

veritas

setembre 2018 # n.102

Aquesta revista està fabricada amb paper de boscos vells, que ja no capturen CO₂, i que es renoven amb arbres joves. Quan es tala un arbre, s'en planta un altre. I evidentment, les tintes que utilitzem són d'origen vegetal • www.veritas.es



REINVENTAR EL TÀPER

Com organitzar els teus àpats perquè siguin variats, sans i complets.

ADDITIUS ALIMENTARIS

Quins són els principals i com ens afecten.

RECEPTA AMB **[PRODUCTE LOCAL]**

Pastís de xocolata amb figues d'Alguaire.



BIODIVERSITAT ALIMENTÀRIA

OFERIM MÉS VARIETAT DE PRODUCTES.

EDITORIAL



Ana Patricia Moreno
Responsable de continguts

Septiembre me gusta porque es el mes de búsqueda del equilibrio. Durante las vacaciones hemos aprovechado para desconectar; en septiembre conectamos de nuevo, volvemos a la rutina. Pero, a diferencia de otros meses, en septiembre hacemos balance y tomamos decisiones: quiero hacer más ejercicio, quiero comer más sano, quiero probar una actividad nueva... Medita, busca dentro de ti y encontrarás la respuesta de lo que realmente quieres hacer. Empodérate y disfruta de tus dones y talentos.

Nosotros, en Veritas, aprovechamos este mes para proponerte alternativas saludables, como la Quincena Vegana. Como cada año, nuestra intención es descubrirte un mundo vegetal para ofrecerte diversidad en tu alimentación y enriquecerla. Según un amplio abanico de estudios, incorporar verduras, cereales, legumbres, semillas y frutos secos a tu dieta es muy recomendable. Hemos preparado una guía digital cargada de información, recetas, menús, ideas y soluciones. ¡Descárgatela gratis en nuestra web!

Además, en esta revista encontrarás contenidos útiles para tu vuelta a la rutina: ideas para prepararte el tupper, cenas equilibradas que complementen los menús escolares, talleres para organizarte en la cocina... ¡Feliz lectura!

[6



SALUT
El final de l'estiu
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI
Quan et piqui un mosquit...
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT
Un món vegà per descobrir
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS
L'estómac i les preocupacions
ALF MOTA

[16



ESTIL DE VIDA
Reinventar el tàper
MAI VIVES

[20



ENFAMÍLIA
Trucs per compensar el menú escolar
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR
El desodorante ecológico hidrata y protege
NURIA FONTOVA

[23



FARMACIOLA
Tornem a la rutina
MARTA MARCÉ

[24



MENTSANACOSSA
Apunta't a la gimnàstica hipopressiva!
M. ÀNGELS BROLLO

[26



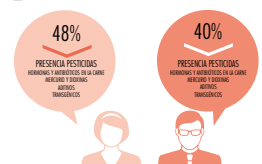
ENTREVISTA
Chloé Sucrée
CARLOTA CLOSAS

[28



ANÁLISIS COMPARATIVO
Aditivos: ¿cuáles son los principales y cómo nos afectan?
M. D. RAIGÓN

[31



FONDO DOCUMENTAL
¿Qué riesgos alimentarios preocupan más?
CARLOS DE PRADA

[32



LLEGIRETIQUETES
Barra artesana Veritas

[34



IMPRESINDIBLES
Quinoa i mix de llavors

[38



COMPANYS DE VIATGE
De bona pasta. Girolomoni

[42



EL NOSTRE OBRADOR
Croissant vegà, el més lleuger

[45



DONACIONS
Fundació El Xiprer

[46



SOSTENIBILITAT
Veritas i els Objectius de Desenvolupament Sostenible
ANNA BADIA

[48



TERRA VERITAS
Coscs boniques que passen a Terra Veritas, activitats setembre i cursos de tardor
CARLOTA CLOSAS

[52



NOVETATS
Veritas, Sojade, Muesli Up, Natursoy y Le Moulin du Pivert

[54



DETEMPORADA
Pastís de xocolata i figues
GREEN MAMA

[56



TREU-NEPROFIT!
Els secrets del fonoll
ALF MOTA

[58



TÈCNiques DE CUINA
Tofu, tingues-lo sempre a mà
MIREIA ANGLADA

[60



FAST & GOOD
Raviolis de pèsols amb pesto vegà
DELICIAS KITCHEN

[62



BEAUTY KITCHEN
Bàlsamo para las puntas del cabello
MAMITA BOTANICAL

[63



UPCYCLING
Carmanyola
MARTA SECOND

[64



MENÚS
Menú depuratiu i saborós i menú vegà per emportar-te a la feina
MIREIA MARÍN

QUINZENA VEGANA

Del 13 al 27 de setembre.

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

Sandvitx amb ensalada russa de cigrons i ceba tendra.
La recepta a l'app Veritas



Amanida de patata i salmó amb quefir de cabra.
La recepta a l'app Veritas



El final de l'estiu

La tornada de les vacances és un moment dolç, venim amb les piles carregades i recordem amb un somriure passejos, àpats i converses a l'aire lliure. No obstant això, no hem d'abaixar la guàrdia perquè en aquesta època és quan apareixen diverses malalties provocades per un excés de calor i humitat als òrgans interns.

INFECCIONS D'ORINA, FONGS COM LA CÀNDIDA I LA TENDÈNCIA A PATIR UNA OLORES CORPORAL FORTA SÓN ALGUNES DE LES AFECCIONS COMUNES EN AQUESTA ÈPOCA.

LA TORNADA A L'ESCOLA MÉS BIO

bio *majitos* GALLETAS CON CACAO
DELICIAS CON CACAO
SIN LECHE - SIN LECHE

Bebida de arroz avellanas
BIO *majitos* 200ml e

Bebida de arroz
CON FÉCULA DE PATATA
BIO *majitos* 200ml e

ABC

LA FINESTRA DEL CIELO

Distribuit en exclusiva per:

www.lafinestrasulcielo.es

Infeccions d'orina, fongs com la càndida i la tendència a patir una olor corporal forta són algunes de les afeccions comunes en aquesta època. La raó? La calor estival i una hidratació deficient han alterat les nostres defenses. Però no tot és a causa de la calor, ja que a l'estiu és fàcil abusar d'aliments de naturalesa freda, alcohol, fermen-

tats industrials i altres productes generadors de moc com els gelats. En general, aquests aliments afebleixen la digestió i promouen la fermentació patològica responsable de la proliferació de fongs en el sistema digestiu. D'altra banda, el consum d'antibiòtics de manera directa (per tractar infeccions, per exemple)

o indirecta (consumint proteïna animal no ecològica) acaba impactant sobre el sistema immunitari i el resultat és una inflamació intestinal. Segons la medicina xinesa aquest fet s'emmarca en el concepte d'humitat i insuficiència de la melsa, l'àrea funcional responsable d'una digestió saludable.

DIETA ENFORTIDORA

Arribats a aquest punt, és hora d'optar per una dieta que enforteixi la capacitat digestiva i que resolgui l'excés d'inflamació i moc. Com a resultat, les defenses i l'estat vital es veuran reforçats. Aquest tipus d'alimentació se centra a reduir o eliminar la proteïna animal durant una temporada, eliminar les farines blanques, els greixos saturats, el sucre i l'alcohol i incrementar el consum de fruites i verdures de temporada, principalment les de color groc i de forma arrodonida, com cigrons, blat de moro, mill, patata o carbassa. Quant a les cocccions descartarem els crus, els fregits i les barbacoes, i ens decantarem pels bullits, el vapor, l'escaldat o el saltat ràpid.

I si sospitem que hi ha massa humitat patològica és recomanable tenir a mà algunes herbes amargues per preparar una infusió de camamilla. Les seves propietats frenen el creixement de fongs i bacteris i estimulen la immunitat natural de l'organisme.

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



The Vurger: una experiència vegetal única

Consumir proteïnes és fonamental per al nostre organisme ja que participen en una gran varietat de funcions:

[Formen part d'hormones, enzims i estructures corporals.

[Són imprescindibles en el desenvolupament, creixement i renovació dels teixits.

[Regulen un gran nombre de processos metabòlics.

En els aliments d'origen vegetal podem trobar alternatives d'aliments rics en proteïnes molt interessants.

[Són naturalment sense colesterol.

[Tenen un contingut més baix de greixos saturats.

[Tenen un alt contingut en fibra.

[Ofereixen una millor digestibilitat per al nostre organisme.

[Contenen antioxidants.

A més són més sostenibles. Segons l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació, la ramaderia genera el 14% de les emissions de gasos d'efecte hivernacle a escala mundial.

a base de seitan, remolatxa i ceba.

Té una textura molt tendra gràcies a la combinació del seitan amb la ceba i el toc dolç de la remolatxa, que li dona un color vermellós com si es tractés d'una hamburguesa de carn.

Des del punt de vista nutricional, és l'hamburguesa més proteica de la marca, aporta un 18% de proteïnes vegetals. I a més, com que s'elabora sense fregir, és baixa en greixos saturats.

Finalment, dona molta versilitat a la cuina ja que podem preparar-la tant crua com a la planxa.

LA PROTEÏNA VEGETAL I ELS SEUS AVANTATGES

Els aliments vegetals amb un alt contingut en proteïna, comparats amb els aliments rics en proteïna animal, tenen una sèrie de diferències molt rellevants:

THE VURGER: DELICIOSAMENT VEGETAL

Natursoy ha creat una innovadora hamburguesa ecològica i 100% vegetal com a alternativa a les hamburgueses convencionals de carn. Està elaborada



[1]



1] The Vurger. Natursoy.
160 g

Quan et piqui un mosquit...

Una cosa tan banal com la picada d'un mosquit i la reacció de la pell immediatament després pot ser el millor indicador dels nivells d'histamina.

LA HISTAMINA ÉS UN AGENT SENYALITZADOR DEL SISTEMA IMMUNITARI, PERÒ TAMBÉ ÉS PROINFLAMATÒRIA I POT MOTIVAR DIFERENTS REACCIONS.

Així, si et surt una gran marca vermella el més probable és que tinguis un excés d'histamina a la sang, un fet que pot provocar diferents problemes de salut, que podràs resoldre fàcilment revisant l'alimentació.

La histamina és un agent senyalitzador del sistema immunitari, però també és proinflamatòria i pot motivar diferents reaccions.

Tenir-ne en excés es pot deure a una ingesta d'aliments rics en aquesta hormona o que el cos en fabrica massa i no és capaç d'eliminar-la per si mateix. En tots dos casos es desencadena una intolerància no al·lèrgica que cursa amb diferents símptomes: intestinals (diarrea, colòn irritable, restrenyiment, inflor, gasos, cremors, nàusees, vòmits), dermatològics

(envermelliment en sentir vergonya o fer esport, dermatitis, picor, urticària), cardiovasculars (arítmies, taquicàrdies, pressió arterial baixa per vasodilatació), pulmonars (esternuts, rinitis, congestió nasal, tos), nerviosos (cefalees, migranyes, irritabilitat, ansietat, insomni), ginecològics (dolor menstrual), articulars o musculars.



EL PAPER DE L'ENZIM DAO

L'enzim diamino oxidasa o DAO és el principal metabolitzador de la histamina a nivell intestinal, ja que evita que la histamina present en els aliments penetri en la circulació sanguínia i tingui activitat biològica al cos. Les persones amb una baixa activitat d'aquest enzim no degraden correctament la histamina provinent del menjar, que passa a la sang i ocasiona els símptomes esmentats abans, juntament amb una microinflamació de la mucosa i les vellositats de l'intestí.

És recomanable que el teu metge analitzi l'activitat del DAO mitjançant una anàlisi de sang. En cas que en tinguis els nivells alterats, el camí per millorar la seva activitat i, per tant, atenuar la intolerància a la histamina passa per revisar la dieta, reduint la presència d'aliments rics en histamina (embotits, formatges fermentats, xucrut, pa, brioixeria, llevat de cervesa, patés, brous concentrats, adobats, iogurts, kombucha, salsa de soja, miso, bolets, te negre,

espinacs, tomàquet, alvocat, albergínia, xocolata i begudes alcohòliques) i d'aquells que n'estimulen l'alliberament (taronja, llimona, aranja, mandarina, llima, papaia, maduixes, pinya, nous, cacauets, marisc, porc, clara d'ou, regalèssia, espècies picants i additius, com el benzoat, el glutamat, els sulfit i els nitrits).

[XEVI VERDAGUER. PSICONEUROIMMUNÒLEG. www.xeviverdaguer.com]

VITA SNACK
Frutas y Hortalizas Crujientes
- La manera más sabrosa y crujiente de disfrutar cuidándose -

¡Novedad!

www.vitasnack.es

SIN ADITIVOS
SIN SAL AÑADIDA
SIN AZÚCAR AÑADIDO
SIN FREIR
SIN LIOFILIZAR
SIN GLUTEN
SIN HORNEAR
SIN MICROONDAS
RAW FOOD
Vegan

Un món vegà per descobrir

La gran diversitat de la producció ecològica satisfà la creixent demanda del consumidor vegà i, contínuament, proposa novetats que faciliten una alimentació sòlida, saludable i sense mancances.

Segons la Vegetarian Resource Group, una dieta vegana equilibrada, que inclogui cereals integrals, llegums, fruita seca, llavors, fruita, verdura, fermentats i al·lignes, cobreix sense fissures totes les necessitats nutricionals.

HAMBURGUESES DE CEREALS

La nova gamma d'hamburgueses de cereals Veritas aposta pel mill, la quinoa i el fajol, tres ingredients molt nutritius i sense gluten. Amb carbassa, bròcoli i tomàquet, la seva textura sorprèn el paladar, ja que es distingeixen clarament els grans de cereal.

Altres opcions combinen cereals, lle-

gums i llavors, de manera que aconsegueixen un perfil proteic atractiu sense introduir tofu ni seitan. Ho aconsegueixen barrejant arròs, amarant, civada o ordi amb lleties, cigrons o mongetes i llavors de gira-sol, carbassa, sèsam, lli, xia o cànem.

MESCLAS PRECUINADES

La nova quinoa Veritas i la quinoa amb búrgul són perfectes per preparar amanides, sopes o saltats al wok. El mix de búrgul amb llegums i el de fajol amb lleties ofereixen tots els aminoàcids essencials i permeten crear un plat complet, només afegint-hi unes verdures i una salsa de llavors de sèsam, ametlles o pinyons.

PASTA DE LLEGUMS

Tot i que la soja és, sens dubte, un dels pilars de l'alimentació vegana, la tendència actual de revaloritzar els llegums ha provocat l'aparició de productes molt interessants, com els raviolis frescos de lleties o pèsols farcits de tofu i verdures.

BEGUDES VEGETALS

Les de festuc, ametlla i cacau i ametlla i maduixa (totes sense gluten ni lactosa) amplien l'oferta i arriben en format refrigerat. L'ús de dàtils, en lloc d'altres sucres, aporta el toc dolç i incorpora un plus de minerals, vitamines i fibra.

LA NOVA GAMMA D'HAMBURGUESES DE CEREALS VERITAS APOSTA PEL MILL, LA QUINOA I EL FAJOL, TRES INGREDIENTS MOLT NUTRITIUS I SENSE GLUTEN.

Raviolis de pèsols amb pesto vegà. La recepta a l'app Veritas



FORMATGES I EMBOTITS VEGANS

És extraordinari com els formatges vegans creen textures i gustos similars a les varietats de mozzarella, gruyère o cheddar partint de bases totalment vegetals, com oli de coco, anacards i altra fruita seca. La mortadella, el salami, el xoriço i la botifarra s'elaboren amb soja o gluten i espècies, de manera que es converteixen en una bona font de proteïnes. I els frankfurts, especialment els fumats Veritas, són deliciosos.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

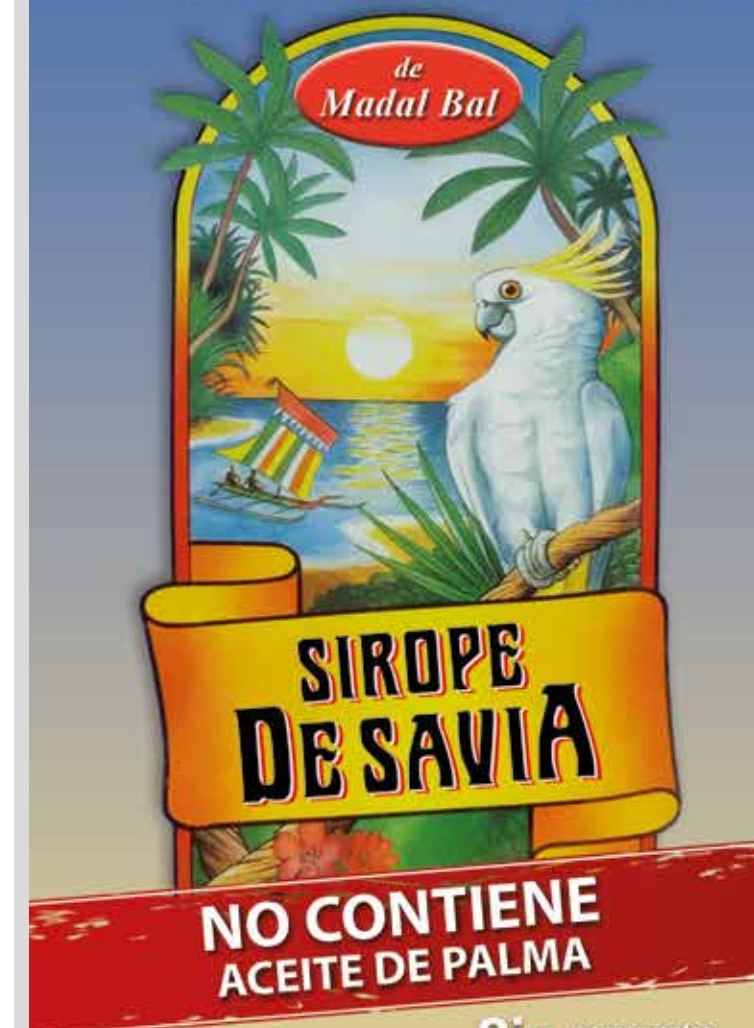


1] Ravioli de pèsols i de lleties. Veritas. 250 g 2] Hamburguesa de seitan i carabassa. Vegetalia. 160 g 3] Hamburgueses de quinoa i carabassa, mill i bròcoli, fajol i tomàquet. Veritas. 200 g 4] Tempeh fresc. Veritas. 200 g 5] Hamburguesa de fajol i verdura i de kale i lleties. Natursoy. 200 g 6] Filets de tofu. Taifun. 160 g 7] Visteca d'espínacs i gorgonzola. Biográ. 90 g 8] Falafel. Natursoy. 350 g 9] Seitan fresc. Vegetalia. 250 g 10] Hamburguesa de mill i albergínia. Germinal. 180 g 11] Hamburguesa de tempeh amb civada. Veritas. 140 g 12] Tempeh macerat. Vegetalia. 170 g

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce



Sin conservantes ni colorantes
el único • el auténtico • el original

EVICRO
MADAL BAL

93 665 76 06 • infoevi@evicro.net • www.evicro.net

El preparado de agua mineral con **Sirope de Savia** y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este **Sirope de Savia** es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, tés y otras bebidas.

L'estómac i les preocupacions

Expressions com “tenir papallones o un nus a l'estómac”, sensacions com “notar l'estómac regirat o tancat” o sentir la necessitat de menjar a causa d'una emoció evidencien la relació entre l'estómac i el sistema nerviós.

De fet, la digestió comença per una ordre cerebral: només imaginant un menjar apetitós ja salivem i se-greguem suc gàstric.

Un excés de preocupacions afecta negativament el sistema digestiu. Una vegada el menjar entra per la boca, l'estómac fa un primer processament del que s'ha ingerit, una funció que també es relaciona amb la nostra manera de processar les experiències. La preocupació té a veure amb la por del futur i amb la incapacitat d'estar present: l'estómac s'ocupa de l'aquí i ara i la preocupació ataca l'estómac.

Així, els aliments processats, les farines i els sucres refinats, els greixos hidrogenats i les proteïnes de mala qualitat dificulten les funcions digestives, afebleixen la ment i incapaciten per gestionar de manera positiva els estats emocionals fruit de la inquietud. Igualment, tornar a la rutina després de les vacances sol provocar l'aparició de noves i velles preocupacions. Per pal·liar la situació, podem tranquil·litzar l'estómac i la ment prenent verdures i fruites que aportin confort i benestar. Per potenciar la dolçor de determinats vegetals (carbassa, moniato, ceba, col) els hem de coure lentament (estofats, purés) o fer-los al vapor o al forn a temperatura mitjana. Així mateix, els brous de verdures i les infusions calmen l'estómac i faciliten la digestió.

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

[1]



[2]



- 1] Infusió “Digestión”. Yogi Tea. 17 b
- 2] Brou de verdures. Aneto. 1L



Crema de carbassa i pastanaga.
La recepta a l'app Veritas

.....
Per saber-ne més
DIGESTIÓ FELIÇ. Alf Mota.
CURS DE 3 SESSIONS.
Horari: dimarts
11.00 h - 13.30 h.
INICI: 23 d'octubre
RESERVA
a www.terraveritas.es
.....

TAHINI NATURAL Y CON SAL MARINA

PASTA DE SÉSAMO HECHA CON
SEMILLAS ENTERAS DE SÉSAMO,
TOSTADAS Y MUY FINAMENTE MOLIDAS

- * Alto en fibra
- * Rico en selenio, calcio, magnesio y hierro
- * Perfecta para cremas untables, salsas y postres



POR MÁS DE
30 AÑOS

SEMILLAS DE SÉSAMO CUIDADOSAMENTE SELECCIONADAS CON LA MEJOR CALIDAD

En Lima apostamos por el sabor y la calidad, lo que se ve reflejado en esta pasta de sésamo, que ya producimos por más de 30 años. Adquirimos nuestras semillas de sésamo a una cooperativa de Uganda, la cual está conformada por agricultores orgánicos registrados. Adicionalmente, nuestro laboratorio propio examina cuidadosamente las semillas de sésamo, donde se analizan las muestras en cuanto a estrictos criterios de gusto, tamaño, humedad, impurezas, pesticidas, etc.

*

Use Tahini en la preparación de su hummus, como condimento para sus verduras cocidas al vapor, salsas y vinagretas, para añadirle un toque de sabor a sus postres o simplemente para untarlo sobre el pan, como alternativa a la mantequilla.

www.limafood.com



LA VIDA I MÉS

* Puede contener trazas de nueces y cacahuets

Reinventar el tàper

Menjar de tàper és una manera fàcil i econòmica de mantenir una dieta saludable i equilibrada. No només controles la qualitat dels aliments, sinó també la manera de cuinar-los i els condiments utilitzats. És hora de renovar els àpats fora de casa i aconseguir que el teu menú diari sigui variat, sa i complet.



Anar a dinar a casa entre setmana és un privilegi a l'abast de molt pocs i el costum d'emportar-se el menjar preparat en un tàper és cada vegada més popular per diverses raons: és econòmic, evites el temps d'espera en bars i restaurants i pots seguir una dieta equilibrada. Perquè preparar-ho no es converteixi en un repte diari és important organitzar-se tant a l'hora de fer la compra com a la de cuinar, i deixar de banda la improvisació. Una bona idea és dissenyar un menú setmanal i dedicar un parell d'hores durant el cap de setmana a preparar bases que puguis guardar i a les quals afegiràs alguna cosa

fresca quan arribi el moment. Per exemple: arrossos, pasta, cereals, llegums...

ORGANITZA LA NEVERA

Una nevera ben assortida és important, però també ho és tenir present tot el que hi ha dins. Tria fruites i verdures de temporada i ingredients de qualitat i fes un cop d'ull a les sobres del dia anterior. Si les aprofites pots compensar que estiguin una mica desvitalitzades per les hores amb algun aliment viu com un grapat de germinats.

PERQUÈ PREPARAR-HO NO ES CONVERTEIXI EN UN REpte DIARI ÉS IMPORTANT ORGANITZAR-SE TANT A L'HORA DE FER LA COMPRA COM A LA DE CUINAR, I DEIXAR DE BANDA LA IMPROVISACIÓ.



- 1] Tempeh macerat. Vegetalia. 170 g
- 2] Tofu fumat amb ametlles i sèsam. Taifun. 200 g
- 3] Seitan d'espelta. Natursoy. 250 g
- 4] Arròs integral. Ecobasics 500 g
- 5] Quinoa real. Finestra sul Cielo. 500 g
- 6] Salsa de soja. Biocop. 500 g
- 7] Tahina integral. Lima. 225 g

MERMELADA FRESA - MENTA

Para 4 o 6 frascos de mermelada

1 bolsita de 4 g de agar-agar Nat-Ali
1kg de fresas* muy maduras
500g de azúcar en polvo
Una decena de hojas de menta

Preparación

1. Lava las fresas, quítalas las hojas y córtalas por la mitad.
2. En una olla o una cacerola, pon las fresas y las hojas de menta. Echa encima el azúcar y cuece a fuego alto mientras remueves sin parar.
3. Un vez que las fresas se han reducido, baja a fuego lento y remueve constantemente hasta que el azúcar se haya disuelto por completo.
4. Echa el agar-agar (previamente disuelto en un poco de agua fría) encima de la mermelada. Y removiendo, llévalo a ebullición una última vez. Vierte la mermelada en frascos muy limpios. Tapalos en seguida.
5. Pon los frascos al revés.
6. Una vez abierta, esta mermelada se conserva en la nevera unos cuantos días.

* o otras frutas

NO T'OBLIDIS DE CAP NUTRIENT

Assegura't d'incloure tots els macronutrients: proteïnes, greixos i carbohidrats tenen un paper important per aconseguir sensació de sacietat i obtenir l'energia necessària. El concepte de plat únic a l'estil buddha bowl t'ajudarà a aconseguir-ho.

[Verdures imprescindibles. Poden ser restes del dia anterior (mongetes tendres bullides al dente, rodanxes de carbassó a la brasa, cebes al forn ja fredes, que proporcionen dolçor...) i idealment verdures fresques de colors vius.

[Proteïnes innegociables. Daus de tofu fumat o marinat amb herbes i salsa de soja, daus de tempeh, tires de seitán saltades a la paella, mongetes, cigrons, llenties, ou dur, truita...

[Cereals energètics. Pastes integrals, arrossos (integral, basmati, salvatge), cuscús, quinoa, mill, un parell de llesques de pa de bona qualitat...

ASSEGURA'T D'INCLoure TOTS ELS MACRONUTRIENTS: PROTEÏNES, GREIXOS I CARBOHIDRATS TENEN UN PAPER IMPORTANT PER ACONSEGUIR SENSACIÓ DE SACIETAT I OBTENIR L'ENERGIA NECESSÀRIA.



AFEGEIX TOPPINGS CRUIXENTS

Pipes de carabassa o de gira-sol, sèsam negre o daurat, ametlles remullades, nous torrades, etc. A més d'alegrar el plat, n'incrementen el valor nutritiu.

CONDIMENTA AMB SALSES SALUDABLES

Un bon condiment pot marcar la diferència. Quan prepares una salsa amb oli de primera extracció en fred o fruita seca o alvocats triturats estàs incorporant greixos saludables a la recepta. Tahina, salsa de soja i llimona; miso amb sèsam i vinagreta amb mostassa són altres opcions recomanables. En tots els casos cal portar-la en un envàs a part i afegir-la just abans de menjar.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

Per saber-ne més
MENJA SA CADA DIA. Alf Mota.
CURS DE 4 SESSIONS.

Horari: dimarts 18.00 h - 20.30 h. INICI: 23 d'octubre
RESERVA a www.terraveritas.es

ANNEMARIE BÖRLIND



CREMA ANTI-ARRUGAS
PARA ELLA Y ÉL

HIDRATA.
CUIDA.
PROTEGE.



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Trucs per compensar el menú escolar

L'inici del curs és una oportunitat excel·lent per posar fi als horaris i els àpats caòtics propis de les vacances i organitzar els dinars i sopars familiars amb criteri, sempre tenint en compte que la majoria dels nens dinen a l'escola.

L'OBJECTIU ÉS PREPARAR SOPARS QUE COMPLEMENTIN, I COMPENSIN, EL DINAR QUE ELS PETITS HAN FET A L'ESCOLA.

[Planifica. Aquest és el consell del que pegen tots els altres, ja que (i tot i que hi ha honroses excepcions) la improvisació sol estar associada al consum de productes ultraprocessats i insans.

[No repeteixis aliments. És millor no repetir aliments que ja hagin ingerit al migdia, a excepció de les verdures o la fruita. Dit d'una altra manera, si per dinar hi ha hagut carn, millor

llegums per sopar; si hi ha hagut patates, millor una altra font de carbohidrats, com ara cereals per exemple.

[Inclou proteïna vegetal. Moltes vegades el menú escolar sol abusar de la proteïna animal i pot ser el primer plat, el segon i les postres. Un exemple clàssic seria una truita francesa, un plat de pollastre amb patates i un iogurt. Si per dinar han pres proteïna animal, per sopar la proteïna principal ha de provenir de fonts vegetals, principalment de llegums, però també de cereals integrals, quinoa o fajol.

[Que no faltin les verdures. En general, i malgrat que hi ha bastantes excepcions, les verdures no solen abundar en els menús de l'escola. De fet, si n'hi ha, solen ser enciam i tomàquet, com a màxim, o mongetes tendres. Aprofita el sopar per oferir verdures de qualitat als teus fills, combinant vegetals crus amb altres de cuinats al dente perquè puguin obtenir tot el regal nutricional que proporcionen aquests aliments.

[Evita els fregits. En molts menús escolars abunden les croquetes, les patates fregides, els calamars a la romana, la carn arrebossada, etc. Per tant, és millor evitar-los a la nit.

[Tria aliments integrals. Tot i que hi ha una evidència aclaparant sobre la relació entre els aliments integrals i la salut, a l'escola solen optar per refinats, com el pa blanc o l'arròs blanc. Per sopar, tria sempre la seva versió integral.

[Sempre ecològics. Malgrat els encomiables esforços de moltes entitats per impulsar menjadors escolars amb productes ecològics, aquesta és encara una assignatura pendent. Així que, per sopar, millor aliments certificats.

[Els greixos, de qualitat. Fruita seca, llavors, peix blau i olis de primera pressió en fred no solen abundar a l'escola, així que assegura't que en prenguin per sopar per obtenir greix saludable.

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

[1]



[2]



[3]



- 1] Llenties cuites. Cal Valls. 500 g
- 2] Bonitol. Lorea. 150 g
- 3] Ametlles torrades. Eco Natura. 150 g

Espaguetis de quinoa real amb salsa pesto. La recepta a l'app Veritas



Coconut Yoghi

Auténtico yogur vegano.
Elaborado con leche de coco.
Sin gluten y sin lactosa.



Productos veganos elaborados con coco!
www.happycoco.com

El desodorante ecológico hidrata y protege

¿Por qué bloquear los poros de la piel de las axilas con aluminio u otros ingredientes irritantes pudiendo escoger una alternativa natural que las protege, cuida e hidrata sin alterar el equilibrio cutáneo?

Los desodorantes ecológicos aprovechan el poder de la naturaleza para frenar la proliferación de las bacterias responsables del mal olor y mantener así la sensación de frescor tras la ducha. Rechazan los parabenos, el triclosán, las sales de aluminio y los ftalatos, entre otros ingredientes que pueden resultar perjudiciales para el organismo, y si tienen alcohol es alcohol denat, de origen vegetal y desnaturalizado. Su eficacia se basa en la combinación de diferentes principios activos (plantas, aceites esenciales), que actúan sin provocar irritaciones ni taponar los poros, permitiendo la transpiración y manteniendo las axilas hidratadas todo el día. Además, no manchan la ropa ni enmascaran olores.

Mención aparte merece el cristal de alumbre ecológico, un mineral que presenta forma de sal cristalizada y que ya era utilizado por los romanos para controlar la sudoración. Suele encontrarse en piedra, aunque también lo hay en spray. La piedra se humedece y al aplicarla sobre la piel se crea una barrera invisible de pequeños cristales de sal mineral que evitan el crecimiento de las bacterias del sudor. Un auténtico antitranspirante natural con dos importantes características: la primera, que no bloquea los poros; y la segunda, que la carga iónica negativa del alumbre de potasio (certificado y con el 100 % de pureza) y su particular estructura molecular impiden que sea absorbido por la piel, a diferencia de lo que ocurre con los componentes de aluminio que suelen utilizarse como antitranspirantes en los desodorantes no ecológicos y que sí penetran en la epidermis.



AROMA A LIMPIO

Las fórmulas incluyen ingredientes antibacterianos (pomelo, árbol de té, jengibre), astringentes (salvia), purificantes (tomillo), neutralizadores del olor (almidón de arroz y de maíz) e hidratantes (aloe vera). Y para aportar frescor y aumentar la sensación de limpieza se recurre al limón, la lavanda o el mentol.

FACILIDAD DE USO

Stick, spray, roll-on... Todos se aplican de manera fácil, cómoda y rápida, siempre sobre la piel limpia y seca y antes de comenzar a sudar. Los sprays son pulverizadores sin gas respetuosos con el medioambiente, que una vez terminados se pueden reutilizar para otros usos.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]



- 1] Desodorante de tilo y salvia. Corpore Sano. 60 g
- 2] Desodorante árbol te. Mon Deconatur. 75 ml
- 3] Desodorante. ICE Guard. 100 ml
- 4] Desodorante sin perfume. Viridis. 50 ml
- 5] Desodorante de alumbre junior, spray y piedra. Petra. 100 ml, 150 ml y 110 g

Tornem a la rutina

Afrontar de nou els horaris fixos i reprendre les obligacions pot provocar l'aparició de l'anomenada depressió postvacances. Les eines naturals de la naturopatia són òptimes per pal·liar-ne els efectes i preparar el cos per a la nova temporada.



RODIOLA

Ens ajuda a sentir-nos motivats i a combatre l'estrès provocat per la tornada a la feina. S'ha de prendre al matí per aprofitar-ne els efectes estimulants seus.



DENT DE LLEÓ

És perfecta per depurar els excessos que sovint es fan durant l'estiu, alhora que promou el bon funcionament del fetge i els ronyons.



OLI ESSENCIAL DE ROMANÍ

Les seves propietats tòniques i energètiques el converteixen en un bon aliat per alleujar el cansament. Se n'han de col·locar dues gotetes en alguna zona de la roba que puguem olorar fàcilment.



[MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]



- 1] Dent de lleó. Herbes del Molí. 45 g
- 2] Rhodiola. El Granero. 60 càps

Per saber-ne més
CURS INTENSIU "PLA DETOX PER RENOVAR-TE".
Natalia Restrepo.
Dissabte 8. Horari: 10.30 h - 16.30 h
RESERVA a www.terraveritas.es

Apunta't a la gimnàstica hipopressiva!

Amb la gimnàstica hipopressiva es treballa la musculatura abdominal alhora que s'eviten alguns dels riscos que comporten els exercicis tradicionals. I no només això: també enforteix la musculatura del sòl pèlvic i corregeix la postura.



ENTRE ELS SEUS MÚLTIPLES AVANTATGES DESTAQUEN LA TONIFICACIÓ DE LA MUSCULATURA ABDOMINOPERINEAL, LA REEDUCACIÓ POSTURAL, LA REDUCCIÓ DE LA CINTURA I LA PREVENCIÓ DE DISFUNCIONS COM LA INCONTINÈNCIA URINÀRIA, ENTRE D'ALTRES.

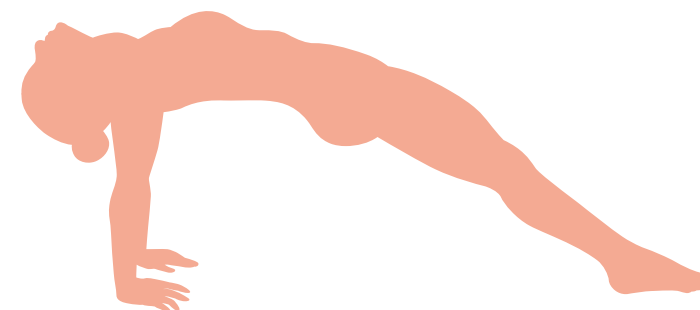
El mètode va ser desenvolupat a Europa pel Dr. Marcel Caufriez, en la dècada dels vuitanta, i va començar com un tractament no quirúrgic per a les dones amb problemes de sòl pèlvic. Consisteix en una sèrie d'exercicis posturals i respiratoris que impliquen un percentatge molt elevat de músculs i que disminueixen la pressió intraabdominal. Entre els seus múltiples avantatges destaquen la tonificació de la musculatura abdominoperineal, la reeducació postural, la reducció de la cintura i la prevenció de disfuncions com la incontinència urinària, entre d'altres.

La falta de to i la feblesa de la faixa abdominal i la musculatura del sòl pèlvic és una situació habitual. Una falta de to que està darrere de múltiples problemes relacionats amb l'aparell genitourinari de la dona (incontinència urinària, dolor en les relacions, prolapses) problemes d'esquena (lumbàlgies, rectificació lumbar) i altres alteracions estètiques (panxa inflada, flacciditat abdominal). La resta de beneficis es deriven de l'esmentada tonificació dels músculs de l'abdomen i el perineu.

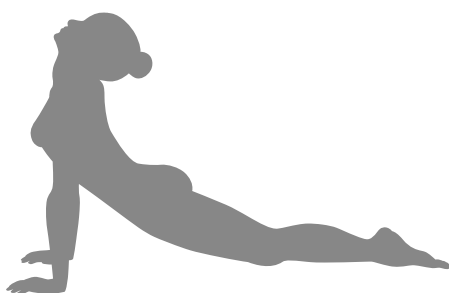
BENEFICIS

- Millora l'aspecte estètic de l'abdomen, ja que en redueix el perímetre en un període de temps relativament curt.
- Atenua els problemes d'incontinència urinària.
- Són exercicis potencialment beneficiosos per millorar la vida sexual, tant femenina com masculina.
- Accelera la recuperació postpart de manera extraordinària, tant a nivell físic com emocional i, per descomptat, de salut.
- Corregeix i equilibra la postura de l'esquena.
- Incrementa el rendiment esportiu.

[M. ÀNGELS BROLLO. FISIOTERAPEUTA]



Per saber-ne més
DESCOBREIX LA GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA
Dilluns 17. Horari: 11 a 12.30h
RESERVA a www.terraveritas.es





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



Menjar de manera saludable no vol dir passar-se hores a la cuina

[Chloé Sucrée, creadora de Biotiful Plan



QUÈ SIGNIFICA PER A TU UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE? QUAN VAS CANVIAR LA TEVA ALIMENTACIÓ I QUÈ VA SER EL QUE VAS NOTAR?

Un estil de vida saludable és sentir-se bé amb les decisions que un pren i ser coherent, tenir energia, menjar real, no obsessionar-se i buscar l'equilibri. Fa anys tenia malestar general, digestiu, físic i emocional, i com que no trobava cap resposta vaig començar a canviar la meva alimentació. I vaig notar transformacions a molts nivells: més claredat mental, més energia, menys apatia, menys inflamació abdominal, menys dolors...

PER QUÈ ENS COSTA MENJAR SALUDABLE EN EL DIA A DIA?

Les nostres creences i hàbits ens hi empenyen sense que ens n'adonem i canviar sembla difícil, però amb una mica d'ajuda no ho és. Vivim en l'era del "tot ara, sempre ràpid" i no dediquem prou temps a alimentar-nos.

QUÈ LI DIRIES A ALGÚ QUE VOL COMENÇAR A CUIDAR-SE?

Que ho faci al seu ritme, fent un canvi cada dia per no atabalar-se. El primer pas és optar per productes no refinats ni ensucrats, triar aliments locals de temporada i evitar menjar massa fora de casa. Cal començar per combinacions fàcils i senzilles, elaborades amb productes de qualitat.

ESTS MARE DE DOS FILLS. QUINA ÉS LA CLAU PERQUÈ ELS NENS VULGUIN MENJAR VERDURES I ALIMENTS SALUDABLES?

S'ha de començar des de petits: anant a comprar, cuinant i menjant amb ells perquè els pares som el millor model. El procés ha de ser visual i apetitós. Per exemple, afegir verdures a batuts, cremes, pancakes i creps és una manera fàcil d'incorporar-les a la dieta.

QUAN I PER QUÈ ET DECIDEIXES A CREAR BIOTIFUL PLAN, LA SUBSCRIPCIÓ A MENÚS SETMANALS QUE PROPOSES?

Fa un any vaig decidir fer una enquesta als meus seguidors i la resposta va ser clara i contundent: necessitaven menús setmanals. Em vaig posar a idear el projecte i al gener d'aquest any vaig llançar

VA COMENÇAR COMPARTINT RECEPTES AL SEU BLOG BEING BIOTIFUL, QUE VA ANAR CREIXENT FINS QUE VA VEURE LA LLUM UN NOU PROJECTE: BIOTIFUL PLAN, UN PLA SETMANAL DE MENÚS SALUDABLES I DE TEMPORADA, AMB LLISTA DE LA COMPRA I RECEPTES MOLT APETITUSES.

Biotiful Plan, que intenta fer-te la vida més fàcil perquè no hakis de pensar què menjar ni com cuinar-ho: cada setmana proposo una programació setmanal de temporada basada en el mètode batch cooking.

CADA MES IMPARTEIXES A TERRA VERITAS EL TALLER "ORGANITZA'T A LA CUINA: CUINA UN DIA PER A TOTA LA SETMANA". QUÈ ÉS EL QUE MÉS T'AGRADA D'IMPARTIR TALLERS?

M'encanta conèixer les persones de tu a tu. Les xarxes socials són genials per a certes coses, però hi falta el factor humà, parlar cara a cara, compartir experiències, riure, aclarir dubtes... I m'encanta cuinar amb la gent, perquè cuinar junts és la millor manera d'aprendre.

COM ERA LA TEVA VIDA ABANS D'INICIAR EL TEU PROPÍ PROJECTE?

Potser no tan caòtica, però molt més avorrida. Em faltava alguna cosa... Algunes persones neixen

gairebé sabent el que volen fer i d'altres ho anem descobrint pel camí. Però cal estar atent i tenir ganes d'emprendre perquè no tot és de color rosa.

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

No, gens! D'aquí a cinc anys espero seguir fent el que faig: ajudar la gent a menjar millor cada dia de manera fàcil. I tinc pendent millorar les meves fotografies gastronòmiques, un tema que m'apassiona.

[CARLOTA CLOSAS.

Responsable de Terra Veritas]

PUR NATUR
ORGANIC BIO ECO

també per a tu...

- www.purnatur.es -

Per saber-ne més
ORGANITZA'T I GAUDEIX: CUINA UN MATÍ PER A TOTA LA SETMANA. Chloé Sucrée.
Dimarts 13. Horari: 11.00 h - 13.30 h
RESERVA a www.terraveritas.es

Aditivos: ¿cuáles son los principales y cómo nos afectan?

Sabemos que los aditivos alimentarios están asociados a posibles efectos nocivos, pero no siempre tenemos claro para qué se utilizan ni cómo influyen en la salud. Estos son los más habituales en el mercado no ecológico, fácilmente identificables en las etiquetas bien por su número E o bien por su nombre.



E102 (tartracina). Se emplea en bebidas, purés instantáneos, patatas fritas, helados, caramelos, chicles, mermeladas, yogur y gelatinas.

LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA PROHIBE EL USO DE ADITIVOS QUÍMICOS EN LA TRANSFORMACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

COLORANTES SINTÉTICOS

Añaden o devuelven color a los alimentos para que resulten más atractivos.

[E102 (tartracina). Se emplea en bebidas, purés instantáneos, patatas fritas, helados, caramelos, chicles, mermeladas, yogur y gelatinas. Está relacionado con el TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) en los niños.

[E102, E110, E123, E124, E154 y E155 (colorantes azoicos). Usados para obtener el color de los dulces, pueden provocar reacciones alérgicas.

[E122 (azorrubina). Se usa para conseguir el color rojo y puede causar anemias y linfomas.

[E127 (eritrosina). Aporta color rojo y puede alterar la función tiroidea.

[E150 (caramelo). Es muy común en los panes no ecológicos, para potenciar el clásico color oscuro.

[E160 (B-caroteno). Dota a frutas y verduras de tonalidades amarillas, anaranjadas y rojizas. En grandes cantidades puede ocasionar intoxicaciones graves.

[E161g (cantaxina). Se incorpora a la comida de pescados de piscifactoría y gallinas de puesta, para que la carne de los primeros y la yema de los huevos tengan un color más intenso.

CONSERVANTES

En ocasiones se usan para enmascarar deficiencias en el proceso de producción.

[E210-213 (ácido benzoico y sus sales, los benzoatos). Utilizados en zumos y mermeladas, la OMS considera aceptable una ingestión de hasta 5 mg por kg de peso corporal al día.

[E220-228 (sulfitos). Se usan en los tomates secos. Originan dolores de cabeza y se han dado casos de hipersensibilidad en asmáticos.

[E249-252 (sales sódicas y potásicas). Actúan como sal en la curación de algunos quesos y dan el color rojo típico a los derivados cárnicos curados. Se asocia a la destrucción de los glóbulos rojos y a la formación de compuestos cancerígenos.

[E320 y E321 (butilhidroxianisol, BHA, y butilhidroxitolueno, BHT). Presentes en repostería, sopas deshidratadas, etc. Pueden aumentar el colesterol y producir alergias.

[E330-333 (ácido cítrico y sus sales). Potencian la acción antioxidante de la vitamina C y en ocasiones provocan urticaria y edemas.

[E338-343 (ácido fosfórico y sus sales). Aumentan la jugosidad de fiambres y derivados cárnicos. Pueden producir descalcificación en los niños.

**¿PIOJOS?
NI VERLOS**



EMULSIONANTES, ESPESANTES Y ESTABILIZANTES

Modifican la textura de los alimentos espesándolos, aumentando su volumen o manteniendo el aspecto de recién preparados.

[E400-450 (ácido algínico y sus sales)]. Reducen la disponibilidad de nutrientes esenciales.

[E450-452 (polifosfatos sódico, potásico y cálcico)]. Facilitan la incorporación de una cantidad excesiva de agua a los productos cárnicos.

POTENCIADORES DEL SABOR

Acentúan y modifican el sabor.

[E621 (glutamato de sodio)]. Muy empleado en sopas, hamburguesas, salchichas, comidas preparadas... Algunas personas son intolerantes y les provoca problemas gastrointestinales, visión borrosa, dolores de cabeza, sudoración y debilidad. Está relacionado con la obesidad y el asma.

[E626-635 (ácido guanílico y sus sales)]. Se añaden a derivados cárnicos, fiambres, patés, repostería, sopas y caldos deshidratados.

EDULCORANTES ARTIFICIALES

Su presencia es habitual en los productos bajos en calorías.

[E951 (aspartamo)]. Tras su ingesta se transforma en fenilalanina, cuyas dosis altas en sangre se relacionan con el retraso mental severo en una enfermedad congénita rara: la fenilcetonuria.

[E954 (sacarina)]. Potencia la acción cancerígena de otras sustancias.

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

E621 (glutamato de sodio). Muy empleado en sopas, hamburguesas, salchichas, comidas preparadas...

ALGUNAS PERSONAS SON INTOLERANTES A LOS POTENCIADORES DE SABOR Y LES PROVOCA PROBLEMAS GASTROINTESTINALES, VISIÓN BORROSA, DOLORS DE CABEZA, SUDORACIÓN Y DEBILIDAD.



¿Qué riesgos alimentarios preocupan más?

La presencia de residuos de pesticidas en los alimentos es la principal preocupación de los europeos en relación con la seguridad alimentaria.

UN 48% DE LOS EUROPEOS Y UN 40% DE LOS ESPAÑOLES CONSIDERAN PROBABLE O MUY PROBABLE QUE LA COMIDA PUEDA DAÑAR SU SALUD.

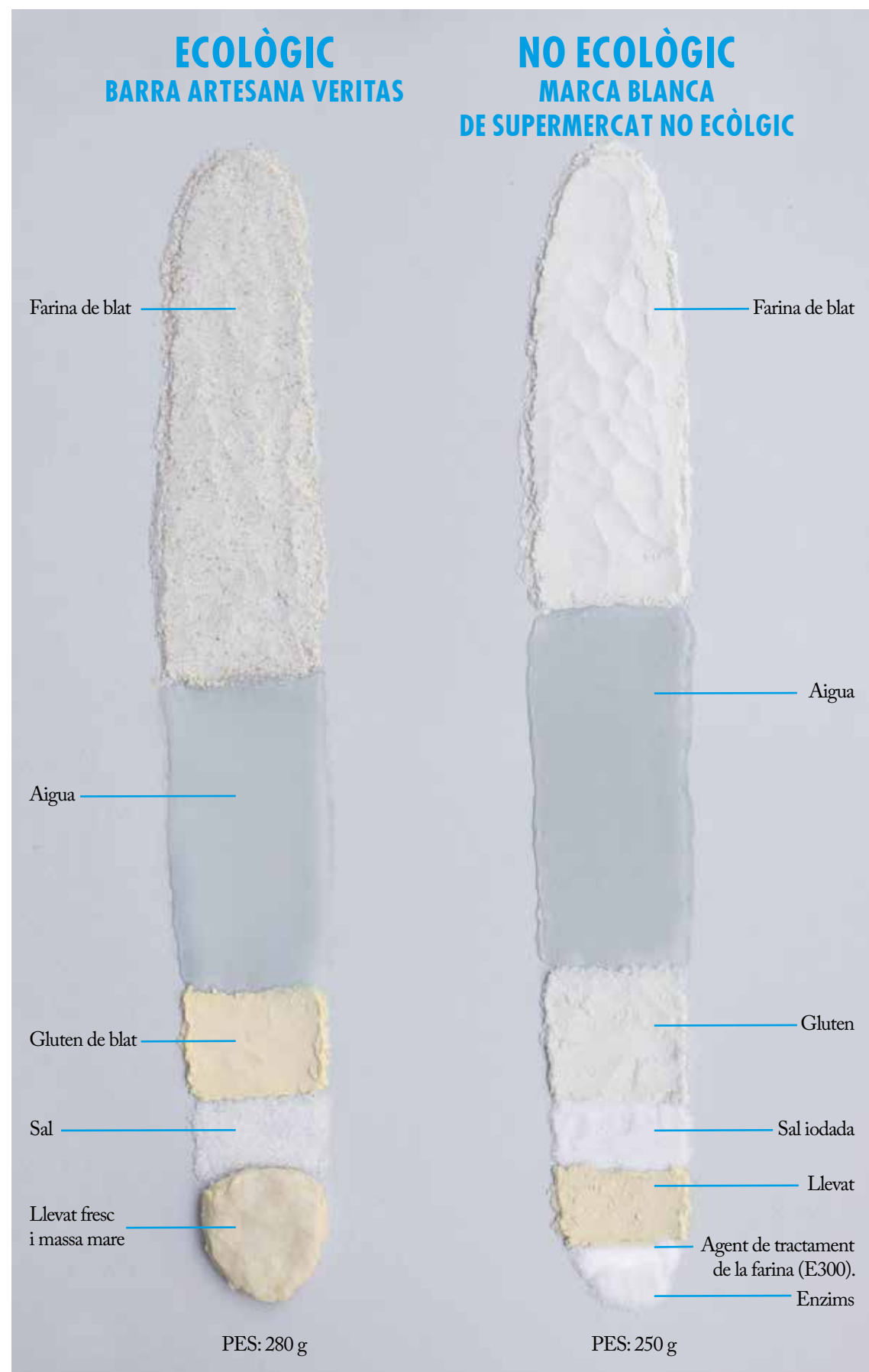


Un informe de la Comisión Europea (Eurobarómetro 2010) proporciona una información muy valiosa referente a la percepción de los riesgos alimentarios por parte de los ciudadanos de la UE. Según los datos, un 48% de los europeos y un 40% de los españoles consideran probable o muy probable que la comida pueda dañar su salud. Un hecho que indica la poca confianza que ofrece el actual sistema agroalimentario industrial a muchos ciudadanos. Asimismo, preguntados acerca de cuál creen que es el mayor riesgo

relacionado con la alimentación, la respuesta es que la presencia de residuos de pesticidas es lo más preocupante. Un 72% de los europeos están bastante o muy preocupados con la presencia de residuos de pesticidas en los alimentos. Otros factores son la presencia de hormonas y antibióticos en la carne, la existencia de contaminantes como mercurio en el pescado o dioxinas en el cerdo, la calidad y frescura de los alimentos, los aditivos, los transgénicos, etc. A pesar de que existen grandes deficiencias a la hora de informar

a la ciudadanía sobre la presencia de residuos de pesticidas en los alimentos (y que cuando aparece alguna información al respecto la Administración suele intentar tranquilizar a los consumidores con afirmaciones sobre que "se cumplen los límites legales" de residuos) lo cierto es que ni la población española ni la europea en su conjunto, confían demasiado en la seguridad de los niveles de residuos de pesticidas que hay en los alimentos.

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



Barra artesana Veritas

INGREDIENTS

Farina de blat: lliure de pesticides i obtinguda mitjançant processos naturals en la mòlta, fa que adquireixi unes característiques organolèptiques ideals per als processos de panificació artesanal. A més, en ser de bona qualitat, absorbeix més aigua, el que requereix d'un procés més llarg de cocció del pa perquè s'evapori de la massa. Això dona com a resultat un pa de millor qualitat nutricional, organolèptica i amb una escorça més gruixuda que permet que el pa es conservi millor.

Aigua: mineral, s'utilitza més quantitat que en el pa no ecològic per causa de la qualitat de la farina.

Gluten de blat: aporta esponjositat a la molla del pa.

Sal: aporta sabor. Utilitzem la meitat que en els pans no ecològics.

Llevat fresc: només utilitzem un 1% com a màxim en les nostres fórmules (5 vegades menys que el pa no ecològic). D'aquesta manera, el nostre pa conserva tot el sabor i ens permet treballar amb menys sal per potenciar-lo.

Massa mare: és la responsable del sabor característic del pa, així com de garantir el seu desenvolupament òptim. A més, aporta estabilitat perquè la fermentació es fa a través d'aquesta, no del llevat. Utilitzem el triple de massa mare que en pans no ecològics.



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.

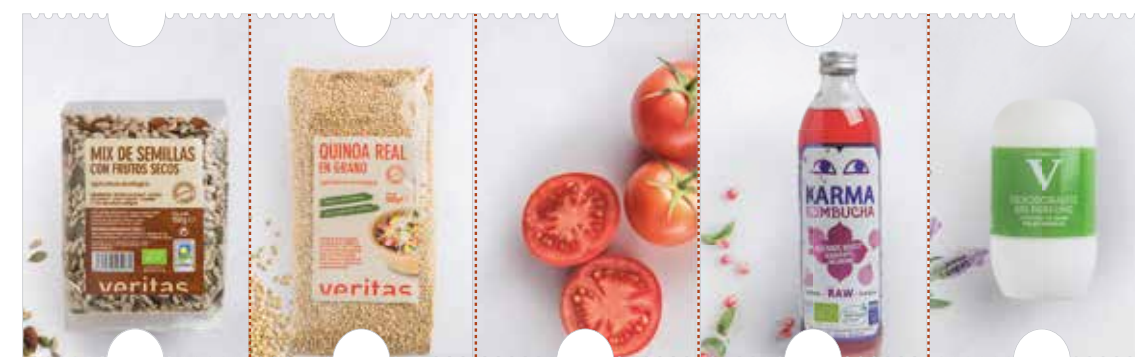
COMPLETA EL BONO DELS IMPRESINDIBLES I ACONSEGUEIX 3.500 ECOS!

SETEMBRE ÉS L'ÚLTIM MES PER OBTENIR ELS 5 PRODUCTES IMPRESINDIBLES DE L'ESTIU.

- [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 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!

Quinoa: proteïnes essencials



És, sens dubte, un aliment excepcional des del punt de vista nutritiu. Rica en proteïnes d'alt valor biològic, ens aporta tots els aminoàcids essencials que necessita el cos, a més de ser una excepcional font de fibra i minerals com el ferro i el calci. Una vegada cuïta i hidratada, la quinoa té gairebé tantes proteïnes com la carn, la seva fibra combat el restrenyiment i proporciona sensació de sacietat, i gràcies a la seva riquesa mineral contribueix a evitar l'estrès i millorar el rendi-

ment mental. El seu gust delicat recorda el de les nous i està lliure de gluten.

COCCIÓ I PREPARACIÓ

Fes servir una mesura de quinoa per una i mitja d'aigua, bull-la 5 minuts a foc mitjà, abaixa el foc al mínim, tapa-ho i cou-la durant 15 minuts, fins que l'aigua s'hagi evaporat. Retira-la del foc i deixa-la reposar 5 minuts.

És ideal per preparar amanides

refrescants i saludables, com un deliciós tabule de quinoa amb tomàquet i menta fresca. Igualment, es pot preparar per endavant i tenir-la a punt quan arribis a casa i no tinguis temps de cuinar. Aguanta fins a tres dies a la nevera en un recipient hermètic de vidre, però no l'has de guardar acompanyada de vegetals perquè fermenten abans que el cereal. Per tant, és preferible afegir-hi les verdures just abans de menjar i així aprofitar-ne al màxim les propietats.

RIC EN PROTEÏNES D'ALT VALOR BIOLÒGIC, ENS APORTA TOTS ELS AMINOÀCIDS ESSENCIALS QUE NECESSITA EL COS.



Mix de llavors: el complement perfecte



Molt fàcils de digerir, les llavors són una manera fàcil d'enriquir la dieta diària. Destaquen pel seu contingut en àcids grassos omega 3-i 6 i per la seva elevada aportació de minerals i vitamina E, un poderós antioxidant.

A l'hora de triar llavors és fonamental que sempre siguin ecològiques, ja que tenen un gran contingut gras que absorbeix fàcilment els pesticides. El mix de Veritas conté llavors de gira-sol i de carbassa (ajuden a reduir els nivells de colesterol, i allunyen així les malalties cardiovasculars), panses sultanes (font de ferro i fibra) i nous sense closca (riques en greixos de qualitat i molt útils per a la memòria).

PROTAGONISTES D'AMANIDES, CREMES, BATUTS...

El seu ús a la cuina és molt variat, ja que es poden afegir en receptes de rebosteria i pa, amanides, purés de verdures, batuts, sucres, cremes de cereals o muslis. Pots utilitzar-les senceres o moldre-les per millorar-ne l'absorció i potenciar-ne el gust: quan es trenca el cor de la llavor surten tots els seus olis a l'exterior i també es digereixen millor. Així mateix, si vols donar un toc cruixent als teus plats, pots torrar-les lleugerament en una paella antiadherent o al forn. I amb un toc de sal marina o gomasio es converteixen en una menja exquisida.

DESTAQUEN PEL SEU CONTINGUT EN ÀCIDS GRASSOS OMEGA 3-I 6 I PER LA SEVA ELEVADA APORTACIÓ DE MINERALS I VITAMINA E



LA PASTA INTEGRAL CONTÉ EL GERME DEL CEREAL, PER LA QUAL COSA ÉS RICA EN FIBRA I FONT D'ANTIOXIDANTS I NUTRIENTS D'ALT VALOR BIOLÒGIC

De bona pasta

Del cor d'Itàlia ens arriba la pasta ecològica Girolomoni. Elaborada artesanalment, gràcies a l'assecatge lent manté intactes el gust i els nutrients del blat. Es ven en exclusiva a Veritas i té un preu molt competitiu gràcies al compromís dels qui intervenen en el procés de producció, des de la llavor fins al producte final.



La història de la Cooperativa Agrària Gino Girolomoni és la història del seu fundador, Gino Girolomoni, que el 1971, sent alcalde d'Isola del Piano, va començar a promoure iniciatives destinades a donar suport al cultiu rural, recuperar finques abandonades i mantenir l'estil de vida de sempre. "Va organitzar cursos i conferències sobre agricultura ecològica, amb què va atraure intel·lectuals i periodistes de tot Itàlia. La seva contribució al desenvolupament de l'agricultura ecològica italiana va ser importantíssim i aquestes primeres experiències van ser la base del naixement del que amb el temps seria l'actual cooperativa". Així ho explica Giovanni B. Girolomoni, fill d'en Gino i actual president de la companyia des del 2012. "El meu pare va morir sobtadament i va ser un moment difícil per a la meua família

i totes les persones involucrades en la cooperativa. Junts vam decidir que jo passés a ser el president, malgrat que tenia tot just 29 anys. Des de llavors no hem deixat de créixer i avui ens sentim molt satisfets de veure com el consumidor italià és cada vegada més exigent, alhora que identifica clarament el valor de la nostra proposta". Una de les seves màximes és vendre sempre en botigues ecològiques especialitzades tant al seu país com a l'estranger. "Amb Veritas compartim valors i tenim la mateixa visió ecològica, que és molt més que un mer mètode de producció i certificació. L'objectiu és beneficiar la salut, la biodiversitat, el medi ambient i també l'economia, ja que és importantíssim establir un preu que sigui just per als camperols i competitiu per als consumidors".



Gino Girolomoni, fundador de la Cooperativa Agrària Gino Girolomoni.



Giovanni B. Girolomoni, fill d'en Gino i actual president de la companyia des del 2012.



Cooperativa Agrària Gino Girolomoni



**CADA
FORMA DE
PASTA
PRODUËIX
SENSACIONS
DIFERENTS;
SI ÉS GRAN
I GRUIXUDA
QUEDA BÉ AMB
SALSES
ESPESSES,
MENTRE QUE
LA PRIMA
I PETITA ÉS
PERFECTA PER
A CALDOS**

CENT PER CENT ECOLÒGICA

La cooperativa rebutja les substàncies químiques sintètiques, utilitza energia de fonts renovables i dona suport a l'economia local, cosa que ha permès als agricultors que la integren, o que hi col·laboren, conrear terrenys abandonats. I actualment estan construint el seu propi molí per aconseguir tancar el cercle des de la llavor fins a la pasta i diferenciar-se completament de la producció no ecològica, que sovint utilitza químics en el cultiu del gra (insecticides i herbicides), la conservació (es fumiga el cereal i els magatzems) i l'elaboració (fumigant els molins i afegint additius al producte).

LA CLAU: L'ASSECATGE LENT I PACIENT

La pasta s'elabora de manera artesana amb cereals ecològics de la regió de Marques i el procés s'inspira en la clàssica tradició italiana d'assecar-la als patis de les cases amb l'escalfor del sol: "L'assecatge té lloc durant aproximadament 12 hores per a la pasta llarga i unes 8 hores per a la curta, amb la finalitat de mantenir els principis nutritius i organolèptics del cereal", explica Girolomoni. En canvi, les pastes industrials se solen assecar a una temperatura molt elevada i amb tot just un parell d'hores, cosa que provoca, juntament amb la pèrdua de nutrients, que no tingui la porositat necessària per adquirir els sabors dels ingredients que l'acompanyen.

Croissant vegà, el més lleuger

Totalment apte per als qui segueixen una dieta sense productes d'origen animal, el nostre croissant vegà destaca pel seu gust excepcional i la seva màxima lleugeresa. Molt digestiu, és suau i cruixent alhora, i cada mos és un plaer.

El croissant és la peça de brioixeria per excel·lència i una de les primeres que ens ve al cap quan pensem en esmorzars i berenars. A Veritas els elaborem amb cura i en tenim varietats per a tots els gustos, però el vegà és un dels més aplaudits, pel seu gust exquisit i perquè s'adapta sense fissures a les restriccions de l'alimentació vegana.

Tot i que sembla fàcil de fer, en realitat no ho és en absolut. Cal preparar una massa fullada amb el punt just de cruixent a totes les capes i que tingui l'equilibri perfecte entre dolç i salat.

I tot això sense que resulti pesat de digerir i sigui saludable. Ho aconseguim gràcies a l'alta qualitat de la matèria primera, l'absència d'additius químics i greixos trans i el treball manual i artesà: nit rere nit elaborem un a un els croissants que arribaran a les fleques a primera hora del matí.

COM EL FEM?

Sens dubte, el cavall de batalla del croissant vegà és la substitució dels ingredients clàssics, com la mantega i el sucre. En lloc de la primera utilitzem margarina vegetal no hidrogenada i el segon el reemplacem per xarop d'atzavara, un aliment prebiòtic que amb prou feines té calories, no desmineralitza ni produeix càries. I fem servir beguda de soja, de manera que aconseguim que el producte sigui dolç i untuós. La recepta es completa amb farina integral de blat (rica en minerals, vitamines i fibra) i massa mare, la mateixa amb la qual elaborem tots els nostres pans.

Estudi comparatiu de la nostra barra artesana ecològica amb una de no ecològica. Descobreix els ingredients amb els quals s'elabora cadascuna a la pàgina 28 de la revista.



**Espiga
Biológica**

Alimenta la teva salut

**Esmorzars i
berenars que
van amb tu**



✓ 100% vegans o
100% vegetarians

✓ Sempre ecològics!

sakai 40 anys con ciencia natural



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

GAUDEIX DELS PLATS PREPARATS CUINATS A CASA NOSTRA.

CUINA
veritas

[DONACIONS # VERITAS

Fundació
El Xiprer



Carrer de Josep Umbert, 145 # 08402 Granollers
Telèfon: 93 879 12 92 #info@elxiprer.com

El Xiprer és un centre d'acollida per a persones amb dificultats que té per objectiu oferir als més desfavorits un espai digne en el qual puguin sentir-se escoltats i acompanyats.

Quina és la missió de l'entitat?

Acollir i acompanyar les persones, creant un espai de pau i respecte per poder compartir entre tots i per a tots el que som i el que tenim, dedicant especial atenció als qui pateixen situacions de fragilitat, precarietat i exclusió social.

En què consisteixen els seus principals reptes?

Volem que les persones sense llar se sentin acollides, escoltades i acompanyades; i que aquells que tenen una economia precària rebin el suport alimentari que necessiten amb dignitat. També busquem trencar amb la solitud i vetllar per l'acompanyament personal, social i laboral, quan sigui possible, de les persones ateses, donant-los suport en el procés perquè arribin a ser autònomes. Així mateix, coordinem als voluntaris que col·laboren amb nosaltres.

Com és la col·laboració amb Veritas?

A través de Pont Alimentari es canalitzen les recollides de fruita i verdura i dels productes que no han superat els estàndards d'etiquetatge o tenen algun defecte. Raquel, la responsable de la botiga de Granollers, ens prepara tot el producte en caixes i ho recollim cada dia.

El pa, els iogurts, la fruita i verdura, són els aliments més valorats.

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

És important que els aliments no es converteixin mai en un residu i tots hem de prendre consciència del malbaratament alimentari que es genera quan es llença menjar. D'altra banda, totes aquestes minves les poden recollir entitats com la nostra i proporcionar-les a persones amb economies inestables, i ajudar d'aquesta manera a pal·liar una mica la seva situació.



*Les cuineres, voluntàries,
de la Fundació El Xiprer del torn
dels divendres*

Veritas i els Objectius de Desenvolupament Sostenible

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible són una crida universal per millorar de manera sostenible la vida, present i futura, de la població mundial. Us presentem les nostres propostes de sostenibilitat relacionades amb aquests objectius.

Veritas és la cadena capdavantera de supermercats ecològics a Espanya. Des de la seva fundació el 2002 promovem un model alimentari que busca acostar la millor alimentació possible al màxim nombre de persones. Un model compromès amb la societat i el medi ambient gràcies al qual ens hem convertit en el primer supermercat europeu certificat per BCorp, un reconeixement a l'abast de poques companyies que analitza el seu compromís amb la societat i que determina quines són les millors empreses per al món.

Tenim més de 57 botigues repartides entre més de 10 províncies,

Andorra i la botiga online. A més, elaborem el pa i la brioixeria que venem a les nostres botigues sense químics i amb massa mare, i des de l'obra distribuïm pa ecològic a diverses escoles, per a aproximadament 50.000 alumnes. Amb més de 4.500 referències, som pioners en la introducció de productes amb certificat ecològic. Afavorim els aliments de proximitat, de temporada i de cultiu ecològic, i estem fortament compromesos amb la salut, el sabor, el medi ambient i el consum responsable. Igualment, apostem de manera incansable per la sostenibilitat ambiental i social.

TREBALLEM EN BENEFICI DE LES PERSONES I EL PLANETA

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) són un compendi de fites que la humanitat s'ha fixat, cap a l'any 2030, per posar fi a la pobresa, protegir el planeta i assegurar el progrés de tots els països, en el marc de l'equitat i la pau. A continuació, us mostrarem les nostres propostes de sostenibilitat relacionades amb cadascun d'aquests objectius i durant els propers nou mesos us anirem explicant com afrontem els nostres compromisos.



COMPROMÍS AMB LA COMUNITAT



ACCIONS QUE FOMENTEN LA SALUT I EL BENESTAR



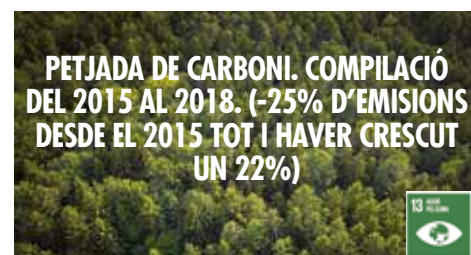
DONES I HOMES



TENIM UN ESTALVI DE 1.600 LITRES D'AIGUA PER CADA DEVANTAL



HEM COMPLETAT UNA DE LES NOSTRES FITES MÉS IMPORTANTS: CONTRACTAR DES DE L'ABRIL DE 2016 ENERGIA D'ORIGEN RENOVABLE



PETJADA DE CARBONI. COMPILACIÓ DEL 2015 AL 2018. (-25% D'EMISIONS DESDE EL 2015 TOT I HAVER CRESCUT UN 22%)



TREBALL DECENT I CREIXEMENT ECONOMIC



GESTIÓ DE RESIDUS: TREBALLEM PER GESTIONAR EL 100% DELS NOSTRES RESIDUS

[ANNA BADIA.
Responsable de Sostenibilitat]

Torna el Cómo Como Festival aquest setembre a Barcelona

AQUEST ANY EL CÓMO COMO FESTIVAL (14, 15 I 16 DE SETEMBRE AL PORT DE BARCELONA) SERÀ MÉS VERD QUE MAI.

El gran esdeveniment dedicat a l'alimentació saludable, que torna a tenir el patrocini dels Supermercats Veritas, arriba per tercer any amb una gran oferta de verdura ecològica que dona sentit a la campanya #VerduraSenseMesura que ja fa mesos que l'equip d'Et-selquemenges.cat (organitzadors del festival) ha fet créixer a les xarxes socials.

La campanya tindrà també accions al festival com la presència del conegut psiconeuroimmunòleg Xevi Verdaguer, que el divendres 14 de setembre a la tarda oferirà la xerrada "Què passa si no menjo verdures?". Un altre dels plats forts serà el grup d'animació infantil Xiula, que el dissabte a la tarda oferirà un concert amb els seus hits "Verdura i peix" o "Sucre" i presentarà la cançó "Verdura sense mesura".

QUÈ HI HAURÀ AQUEST ANY AL CÓMO COMO?

Que el menjar sa no és avorrit i pot ser deliciós continua sent el lema principal del festival. Per això l'oferta gastronòmica, dolça i salada, hi serà present a tota hora i hi haurà novetats com ara la nova gamma de plats preparats La Cuina Veritas.

Al Cómo Como vindran restaurants coneguts com El Filete Ruso, Maai o Green Vita, i hi haurà propostes vegetarianes i veganes d'Estació Vegana, Veg Raw Organic, el famós pernil ibèric de la xarcuteria Andreu o Heura, amb el seu nou producte de proteïna vegetal. Al festival hi haurà més de 50 expositors, petits productors i grans fabricants amb propostes d'alimentació i cosmètica ecològica.



LES XERRADES, ACTIVITATS, TALLERS I CONCERTS SERAN TOTS GRATUÏTS

A l'escenari Veritas s'oferiran xerrades de nutricionistes de renom com Xevi Verdaguer, Carla Zaplana, Marc Vergés i Montse Reus, activitats esportives amb els gimnasos Duet Fit, un monòleg humorístic que carrega contra el món healthy i concerts de música amb els grups Veil, Shamrock Vagabonds, Xiula, Grimpallunes i Xip & Xip DJ's. A més, hi haurà xerrades i showcooks a l'espai El Taller, també totalment gratuïts, que oferiran professionals de la salut i la gastronomia més sana del nostre país. L'esdeveniment és una proposta d'oci molt recomanable també per a les famílies, ja que hi trobaran tallers de cuina i reciclatge, jocs interactius i un racó per als nadons.



COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS

Un taller per explorar la creativitat

Dimarts al matí. Ens trobem en un oasi al centre de Barcelona, lluny de tot soroll i de la calor abrasadora de la ciutat.

Al centre, una gran taula amb flors, plats, estovalles, herbes i mil detalls per poder jugar...

Així va començar el primer taller de "Fotografia gastronòmica" que vam fer el mes de juliol passat a Terra Veritas. Va ser una experiència diferent i molt enriquidora, en què vam poder **aprendre trucs per presentar i vestir les nostres receptes i per immortalitzar-les en fotografies** que sedueixin per la seva bellesa i originalitat.

Va ser un taller en què vam poder explorar tota la nostra creativitat i sorprendre'ns amb les precioses fotografies que va fer cadascun dels assistents.

T'esperem a la segona edició d'aquest taller el dia 2 d'octubre de 10.30 a 13.30h.



terra. veritas

APUNTA-T'HI AL NOSTRE
WWW.TERRAVERITAS.ES
C/ Diputació, 239-247. BARCELONA



Cursos que ens deixen petjada

El mes de juliol vam alentir el ritme a Terra Veritas. Vam decidir apostar per una sèrie de cursos, tallers i experiències per aprendre, però sobretot per explorar i crear amb calma i consciència.

Vam celebrar la primera edició del curs intensiu "Alimentació, consciència i medicina oriental", que va ser una autèntica revolució per a tot el grup. El vam enfocar com un viatge d'autodescobriment a través de l'alimentació. **Per fer-ho ens vam centrar en la cuina i l'alimentació conscients, en observar l'aquí i l'ara, per així comprendre les emocions que moltes vegades tapem amb el menjar i els hàbits adquirits.**

Va ser una experiència intensa, d'exploració i d'autoconeixement, però també de molta creativitat a través de la cuina i les delicioses receptes que vam aprendre a preparar.

El mes d'octubre començaran els nous cursos de tardor. T'hi esperem.

[CARLOTA CLOSAS. Responsable de Terra Veritas]



terra.
veritas
SANT CUGAT

PROPERA OBERTURA OCTUBRE 2018
MÉS INFORMACIÓ A WWW.TERRAVERITAS.ES

ACTIVITATS DE SETEMBRE

Dissabte 8

CURS INSTENSIU "PLA DETOX PER RENOVAR-TE"

Natalia Restrepo (Aneto)

Horari: 10.30 h - 16.30 h

90 €

Dimarts 13

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

Chloé Sucrée

Horari: 11.00 h - 13.30 h

39 €

Dilluns 17

DESCOBREIX LA GIMNÀSTICA HIPOPRESIVA

Horari de 11 a 12.30h

15 €

Dilluns 17

QUINZENA VEGANA

PIZZES VEGANES D'ESCÀNDOL

Mireia Anglada (Biolife)

Horari: 18.30 h - 20.30 h

15 €

Dimarts 18

QUINZENA VEGANA

APRÈN A FER EL PLAT COMBINAT PERFECTE:

EQUILIBRAT, NUTRITIU I DELICIÓS

Alf Mota (La Finestra sul Cielo)

Horari: 18.00 h - 20.00 h

15 €

Dijous 20

QUINZENA VEGANA

"SPICY ALEGRIA" (TALLER-SOPAR-FESTA)

Marta Vergés i Anjelina Chigani

Horari: 19.00 h - 23.00 h

45 €

Divendres 21

QUINZENA VEGANA

SOPARS VEGANS EXPRÉS

Mai Vives (Natursoy)

Horari 18 a 20.00h

15 €

Dimarts 25

REGENERA LA PELL DESPRÉS DE L'ESTIU

John (Mon)

Horari: 17.00 h - 19.00 h

15 €

Dijous 27

QUINZENA VEGANA

VESPRE VEGÀ amb Xevi Verdaguer, Marta Vergés i

Adam Martín

Horari 19.00 h - 22.00 h

20 €



● 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.terraveritas.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 DE TARDOR

Pensats i preparats amb molta cura, aquests cursos són una oportunitat per aprendre, preguntar, aprofundir, explorar i conèixer-nos.

TÈCNiques DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA (NIVELL I)

amb Mireia Anglada

Celebrem la tercera edició d'aquest curs dirigit per la eco-xef Mireia Anglada.

Durant tres mesos tractarem tipus de tall, estils de cocció, com conservar els ingredients perquè no es facin malbé i conservin els seus nutrients, com evitar toxicitats i altres errors típics que perjudiquen la nostra salut, com neutralitzar i equilibrar sabors, i molt més.

CURS DE 6 SESSIONS. HORARI: DILLUNS DE 18.00 H A 20.30 H. INICI: 8 D'OCTUBRE

PLA D'ACCIÓ PER CANVIAR D'HÀBITS

amb Mireia Anglada, Ramón La Cruz i Sergio García

És habitual que, en intentar incorporar canvis, sense els coneixements i les eines adequats, no ho aconseguim i tornem a la nostra zona de confort, amb el conseqüent malestar i frustració que això comporta. En aquest curs, guiats per un equip de tres professionals del coaching i l'alimentació saludable, treballarem un pla personalitzat per generar i integrar hàbits saludables que s'adeqüin a la condició i les necessitats de cadascú, per aconseguir així un canvi definitiu i perdurable d'estil de vida.

CURS DE 4 SESSIONS. HORARI: DIVENDRES DE 16.30 H A 20.00 H. INICI: 5 D'OCTUBRE

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 nostra salut i benestar, per desenvolupar d'aquesta manera el teu màxim potencial i donar en totes les àrees de la vida el millor de tu mateix.

CURS DE 5 SESSIONS. HORARI: DIJOURS DE 18.00 H A 20.30 H. INICI: 11 D'OCTUBRE

DIGESTIÓ FELIÇ

amb Alf Mota

La digestió és el procés amb el qual convertim els aliments en nutrients. Al llarg d'aquest curs de cuina de tres sessions farem tot el que està al nostre abast –i que no és poc– perquè aquesta transformació vital es faci d'una manera òptima i que sigui i et faci feliç. El sistema digestiu comença a la boca i es pot dir que fins i tot abans que s'ingereixi el menjar. La felicitat de la digestió depèn de l'elecció que es faci dels aliments i de com aquests es combinen, cuinen, masteguen, transformen, assimilen o eliminen.

CURS DE 3 SESSIONS. HORARI: DIMARTS D'11.00 H A 13.30 H. INICI: 23 D'OCTUBRE

MENJA SA CADA DIA

amb Alf Mota

L'objectiu d'aquest curs és simplificar la teva cuina i la teva vida i alhora assegurar-te les bases d'una alimentació saludable perquè entenguis i apliquis amb claredat tot allò que necessites al llarg del dia, sense cap tipus de mancança nutricional, ni tampoc excessos, en una dieta basada en aliments vegetals.

Aquest curs és especialment útil per a aquelles persones que estan fent els seus primers passos cap a una alimentació conscient, però també ajudarà les que ja s'hi han introduït i necessiten una guia i idees fresques per organitzar-se millor i gaudir plenament de la cuina sana i natural basada en aliments reals, orgànics i majoritàriament vegetals.

CURS DE 4 SESSIONS. HORARI: DIMARTS DE 18.00 H A 20.30 H. INICI: 23 D'OCTUBRE

DEIXA'T SORPRENDRE AMB LES NOVES POSTRES VEGETALS

Gràcies a Sojade arriben a les nostres botigues dues postres amb base de soja combinada amb gustos molt originals: te matcha amb gerds i mango amb coco. El te matcha és un reconegut i antioxidant antiinflamatori, desintoxicant i revitalitzant.



PLATS PREPARATS EXÒTICS

La marca Natursoy ens porta uns sans i deliciosos plats ètnics vegans: arròs coco thai i chili tex mex. Escalfa'ls un parell de minuts i gaudeix d'aquestes aromàtiques propostes.



CEREALS D'ESMORZAR SENSE GLUTEN PER EMPORTAR

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 en format take away de la marca Muesli Up. Presentats en bossetes de 40 g, aquests muslis resulten ideals per prendre a qualsevol lloc i a qualsevol hora. Tria el teu gust preferit: granola o musli amb fruites del bosc!



GALETES IRRESISTIBLES

Incloem dues galetes irresistibles de la marca Le Moulin du Pivert: cookies de nous de macadàmia (amb trossets de xocolata blanca i elaborades sense ou) i galetes d'ametlles banyades en xocolata negra (veganes). Totes dues estan lliures d'oli de palma i es presenten en un pràctic format take away.



HAMBURGUESES DE CEREALS VERITAS

Ampliem la gamma d'hamburgueses vegetals amb tres receptes diferents amb base de cereal, verdures i llegum. S'elaboren a partir de gra sencer, i per això preserven totes les fibres, vitamines i minerals dels seus ingredients.

Quinoa amb carbassa, fajol amb tomàquet i mill amb bròcoli. Tria la teva hamburguesa preferida i gaudeix de la seva textura no triturada!

La quinoa és un aliment excepcional a nivell nutritiu, ja que és rica en proteïnes de qualitat i aporta tots els aminoàcids essencials que necessita el nostre cos. El fajol és un pseudocereal amb un alt percentatge de proteïna i que a més tonifica els ronyons. El mill és un cereal ideal per al sistema nerviós.



CEREALS I MIX PRECUITS VERITAS

Incorporem a les nostres botigues una gamma innovadora, pràctica i molt completa des del punt de vista nutricional: els cereals i mix precuits, a un preu molt competitiu.

Cada aliment requereix un temps de cocció determinat. Per això, el secret d'aquesta novetat és que s'ha cuit prèviament cada ingredient perquè tu puguis acabar de cuinar la recepta a casa.

La quinoa exprés la tindràs a punt en cinc minuts, i pots combinar-la amb verdures per aconseguir una recepta més saborosa. Els mix de cereals i llegums necessiten tan sols deu minuts de cocció i destaquen per la seva aportació de proteïna completa: mix de quinoa i búrgul (combina quinoa blanca, vermella i búrgul), mix de búrgul i llegums (combina búrgul, quinoa, soja i lletia coral) i mix de fajol i lleties (combina fajol, quinoa i lletia coral).



MINIFRANKFURTS VEGETALS FUMATS VERITAS

Amb base de tofu, et presentem els nous minifrankfruts fumats de la marca Veritas, ideals per aportar un extra de sabor i nutrients a les teves receptes. Afegeix-los a les teves amanides d'arròs i quinoa.



PASTA SEMIINTEGRAL VERITAS

Ampliem la gamma de pasta Veritas amb macarrons, fusillis i espaguetis de blat dur. El gran benefici de la pasta semiintegral és que el gust és menys intens que el de la integral i el temps de cocció és lleugerament inferior, per la qual cosa resulta ideal per facilitar la transició cap a una dieta basada en cereals integrals.



IOGURT I QUEFIR DE CABRA VERITAS

El iogurt i el quefir ecològic se solen recomanar per regenerar la flora intestinal, que s'altera a causa de la mala alimentació, per prendre antibiòtics o per infeccions. A més, contenen proteïnes, minerals i greixos saludables. Aquests s'elaboren a partir de llet de cabra, que aporta un 15% més de calci que la llet de vaca, té un gust més intens i una textura més compacta.



novetats marca VERITAS

GELATS DE COCO VERITAS

Acomiada't de l'estiu gaudint d'aquests deliciosos i cremosos gelats elaborats a partir de llet de coco, completament lliures de llet animal.

Aquests gelats estan fabricats a Espanya i es presenten en un envàs 100% biodegradable de cartró. A més, són un 30% més econòmics que la marca de referència. Tria el teu gust preferit: coco al natural o coco amb cacau!



CRUNCHIES VERITAS, EL MILLOR ESMORZAR

Amb fruites del bosc o xocolata, els nous crunchies marca Veritas t'asseguren l'aportació d'energia que necessita l'organisme. A més, estan lliures de greix de palma i són més econòmics que altres marques. Gaudeix de la seva textura cruixent acompanyats de llet, beguda vegetal, iogurt o quefir!



ÉS TEMPS DE ...



Poma
royal gala



Carbassa

[Figues coll de dama

És època de figues, una fruita molt rica en fibra amb propietats antioxi-dants i desintoxicants. Les que ens arriben de **Cal Pinela, una finca ecològica d'Alguaire, Lleida**, pertanyen a la varietat coll de dama, tenen una dolçor excepcional i la seva polpa d'intens color vermell violaci pràcticament es desfà a la boca.



PASTÍS DE XOCOLATA I FIGUES

La textura suau i lleugera de la xocolata negra exalta la dolçor de les figues, la llet de coco dona cremositat i les nous aporten un toc cruixent a aquestes delicioses postres.

INGREDIENTS

- 1 pasta brisa
- 4 figues
- 200 g de xocolata 70% cacau
- 1 grapat de nous
- 1 llauna de llet de coco (tipus thai)
- 1 polsim de sal en escates
- ½ cullerada de canyella en pols (opcional)
- Roses deshidratades (opcional)

ELABORACIÓ

- 1] El dia abans posa la llet de coco a la nevera i deixa-la tota la nit.
- 2] Preescalfa el forn a 180 °C.
- 3] Col·loca la pasta brisa en una safata de forn rodona (de les que es fan servir per a pastissos o quiches), deixant a sota el paper per cuinar.
- 4] Amb l'ajuda d'una forquilla, fes alguns forats a la base de la pasta.
- 5] Posa la pasta al forn durant 20-25 minuts, o fins que notis que està daurada. Quan estigui llesta, deixa-la refredar uns minuts.
- 6] Treu la llauna de llet de coco de la nevera, obre-la i extreu-ne únicament la part sòlida. Col·loca-la en un bol i barreja-la bé amb una cullera o una batedora per muntar clares d'ou. Quan notis que està cremosa, deixa de batre.
- 7] Parteix la xocolata amb les mans i posa-la al bany maria perquè es fongui. Si vols pots afegir-hi una mica de beguda vegetal o crema de coco i barregar bé.
- 8] Quan estigui ben fosa (sense que arribi a bullir), treu-la del foc i afegeix-hi la crema de coco barrejant a poc a poc.
- 9] Trosseja les nous i talla 3 figues en daus (reservant-ne 1 per decorar). Afegeix a la mescla de xocolata les nous, les figues, un polsim de sal i, si t'agrada, la canyella.
- 10] Omple la pasta brisa i decora-la amb la figa tallada en grills i els pètals de rosa. Guarda el pastís al frigorífic (o al congelador) fins que notis que el farciment ha adquirit fermesa.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]



veritas
**CÓMO
CÓMO
FESTIVAL**

14 · 15 · 16
SETEMBRE
PORT BARCELONA

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



Accés
Lliure

Els secrets del fonoll

Conegut i utilitzat des de l'antiguitat pel seu gran potencial digestiu i culinari, del fonoll se n'aprofita tot: bulb, tiges, fulles i llavors. Es pot afegir a qualsevol plat, al qual conferirà un gust particularment refrescant.

Molt apreciat per la seva qualitat aromàtica i el seu excepcional gust anisat i fresc, es coneix també com a herba de les vinyes, fenoll salvatge o fenoll bord, i pertany a la família de les umbel·líferes, igual que les xirivies, les pastanagues, l'api, el comí i l'anís. Entre els molts usos terapèutics que té destaquen les seves propietats carminatives, diürètiques i antiinflamatòries.

LLAVORS

Es poden fer servir per elaborar infusions o afegir-les a pans, pans de pessic, masses de crestes, pastissos o galetes. Moltes es converteixen en un condiment apte per a curris o guisats exòtics, i senceres serveixen per aromatitzar olis per amanir graellades de carn, peix i verdura.

TIGES

En forma de bastonets són ideals per acompanyar hummus i altres patés de llegums, verdures i fruita seca. Si es tallen en rodanxes fines proporcionen un toc cruixent i aromàtic a les amanides, a més de ser boníssims en bocinets en una crema de verdures. Es poden afe-



► Cema de lleties vermelles amb fonoll.
La recepta a l'App Veritas



ALF MOTA. CUINER I PROFESSOR
DE CUINA SALUDABLE I TERAPÈUTICA

gir en brous, sopes, potatges i minestrone, i també són un gran ingredient de suc verd, líquats i batuts, als quals curiosament confereixen dolçor natural tot i tenir pocs sucres.

FULLES

Es poden picar i, per la seva aparença i textura, recorden les de l'anet. Són perfectes per incorporar-les en vinagretes, amaniments, salses i aigües aromatitzades amb llimona o llima.

BULBS

Són molt apreciats en l'àmbit gastronòmic. Laminats finament, transformen les amanides en plats gourmet, tant crus com macerats. Es poden elaborar adobats, cuinar-los al vapor per a una guarnició lleugera o utilitzar-los en sopes, estofats i cremes combinats amb altres verdures. Altres opcions són tallar-los a daus i afegir-los a un risotto, rostir-los sencers al forn o a la brasa, partir-los per la meitat i fer-los a la planxa, o trossejar-los a la juliana i afegir-los a un saltat.

En Bona Mel, producimos una miel ecológica cruda exquisita.
Una miel sólida, dura, compacta, cristalizada y cremosa, indicadores claros de una
miel totalmente natural y con todas sus propiedades
Una miel que marida muy bien con infusiones, quesos, asados de carnes...

BONA MEL ORGANIC, S.L.
C/ Partida la Caseta, S/N
03829 Alquería de Aznar - ALICANTE, ESPAÑA
TEL: +34 965 530 882 info@bonamel.com
www.bonamel.com

Tofu, tingues-lo sempre a mà

El seu gust neutre i delicat es fon sense problemes amb qualsevol altre gust amb què es combini, ja sigui dolç o salat. Un fet que el converteix en un aliment tot terreny amb el qual pots preparar multitud de receptes.

Elaborat amb llavors de soja, aigua i coagulant, el tofu és una proteïna molt utilitzada en les dietes veganes i vegetarianes per substituir la carn. El pots trobar en diferents mides i textures i, abans de consumir-lo, l'has de bullir amb una alga durant uns 15/20 minuts per digerir-lo millor. Una vegada fet, es conservarà en l'aigua de cocció a la nevera uns tres dies.

Queda deliciós a la planxa, al forn o arrebossat amb una barreja de pa ratllat, herbes aromàtiques, all i julivert. Si prefereixes saltar-lo, el tall ha de ser petit per assegurar una cocció uniforme. Una altra manera de preparar-lo és macerar-lo en un amaniment d'all, salsa de soja, herbes aromàtiques, llorer, vinagre de poma i oli d'oliva. En aquest cas, es pot cuinar sense coure, ja que la maceració s'encarrega de fer-lo més digestible.

FORMATGE DE TOFU

Talla el bloc en dos o tres trossos, unta els costats amb mugi miso i deixa'l una nit al frigorífic. L'endemà, retira el miso sota l'aixeta, eixuga'l i ja està llest per consumir. No cal bullir-lo perquè el miso fa una bona cocció en fred.

PATÉ DE TOFU AMB BOLETS

Bull-lo amb aigua i bolets secs durant 15 minuts i tritura'l amb ceba cuïta, una mica d'oli, uns bolets saltats amb all i un polsim de sèsam triturat.

BASE DE QUICHE

Posa'l a coure amb una alga durant uns 10 minuts i, encara calent, tritura'l amb oli, aigua i miso blanc.



[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

► Tofu. Tècniques de cuina. www.veritas.es



- 1] Tofu fresc. Natursoy. 240 g
- 2] Tofu fresc. Vegetalia. 300 g
- 3] Tofu. Taifun. 400 g

BIOSABOR

FET AMB VERDURES DE LA MÉS ALTA QUALITAT

Gazpacho

Bio Sabor

Gazpacho ecológico - orgánico

100% NATURAL

VEGANO

Sin Gluten

Tlfn: 950 700 100

www.biosabor.com

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



Raviolis de pèsols amb pesto vegà

Gaudeix del gust delicat d'aquests raviolis de pèsols condimentats amb una versió vegana de la salsa pesto. Habitualment es prepara amb formatge parmesà, ingredient que en aquesta ocasió s'ha substituït per llevat nutricional, una proteïna completa baixa en greix que no conté gluten ni sucres.

INGREDIENTS

- Raviolis de pèsols
- 20 g d'alfàbrega fresca
- ¼ de tassa de ruca
- ¼ de tassa de nous
- ¼ de tassa d'anacards
- 1 raig de suc de llimona
- 2 cullerades soperes de llevat nutricional
- ½ cullerada petita de sal marina
- ½ tassa d'oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Desfulla l'alfàbrega fresca al recipient de la batedora. Afegeix-hi la ruca, les nous, els anacards, el llevat nutricional, el suc de llimona, l'oli d'oliva i la sal marina.
- 2] Tritura-ho fins a aconseguir una textura cremosa i homogènia. Reserva-ho.
- 3] Bull els raviolis de pèsols durant 1 minut en aigua abundant. Cola'ls i barreja'ls amb la salsa pesto.
- 4] Decora el plat amb fulles d'alfàbrega fresca i serveix-ho.



VERITAS

Raviolis de pèsols.
250 g

[DELICIAS KITCHEN]



SIN ANTIBIÓTICOS
100% NATURALES
SIN TRANSGÉNICOS

EMBUTIDOS ELABORADOS CON CERDO
ECOLÓGICO DE FORMA TRADICIONAL.

UNA GAMA DE PRODUCTOS FABRICADA
DE FORMA SOSTENIBLE Y RESPETUOSA
CON EL MEDIO AMBIENTE.



Bálsamo para las puntas del cabello

Este bálsamo tiene propiedades vigorizantes para el cabello. Con muy poca cantidad aplicada en las puntas, te ayudará a mantener la hidratación y la elasticidad del cabello.

INGREDIENTES

- Jengibre
- 5 g de aceite de coco
- 20 g de manteca de karité
- 5 g de aceite de argán
- 2 g de aceite de oliva virgen
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda

ELABORACIÓN

- 1] Ralla un trozo de jengibre e infúndalo con el aceite de coco, la manteca de karité, el aceite de argán y el aceite de oliva virgen, durante 30 minutos.
- 2] Retira del fuego y cuela con una gasa
- 3] Deja que se enfríe, añade el aceite esencial de lavanda y coloca en el recipiente final.

Aplicátelo en las puntas después de lavarte el pelo.



Per saber-ne més
REGENERA LA PELL DESPRÉS DE L'ESTIU
John (Mon).
Dimarts 25. Horari: 17.00 h - 19.00 h
RESERVA a www.terraveritas.es

Carmanyola

MATERIALS

- 1 bric Amandin
- 1 pinzell
- Cola per a découpage
- Peça o teixit per reutilitzar
- Cúter
- Regle
- Bolígraf
- Tisores de sastre
- Goma elàstica
- Taula de tall

INSTRUCCIONS

- 1] Treu el tap, aplan l'envàs i talla la part de dalt amb el cúter.
- 2] Neteja l'envàs.
- 3] Marca una part de l'envàs i talla els laterals i la part frontal. Mantingues la part posterior per crear la solapa que tancarà la carmanyola.
- 4] Doblega la part sobrant i fes efecte acordió per tancar-ho.
- 5] Talla la tela per folrar la carmanyola (aprox. 35 x 30 cm).
- 6] Pinta l'envàs amb cola.
- 7] Folla'l amb la tela.
- 8] Afegeix cola a la part del tancament de la tela i retalla les parts que sobren.
- 9] Quan s'hagi assecat, cobreix tota la superfície amb una altra capa de cola per a découpage. Així obtindràs un acabat tipus hule 100% rentable.
- 10] Talla la cinta elàstica, doblega-la i fes-hi un nus.
- 11] Perfora l'envàs i passa-hi la cinta per fer-la servir a mode de tancament.



▶ Carmanyola. Upcycling. www.veritas.es

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]

Depuratiu i saborós

Amb varietat d'aliments lleugers i saborosos per posar a punt l'organisme després de la sobrecàrrega i els desordres estiuencs.

Zoodles de carbassó amb ajoblanco d'anacards. La recepta a l'app Veritas



[DILLUNS

DINAR

[Crema de porros i nap amb gingebre
[Paella de quinoa

SOPAR

[Amanida d'espínacs amb poma, figues i nous
[Broqueta de pollastre, coco i sèsam

[DIMARTS

DINAR

[Espaguetis de carbassó amb bolets i all
[Lluç al forn amb cros-ta de gomasio

SOPAR

[Caldo vegetal amb miso i algues
[Ou escalfat sobre una torrada integral amb alvocat

[PER ESMORZAR:

[Suc d'aranja amb herba de blat
[Parfait de xia i civada amb beguda d'arròs i fruites del bosc
[Te verd o blanc

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Infusió de sàlvia i dent de lleó
[Bol de raïm
[Iogurt desnatat amb fruita seca

Per saber-ne més
CURS INSTENSIU "PLA DETOX PER RENOVAR-TE".
Natalia Restrepo.
Dissabte 8. Horari: 10.30 h - 16.30 h.
RESERVA a www.terraveritas.es

[DIMECRES

DINAR

[Arròs integral amb bròcoli al vapor i llavors de carbassa
[Filetes de tofu i orenga a la planxa amb ceba ofegada

SOPAR

[Pickles de verdures amb paté d'albergínia
[Llenguadina al vapor amb ametlles torrades

[DIJOUS

DINAR

[Zoodles de carbassó amb ajoblanco d'anacards
[Remenat de gambetes amb ceba tendra i wakame

SOPAR

[Caldo depuratiu de ceba amb farigola
[Hamburguesa vegetal de seitan i pastanaga amb germinats

[DIVENDRES

DINAR

[Amanida freda de mongetes tendres, patata, tomàquets cirerols i llavors
[Makis de salmó i alvocat

SOPAR

[Liquat de poma, api, pastanaga i llimona amb clorel·la en pols
[Pa de pita amb tempeh, xucrut i mostassa

[CONSELLS:

[Tornant de vacances és un bon moment per deixar descansar el sistema digestiu i cuidar una mica més l'alimentació amb una dieta més neta i una bona hidratació.
[Evita menjar copiosos i que requereixin un esforç digestiu: aliments molt grassos, alcohol, sucre refinant, excés de sal, fregits, etc.
[Inclou molt de verd, cru i fermentat perquè la teva microbiota intestinal obtingui l'aliment que necessita (fulles verdes, iogurt, pickles i xucrut, clorel·la, herba de blat...).
[Beu almenys 1,5 L d'aigua durant el dia. Pots remineralitzar-la i donar-li sabor amb una mica d'aigua de mar, llimona i unes fulles de menta.
[El suc d'aloè vera és un bon depuratiu i t'ajudarà a fer neteja, reparar la mucosa intestinal i eliminar residus, pren-ne un gotet entre àpats diluït en aigua o en suc de poma.

Vegà per emportar-te a la feina

Cada dia de la setmana et proposem un àpat vegà per emportar-te a la feina.

[DILLUNS

DINAR

[Seitan amb verdures i salsa de cervesa (acompanyat amb arròs integral)

SOPAR

[Albergínia a la planxa amb, cúrcuma, mel i nous trossegades
[Remenat de xiitakes i porros (amb farina de cigró)

[DIMARTS

DINAR

[Amanida de pot amb quinoa i amarant, remolatxa, cogombre, tomàquet, blat de moro dolç i fruita seca (amaniment d'oli de sèsam, vinagre de sidra i concentrat de poma)

SOPAR

[Crema d'espàrrecs
[Rotllets de primavera amb germinats

[DIMECRES

DINAR

[Combinat de fideus d'arròs i tempeh macerat, verdures saltades i llavors (amb salsa de soja)

SOPAR

[Amanida de kale (col arrissada) amb avellanes torrades i nabius secs
[Arròs amb ghee, herbes i tofu fumat

[DIJOUS

DINAR

[Amanida de pot amb llenties, pebrots, pastanagues, espinacs, llavors i germinats (amaniment de llimona, tahina, oli, cúrcuma i pebre)

SOPAR

[Sopa de fideus amb curri
[Coquetes de cigró, carbassó, ceba i farigola (amb midó de blat de moro)

[PER ESMORZAR:

[Te matcha soluble amb beguda de mill
[Musli amb fruita i iogurt de soja

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Galetes de cereals amb mel o minientrepà de tofu laminat amb tomàquet
[Te vermell de Pu'er

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista i experta en nutrició]

Per saber-ne més
APRÈN A FER EL PLAT COMBINAT PERFECTE:
EQUILIBRAT, NUTRITIU I DELICIÓS
Alf Mota (La Finestra sul Cielo).
Dimarts 18. Horari: 18.00 h - 20.00 h
RESERVA a www.terraveritas.es

[DIVENDRES

DINAR

[Wrap de fajol amb tofu, enciam, formatge vegà de coco i alvocat (amb vinagreta d'oli, mostassa i mel)

SOPAR

[Pasta d'espinacs amb formatge vegà
[Truita de patates vegana



Vegetalia
ARTESANOS DE VERDAD



MÁS DE 30 AÑOS DE PROTEÍNA VEGETAL ARTESANAL

¡Síguenos!



QUINZENA **V**EGANA

Un món vegetal per descobrir

Del 13 al 27 de setembre de 2018

Sortegem
50 cistelles
veganes!

- ✓ Ofertes
- ✓ Tallers de cuina a Terra Veritas
- ✓ Receptes veganes a l'app Veritas

Descarrega't la guia vegana al web: menús, receptes, consells i solucions veganes



Amb la col·laboració de:

AMANDIN



Eco mil



monsoy

Naturathya

NATURSOY



VITA SNACK



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



www.veritas.es

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