

veritas

octubre 2018 # n.103



QUÈ MENJAR A LA TARDOR

- Brous
- Cremes de verdures
- Guisats al forn
- Sofregits
- Estofats

ELS MILLORS AMICS DE LA DIGESTIÓ

- Mill
- Quinoa
- Arròs integral
- Fajol

RECEPTA AMB

**PRODUCTE
LOCAL**

Carbassa farcida
de cigrons de Castellterçol



SOSTENIBILITAT

CREEM VALOR ECONÒMIC, MEDIAMBIENTAL I SOCIAL; CONTRIBUÏM AL BENESTAR I EL PROGRÉS DE LES GENERACIONS PRESENTS I FUTURES.



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

EDITORIAL



Ana Patricia Moreno
Responsable de continguts

Empieza el otoño, época de transición para el recogimiento del invierno. Aprovechemos para preparar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu.

La naturaleza siempre es la llave que abre todas las puertas; encuentra todas las respuestas a través de su observación. En otoño los árboles se desprenden de sus hojas y los frutos que recogemos son de raíz. Esa es la energía que necesitamos para limpiar y desprendernos de todo aquello que no nos hace falta. Obtenemos la fuerza de la tierra, de las verduras de raíz y de los cereales integrales.

En esta revista encontrarás muchos consejos y recetas para trasladar la belleza a tu mesa. Una belleza que nunca viene determinada por el color o la forma, sino por la esencia. Una esencia que se respira en los detalles, la sutileza y la gratitud.

¡Feliz otoño!

[6



SALUT

La tardor més saludable
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI

La meditació, la hipnosi i tu
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT

Què mengem avui per sopar?
Crema de verdures
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS

El pàncrees i l'obsessió
ALF MOTA

[16



ESTIL DE VIDA

Els millors amics de la digestió
MAI VIVES

[20



ENFAMÍLIA

Segur que no menja res?
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR

Objetivo: hidratación
NURIA FONTOVA

[23



FARMACIOLA

Reforça les defenses de manera natural
MARTA MARCÈ

[24



MENTSANACOSSA

Entrena't on i quan vulguis
DUET FIT

[26



ENTREVISTA

Aitor Sánchez
ADAM MARTÍN

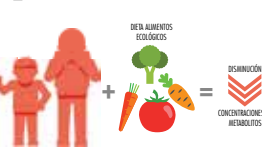
[28



ANÁLISIS COMPARATIVO

Carne ecológica:
sin duda, la mejor
M. D. RAIGÓN

[31



FONDO DOCUMENTAL

Pesticidas en la dieta infantil
CARLOS DE PRADA

[32



LLEGIRETIQUETES

Compresa Masmí Bio

[34



IMPRESCINDIBLES

Imprescindibles de tardor

[38



COMPANYS DE VIATGE

L'orgull de ser agricultor

[42



EL NOSTRE OBRADOR

Pa de motlle, esponjós i tendre

[45



DONACIONS

Gota de Leche

[46



SOSTENIBILITAT

Compromís amb la comunitat
ANNA BADIA

[47



VERITAS ECOLOGICAL CHALLENGE

Vols millorar el món?

[48



TERRA VERITAS

Coses boniques que passen a Terra Veritas, activitats octubre i cursos de tardor
CARLOTA CLOSAS

[52



NOVETATS

Veritas, Viridis, I Love my Sheep, Naturgreen i Terra Sana

[54



DETEMPORADA

Carbassa farcida de cigrons i espelta
GREEN MAMA

[56



TREU-NEPROFIT!

Temps de moniatos
ALF MOTA

[58



TÈCNiques DE CUINA

Fajol, el teu aliat a la cuina
MIREIA ANGLADA

[60



FAST & GOOD

Mix de búrgul i llegums amb pesto vermell
DELICIAS KITCHEN

[62



BEAUTY KITCHEN

Aceite para activar la circulación
MAMITA BOTANICAL

[63



UPCYCLING

Portafotos
MARTA SECOND

[64



MENÚS

Menú de tardor vital i bàsics saludables
MIREIA MARÍN

f veritasecologico

ig @supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified
B
Corporation

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



La tardor més saludable

*Matins frescos i capvespres més aviat: la tardor ja és aquí.
Tot i que sol costar que la calor se'n vagi, durant aquesta estació arriba definitivament el fred i és el moment de nodrir-nos per enfortir les defenses de cara als propers mesos.*

LA TARDOR ÉS L'ESTACIÓ DELS BROUS, LES CREMES DE VERDURES, ELS GUISATS AL FORN, ELS SOFREGITS, ELS ESTOFATS I LES COCCIONS LENTES I AMB POCA AIGUA, COM LES TÈCNIQUES NITUKI I NISHIME.



vivibio

Purament sorprenent!
Primera beguda d'arròs negre del mercat

1L e

Riso NERONE drink
Arroz NEGRO drink

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 sistema immunitari es reforça quan mantenim el cos a una temperatura saludable, d'aquí la importància de mantenir les lumbrals i els peus ben protegits i tenir sempre a mà una o dues capes d'abric per a aquells moments en què el temps empitjora sense avisar. Així mateix, és primordial adequar les hores de descans nocturn i ficar-se al llit una mica més d'hora, cosa que ens pot ajudar a adaptar-nos al ritme de treball després de l'aturada estiuenca. Aquest costum serà especialment útil si, amb l'increment de la foscor i el fred, notem una davallada en la vitalitat i l'estat d'ànim.

ALLARGA LES COCCIONS

L'alimentació és fonamental a l'hora d'acclimatar-se al canvi d'estació. És tan senzill com consumir productes de temporada i escoltar el nostre organisme. Però no tot depèn del tipus de menjar triat: la calor interior que aporta cada aliment depèn tant de la seva naturalesa tèrmica (temporada) com de la preparació. Així, com més llarga sigui la cocció, més gran serà el poder yang de l'aliment i més calor interna generarà. Per aquesta raó, la tardor és l'estació dels brous, les cremes de verdures, els guisats al forn, els sofregits, els estofats i les coccions lentes i amb poca aigua, com les tècniques nituke i nishime.

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

UTILITZA LA TÈCNICA NISHIME

En aquesta cocció les verdures es cuinen en el seu propi suc, cosa que les fa més dolces de manera natural i n'augmenta la naturalesa tèrmica. Es tracta d'una tècnica que tonifica el sistema digestiu i funciona molt bé amb vegetals d'arrel, com les pastanagues o les xirivies.

Comença per col·locar una làmina d'alga kombu remullada en una olla i, a continuació, aboca-hi un parell de centímetres d'aigua mineral. Talla unes hortalisses en trossos de mida similar i col·loca'ls al fons de l'olla procurant que no es toquin gaire entre si. Finalment, porta-ho a ebullició, tapa-ho i redueix el foc al mínim. S'ha de cuinar durant una mitja hora aproximadament, tot i que depèn del tipus de verdura que hagi utilitzat.

Guisat de verdures d'arrel. La recepta a l'app Veritas]



Descobreix l'esmorzar bio perfecte per a tu!

Amb els nous muslis funcionals bio d'El Granero Integral ja no hi ha excusa per no esmorzar de manera saludable cada matí. Els muslis funcionals del Granero Integral estan pensats no només per ajustar-se al poc temps que tenim, sinó que a més cobreixen necessitats específiques per a cada persona o situació.

El MuesliFit&SportBio està pensat especialment per a persones que practiquen esport. Aporta energia d'alliberament lent gràcies als flocs de civada integral. Està ple de valuoses proteïnes de canem i quinoa, baixes en greixos saturats i de fàcil digestió, i la seva riquesa en minerals, especialment en magnesi, prové de la fruita seca, el plàtan i el coco. Un deliciós esmorzar o berenar pre o postentrenament que pots prendre acompanyat de la teva beguda vegetal preferida, iogurt, sucs, etc.

El MuesliTransitBio és perfecte per a les ocasions en què per viatges, alimentació pobra en vegetals, etc., necessitem aportar fibra a la dieta. Aquest musli ens garanteix un esmorzar equilibrat, a base de cereals integrals (flocs de civada) juntament amb una gran aportació de fibra soluble (xia i psyllium) i insoluble (segó de blat). Recupera la regularitat intestinal mentre gaudeixes d'un bon esmorzar. A més, com que és molt saciant i baix en sucres, és un aliat ideal en les dietes de control de pes.

El MuesliDonnaBio cobreix les demandes nutricionals de la majoria de dones, però també dels homes. Conté cereals sense gluten per pal·liar la inflamació abdominal que es va produint al llarg del dia. El mill és molt ric en ferro. Per la seva banda, les vitamines del grup B, el magnesi i la lisina del fajol ens ajuden a afrontar millor l'estress. La xia i el lli aporten fibra soluble i omega-3. Els nabius i la poma que conté aporten antioxidants, que protegeixen l'organisme de l'envelliment prematur.



La meditació, la hipnosi i tu

Sabies que sentir-se trist va acompanyat d'un excés d'histamina al cos i que la meditació la redueix ràpidament? I que certes alteracions intestinals poden millorar amb hipnosi sense haver de canviar l'alimentació?

En l'actualitat, la comunitat científica ja ha establert clarament la comunicació recíproca entre el cervell, l'intestí i la microbiota intestinal (bacteris de l'intestí). Per aquest motiu, es qualifica l'intestí com el "segon cervell" i un dels mecanismes de comunicació entre la seva microbiota i el cervell és la via neural, és a dir, la del sistema nerviós.

L'intestí té un sistema nerviós que engloba dues xarxes de neurones situades just per sota de la mucosa per on passen els aliments. Aquest sistema nerviós li serveix per controlar de manera autònoma les seves funcions de motilitat, secreció d'enzims, mucositat i circulació sanguínia. Es denomina sistema neurològic intestinal (ENS) i està controlat pel nervi vague, el prin-

cipal nervi del sistema nerviós parasimpàtic (el contrari del simpàtic o d'estrès), que interactua amb el sistema immunitari i té una funció calmant, relaxant i tranquil·litzant per al cor, els pulmons, les vísceres... A més, les seves fibres són antiinflamatòries, disminueixen la permeabilitat intestinal i milloren la microbiota.

LES TÈCNiques CAPACES DE MODULAR L'ACTIVITAT DEL NERVI VAGUE AMB EFECTES TERAPÈUTICS SÓN EL MINDFULNESS, LA MEDITACIÓ, EL IOGA I LA HIPNOSI.

COM PODEM ACTIVAR EL NERVI VAGUE?

És clar que existeix una connexió entre la nutrició i el nervi vague i, alhora, un vincle entre l'estat emocional i l'activitat del nervi esmentat. L'estrès diari en frena l'activitat i, per tant, redueix la seva activitat antiinflamatòria, la qual cosa altera la microbiota i la permeabilitat de l'intestí. Així, la falta d'activitat del nervi vague provoca un desequilibri entre bacteris, fongs i altres microorganismes que tenim a l'intestí i pot desencadenar o empitjorar alteracions digestives o gastrointestinals. Paral·lelament, s'han demostrat els beneficis de les tècniques de relaxació per tractar malalties inflamatòries intesti-

nals, i és que la respiració té una influència directa en l'activitat del nervi vague. En concret respirar lentament i espirar profundament augmenta el to vagal. D'altra banda, les tècniques capaces de modular l'activitat del nervi vague amb efectes terapèutics són el mindfulness, la meditació, el ioga i la hipnosi. Totes són efectives per calmar l'estat anímic (minimitzen l'angoixa i el nerviosisme), disminuir les inflamacions i millorar la microbiota. Igualment, practicar meditació i hipnosi redueix les reaccions histamíniques de l'organisme.

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



PROYECTO SALUD

Prop.P potencia las defensas del organismo
Incorpora Prop.P en tu proyecto salud

Prop.P combina jalea real fresca con propóleos, equinácea, tomillo, escaramujo y yemas de pino.

con certificación ecológica

Mielar S.A.
 Guílard 70, 08014, Barcelona
 tlf 933 220 125
www.mielar.com

Què mengem avui per sopar? Crema de verdures

L'entrada de la tardor és el gran moment de les cremes de verdures. Amb la baixada de les temperatures, adquireixen un paper protagonista a l'hora de sopar gràcies a la seva dolçor natural i gran digestibilitat.

A més dels seus molts beneficis (són poc calòriques, riques en fibra i molt saciants), aporten una gran varietat a la dieta, sobretot si tenim al nostre abast la comoditat de comprar-les ja fetes. Quan les preparem a casa, tenim tendència a repetir les receptes, però quan podem comprar-les preparades i elaborades amb ingredients que no solem fer servir per desconeixement o falta d'hàbit, ens les mengem amb molt de gust.

SANES I DELICIOSES

Una de les grans especialitats de la Cuina Veritas és la crema de verdures variades, que fem a base de carbassa, patata, ceba, porro, pastanaga i mongetes tendres. Les més clàssiques i universals són les de porro, de carbassó o de pastanaga, gràcies al seu gust suau i neutre. Una crema amb molta personalitat és la de bròcoli, una crucífera que protegeix la mucosa de l'estómac i els intestins. Per no

parlar de la meravellosa crema de pèsols amb menta: absolutament deliciosa, ja que aquests dos ingredients mariden a la perfecció.

TRITURADES AMB ALGA KOMBU

Pensant a obtenir un perfil més nutritiu, us proposem la crema de carbassó amb quinoa, un parace-real ric en calci, magnesi, fòsfor i proteïnes d'alt valor biològic. Hem incorporat alga kombu a la recepta, un alga que no propor-



ciona sabor, però sí que aporta minerals i té propietats molt beneficioses per al sistema circulatori. Una altra crema a la qual afegim alga kombu és la de lleties amb verdures, en aquest cas per aconseguir que el llegum sigui molt més digestiu.

UN TOC ESPECIAL

Totes les nostres cremes s'elaboren amb verdures fresques ecològiques, sal marina sense refinar i oli d'oliva verge extra ecològic. No necessiten més condiment, però si vols animar-les a casa pots donar-los el teu toc personal amb un polsim de pebre blanc o negre, gingebre ratllat o gomasio. També pots afegir-hi un raig de beguda vegetal de soja, ametlla o arròs, o bé presentar-les amb un topping cruixent que esclati a la boca i que les faci molt més atractives: encenalls d'alga nori fregida, xips de verdures, fruita seca, llavors torrades o caramel·litzades...



- 1] Crema de lleties. Anko. 500 ml
- 2] Crema de verdures i quinoa. Veritas 500 ml
- 3] Crema de pèsols i menta. Casabella. 500 ml
- 4] Crema de carbassa. Veritas. 500 ml
- 5] Crema de bròquil. Casabella. 500 ml

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



Refuerza tus defensas de forma natural



3 cápsulas
al día



Consulta nuestra gama de complementos
en www.elgranero.com

El pàncrees i l'obsessió

Si tenim tendència a obsessionar-nos hem d'enfortir el pàncrees amb aliments naturalment dolços cuinats de manera senzilla, ja que l'obsessió ens fa consumir productes amb molt sucre i greixos de mala qualitat, cosa que afecta negativament l'estat del pàncrees.

Comencem per conèixer una mica millor el pàncrees, aquest petit òrgan que per a molts encara és un gran desconegut. Té un paper clau en els processos digestius i ajuda a controlar els nivells de sucre a la sang a través de la insulina. La medicina oriental el relaciona amb la melsa i tots dos habiten a la "casa de l'intel·lecte", amb la lògica, la capacitat d'anàlisi, la reflexió i la memòria. Junta-ment amb la melsa i l'estómac, té afinitat amb l'element terra, que ens aporta estabilitat i confiança en un mateix i en la vida.

L'obsessió reté l'energia a la ment i ens impedeix connectar amb el nostre cos i amb els altres. Quan un no es cuida, no s'estima ni permet que l'estimin, la qual cosa comporta una manca d'afecte. Davant aquesta situació, es busca l'afecte en aliments dolços amb molt de sucre, en les begudes alcohòliques, en els productes elaborats amb farines refinades i en el menjar escombraries ric en greixos de mala qualitat. Tot això provoca una de-

terioració del pàncrees i dels òrgans que van associats a l'element terra que participen en el funcionament dels sistemes digestiu i immunitari.

NO AL SUCRE I SÍ AL DOLÇ NATURAL DE LES VERDURES

El gust de l'element terra és el dolç natural i la seva estació l'estiu tardà. Aprofita aquesta època per tonificar el pàncrees amb coccions simples, com saltats, estofats, escaldats i vapor. Gradualment pots començar a fer servir el forn i mentre es mantingui el clima temperat, prova de barrejar crus amb escaldats. Quant als aliments, l'arròs rodó integral i el mill són fonamentals, igual que els vegetals d'arrel com les pastanagues, les xirivies, els moniatos o els naps. I també els llegums i les verdures rodones que creixen a prop de la terra com cebes, cols, carbassa i coliflor. I pel que fa a les postres, que siguin sempre sense sucres ni farines refinades.

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

Tallers de cuina medicinal amb Alf Mota cada mes a Terra Veritas Barcelona
RESERVA a www.terraveritas.es

Boletes de pastanaga. La recepta a l'app Veritas



EST. 1959

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
 ✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
 ✓ EFICACIA PROBADA
 ✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES
 MADE IN THE BLACK FOREST

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
 PARA LAS PIELES SENSIBLES
ZZ SENSITIVE
 CON COMPLEJO ACTIVO PRE Y PROBIÓTICO

ANNEMARIE BÖRLIND
 NATURAL BEAUTY

www.borlind.es

Croquetes de mill amb tofu. La recepta a l'app Veritas



Els millors amics de la digestió

Diuen que la millor digestió és la que no es nota i perquè sigui així cal parar atenció no només als aliments, sinó també a la manera com els triem, els combinem i els masteguem.

EL MÉS INDICAT ÉS CONSUMIR CEREALS, COM EL MILL, LA QUINOA, L'ARRÒS INTEGRAL I EL FAJOL. SI REALMENT TENS MOLT POCA FORÇA DIGESTIVA, LA MILLOR OPCIÓ ÉS EL MILL.

SIN ACEITE DE PALMA

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



barnhouse
810 DESDE 1979

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



Les males digestions provoquen que estiguem malhumorats i incòmodes amb nosaltres mateixos. No tenim ganes de res, ens costa relacionar-nos i fins i tot deixem de pensar amb claredat. En canvi, quan digerim bé, ens sentim optimistes i amb més vitalitat en general, i és que la salut del sistema digestiu influeix en l'organisme, tant a nivell físic com mental i emocional.

Els símptomes que ens indiquen aquesta falta de força digestiva són les digestions lentes, l'acidesa d'estómac, la inflor abdominal, la flatulència i la incomoditat havent dinat. Repassem els punts principals que ens ajudaran a recuperar el to digestiu.

CEREALS INTEGRALS

Amb la finalitat de tonificar la secreció estomacal, la digestió intestinal i la funció portal (l'absorció i l'assimilació) el més indicat és consumir cereals, com el mill, la quinoa, l'arròs integral i el fajol. Si realment tens molt poca força digestiva, la millor opció és el mill. Bull-ne una tassa petita en cinc tasses d'aigua, un polsim de sal, un raig d'oli i unes nous. En 25 minuts tindràs una crema deliciosa, digestiva i energètica, ideal per prendre al matí o al migdia.



BONS COSTUMS

A l'hora de menjar recorda també el següent:

- [1] Menja només quan tinguis gana.
- [2] Oblida't dels problemes i les presses quan t'asseguis a taula i assegura't una estona de calma.
- [3] Ensaliva, mastega i assaboreix cada mos a consciència.
- [4] Evita combinar aliments incompatibles: pa i patates, pa i llegums, pa i fruita o dues proteïnes animals juntes.
- [5] No acabis els àpats amb fruita o dolços: alenteixen la digestió i produeixen fermentacions.
- [6] No et saciïs del tot.
- [7] Pren infusions digestives regularment.

SOPE I BROUS CALENTS

Els aliments de naturalesa freda, com fruites i verdures crues o les begudes fredes apaguen el "foc" que activa la digestió. Opta per tisanes i sopes calentes, i tria coccions que afavoreixin el procés digestiu: estofats, saltats o escaldats. Alguns aliments aconsellats són la pastanaga, la ceba, la carbassa, el peix blanc o blau, el gingebre...

CONDIMENTS SALATS

Inclou també certs condiments salats com gomasio, pols d'algues, salsa de soja o sopa de miso. Per exemple, les sopes de miso instantànies són un bon recurs per emportar-te a la feina i prendre entre hores.

FERMENTATS

Les verdures fermentades (pickles) són un aliment probiòtic, que afavoreix els bacteris intestinals i regenera la flora bacteriana. Una petita quantitat a cada àpat és una gran aportació per millorar el funcionament del sistema intestinal.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



- 1] Gomasio d'algues. Vegetalia. 160 g
- 2] Mill. Ecobasics. 500 g
- 3] Quinoa real. La Finestra sul Cielo. 500 g
- 4] Xucrut. Natursoy. 230 g
- 5] Farina de fajol. El Granero. 1 k
- 6] Salsa de soja. Biocop. 500 g

créateurs de saveurs au naturel



BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984

**DISFRUTE
DE LOS
BENEFICIOS
DEL ACEITE
DE LINO**



- ✓ Rico en Omega 3
- ✓ Sin amargura en su sabor gracias al innovador proceso de filtración 3D desarrollado por Bio-Planète
- ✓ Tomar en crudo

Para obtener información detallada sobre nuestros productos e ideas sobre recetas, consulte el dorso o visite nuestro sitio Web www.bioplanete.com



Segur que no menja res?

El 40% dels nens a Espanya té sobrepès o obesitat i d'aquests gairebé el 20%, un de cada cinc, tenen obesitat.

CURIOSAMENT, LA MAJORIA AMB PROU FEINES TASTEN RES PER DINAR I PER SOPAR PERQUÈ HAN ENTRAT EN UN CERCLE VICIÓS D'ALIMENTACIÓ INSANA. T'EXPLIQUEM EN QUÈ CONSISTEIX AQUEST CERCLE I COM SORTIR-NE.

Com el prestigiós dietista nutricionista Julio Basulto no es cansa de repetir, l'important no és que els infants mengin millor, si no que deixin de menjar pitjor. Això què significa? No havíem quedat

que menjar verdura i fruita era imprescindible? Sí, és clar, però abans s'ha de fer un altre pas que és fins i tot més important: cal deixar espai per als aliments sans i construir nous hàbits per

als nostres fills perquè els pares, sense voler-ho, ens hem ficat en un cercle viciós del qual resulta complicat (tot i que no impossible) escapar-se.

Abans de sortir de casa, els nens prenen aliments hipereenergètics d'escassa qualitat: cereals d'esmorzar carregats de sucre, preparats de cacau amb sucre, brioxeria i galetes, pa de motlle blanc amb cremes de xocolata o mermelada, suc industrials... Aquests productes tenen molts problemes, però en destaquen dos: estan carregats de calories buides i són hiperpalatables, és a dir, estan dissenyats per agradar, al marge de les seves (escasses) propietats nutricionals. Això pot semblar poc important, però provoca que a l'hora dels àpats els nostres fills rebutgin aliments amb gustos més subtils, com mongetes o pastanagues. A més, pot ser que arribin sense gana a causa de les calories que han pres a mig matí al pati.

A l'hora de berenar, el patró de l'esmorzar es repeteix i quan arriba el sopar el nen rebutja altra vegada determinats aliments. I com que no han menjat res, preferim que prenguin qualsevol altra cosa abans de ficar-se al llit (de nou, sol ser algun aliment hiperpalatable) perquè pensem que és millor que mengin això que no que no mengin res. Així, al final del dia, creiem que amb prou feines han menjat, quan la realitat demostra que han ingerit una quantitat de calories buides excessiva, el camí gairebé segur al sobrepès.

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

COM TRENCAR EL CERCLE VICIÓS?

El patró s'estableix amb una rapidesa endimoniada i assenta les bases de l'alimentació del futur adult. Com podem trencar-lo? Doncs evitant els aliments insans i esmorzant i berenant aliments de debò, com fruita, fruita seca o pa integral de qualitat. Al principi serà difícil, però val la pena persistir, de la mateixa manera que insistim a ensenyar-los a travessar el carrer o a no parlar amb desconeguts: amb seguretat, afecte i el convenciment que estem fent el millor per a ells.

Dimarts 23. MENJA SA CADA DIA (CURS DE 4 SESSIONS). Alf Mota. HORARI: de 18.00 h a 20.30 h. Preu: 180 €

RESERVA a www.terraveritas.es

Barretes de fruita seca. La recepta a l'app Veritas



Zealia Bio

PRODUCTOS SIN GLUTEN ECOLÓGICOS
PANES, GALLETAS, SNACKS Y MUCHO MÁS

www.zealia.com

CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN

ELABORADOS CON **masa madre**

SIN GRASA DE PALMA

SIN AZÚCARES REFINADOS

SIN COLORANTES NI CONSERVANTES

Objetivo: hidratación



EN EL ROSTRO, VIGILANCIA EXTREMA

Es la parte del cuerpo que más sufre y precisa de activos que capturen los radicales libres y favorezcan la renovación dérmica, como las semillas de granada y el aceite de rosa mosqueta. Asimismo, elige una crema con complejo pre y probiótico para reequilibrar la flora cutánea y reforzar la microbiota. Y no olvides tratar el contorno de los ojos con ingredientes calmantes como la eufrasia, que atenúa la hinchazón de bolsas y ojeras. Para activar la circulación sanguínea y linfática aplica el producto dando ligeros golpecitos con las yemas de los dedos de dentro a fuera y desde la mandíbula hacia la frente.

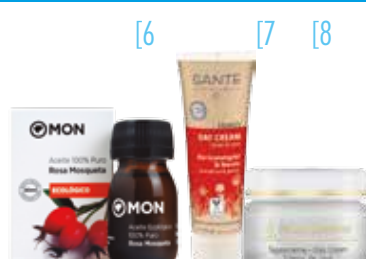
[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

Si queremos mantener nuestra piel en equilibrio y fortalecerla frente a las agresiones diarias debemos procurar que su función barrera no se altere. Para ello no solo hay que hidratarla a diario, sino hacerlo correctamente. La bajada de las temperaturas, unida a las calefacciones, la contaminación ambiental y la contaminación digital, entre otras muchas causas, provocan daños en la barrera natural de la piel: la microbiota, la llamada “cuarta capa”, que está compuesta por una gran diversidad de microorganismos que protegen a nivel físico e inmunológico. Cuando la microbiota se desequilibra, el agua se evapora a través de la epidermis, y es entonces cuando notamos sequedad y tirantez.

DUCHAS CORTAS Y CON AGUA TIBIA

El mejor momento para hidratarnos es tras la ducha, aprovechando que el poro está dilatado. Debes hacerlo por la mañana y, sobre todo, antes de acostarte, ya que durante el sueño aumenta la pérdida

de agua transepidérmica. Dúchate en lugar de tomar un baño y hazlo con agua tibia porque la caliente arrastra los aceites naturales de la piel. Después, aplica una hidratante ecológica a base de activos vegetales capaces de poner en marcha los mecanismos de autorreparación de tu piel. Por ejemplo, aceite de argán (gracias a su contenido en vitamina E y ácidos grasos estimula la producción de proteínas, responsables de la cohesión celular, y activa los mecanismos de defensa), lavanda (tiene un efecto antiinflamatorio y equilibrador) o aloe vera (su pH 5.5 es compatible con el cutáneo y favorece la regeneración de las fibras de colágeno y elastina). Igualmente, es básico optar por la cosmética natural, ya que sus cremas, emulsiones y sérums solo contienen ingredientes de origen ecológico y están absolutamente libres de parabenos, derivados del petróleo, colorantes, conservantes y aromas sintéticos.



- 1] Loción corporal Aloe. Santé. 500 ml
- 2] Lecha de rosa de mosqueta. Mon. 500 ml
- 3] Loción corporal. Viridis
- 4] Loción de aloe vera. Aloe Pura. 200 ml
- 5] Loción corporal de aloe vera. Jason. 473 ml
- 6] Aceite de rosa de mosqueta. Mont. 30 ml
- 7] Crema facial de granada. Sante. 75 ml
- 8] Crema de día regeneradora. Borlind.

Reforça les defenses de manera natural

La tardor és època de refredats i gripes i la millor manera de resistir l'atac de virus i bacteris és prendre plantes que estimulin el sistema immunitari, afegir all als menjars i seguir una dieta rica en vitamines, minerals i antioxidants.



EQUINÀCIA

És la planta per excel·lència per estimular el sistema immunitari. Pots fer una cura preventiva a principis d'octubre coincidint amb l'arribada de la tardor.



PROBIÒTICS

A l'intestí hi ha una gran part de les teves cèl·lules defensives i la millor manera de promoure el seu bon funcionament és cuidar la microbiota o flora intestinal.



REISHI

Aquest fong japonès té propietats immunomoduladores, a més de ser antibacterià i antiviral. Es recomana prendre'n a temporades de 3-4 mesos.



VITAMINA A

Un nutrient vital per a les mucoses (la primera barrera del cos per defensar-se de les infeccions) i les glàndules suprarrenals, l'esgotament de les quals provoca la disminució de les defenses.

.....
Dimecres 24. FARMACIOLA NATURAL PER ENFORTIR LES DEFENSES
Marta Marcè. Horario: 19.30 h - 21.00 h. Preu: 20 €
RESERVA a www.terraveritas.es

[MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]



- 1] Mousse d'all negre. Vegetalia. 100 g
- 2] Súper Reishi Plus. Integralia. 90 càp.
- 3] SProbiotil. Phytoactif. 14 sobres

Entrena't on i quan vulguis

Treballar el cos és fonamental per mantenir-se sa i en forma. Segur que sovint has pensat a començar a fer exercici, però no trobes el moment... O bé t'entrenes habitualment i no sempre pots anar al gimnàs.

HAURÀS DE SER MOLT METÒDIC I ADAPTAR L'ENTRENAMENT A LA TEVA VIDA PER NO PERDRE EL COSTUM.

Sigui quin sigui el teu cas, et donem la solució definitiva: una sèrie d'exercicis per fer a casa i mantenir-te en forma. Ja no tindràs excusa per no fer esport perquè aquesta rutina la pots fer on i quan vulguis. Això sí, hauràs de ser molt metòdic i adaptar l'entrenament a la teva vida per no perdre el costum. La taula següent combina la tonificació amb activitat cardiovascular i, si vols, hi pots incloure exercicis o material, com unes peses petites:



[45 segons d'elevacions de genoll. Col·loca't dempeus i alternant els genolls porta'ls al pit. Fes-ho de manera continuada sense moure't del lloc.

[30 salts de tisora. Es tracta de saltar i elevar els braços per sobre del cap, alhora que obres i tanques les cames.

[1 minut d'escalada. En posició de planxa alterna els genolls portant-los al pit. Si augmentes la velocitat guanyaràs en intensitat.

[20 abdominals crunch. Estira't de cap per amunt i eleva el tronc notant la força de l'abdomen.

[20 elevacions de cames. Estira't de cap per amunt amb les lumbar en contacte amb el terra. Ajunta les cames i apuja-les i abaixa-les sense recolzar-les a terra.

[1 minut de planxa. Situa't en posició de planxa amb l'esquena i els malucs en línia recta i aguant 1 minut.

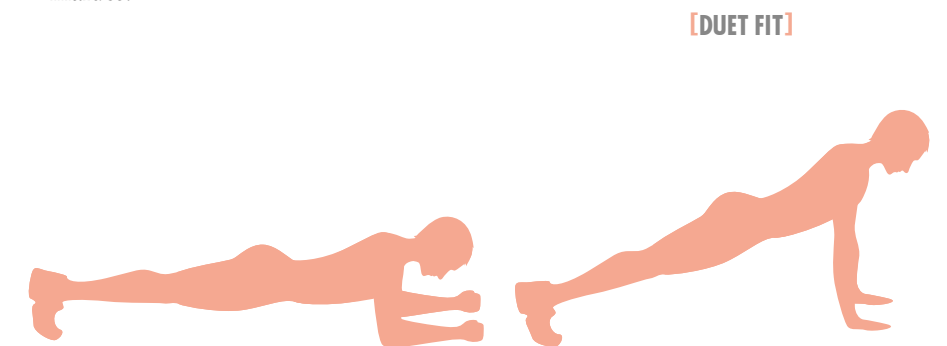
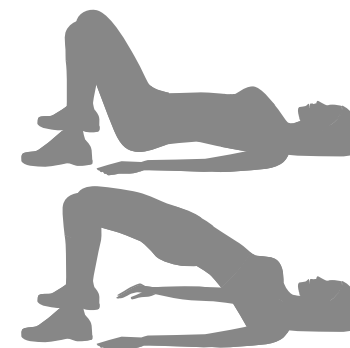
[20 crunches de bicicleta. Estirat de cap per amunt, alterna un costat i l'altre com si volguessis ajuntar el colze amb el genoll.

[20 butt bridges. Estira't de cap per amunt i apuja i abaixa els malucs.

[30 segons de planxa lateral. Estira't de costat, eleva les cames i els malucs i aguanta mig minut. Canvia de costat i repeteix.

[20 esquats. Col·loca't dempeus i baixa com si volguessis asseure't sense que els genolls sobrepassin la punta dels peus. Puja i baixa repetidament.

[1 per acabar... Estira! Els estiraments t'ajuden a eliminar la tensió muscular i redueixen la possibilitat de lesionar-te, a més de relaxar la ment.



[DUET FIT]

NATURSOY Tel. 938 666 042 - info@natursoy.com

NATURSOY®



NATURAL



ALL I JULIVERT

TheVurger
Deliciosament Vegetal i Sense Fregir

NOU

100% Vegetal

Sabor i Textura com la carn

Ecològica

Rica en Proteïnes



“En nutrició importa més el que no menges que el que menges”

Aitor Sánchez, nutricionista



FOTO IRENE MEDINA. CORTESIA FUNDACIÓN TELEFÓNICA

EL SEU BLOG “MI DIETA COJEA”, ELS SEUS LLIBRES I CONFERÈNCIES I EL SENTIT DE L’HUMOR I EL RIGOR L’HAN CONVERTIT EN UN DELS DIVULGADORS DE NUTRICIÓ MÉS SEGUITS. EN EL SEU SEGON LLIBRE, “MI DIETA YA NO COJEA” (PAIDÓS), ENS OFEREIX IDEES I EINES PRÀCTIQUES PER MILLORAR LA NOSTRA ALIMENTACIÓ.

ETS CONSCIENT QUE FORMES PART DE L’STAR SYSTEM DE NUTRICIONISTES DEL NOSTRE PAÍS?

M’alegro que sigui així perquè sincerament, i sent realista, les persones que parlen del tema als mitjans no sempre ho fan des del rigor científic i la responsabilitat amb la salut pública. Sembla que qualsevol persona pot parlar d’alimentació sense ser un professional sanitari.

PER QUÈ SOLS DIR QUE ALS NUTRICIONISTES ENS ELS HEM HAGUT D’INVENTAR?

Al llarg de la història l’ésser humà ha anat menjant el que trobava, cosa que unes vegades ha anat bé i d’altres malament. Actualment ens enfrontem a una distopia curiosa: com més tecnologia i més coneixements de nutrició, pitjor es menja. Hi ha una seguretat alimentària inusitada, però la gent contreu malalties no trans-

missibles per menjar malament. El paper que tenim els professionals sanitaris que podem prevenir aquestes malalties és vital, ja que el sistema arriba tard moltes vegades i llavors apareixen les dietes exprés i els medicaments.

LA MAJORIA DE LES NOSTRES DECISIONS ALIMENTÀRIES ESTAN MEDIATITZADES PER L’ENTORN: FINS A QUIN PUNT SOM CULPABLES DELS NOSTRES PROBLEMES DE SALUT?

Moltes famílies mengen malament creient que ho estan fent bé i, en part, no en són responsables: els anuncis, els aliments superflus, els compromisos socials, l’oferta de restauració... Vivim en un entorn que no facilita les coses. Fins a quin punt un nen d’11 anys és responsable de la seva obesitat? En realitat, és víctima de la desinformació dels seus pares.

SEMBLA QUE PARLES AMB CONEIXEMENT DE CAUSA.

Jo era un preadolescent amb obesitat. La meua mare i la meua àvia estaven convençudes que ho feien estupendament: m’atipaven de galetes perquè es pensaven que era el que havien de menjar els nens.

DE VEGADES ENS FIXEM MÉS EN CERTS NUTRIENTS I FUNCIONS D’UN ALIMENT QUE EN L’ALIMENT EN SI: COM PODEM EVITAR EL NUTRICIONISME?

No cal pensar que els aliments “serveixen per a”. Alguns aliments concrets tenen missatges molt elaborats, com la llet amb calci, però unes ametlles serveixen igual. No hi ha cap aliment imprescindible i no cal recórrer a productes extravagants, exòtics o cars.

SI HAGUESSIS DE DONAR UN ÚNIC CONSELL SOBRE ALIMENTACIÓ SANA, QUIN SERIA?

El més important és eliminar el menjar superflu i així hi haurà espai per al sa. En nutrició importa més el que no menges que el que menges.

EL TEU ÚLTIM LLIBRE ACABA AMB UNA REFLEXIÓ SOBRE EL MENJAR QUE VA MÉS ENLLÀ DE LA NUTRICIÓ.

Sí, perquè a més de menjar saludable, l’acte de comprar pot repercutir en moltes coses, com el medi ambient o el nivell socioeconòmic. Podem prendre moltes decisions i tenir en compte coses com d’on procedeixen els aliments, quins drets humans vulnerem si els comprem o quin maltractament animal és inherent a certs productes. No només s’ha de fer un consum més saludable, el millor és aconseguir un “dos per un” i fer també un consum més ètic.

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



DESCOBREIX EL SABOR SALVATGE
DEL MILLOR SALMÓ D’ALASKA



Salvatge, natural i sostenible, així és el salmó que Skandia Ahumados ha capturat per a tu a les fredes aigües d’Alaska.

Tria Salvatge o Vermell Salvatge i gaudeix en cada mos d’un sabor excepcional, una aroma intensa i una textura única.



Salvatge, natural i sostenible



Este producto cumple con el estándar mundial del MSC para la pesca sostenible.
www.msc.org/es



WWW.SKANDIAAHUMADOS.ES

Carne ecológica: sin duda, la mejor

La carne ecológica aporta un 10% más de proteína, entre un 20% y un 40% menos de grasa y es mucho más sabrosa que la no ecológica. Ello es gracias a que los animales se alimentan con piensos ecológicos y porque en todo momento se respeta su bienestar.



**LOS ANIMALES
COMEN
MATERIAS
PRIMAS
ECOLÓGICAS,
CULTIVADAS
SIN ABONOS
QUÍMICOS DE
SÍNTESIS, NI
HERBICIDAS,
NI NINGUNA
SUSTANCIA
QUE PUEDA
CAUSAR
DAÑOS AL
ENTORNO.**

En las granjas ecológicas los animales tienen grandes espacios para pastar al aire libre y están prohibidos la estabulación permanente, la falta de libertad de movimiento y el amarre. Igualmente, nunca se usan antibióticos para prevenir enfermedades y se rechazan las sustancias que facilitan la retención de líquidos. En cambio, en las técnicas no ecológicas, los días previos al sacrificio se inyectan sustancias que provocan la inmediata retención de líquidos, lo que se traduce en un aumento del peso. Por ello, cuando se fríe un succulento filete no ecológico queda reducido a la mitad y no para de soltar agua, ya que la cocción expulsa los líquidos de la carne.

¿QUÉ COME EL GANADO?

Los animales comen materias primas ecológicas, cultivadas sin abonos químicos de síntesis, ni herbicidas, ni ninguna sustancia que pueda causar daños al entorno. Esa alimentación de calidad garantiza la buena salud del ganado, que será mucho más resistente a las enfermedades y dará una carne excepcional.

Además, en todo momento se respeta su bienestar, no se fuerzan sus ciclos reproductivos, vive en alojamientos amplios y con luz natural y tiene libre acceso a pastos.

UN ALIMENTO DE PRIMERA CALIDAD

Las exigencias en cuanto a alimentación y forma de vida repercuten en una carne sabrosa y aromática con grandes beneficios para la salud. De entrada, la ecológica aporta entre un 7 y un 10% más de proteína, mientras que la no ecológica acumula entre un 20 y un 40% más de grasa debido a la estabulación de los animales y a su falta de ejercicio.

nutrició saludable
ECOLÒGICA CERTIFICADA
QUALITAT
SABOR
SOSTENIBLE
PROXIMITAT
BENESTAR ANIMAL
TRES-CENTS SEIXANTA GRAUS

TOTA LA NOSTRA CARN PROVÉ D'ANIMALS ALIMENTATS EXCLUSIVAMENT AMB PRODUCTES NATURALS, SENSE QUÍMICS, MEDICAMENTS, NI TRANSGÈNICS, AFAVORINT AIXÍ LA SALUT DELS CONSUMIDORS, ALHORA QUE ES CONSERVA LA FERTILITAT DE LA TERRA, ES FACILITA EL BENESTAR ANIMAL I EL RESPECTE AL MEDI AMBIENT.

**AGRICULTURA
ECOLÒGICA**
100% natural

ECOLÒGICA DELS PIRINEUS DESENVOLUPA TOTES LES FASES DE LA PRODUCCIÓ DE LA CARN, DES D'EL NAIXEMENT DELS ANIMALS FINS A L'ENVASAT FINAL, EXERCINT UN CONTROL TOTAL DE LA TRAÇABILITAT I GARANTINT, AL 100%, UN PRODUCTE DE LA MÀXIMA QUALITAT, SALUDABLE I ECOLÒGIC.



VEDELLA I XAI
BENESTAR
ANIMAL
GARANTIT
NO MEDICAMENTS
NO QUÍMICS
NO OGM
km0
de la nostra terra
RESPECTUÓS
medi
ambient

Rcía
ECO
CARN

HAMBURGUESAS ECOLÓGICAS DE VERITAS

Comparamos las hamburguesas ecológicas de Veritas con dos hamburguesas no ecológicas etiquetadas como carne de vacuno 100% y los resultados demuestran que las nuestras no contienen ningún aditivo químico, aportan más proteína y menos grasa y son mucho más saludables.

VERITAS ECOLÓGICA



La hacemos triturando inmediatamente el corte de la carne y no contiene sal ni condimentos.

HAMBURGUESA NO ECOLÓGICA 1



Carne de vacuno (91%), agua, sal, proteína de soja (4%), almidón de patata, fibras vegetales, E-221 (sulfito) y antioxidantes (E-301 y E-331).

HAMBURGUESA NO ECOLÓGICA 2



Carne de vacuno (78%), agua, sal, proteína de soja, almidón de maíz, aroma de carne, potenciador del sabor (E-621, glutamato monosódico), E-221 (sulfito), antioxidantes (E-301) y colorante (E-120).

COLOR DE LA CARNE

VERITAS ECOLÓGICA

Como no tiene conservantes, antioxidantes ni colorantes, posee una pigmentación natural fruto de la oxidación sufrida durante el triturado.

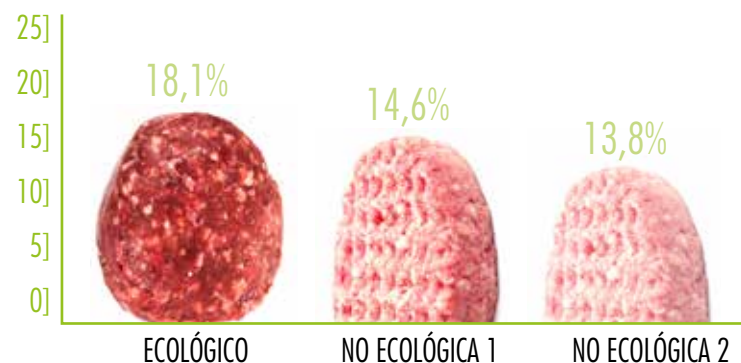


HAMBURGUESAS NO ECOLÓGICAS 1 Y 2

Su (falsa) coloración rosada se debe a los aditivos alimentarios.

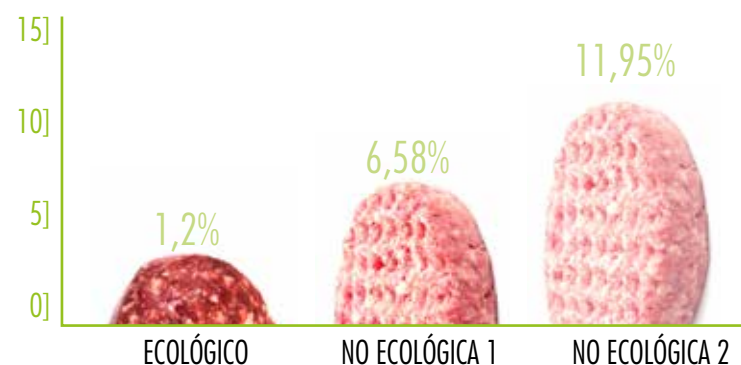


APORTE DE PROTEÍNAS



NIVEL DE GRASAS

Es importante señalar que la poquísima grasa que contiene nuestra hamburguesa es de más calidad a causa de la menor presencia de ácidos grasos saturados.



[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA]

Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia]

Los pesticidas en la dieta infantil

La dieta es la principal vía de exposición de los niños a determinados pesticidas y gracias a la alimentación ecológica se puede reducir su presencia en el organismo a niveles indetectables.

LA INGESTA A TRAVÉS DE LA DIETA DE PESTICIDAS ORGANOFOSFORADOS REPRESENTA LA MAYOR FUENTE DE EXPOSICIÓN EN LOS NIÑOS.

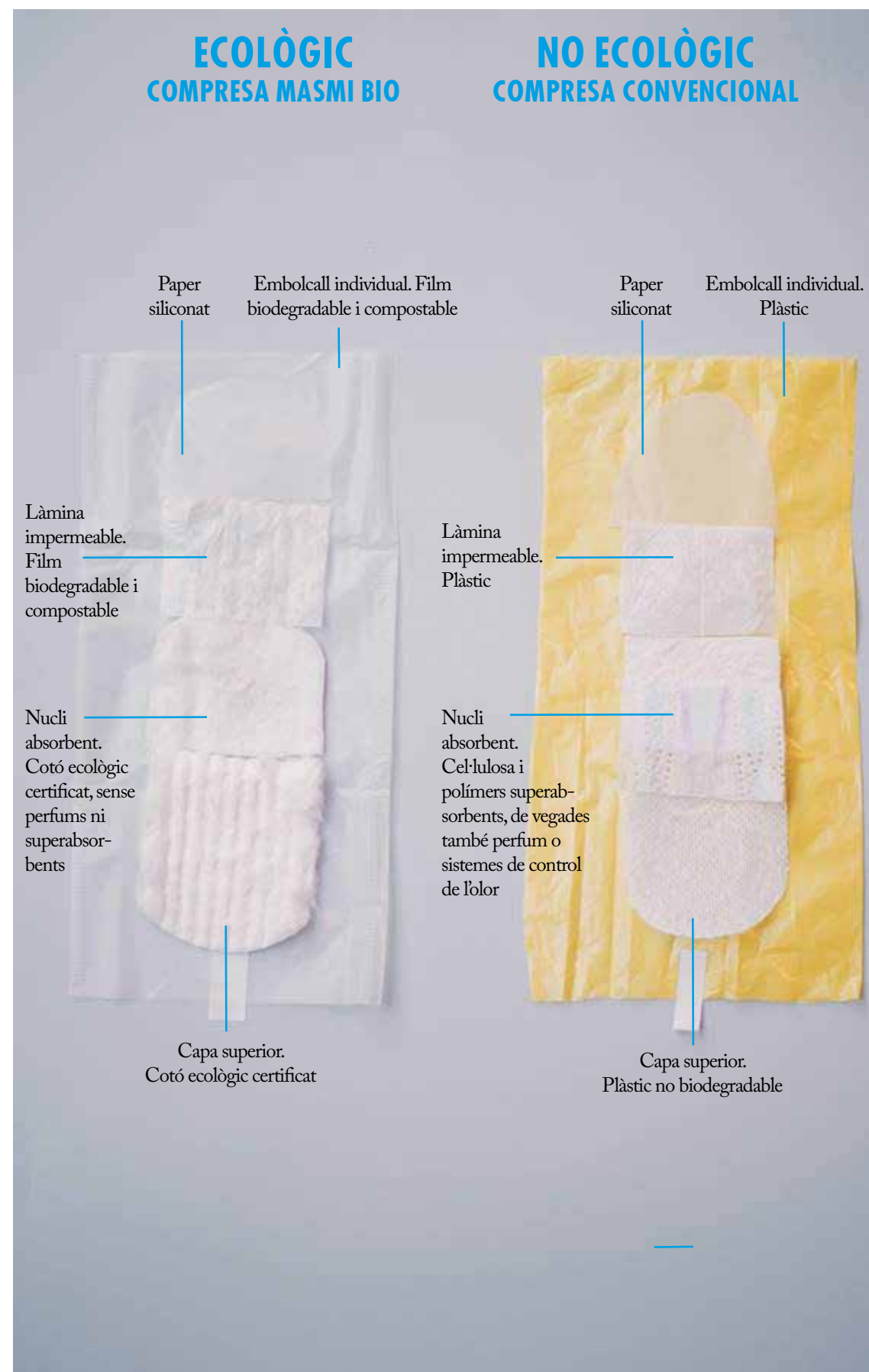


En un estudio de la Escuela Rollins de Salud Pública de la Universidad de Emory (Atlanta, EE. UU.) se abordó la frecuente exposición de la población a pesticidas organofosforados. Ante los efectos negativos que pueden tener para la salud, sobre todo para los niños, se intentó determinar las fuentes de exposición concretas a estas sustancias. Para demostrarlo, evaluaron la exposición a dichos pesticidas de niños del área de Seattle (Washington) con el objetivo de conocer el porcentaje que se debe a la dieta.

Se reclutó a 23 niños de 3 a 11 años que seguían únicamente dietas no ecológicas para un estudio que se extendió a lo largo de un año. Se hizo pasar a los niños a una dieta ecológica durante cinco días en cuatro etapas de muestreo, midiendo la presencia en orina de metabolitos de pesticidas (como malation, clorpirifós y otros organofosforados) durante un período de tiempo tras cada una de ellas. El resultado fue que cuando realizaban la dieta con frutas y verduras ecológicas las concentraciones urinarias de metabolitos del

malation y el clorpirifós caían a niveles indetectables (o casi indetectables). Por tanto, se concluyó que “la ingesta a través de la dieta de pesticidas organofosforados representa la mayor fuente de exposición en los niños”.

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



Compresa Masmi

Capa superior. És una de les parts més importants perquè és la que està en contacte amb la pell. D'aquí la importància d'utilitzar un material natural com el cotó ecològic certificat.

Nucli absorbent. La seva missió és absorbir el flux menstrual i és fonamental que no contingui polímers superabsorbents ni perfums o altres sistemes artificials per controlar l'olor.

Làmina impermeable. Les compreses Masmi porten un film biodegradable i compostable per evitar que traspassi el flux.

Adhesiu. La seva funció és que la compresa pugui enganxar-se a la roba interior i així evitar que el producte es desplaci durant el moviment diari.

Paper siliconat. Té la finalitat de protegir l'adhesiu fins que es retira abans de fer servir la compresa.

Embolcall individual. Embolica el producte de manera individual, de manera que el protegeix abans de fer-se servir i també permet embolicar la compresa ja usada abans de llençar-la.

Etiqueta adhesiva del sobre. Permet tancar l'embolcall individual abans i després de l'ús.

Envàs. El cartró amb el qual Masmi elabora l'embalatge de les seves compreses és reciclat.



Compreses amb ales
100% cotó. Masmi

veritas IMPRESINDIBLES OTOÑO 2018

Tornen els imprescindibles! A Veritas t'ajudem a comprar i menjar millor recomanant-te cada estació cinc productes excepcionals perquè els incorporis a la teva llar i t'ajudin a preparar el cos i la pell de cara a la nova temporada. Amb l'arribada de la tardor, les temperatures baixen i les hores de llum s'escurcen i, com a conseqüència, notem que el cos necessita una bona dosi d'energia. Per això, et proposem un plus de vitalitat amb els cinc imprescindibles d'aquesta tardor. I a més, t'ho posem més fàcil. Vols saber com?

UTILITZA EL BONO IMPRESCINDIBLES I GUANYA SALUT I DESCOMPTES ACUMULANT ECOS

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

[Fes la teva compra a Veritas i, quan adquireixis per primera vegada 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!

BONO IMPRESCINDIBLES



COL KALE
a granel

MIX BULGUR Y
LEGUMBRES
Veritas 250 g

CHUCRUT
Natursoy 230 g

CACAO EN
POLVO
Veritas 250 g

DENTÍFRICO
DE MENTA
Viridis 75 ml



¡Acumula ecos y canjéalos
por euros de descuento
en tus compras!

Imprescindibles de tardor

A la tardor, l'organisme necessita productes que enforteixin el nostre estat d'ànim, ens ajudin a eliminar toxines i reforcin el sistema immunitari per tal d'evitar gripes, constipats o infeccions. Els nostres cinc imprescindibles t'ajuden a enfortir el cos i la ment!

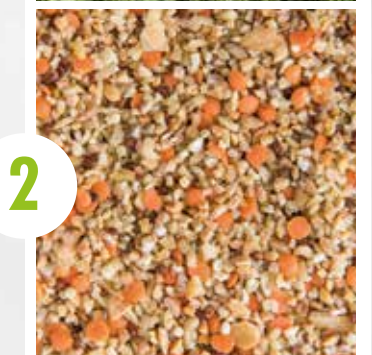
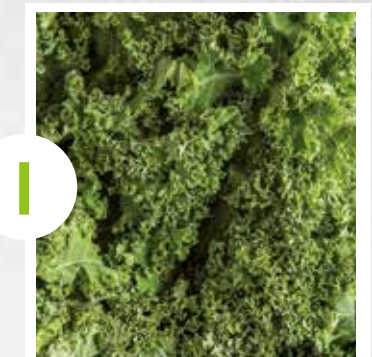
NUTRICIÓ INTENSA I DEPURACIÓ

Els cereals integrals combinats amb llegums (mix de búrgul amb lleties) i el cacau pur aporten nutrients energètics com carbohidrats, vitamines i minerals revitalitzadors. I els vegetals com la col kale i els fermentats com la xucrut tenen funcions alcalinitzants i ajuden a eliminar toxines.

REFORÇA EL COS I DESPERTA LA MENT

El 80% del nostre sistema immunitari es troba als intestins i tot el que mengem pot estimular o inhibir les nostres defenses. La vitamina C que conté la col kale reforça la salut cardiovascular i augmenta les defenses naturals. Igualment, les vitamines del grup B (que contenen els cereals) equilibren el sistema nerviós i els minerals (com el magnesi del cacau) ens relaxen. A més, el cacau és fonamental en l'obtenció de serotonina, l'hormona del benestar.

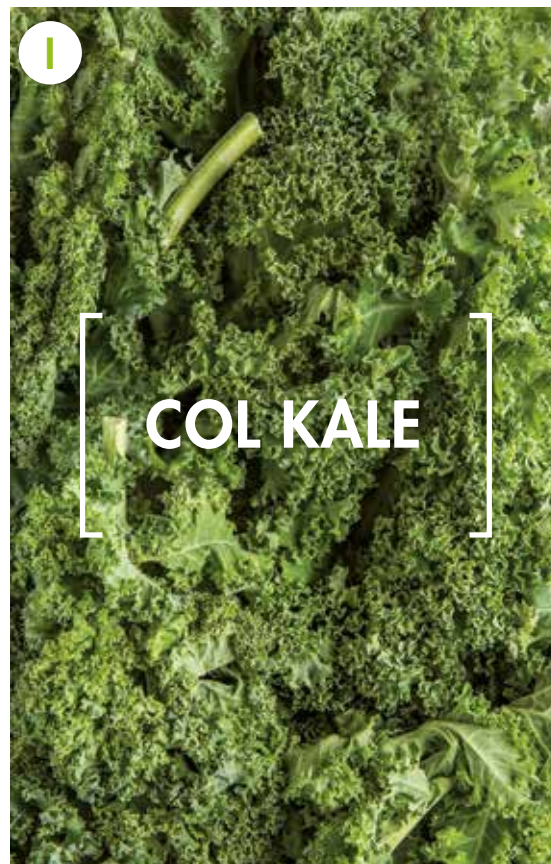
Hem afegit a la llista un dentífric de menta que conté una base de sorbitol i matèries primeres naturals d'origen ecològic per protegir i reforçar les dents.



COL KALE

La tardor és un bon moment per introduir la col arrissada a la dieta perquè l'organisme necessita fer neteja i la clorofil·la que conté ajuda a eliminar toxines. A més, és la verdura de fulla verda més rica en calci i ferro, a la vegada que gràcies al seu contingut en fibra estimula la funció intestinal.

Et recomanem cuinar-la al vapor o bullir-la amb poca aigua perquè no perdi les seves propietats.



MIX DE BÚRGUL AMB LLEGUMS

Una combinació excepcional de búrgul, sèmola, soja, llentia coral i quinoa vermella que conté tots els aminoàcids essencials que necessita el teu organisme.

El búrgul ha estat trossejat artesanalment mantenint part del seu segó i aporta hidrats de carboni, que barrejats amb els llegums són el combustible perfecte per a cos i ment. I la bona proporció de vitamina B, fibra dietètica i minerals, com calci, ferro, fòsfor i coure, és especial per controlar el colesterol en sang i regular el trànsit intestinal.

XUCRUT

La xucrut és una de les maneres més antigues de conservar la col. Com que ha estat fermentada, augmenta el seu efecte probiòtic i evita possibles infeccions i gripes. També conté tiamina, que ajuda les cèl·lules a convertir els hidrats de carboni en energia.

És un gran acompanyament de plats de carn o vegetarians i un excel·lent condiment per preparar vinagretes, salses o amanides. I també es pot afegir a torrades i pizzes.



CACAU EN POLS

Un aliment totalment ecològic i de comerç just, ideal per preparar postres de tardor o prendre com a beguda calenta, que estimula les endorfines del cervell i proporciona benestar.

Considerat un superaliment, el cacau és antioxidant, aporta energia i calma mental, alhora que et manté despert. També regula la tensió arterial i té un efecte antiinflamatori. Una bona manera de combatre la baixada de temperatures i el primer fred de la tardor.

DENTÍFRIC DE MENTA

El dentífric de menta Viridis protegeix les dents sense alterar-ne l'equilibri natural i no conté substàncies químiques, com l'excés de fluor o dosis altes de triclosan, que afecten negativament el metabolisme i són perjudicials per a la salut.

S'elabora amb herbes i olis essencials, per evitar l'ús de perfums sintètics. Així s'aconsegueix un agradable gust de menta que refresca l'alè, protegeix les genives, reforça l'esmalt i prevé les càries.



ENS PROPORCIONEN PATATES VERMELLES
I BLANQUES DES DE FA ANYS I, GRÀCIES A LA SEVA
PROXIMITAT, ARRIBEN A LA BOTIGA RÀPIDAMENT.

L'orgull de ser agricultor

*Basili Masclans és la cinquena generació d'una família
d'agricultors de tota la vida, d'aquells a qui no espanta
treballar de valent i que vigilen tots els detalls: des que
trien la llavor fins que cullen el fruit i posteriorment
l'envien als nostres magatzems.*



“Des de petit he treballat al camp, ajudant els meus pares a l’hort o venent verdures a la parada que teníem al mercat de Terrassa. Sempre vaig voler continuar la tradició familiar i conrear verdures amb afecte, molta dedicació i no poca paciència. (...) La filosofia ecològica es va despertar molt ràpid en mi i vaig començar a rebutjar els herbicides i pesticides. Per això, quan vaig acabar els meus estudis d’Enginyeria Tècnica Agrícola em vaig voler encarregar de l’explotació familiar i començar la conversió a ecològic de manera progressiva”.

ESPERIT DE SACRIFICI

Als 36 anys, té molt clar que la seva vida és el camp i se’n sent molt orgullós. Afirmar que el cultiu ecològic requereix més treball i temps que el no ecològic i que necessita una gran capacitat de sacrifici. Sens dubte, “l’esforç val la pena perquè la nostra agricultura sana i sostenible beneficia tota la societat”. Ja fa una dècada que Verdura Masclans va començar la seva marxa i gairebé set anys que són totalment ecològics. “Van ser temps durs, volíem contribuir a alimentar la gent d’una manera saludable i vam començar amb finques ermes perquè si els terrenys estan secs i aban-



“EL CULTIU ECOLÒGIC REQUEREIX MÉS TREBALL I TEMPS QUE EL NO ECOLÒGIC I QUE NECESSITA UNA GRAN CAPACITAT DE SACRIFICI”



donats és difícil creure en el futur”. Aviat van establir amb Veritas una relació de confiança, tant per afinitat de filosofia com per proximitat, ja que les seves finques de Caldes de Montbui es troben a tot just deu minuts del nostre magatzem de Lliçà de Munt. Tan a prop que el producte pot estar a les botigues en temps rècord.

RESPECTE A LES TRADICIONS

Malgrat els grans avenços tecnològics, en Basili afirma que és important mantenir els costums ancestrals per assegurar el millor

cultiu, ja sigui buscant l’aliment de la planta en el mateix sembrat mirant al cel abans de planificar les tasques més comunes. “En lloc de tirar insecticides i fumigar les plantes, busquem l’equilibri biològic fomentant l’aparició de microorganismes i insectes beneficiosos en el control de plagues i malalties, així facilitem que el cultiu creixi sa”. Però l’agricultura ecològica no implica només rebutjar els químics, s’ha de fer una bona gestió de l’aigua i preparar adequadament la terra, enriquint-la quan sigui necessari amb matèria orgànica o fums. En aquest punt, “som molt escrupolosos i procurem

tancar el cercle: la minva del cultiu de les patates es recull i es composta per transformar-se en l’adob que alimentarà la propera collita. I pel que fa a la sembra, busquem el millor escenari possible i tenim en compte les fases lunars, com em va ensenyar el meu pare, sembrant en lluna vella (creixent) perquè aquesta lluna tendeix a afavorir la germinació i el creixement de les patates”.



Pa de motlle, esponjós i tendre

Fruit dels millors ingredients ecològics i un enforament acurat, el nostre pa de motlle, esponjós i tendre, és perfecte per preparar sandvitxos, torrades o canapès. A més de blanc i d'integral, també en tenim de sègol, un cereal extraordinàriament nutritiu i saludable.



PA DE MOTLLE DE SÈGOL: ÉS L'ÚNIC DEL MERCAT FET AMB UN 100% DE FARINA DE SÈGOL.

L'elaborem amb ingredients 100% ecològics i no utilitzem ni conservants ni sucre. A més de farina, la massa porta oli de gira-sol, xarop d'atzavara, llevat fresc, sal, vinagre i lecitina de soja, una emulsió natural que evita l'alteració dels greixos, ja que és un excel·lent antioxidant.

[Blanc, el de sempre. Es fa amb farina de blat, refinada de manera natural sense procediments químics. En tenim de blanc i de blanc amb cereals i llavors, sempre amb crosta i sense.

[Integral, el més complet. Igualment amb crosta i sense, conté un 70% de farina integral de blat, cosa que suposa una diferència abismal amb el no ecològic, que se sol fer amb farina blanca, a la qual després afegeixen el segó, una pràctica prohibida per la normativa ecològica. I també tenim pa de motlle integral amb llavors de lli marró i sense crosta.

NOVETAT! ARA TAMBÉ DE SÈGOL

El sègol pertany a la família del blat, tot i que té menys gluten i la seva composició és diferent, de manera que el pa resulta més humit i compacte i es conserva fresc més dies. No obstant això, és difícilíssim de treballar i per això estem molt orgullosos de l'esponjositat i suavitat del nostre pa de motlle de sègol: és l'únic del mercat fet amb un 100% de farina de sègol i la seva textura delicada i aroma intensa són ideals per maridar amb melmelada, formatge o paté.

Com que està elaborat amb gra sencer, conté tota la fibra i prevé el restrenyiment i recompon el sistema digestiu. A més, el sègol és un gran depuratiu de la sang i manté l'elasticitat dels vasos sanguinis. I també és ric en potassi, calci, magnesi, ferro i vitamines del grup B.



Descubre el sabor de los Alpes Austriacos

Asana nace en los Alpes Austriacos, donde nuestras vacas de raza alpina pastan en plena naturaleza, un hábitat lleno de pureza que se traslada a nuestros productos.

Asana, la gama más completa de lácteos ecológicos certificados que se obtienen sin utilizar productos químicos y respetando al máximo el medioambiente y el bienestar animal.



Conócenos más en: www.asana.bio



LA VIDA BIO SABE MEJOR

GAUDEIX DELS PLATS PREPARATS CUINATS A CASA NOSTRA.

CUINA
veritas

Gota de Leche



Gota de Leche és una entitat social que treballa perquè no hi hagi cap nen sense un bol de llet. Ajuda famílies en risc social i afavoreix una criança adequada.



Quina és la missió de l'entitat?

El projecte comença per l'amor als nens i el nostre objectiu és que a cap infant li falti un bol de llet. Per aconseguir-ho ens esforcem a trobar empreses, associacions i particulars que vulguin cooperar i col·laborin amb el nostre projecte.

En què consisteixen els seus principals reptes?

El principal repte és alimentar 165 famílies. Aspirem a cobrir totes les seves necessitats diàries, com poden ser l'es-

morzar i el berenar dels més petits. Igualment, intentem afegir a aquests dos àpats altres productes (fruita, verdura, carn i peix) per completar una dieta equilibrada.

Com és la col·laboració amb Veritas?

Valorem Veritas com un suport que ens va caure del cel. Ens encarreguem de recollir els productes que tenen la data de caducitat més propera i que no són aptes per a la venda, però sí per al consum. La seva col·laboració és fonamental i els seus aliments són altament saludables i de gran qualitat.

Quin paper han de tenir les ONG en la societat?

La seva tasca més important ha de ser auxiliar els desfavorits. Per fer-ho, cal molt treball i credibilitat, per la qual cosa és bàsic ser transparents i tenir una ètica irreprotxable.

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

Es tracta d'una tasca molt bonica, agraïda i gratificant. Si tothom hi aporta el seu granet de sorra es poden aconseguir grans coses, com ajudar a tirar endavant els qui realment ho necessiten.



Botiga Veritas Pamplona
Sancho el Mayor, 7

Compromís amb la comunitat

Us presentem les nostres propostes de sostenibilitat relacionades amb cadascun dels diferents objectius de desenvolupament sostenible (ODS).



RESPONSABILITAT SOCIAL

A Veritas ens esforcem a oferir la millor alimentació possible als col·lectius més desfavorits, alhora que facilitem la inserció laboral de persones amb especial dificultat d'integració social.

MALBARATAMENT ALIMENTARI 0

La Cuina Veritas és una iniciativa pionera en la lluita contra el malbaratament alimentari: aprofitem els aliments que sabem que no es vendran a les nostres botigues (per algun detall del seu aspecte) i elaborem una recepta creativa, saborosa i nutritiva. Un projecte que a més és un compromís amb la societat, ja que un elevat percentatge dels llocs de treball que es generen els ocupen persones amb discapacitat física.

Així mateix, tenim un acord amb la fundació Pont Alimentari i cada botiga té assignada una entitat social que recull els produc-

tes que per alguna raó retirem de la venda, però que són aptes per al consum.

INICIATIVES SOLIDÀRIES

Prestem el nostre suport a diversos projectes i hi col·laborem activament.

[Fundació Nou Xamfrà. Es dedica a la formació i integració de persones amb discapacitat intel·lectual. Des del 2015 els nois i noies que treballen al seu centre especial de treball elaboren la nostra decoració nadalenca i aprofiten les caixes de cartró per fer els arbres de Nadal.

[Barcelonactua. El primer dijous de cada mes posem a la disposició dels voluntaris de l'entitat (els BACS) tot tipus d'ingredients i un espai per cuinar i preparar 60 sopars per a 60 persones del barri del Raval.

[La Casa de Carlota. L'equip està format per persones amb autisme i síndrome de Down i entre totes han dissenyat per Veritas unes borses de jute i diversos quadres.

CAMPANYA NADALENCA "SOM REIS MAGS"

Amb la col·laboració de la Fundació Nou Xamfrà vam convertir els antics davantals dels nostres treballadors en uns vistosos sacs, que vam omplir d'aliments i vam lliurar a entitats socials perquè els distribuïssin a col·lectius sense recursos durant la campanya de Nadal.

PROMOVEM L'AGRICULTURA SOSTENIBLE

El 100% dels nostres productes (més de 4.500 referències) tenen la certificació ecològica, la qual cosa protegeix la biodiversitat, afavoreix que les terres de cultiu mantinguin tots els seus minerals i promou un consum responsable.

[ANNA BADIA.
Responsable de Sostenibilitat]

Vols millorar el món?

TENIM CLAR QUE L'ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA ÉS EL CAMÍ PER A UNA VIDA MÉS SANA I UN MÓN MILLOR, PERÒ ENCARA QUEDA MOLT CAMÍ PER RECÓRRER.

Busquem projectes per millorar el món.

Veritas Ecological Challenge
#ElMónQueVols



Tens un projecte que pot aportar solucions més sostenibles per a #elmónquevols? Des d'un nou packaging fins a un projecte d'agricultura ecològica o transport més sostenible, t'animem a presentar la teva proposta i llançar una campanya de crowdfunding per impulsar-la.

El món ens planteja cada dia reptes nous que ens afecten a tots i que tenen a veure amb el món que volem per al futur. Com a persones hem de decidir si som espectadors o protagonistes. Per canviar el món cal passar a l'acció.

Amb aquesta iniciativa volem contribuir a facilitar el llançament de projectes en l'àmbit de l'alimentació ecològica amb els objectius següents:

[Donar suport a iniciatives pioneres que treballin per aconseguir un món millor.

[Innovar entorn del desenvolupament de productes i/o processos més sostenibles en la cadena alimentària.

[Mobilitzar la societat i augmentar la seva consciència sobre els beneficis de l'alimentació ecològica.

QUÈ ÉS EL CROWDFUNDING?

El crowdfunding és l'eina que permet finançar el teu projecte de manera participativa, involucrant-hi totes les persones que creuen que és important i que hi volen contribuir perquè sigui una realitat. En aquest cas col·laborem amb Ulule, la plataforma de crowdfunding que ens ajudarà en el desenvolupament de tot el projecte.

Si necessites més informació la trobaràs a veritas.es



COSES BONIQUES QUE PASSEN
A TERRA VERITAS

Un nou Terra Veritas obrirà ben aviat...

Aquest curs venim carregats de nous projectes que ens fan moltíssima il·lusió. El proper mes de novembre obrirem un nou Terra Veritas! **Serà a Sant Cugat del Vallès, al costat de la nostra botiga.**

Actualment estem en plenes obres perquè quedi un espai bonic i càlid on us pugueu sentir com a casa.

Hi organitzarem tallers de tècnica de cuina amb **Mireia Anglada**, xerrades sobre nutrició amb **Marta Marcè** i **Mireia Marín**, tallers de cuina vegana amb **La Gloria Vegana**, activitats per a famílies i molt més que us anirem anunciant.

Us animem a entrar al web www.terraveritas.es i consultar les primeres activitats que hi tindran lloc.

Us hi esperem!

terra. veritas

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



¡Llancem nou web!

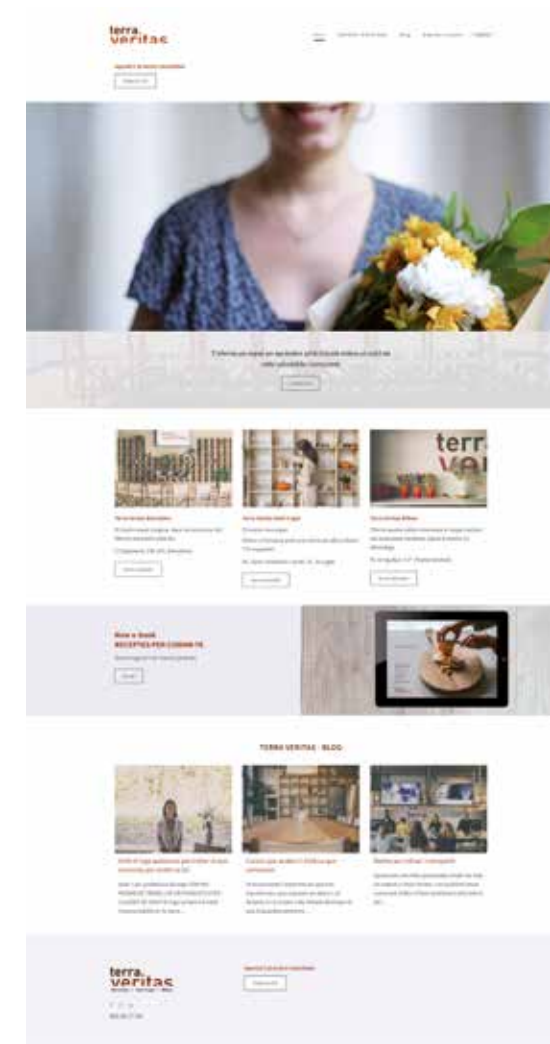
Ens fa molta il·lusió anunciar-vos un projecte en què hem estat immersos els últims mesos: el nou web de Terra Veritas: www.terraveritas.es.

Hem canviat tot el disseny amb l'objectiu que reflecteixi millor quina és la nostra essència, i a més hem ampliat el contingut per tal de compartir amb vosaltres tot el nostre univers.

Hi podreu consultar el calendari d'activitats dels nostres tres espais, Barcelona, Sant Cugat i Bilbao, així com informar-vos de tot el que anem vivint al nostre blog.

No dubteu a visitar-lo. Esperem que us agradi!

[CARLOTA CLOSAS. Responsable de Terra Veritas]



ACTIVITATS D'OCTUBRE

Dimarts 2 FOTOGRAFIA GASTRONÒMICA I CUINA NATURAL Alf Mota i Bea Botaya Horari: 10.30 h - 13.30 h 39 €	Dijous 18 ALIMENTACIÓ DURANT L'EMBARÀS: QUÈ MENJAR A CADA TRIMESTRE Sonia Martínez Horari: 18.00 h - 20.00 h 30 €
Dijous 4 LES MALALTIES QUE COMENCEN A L'INTESTÍ: CONEIX LA DIETA GAPS Dra. Natasha Campbell-McBride Horari: 17.30 h - 20.30 h 50 €	Dimarts 23 DIGESTIÓ FELIÇ: NUTRICIÓ I RECEPTES PER A LA TEVA SALUT (CURS DE 3 SESSIONS) Alf Mota Horario: 11.00 h - 13.30 h 150 €
Dilluns 8 INICIACIÓ A LA GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA (CURS DE 4 SESSIONS). Postural Fit Horari: 16.30 h - 17.30 h 60 €	Dimarts 23 MENJA SA CADA DIA (CURS DE 4 SESSIONS) Alf Mota Horari: 18.00 h - 20.30 h 180 €
Dilluns 8 TÈCNiques DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA (NIVELL I) (CURS DE 6 SESSIONS) Mireia Anglada Horari: 18.00 h - 20.30 h 220 €	Dimecres 24 FARMACIOLA NATURAL PER ENFORTIR LES DEFENSES Marta Marcè Horario: 19.30 h - 21.00 h 20 €
Dimarts 9 FARMACIOLA NATURAL PER A NADONS EN EL SEU PRIMER ANY DE VIDA. Sonia Martínez Horari: 10.30 h - 12.30 h 30 €	Divendres 26 ORGANITZA'T I GAUDEIX: CUINA UN MATÍ PER A TOTA LA SETMANA Chloé Sucrée Horari: 11.00 h - 13.30 h 39 €
Dijous 11 ESTIL DE VIDA AIURVÈDIC (CURS DE 5 SESSIONS) Fernanda Montoya Horari: 18.00 h - 20.30 h 210 €	Divendres 26 APRÈN A FER EL TEU PROPI PA SENSE GLUTEN (CURS DE 3 SESSIONS) Jordi Bosch Horari: 16.00 h - 19.00 h 150 €
Dilluns 15 REBOSTERIA SALUDABLE (CURS DE 4 SESSIONS) Mireia Anglada i Frolis Horari: 17.00 h - 19.30 h 170 €	Dissabte 27 A L'ENCONTRE DE LA MATERNITAT Dra. Jordan Anaheim i Marta León Horari: 11.00 h - 17.00 h 90 €
Dimarts 16 NO T'AMARGUIS! CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS PER A LA PREVENCIÓ I EL TRACTAMENT DE LA DIABETIS Alf Mota Horari: 11.00 h - 13.30 h 30 €	Dimarts 30 CUIDA EL COR! CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS PER COMBATRE LES MALALTIES CARDIOVASCULARS Alf Mota Horari: 11.00 h - 13.30 h 30 €
Dimecres 17 FARMACIOLA NATURAL PER DEPURAR L'ORGANISME DE MANERA NATURAL Marta Marcè Horari: 19.30 h - 21.00 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 i explorar.

TÈCNiques DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA (NIVELL I)

amb Mireia Anglada

Celebrem la tercera edició d'aquest curs en què tractarem tipus de tall i de cocció, com conservar els ingredients, com evitar toxicitats i altres errors típics que perjudiquen la nostra salut. Una experiència culinària amb la qual aprendràs a cuinar i a aprofitar al màxim les propietats dels aliments.

CURS DE 6 SESSIONS. HORARI: DILLUNS DE 18.00 H A 20.30 H. INICI: 8 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. Descobriràs 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.

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

REBOSTERIA SALUDABLE

amb Mireia Anglada i Silvina Frucadella

Vols aprendre a fer pastissos, pans de pessic i altres dolços en clau saludable i sense caure en excessos? En aquest complet curs ens centrarem en ingredients nutritius, enfocant-nos en receptes per a persones que no poden o no volen consumir farines, gluten i làctics, i atenent a necessitats específiques.

CURS DE 4 SESSIONS. HORARI: DILLUNS DE 17.00 H A 19.30 H. INICI: 15 D'OCTUBRE

DIGESTIÓ FELIÇ

amb Alf Mota

Menges sa però tot i així et notes pesat, se t'infla la panxa o et falta energia? Com veurem en aquest curs pràctic de cuina, la felicitat de la digestió depèn de la tria que facis dels aliments i de com els combines, cuines, mastegues, transformes, assimiles o elimines.

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

Dirigit tant a persones que estan fent els seus primers passos cap a una alimentació conscient com als 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.

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

APRÈN A FER EL TEU PROPI PA SENSE GLUTEN

amb Jordi Bosch

En aquest curs aprendràs a fer pa sense gluten a casa teva d'una manera fàcil i pràctica, posant les mans a la massa. Farem tot el procés: barreja, fermentació, formació i enfornament, entenent el perquè i per a què de cadascun d'aquests passos. Està dividit en tres sessions: pa de barra sense gluten; panets amb llavors i pizzes i l'increïble pa amb massa mare.

CURS DE 3 SESSIONS. HORARI: DIVENDRES DE 16.00 H A 19.00 H. INICI: 26 D'OCTUBRE

TOVALLOLETES HUMIDES EN FORMAT ESTALVI

Et presentem el pack estalvi de tovalloletes humides Viridis (un 10% més econòmic que l'individual), compost per dos paquets de 72 tovalloletes cadascun, ideal per als pares i mares que les fan servir regularment.

Elaborades amb mantega de karité i extracte de flor de lotus són ideals per a les pells més sensibles. A més, la tovalloleta és compostable.



ENDOLCEIX SENSE SUCRES AFEGITS

Ampliem la gamma d'edulcorants amb l'eritritol de la marca Naturgreen, un endolcidor en pols elaborat a partir del blat de moro. Una autèntica revolució, apta per a diabètics i lliure de sucres i calories.

L'eritritol endolceix la meitat que el sucre, per la qual cosa cal doblar-ne la dosi per obtenir la mateixa dolçor.



LA PRIMERA LLET D'OVELLA UHT DEL MERCAT

La llet d'ovella és molt apreciada pel seu elevat contingut en vitamines i perquè és fàcil de digerir. La marca I Love my Sheep ens ofereix la primera llet d'ovella UHT del mercat, procedent d'ovelles austríaques de petits ramaders de la zona.

El seu gran valor afegit és que es processa immediatament després de munyir les ovelles i s'envasa a la granja.

Es caracteritza per ser vellutada i tenir cos, amb un lleuger gust d'ametlla i una consistència molt cremosa. A causa de la seva dolçor natural, la llet d'ovella harmonitza perfectament amb el cafè i el te.

MENJAR PER SER FELIÇ

Gràcies a Terra Sana arriba a les nostres botigues una àmplia gamma d'aliments japonesos. El lema d'aquesta empresa, amb 35 anys d'experiència, és "positive eating", amb el propòsit que l'alimentació ha de contribuir a aportar felicitat.

Destaquem l'assortiment d'aliments macrobiòtics com el tamari, el shoyu, el vinagre umeboshi i el mugi miso no pasteuritzat, recomanat per donar un valor afegit als teus brous.

A més, també incorporem una llet de coco, que conté un 22% de matèria grassa, ideal per muntar nata vegetal i poder elaborar així postres i salses cremoses.

Finalment, t'encantarà la gran varietat de regalèssies, de totes les formes i colors, a un preu excepcional, per gaudir d'un capritx saludable.



novetats marca VERITAS

LA XOCOLATA POT SER UN PLAER SALUDABLE

Incorporem a la nostra botiga el cacau pur 100% marca Veritas, un aliment saludable i amb un gran poder antioxidant, ja que no conté sucres refinats ni greixos hidrogenats.

Considerat un superaliment, el cacau és un gran antioxidant, aporta magnesi i ferro. A més, et proporciona l'energia que s'adapta a les teves necessitats. És a dir, t'activa si has d'estar despert o t'aporta calma mental i et relaxa físicament.

Gaudeix-lo desfet o empolvorat sobre unes postres!



PER ESMORZAR, BEGUDA DE COCO

Nova beguda de coco marca Veritas, amb un intens gust de coco i una textura molt cremosa que t'ajudarà a preparar els millors batuts de cacau i fruites, o a gaudir amb més intensitat els cereals d'esmorzar. A més, com totes les referències de la marca Veritas, a un preu recomanat.

SORBET DE LLET DE COCO I CACAU

Els nous sorbets de coco natural i coco amb cacau marca Veritas són excepcionals. Elaborats a partir de matèries primeres d'alta qualitat i veganes, et sorprendrà la seva textura cremosa. A més, estan fabricats a Espanya i l'envàs és 100% biodegradable, format per un got i una tapa de cartró que podràs llençar al contenidor blau.



ÉS TEMPS DE ...



Moniato



Caqui

[Cigrons cuits

Casa Amella (Castellterçol, Barcelona) és una empresa familiar que contribueix a una alimentació més sana, segura i sostenible, amb tots els valors de la dieta mediterrània. Couen els cigrons al vapor fins que arriben al seu punt òptim i els envasen en l'aigua de cocció per mantenir-ne intactes el gust i els nutrients.



CARBASSA FARCIDA DE CIGRONS I ESPELTA

Un plat deliciós i reconfortant, perfecte per preparar el dia abans i portar a la feina un àpat casolà i complet, ja que els cigrons són molt energètics i una font excepcional de proteïnes i fibra.

INGREDIENTS

- 1 carbassa cacauet
- 2 tasses d'espelta en gra
- 1 pot de cigrons cuits
- 25 g llavors de gira-sol
- 25 g de llavors de carbassa
- 50 g de panses
- 2 cullerades soperes de garam masala (o canyella, curri, etc.)
- Coriandre fresc
- Sal marina
- Oli d'oliva verge extra

Per a la vinagreta:

- ½ llimona
- 2 cullerades soperes de tamari
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada sopera d'oli de sèsam

ELABORACIÓ

- 1] Comença per preparar la vinagreta: esprem la llimona i barreja el suc obtingut amb el tamari, l'oli d'oliva i el de sèsam. Remena-ho bé i reserva-ho.
- 2] Escalfa el forn a 200 °C.
- 3] Renta la carbassa, parteix-la per la meitat i treu-ne les llavors.
- 4] Prepara una salsa amb el garam masala, l'oli d'oliva i la sal marina, i impregna bé la carbassa amb aquesta salsa.
- 5] En una safata de forn, col·loca la carbassa amb la pell a sota i rosteix-la durant uns 25 minuts o fins que notis que la forquilla entra perfectament dins la polpa. Quan estigui, espera que es refredi una mica i retira una part de la polpa per barrejar-la amb el farcit.
- 6] Renta i cuina l'espelta segons les instruccions de l'embolcall. Per a una cocció millor, remulla el gra durant unes hores o tota la nit.
- 7] Passa per aigua els cigrons i escorre'ls amb la vinagreta.
- 8] Torra en una paella les llavors de gira-sol i de carbassa i trosseja-les.
- 9] En un bol gran, col·loca l'espelta ja cuïta i escorreguda, els cigrons, les panses, les llavors torrades, la polpa de la carbassa i una mica de coriandre fresc.
- 10] Farceix les carbasses i decora-les amb fulles de coriandre fresc.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]



La terra et retorna
tot allò que li dones

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



VIÑA POMAL
Digue'm clàssic.

vinapomal.es

Temps de moniatos

Tot i que destaquen per la seva dolçor, la pectina que contenen els moniatos disminueix i retarda l'absorció dels sucres. Es poden rostir, bullir, cuinar al vapor, fregir, guisar o saltar el wok, però no s'han de consumir mai crus perquè resulten indigestos.



Les possibilitats dels moniatos a la cuina són infinites. La polpa (una vegada rostit o fet al vapor) és excel·lent per preparar hamburgueses i croquetes. Tallats en rodanxes són una base de pizza perfecta i si col·loques rodanxes fines a la torradora i les untes amb tahina o alvocat aixafat tindràs un esmorzar deliciós. Igualment, pots fer-los servir per preparar una clàssica truita “de patates” o fins i tot per elaborar nyoquis.

COMBINA'LS AMB LLEGUMS

A més de cuinar estofats, guisats, potatges i sopes, hi ha opcions més creatives. Per exemple, una crema de moniato amb llenties vermelles, bolets saltats, pinyons, ratlladura de taronja i un fil d'oli de sèsam per damunt. O bé afegir a l'hummus una mica de moniato rostit i un polsim de bitxo.

FES XIPS CRUIXENTS PER A CARN I PEIX

La seva característic dolçor casa molt bé amb la intensitat de la carn i del peix. Fes un puré amb nou moscada, ghee o oli de coco, o talla els moniatos en bastons o xips, pinta'ls amb oli d'oliva, una mica de sal i pebre, i enfora'ls fins que quedin cruixents.

FARCEIX-LOS DE VERDURES

Parteix un parell de moniatos per la meitat i rosteix-los al forn. Amb una cullera, retira part de la polpa, barreja-la amb mill cuit i verdures saltades amb curri, i farceix els moniatos. Per acabar, empolvora'ls amb llevat nutricional i gratina'ls.

ALLEUGEREIX LES POSTRES

També són ideals per elaborar dolços amb menys sucres afegits. Se'n poden fer mousses, natilles, púdings i pastissos, pans de pessic, magdalenes, coquetes, trufes i panellets.

AFEGEIX-LOS A LES BEGUDES

Bat una mica de polpa de moniato rostit amb una cullerada de mantega d'ametlles, encenalls de cacau, xips de coco i llavors, i afegeix-ho als smoothies bowls per endolcir-los. També pots fer un chai latte de cúrcuma, moniato rostit, te verd, gíngebre i beguda de civada.

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

Moniato amb kale y alvocat. La recepta a l'app Veritas



Fajol, el teu aliat a la cuina

Destaca pel seu alt contingut en proteïnes i aminoàcids essencials, no conté gluten i se'n poden fer des de croquetes fins a salses, guisats, fideus i creps.

Abans de coure el gra renta'l i torra'l en sec, a foc fort i remenant. Després, afegeix-hi de dues a tres tasses d'aigua per cada tassa de gra (si l'aigua és calenta la consistència serà més tova), porta-ho a ebullició, abaixa el foc, tapa-ho i cou el fajol uns 20 minuts. També el pots fer al vapor untant els grans amb una mica d'oli perquè els sabors que posis a l'aigua (farigola, llorer...) es barregin amb el vapor.

CROQUETES I HAMBURGUESES

Cou el cereal (amb dues mesures d'aigua per cada una de cereal) durant 20 minuts des que arrenqui el bull. Tapa-ho i en acabar deixa que reposi tapat uns minuts perquè els vapors segueixin cuinant els midons. Afegeix-hi el sofregit i la resta d'ingredients i dona-li forma de seguida.

GUISATS I SALSES

Si el gra es cuina com el d'altres cereals s'aconsegueixen guisats tradicionals (kasha rus) o polentes (bigi italiana). Per elaborar salses denses

el millor és fer servir farina o el gra net, assecat al forn i triturat fins a obtenir-ne una pols.

FIDEUS I CHAPATIS

Per preparar chapatis hindús i fideus (com els soba japonesos o els pizzoccheri italians) barreja farina de blat amb farina de fajol per obtenir una textura més esponjosa.

CREPS

Es fan només amb farina sense afegir-hi ous o gasificants, tot i que també es pot treballar el gra sencer. En aquest cas, s'ha de deixar el cereal en remull tota una nit perquè es desprengui el mucíl·lag. L'endemà, tritura'l amb llet vegetal fins a obtenir la consistència desitjada i fregeix els creps en una paella amb oli d'oliva o de coco ben calent.

▶ Fajol. Tècniques de cuina. www.veritas.es

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

.....
Dilluns 8. TÈCNIQUES DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA (NIVELL I) (CURS DE 6 SESSIONS). Mireia Anglada. Horari: 18.00 h - 20.30 h. Preu: 20 €
D'octubre a desembre.
RESERVA a www.terraveritas.es
.....



Creps de fajol i coco.
La recepta a l'app Veritas

[1]



1] Fajol. Veritas.
500 g

[2]



2] Farina de fajol. El Granero. 1 kg



Lloc corporal
pinya & llimona Bio 500ml

Crema mans
goji & oliva Bio 100ml

SANTE
NATURKOSMETIK



HIGIENE NATURAL PER A TOTA LA FAMÍLIA

- Cosmètica natural certificada
- Amb ingredients de cultiu biològic
- Fórmules 100% veganes
- Sense conservants, sense colorants ni perfums sintètics
- No testat en animals

www.naturcosmetika.com

▶ La recepta a l'app Veritas]

Mix de búrgul i llegums amb pesto vermell



Saborós i aromàtic, aquest plat és una veritable font de proteïnes i fibra i resulta ideal per a dietes vegetarianes.

INGREDIENTS

- 1 tassa de mix de búrgul i llegums
- ½ fonoll
- ½ carabassa violí petita

Per al pesto vermell:

- ½ tassa de tomàquets secs en oli
- ½ tassa de tomàquets cirerols frescos
- 3 cullerades soperes de llevat nutricional
- 2 grapats d'avellanes torrades
- 1 grapat de fulles d'alfàbrega fresques
- 1 gra d'all
- 150 ml d'oli d'oliva verge
- Sal

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]

ELABORACIÓ

- 1] Renta els tomàquets cirerols, talla'ls per la meitat i posa'ls a la gerra de la batedora.
- 2] Afegeix-hi el tomàquet sec, les fulles d'alfàbrega, la dent d'all pelat, les avellanes, el llevat nutricional, un polsim de sal i l'oli.
- 3] Tritura fins a aconseguir una textura cremosa i homogènia. Reserva el pesto.
- 4] Trosseja el fonoll i la carabassa en daus molt petits i salta'ls durant 5 minuts, fins que les verdures estiguin tendres.
- 5] Bull el mix de búrgul i llegums en aigua abundant i escorre'l quan estigui cuit.
- 6] Salta el mix amb les verdures uns minuts i condimenta'l amb el pesto vermell.



VERITAS

Mix bulgur llegums.
Veritas. 250 g

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



Aceite para activar la circulación

Este aceite te ayudará activar la circulación de las piernas, de modo que las sentirás más ligeras. ¡Además te dejará la piel muy hidratada y con un aroma exquisito!

INGREDIENTES

- Aceite de almendras
- Aceite de lino
- Romero fresco
- 1 cucharada de café

ELABORACIÓN

1] Infundiona al baño maría 30 g de aceite de almendras, 30 g de aceite de lino, 1 puñado de romero fresco y 1 cucharada sopera de café, durante 1 hora.

2] Cuela con una gasa y vierte en un recipiente opaco.

Caduca a los seis meses. Aplica con suaves masajes ascendentes, de pies a corazón.



Aceite de linaza. 250 ml

NATURSOY

▶ Aceite para activar la circulación.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Portafotos

MATERIALS

- Pots de compota Natursoy
- Fotos impreses en paper vegetal (per al pot gran de 7 x 29 cm i per al pot petit de 4,8 x 25 cm)
- Guillotina
- Espelmes
- Cinta adhesiva

INSTRUCCIONS

- 1] Retira l'etiqueta.
- 2] Talla la imatge impresa en el paper vegetal i fixa-la al voltant del pot amb cinta adhesiva.
- 3] Col·loca l'espelma dins del pot.



NATURSOY

Compota de poma.
720 i 370 g

▶ Portafotos. Upcycling. www.veritas.es

EL PROJECTE UPCYCLING SORGEIX COM A RESPOSTA ACTIVISTA PER DONAR UNA SEGONA VIDA ALS ENVASOS. L'OBJECTIU ÉS REDUIR ELS NOSTRES RESIDUS, DE MANERA QUE A TRAVÉS D'AQUESTS TUTORIALS PRETENEM INSPIRAR-TE PERQUÈ PUGUIS FABRICAR TOT EL QUE NECESITIS O VULGUIS AMB LES TEVES PRÒPIES MANS.

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]

Tardor vital

Ric en vitamines i antioxidants per activar les defenses i combatre l'astènia del canvi d'estació (inclou imprescindibles de tardor)



Canelons de bolets. La recepta a l'app Veritas]

[DILLUNS

DINAR

[Canelons de bolets
[Salmó al forn amb
llimona i gingebre

SOPAR

[Sopa de miso
[Búrgul amb llegums,
verduretes i llavors

[DIMARTS

DINAR

[Crema de moniato i
pastanaga amb pipes de
carbassa
[Pollastre amb verdures
de temporada

SOPAR

[Arròs amb coco thai
[Truita de kale i ceba
amb cúrcuma

[DIMECRES

DINAR

[Sopa jardinera amb
farigola
[Rap saltat amb crou-
tons de coliflor i all
negre

SOPAR

[Amanida tèbia de mill
amb nap, remolatxa i
daus de gall dindi

[DIJOUS

DINAR

[Carbassa al forn amb
ametlles i pistatxos
[Mandonguilles d'azu-
kis

SOPAR

[Caldo vegetal amb
fideus soba i xiitakes
[Rotllets de formatge
amb remolatxa ratllada

[DIVENDRES

DINAR

[Amanida d'espínacs
amb magrana, alvocat,
pinyons i vinagreta de
mostassa
[Llom a la planxa amb
puré de patata i xucri

SOPAR

[Hamburguesa de llen-
ties amb salsa de kale

[PER ESMORZAR:

[Suc de magrana
[Pa de germinats i
pipes amb alvocat
i gall dindi
[Te de fruites
vermelles

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Batut de beguda
d'espelta amb plàtan
i cacau pur en pols
100%
[Quefir amb nous i
xarop de dàtil

[CONSELLS:

[Amb l'arribada de la tardor les temperatures baixen i les hores de llum s'escurcen. És un bon moment per potenciar la teva salut comprant aliments frescos i de temporada.
[Inclou crucíferes (cols, mostassa) riques en vitamines antioxidants perquè t'aporten abundant fibra, calci, vitamina C, K, àcid fòlic i més de 40 flavonoides amb propietats antioxidants.
[Que no faltin els greixos cardiosaludables com els que contenen els alvocats i les nous. A més de cuidar-te les artèries et protegeixen enfront de la deterioració neuronal i potencien la ment.
[Inclou una petita porció de fermentats per nodrir la microbiota i reforçar el sistema immunitari, com el quefir, el te kombucha, el miso o la xucri.
[Si notes cansament o astènia i que "no arribes", t'ajudarà prendre germen de blat, gelea reial, maca o ginseng. I si sents inquietud, la melatonina et pot ajudar a agafar el son i descansar millor. (Els suplementes s'han de prendre en les dosis pautades.)

A L'OCTUBRE, CADA DIA UN REGAL

PER UNA COMPRA SUPERIOR A 15€
EMPORTA'T UN REGAL*

De l'1 al 31 d'octubre de 2018

Regalem més de
150.000 productes!

* UN REGAL PER COMPRA



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



www.veritas.es

[Tel. d'atenció al client: 935 505 940]