

veritas

n o v e m b r e 2 0 1 8 # n . 1 0 4



L'ESMORZAR MÉS COMPLET

Descobreix el porridge de civada, el que necessita el cos per afrontar la jornada amb energia.

IOGA NIDRA

Descobreix una poderosa tècnica que permet aconseguir un estat de relaxació profunda mitjançant l'aïllament progressiu dels estímuls exteriors.

RECEPTA AMB

**PRODUCTE
LOCAL**

Sopa de remolatxa
de Camarles estil thai.



SALUT

ENTENEM L'ALIMENTACIÓ COM A INVERSIÓ DE SALUT.

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



Silvio Elías
Director General

Es pot canviar el món des d'un supermercat?

A Veritas creiem que sí. I aquesta convicció, amb què vam néixer ja fa 16 anys, s'ha convertit en un compromís que afecta totes i cadascuna de les decisions que prenem cada dia.

El món en què vivim està ple de reptes que tenen a veure amb la nostra salut, i no només la salut del nostre cos –del qual l'aliment ecològic té cura–, sinó també amb la salut del nostre planeta. Avui, ens cal ser actius en la lluita per la sostenibilitat, per la justícia climàtica i la justícia social. Perquè, si és bo per al món, és bo per a nosaltres.

A Veritas no venem ni vendrem cap aliment que no sigui ecològic i que no tingui en compte els valors que ens han d'ajudar a millorar la nostra salut i el nostre món. És clar que, com tothom, ens equivoquem, i mirem de rectificar. Però, com a mínim, ho intentem!

Per tot això, hem estat la primera i única cadena de supermercats a Europa a rebre el certificat d'empresa BCorp, segell molt prestigiós i difícil d'obtenir, que reconeix les empreses que són bones per al món pel seu impacte social i ambiental. No es tracta de ser de les millors empreses del món, sinó de ser de les millors empreses per al món.

Justament estem d'aniversari, i ho volem celebrar. Perquè tu també canvis el món amb les decisions que prens. Quan esculls Veritas, esculls el món que vols. No volem ser espectadors, sinó protagonistes.

Es pot canviar el món des d'un supermercat. Almenys, a Veritas ho intentem.



[6



SALUT

El dolç, en la justa mesura
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI

Quan s'ha de menjar?
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT

Llegums d'ahir i avui
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS

Els pulmons i la tristesa
ALF MOTA

[45



DONACIONS

Casal dels Infants del Raval

[46



SOSTENIBILITAT

Apostem per la salut i el benestar
ANNA BADIA

[47



VERITAS

16 ANYS

[16



ESTIL DE VIDA

L'esmorzar més complet
MAI VIVES

[20



ENFAMÍLIA

"Vull menjar normal!"
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR

Manos suaves e hidratadas
NURIA FONTOVA

[23



FARMACIOLA

Recupera l'energia
MARTA MARCÈ

[48



TERRA VERITAS

Coses boniques que passen a Terra Veritas i activitats novembre
CARLOTA CLOSAS

[52



NOVETATS

Veritas, Vegebaby, Biográ, Pain des Fleurs, Vegetalia, Juvé & Camps...

[54



DETEMPORADA

Sopa de remolatxa estil thai
GREEN MAMA

[24



MENTSANACOSSA

loga nidra, el camí a la relaxació
FERNANDA MONTOYA

[26



ENTREVISTA

Sonia Martínez
CARLOTA CLOSAS

[28



ANÁLISIS COMPARATIVO

Disfruta del mejor chocolate
M. D. RAIGÓN

[31



FONDODOCUMENTAL

Reducir la exposición infantil a los pesticidas es posible
CARLOS DE PRADA

[56



TREU-NÉPROFIT!

Descobrint la xirivia
ALF MOTA

[58



TÈCNiques DE CUINA

Trucs per coure els cigrons
MIREIA ANGLADA

[60



FAST&GOOD

Crema d'api-rave i pastanaga amb romaní
DELICIAS KITCHEN

[32



LLEGIRETIQUETES

Sopa de pollastre Natur Compagnie

[34



IMPRESCINDIBLES

A la tardor... Revitalitza't!

[38



COMPANYS DE VIATGE

Mirant al futur. La Vall

[42



EL NOSTRE OBRADOR

Fidel a la teva artesana de sempre

[62



BEAUTY KITCHEN

Exfoliante para pies
MAMITA BOTANICAL

[63



UPCYCLING

Coberter
MARTA SECOND

[64



MENÚS

Menú circulació activa i amb aliments ancestrals
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



Salsa romesco.
La recepta a l'app Veritas



El dolç, en la justa mesura

Si la teva agenda treu fum i et falten hores per acabar tot el que tens pendent és més que probable que et saltis algun àpat i després, quan arribis a casa, t'agafin ganes de menjar aliments rics en greixos i sucres. No deixis que el tràfec diari t'arrossegui, estableix unes normes i segueix-les!

SE SAP QUE EL SUCRE GENERA SOBRE EL CERVELL UN EFECTE SIMILAR AL CÒCTEL QUÍMIC QUE ES DISPARA AMB EL CONSUM DE CERTES DROGUES RECREATIVES, D'AQUÍ QUE SIGUI TAN ADDICTIU.



Carbassa farcida
de cigorns i espècies.
La recepta a l'app Veritas

Le Pain des fleurs i CRUJIENTE POR NATURALEZA !



Menjar de manera regular al llarg del dia és la millor manera de mantenir estables els nivells de sucre en sang. Quan ens saltem un àpat deixem a l'organisme en mode de supervivència i es dispara el desig per aliments rics en greixos i carbohidrats simples. La pujada d'insulina i glucosa que provoquen aquests aliments i la seva corresponent baixada en picat pot generar desequilibris emocionals, dificultat per relaxar-se i alteracions hormonals. No en va, se sap que el sucre genera sobre el cervell un efecte similar al còctel químic que es dispara amb el consum de certes drogues recreatives, d'aquí que sigui tan addictiu.

EVITA ELS CARBOHIDRATS SIMPLES

La medicina tradicional xinesa considera que l'impacte que exerceixen els carbohidrats refinats en el metabolisme és generador d'humitat patògena. Una situació que afebleix la mateixa digestió i produeix un excés de moc gens desitjable durant els mesos freds, ja que afebleix el sistema immunitari. Per evitar-ho és aconsellable basar

l'alimentació diària en el consum de vegetals, proteïnes d'origen saludable i cereals integrals.

COMPOTA DE POMA PER ESMORZAR

Això vol dir que cal eradicar el dolç de la dieta? Per descomptat que no, ja que, pres amb moderació, la dolçor de certs aliments relaxa i millora l'estat anímic. Per exemple, pots preparar una compota de poma i prendre-la per esmorzar o com a refrigeri. Per preparar-la, pela i parteix unes quantes pomes i bull-les a foc lent amb tot just un dit d'aigua, perquè es cuinin en el seu propi suc. Quan estiguin prou cuites (poden arribar a trigar fins a una hora), assaona-les amb nous partides o panses.

També pots afegir-hi un polsim de cardamom molt o canyella en pols, que tonifiquen la digestió i regulen els nivells de sucre en sang. Una vegada feta, la compota es conserva fins a tres dies a la nevera en un recipient de vidre. I si la teva agenda continua plena i no tens un minut per pelar pomes, tria una compota ecològica ja preparada.

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



1]



1] Compota de poma.
Natursoy. 720 g

-50%

DESCOMPT

EN LA 2^a UNITAT

+de 200

PRODUCTES

Del 25 d'octubre al
28 de novembre
de 2018

SUPERMERCATS

veritas

16

ANYS

#ElMónQueVols

veritas

SORTEGEM

1 bicicleta Orbea Urban!

Quan s'ha de menjar?

Tenim una gran preocupació per saber com és la dieta perfecta, quins productes ha d'incloure, quin és el superaliment més saludable... No obstant això, el que de debò ens canvia la salut és saber quan i amb quina freqüència hem de menjar.

Amb la revolució agrícola es va començar a instaurar l'hàbit de vida de menjar tres vegades al dia, ja que aquest costum oferia el benefici pràctic d'adaptar-se al treball diari al camp i a l'horari escolar. Avui dia, el sobrepès o l'obesitat és un problema de salut molt estès i porta associat un empitjorament de la salut.

Al fil d'aquesta realitat, estudis recents han demostrat que la restricció alimentària de manera intermitent (fins i tot fent dejuni) millora la salut neuronal i metabòlica. És clar que el

cervell i les neurones tenen una gran demanda energètica; tot i això podem transformar el nostre metabolisme si fem un canvi en la manera d'alimentar-nos. Així, en lloc de fer tres menjades completes al dia durant tota la setmana, podem, per exemple, menjar menys únicament en un àpat cada dos dies o saltar-nos expressament un àpat dues vegades per setmana o ingerir només 500-600 calories dos dies a la setmana. És a dir, si fem una restricció calòrica de tant en tant i mengem menys, el nostre

metabolisme canvia moltíssim i ens convertim en una màquina de cremar greix.

QUÈ PROVOCA LA RESTRICCIÓ ENERGÈTICA INTERMITENT?

Arribats a aquest punt molts de vosaltres pensareu que l'organisme necessita menjar i que perquè el cervell tingui més energia s'ha de menjar. Però no és cert, ja que el dejuni intermitent activa la capacitat de cremar greix (cetogènesi) i reforça la bioenergètica neuronal.

Els magatzems de glucogen del fetge es buiden al cap de 10-12 hores de dejuni i, a partir de llavors, té lloc l'alliberament dels àcids grassos del teixit gras cap a la circulació sanguínia. Aquests àcids grassos alliberats són transportats cap al fetge, on les cèl·lules hepàtiques els convertiran en cetones. Aquests cossos cetònics s'alliberen a la circulació sanguínia i es transporten a diferents teixits, com el cervell, on seran captats per les neurones, que els utilitzaran per fabricar energia.

BENEFICIS DEL DEJUNI

L'evolució cap al metabolisme de la cetogènesi que té lloc durant el dejuni garanteix una reducció dels marcadors inflamatoris de malalties com la depressió, la diabetis tipus 2, les malalties cardiovasculars, la fibromiàlgia i

l'asma, entre d'altres. No obstant això, en el cas dels adolescents és important que esmorzin perquè està comprovat que els que no ho fan guanyen pes i els costa més perdre'n que als que sí que esmorzen de manera equilibrada. De fet, en un programa d'aprimament de cinc mesos de durada es va comprovar que els participants que feien més d'hora l'àpat principal més abundant s'aprimaven més ràpid, en comparació amb els que feien l'àpat principal més al final del dia.

Igualment, les dones que fan règim veuran com milloren els seus marcadors metabòlics, alhora que perden pes, si s'acostumen a prendre un bon esmorzar i un sopar frugal. Com deien les nostres àvies: "Esmorza com un rei i sopa com un captaire". Quanta raó tenien!

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

EL DEJUNI INTERMITENT ACTIVA LA CAPACITAT DE CREMAR GREIX (CETOGENESI) I REFORÇA LA BIOENERGÈTICA NEURONAL.



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.

monsoy almendras 100% vegetal
monsoy arroz 100% vegetal
monsoy avena 100% vegetal

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

BIO

Llegums d'ahir i avui

Rics en nutrients i molt beneficiosos per a la salut, els

llegums han tornat amb força a les nostres cuines.

A Veritas en tenim una gran varietat i molts productes

derivats, cosa que en facilita encara més el consum.

La Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició recomana menjar-ne entre dues i quatre racions a la setmana gràcies al seu contingut en proteïnes vegetals, minerals i fibra soluble. Entre altres propietats, mobilitzen el trànsit intestinal, disminueixen el colesterol i els greixos i proporcionen energia al cos de manera continuada.

[Soja groga. És de cocció llarga i es pot consumir guisada, saltada, en amanida...

[Soja verda. Coneguda com a mungo, es prepara com les lleties, posant-la en remull i cuinant-la estofada amb verdures. També es pot consumir germinada.

[Soja texturitzada. Una alternativa a la carn picada per aspecte, textu-

ra i riquesa proteica. N'hi ha prou amb remullar-la uns minuts i ja es pot incorporar a lasanyes, pizzas, canelons o salses bolonyeses.

[Azukis. Aquestes petites monges vermelles són molt digestives i tenen un gust lleugerament dolç. La medicina xinesa les recomana per enfortir els ronyons i regular les glàndules suprarenals, juntament amb els fesols i les mongetes.

[Lleties vermelles. Compareixen propietats amb les marrons, però com que no tenen pell no cal remullar-les i la seva cocció no s'allarga més de 15 minuts. Són molt suaus, agraden molt als nens i són perfectes per fer puré.

[Cigrons. Com que són rics en potassi ajuden a prevenir les malalties cardiovasculars.

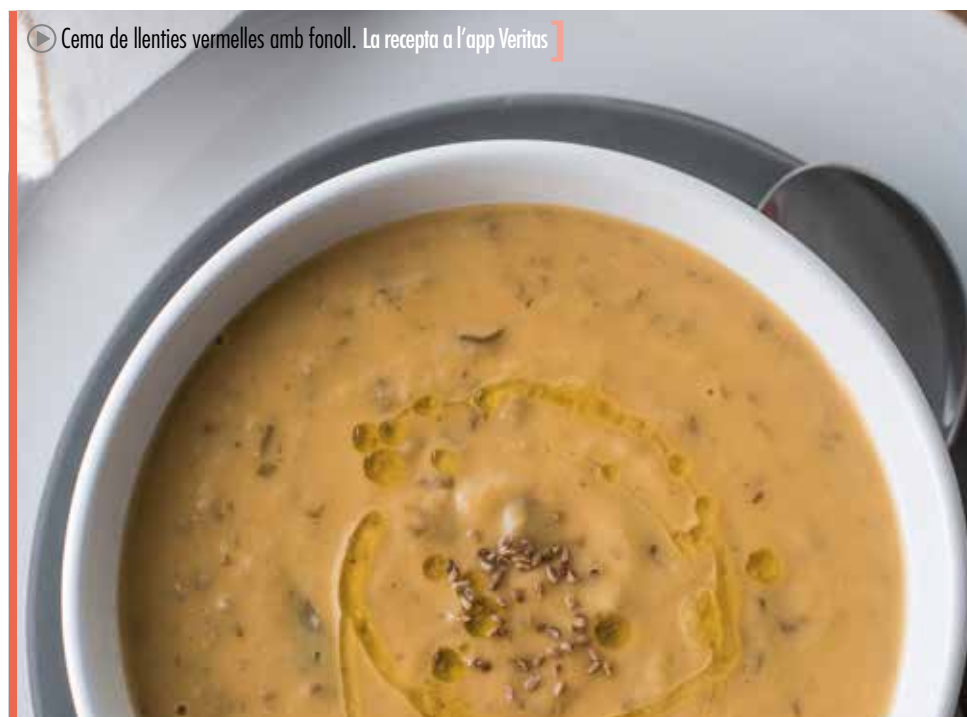
[Pèsols verds secs. Aporten fibra i aminoàcids essencials, especialment lisina, que combina a la perfecció amb arròs o altres cereals, que completen així el seu perfil proteic. S'han de remullar abans de cuinar.

DEL REBOST AL PLAT

Tenir llegums ja cuits al rebost simplifica (i molt) la preparació de sopes, purés, amanides i patés vegetals. A les nostres neveres trobaràs mix de mongetes cuites i a les prestatgeries altres llegums cuits combinats amb fajol o búrgul: la millor base per elaborar un plat completíssim, al qual podem afegir llavors i verdures.

Les varietats d'hamburgueses de llegums amb cereals i llegums amb

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



Per saber-ne més
TÈCNiques DE CUINA:
ELS LLEGUMS, MÉS ENLLÀ
DEL CIGRÓ. Mireia Anglada
Dijous 15. Horari: 10.30 h - 13.00 h
RESERVA a www.terraveritas.es

llavors creixen dia a dia amb l'objectiu de satisfer la demanda dels qui busquen una font de proteïnes vegetals lliure de soja i gluten.

NOUS I INNOVADORS FORMATS

Els llegums amplien fronteres cada dia que passa. Per exemple, la pasta de cigrons i la de lleties vermelles o verdes són riques en proteïnes i afegeixen varietat de colors i textures a la dieta. També tenim raviolis sense blat a base de llegum farcits de verdures i tofu (que són una joia per als vegans) i coquetes i torrades de llegums, que alegren la dieta dels que no prenen gluten. I els snacks de lleties i cigrons gaudeixen d'una gran popularitat gràcies al seu exquisit sabor i paladar cruixent.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



- 1] Azukis cuites. Veritas. 400 g
- 2] Soja verda. Veritas. 500 g
- 3] Soja texturitzada. El Granero. 250 g
- 4] Pèsols. Veritas. 230 g
- 5] Espirals de lletia vermella. Lazzareto. 250 g
- 6] Soja groga. Biocop 500 g
- 7] Xips de lleties. Lima. 90 g
- 8] Raviolis de lleties i raviolis de pèsols. Veritas. 250 g
- 9] Mongeta mungo. Cuits&Beans. 200 g
- 10] Mix quinoa. Cuits&Beans. 200 g
- 11] Mix mongetes. Cuits&Beans. 200 g
- 12] Mix búrgul i llegums i mix fajol i lleties. Veritas. 250 g



EMBUTIDOS ELABORADOS CON CERDO
ECOLÓGICO DE FORMA TRADICIONAL.

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



BLANCAFORT BF
FOODS

BLANCAFORT FOODS, S.A. Avda. Sant Julià nº 191-197
08403 Granollers - Barcelona - Spain
www.blancafortfoods.com

Els pulmons i la tristesa

Segons la medicina oriental l'energia tardorenca té afinitat amb l'element metall i es relaciona amb els pulmons i l'intestí gros, dos òrgans connectats amb tot el que té a veure amb donar i rebre en l'àmbit emocional.

L'equilibri es troba en el fet d'agafar el que necessitem i deixar anar el que no ens fa falta. L'element metall és l'encarregat de gestionar el procés de vincular i desvincular i de crear la tristesa, tan necessària per desvincular. El desequilibri no sorgeix per la tristesa ens si mateixa (és una emoció que ens netja emocionalment), sinó per la manera de gestionar-la.

CONSELLS PER ACONSEGUIR L'EQUILIBRI

Els principals factors que perjudiquen l'element metall són les mucositats, el fred, l'excés d'humitat (però també massa sequedat), la vida sedentària, la tristesa, el tabac, la contaminació, les farines enforades (pa, pizzes, brioxeria), la barreja de greixos i farines, el sucre refinat, l'alcohol, els làctics, l'excés d'aliments freds i la falta d'aliments frescos.

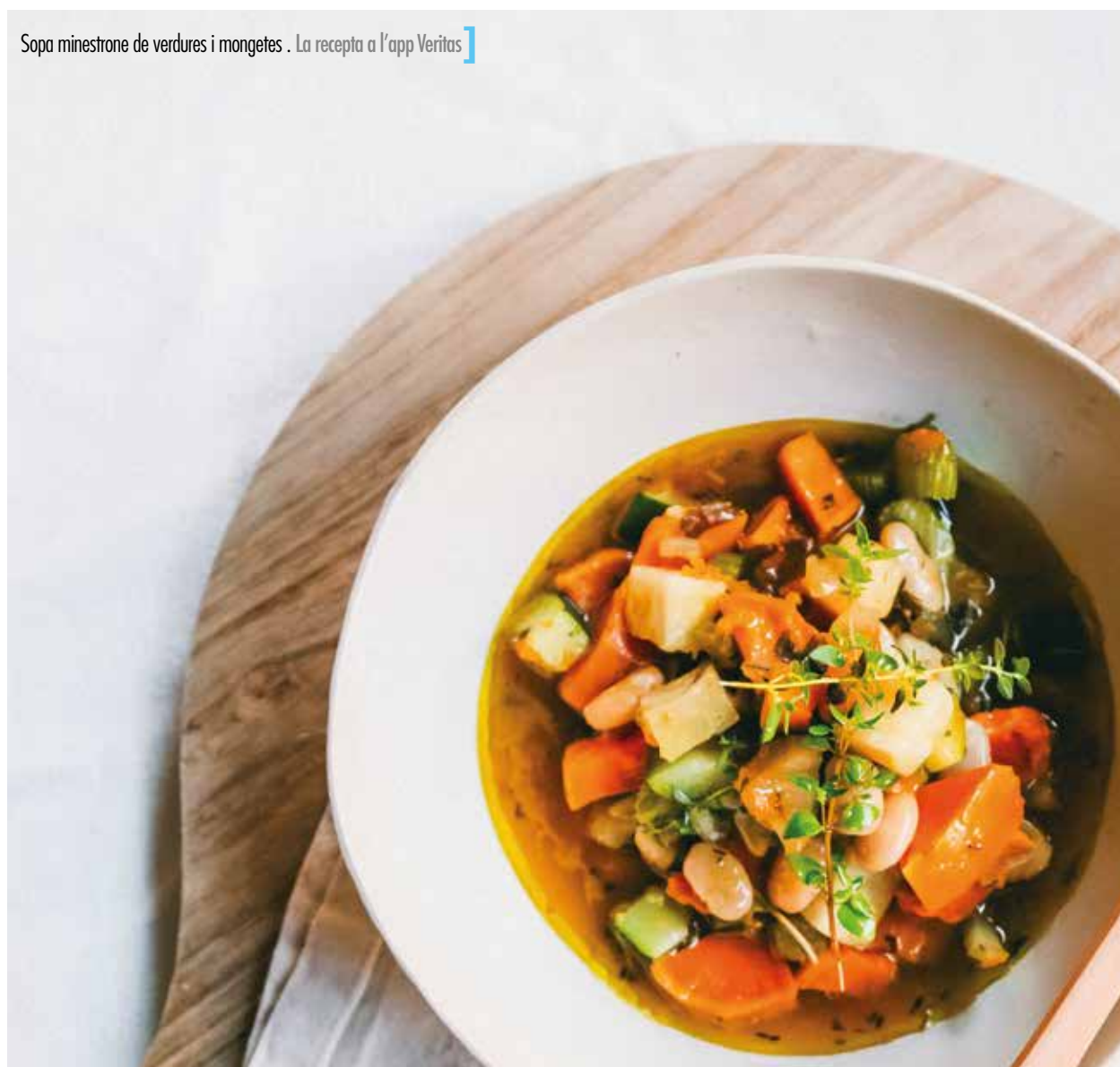
Trobarem l'equilibri fent exercici físic a l'aire lliure, fent activitats creatives en grup i cantant. I recorda que els condiments picants (gingebre, wasabi,

raves, mostassa de qualitat, ceba macerada, all, curri) mobilitzen l'energia corporal i faciliten l'expulsió de les mucositats.

DIETA PER ESTIMULAR LES DEFENSES

Els vegetals de color blanc (mongetes, porros, coliflor, naps, cebes) ens ajuden a combatre les infeccions i estimulen la resposta immunitària relacionada amb els pulmons i l'intestí. Inclou en la cuina de tardor arròs integral de gra rodó, arròs llarg integral, pasta d'arròs integral i fideus udon. Altres cereals integrals sense gluten, que aporten calor i ens preparen per a la baixada de les temperatures, són el fajol, el mill i la civada. Les hortalisses de fulla verda ens aporten oxigen, gràcies a la clorofil·la: es poden escaldar les més fibroses, com les cols, durant tres minuts en aigua bullent amb un polsim de sal marina. Igualment, és temporada de bolets i hem d'aprofitar-los bé perquè aporten minerals i altres nutrients que estimulen la resposta immunitària.

Sopa minestrone de verdures i mongetes. La recepta a l'app Veritas



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

[1]



[2]



[3]



[4]



- 1] Mongetes. Cal Valls. 250 g
- 2] Fajol. Veritas. 500 g
- 3] Flocs de civada. Biocop. 500 g
- 4] Gingebre en pols. La Finestra sul Cielo. 80 g

TALLERS DE CUINA MEDICINAL AMB ALF MOTA,
CADA MES A TERRA VERITAS.
DESCOBREIX-LOS a www.terraveritas.es

Cantero
de Letur

KÉFIR DE CABRA

¡Déjate llevar por el sabor!

ECOLÓGICO, NATURAL, RIQUÍSIMO



BIO



ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

www.elcanterodeletur.com

L'esmorzar més complet

El porridge és un esmorzar d'origen cèltic molt nutritiu i energètic que es prepara amb flocs de civada, aigua i la beguda vegetal que més t'agradi. I perquè sigui més complet encara pots afegir-hi llavors, fruita seca, fruites fresques, espècies...

L'ESMORZAR ÉS EL PRIMER ÀPAT DEL DIA DESPRÉS DE LES HORES DE DEJUNI NOCTURN I ÉS IMPORTANT QUE SIGUI COMPLET I EQUILIBRAT, JUST EL QUE NECESSITA EL COS PER AFRONTAR LA JORNADA AMB ENERGIA.



Per això és una mala idea reduir-lo a un cafè i una pasta ensucrada perquè, encara que ens aixeca ràpidament l'ànim, al cap de poc temps ens ho fa pagar amb una forta baixada de glucosa i apareix el mal humor, la falta de concentració i el decaïment en general. En canvi, hi ha altres opcions que, a més de ser delicioses, ajuden l'organisme a funcionar amb efectivitat i alegria. Parlem del porridge, una crema de civada d'origen cèltic que es pren calenta i que resulta extraordinàriament suau, nutritiva i digestiva, a més de ser perfecta per començar el dia. És clar que es tracta d'un hàbit radicalment oposat al típic "cafè i pasta", però és que els resultats també són oposats.

CANVIA D'HÀBITS

Si encara no has provat el porridge per esmorzar, la tardor és la millor època per començar a fer-ho. El motiu és que la civada és el cereal dels mesos freds, ja que regula la temperatura corporal, escalfa el cos, activa

el moviment intestinal, tranquil·litza i proporciona dinamisme per anar a treballar, estudiar, fer esport, etc. Així mateix, és un plat molt fàcil de digerir i senzillíssim de preparar: només necessites uns quants ingredients ecològics de qualitat i deixar volar la imaginació...

TRIA UNA RECEPTA INTERNACIONAL

Tot i que es tracta d'un plat d'origen cèltic, el porridge gaudeix d'una gran popularitat a tot el món i és una de les tendències gastronòmiques més actuals, ja que és fantàstic per a tota la família. Poden prendre'n els nens, les mares que donen el pit (diuen que la civada en crema produeix llet de gran qualitat), la gent gran i les persones amb problemes digestius.

Posa a bullir a foc lent una tassa de flocs de civada, tres tasses d'aigua i un polsim de sal. Remena-ho de tant en tant durant 10-15 minuts i cap al final de la cocció pots afegir-hi, si vols,

bio-verde

La leche con la que elaboramos nuestros quesos proviene de pequeñas granjas en los Alpes austriacos, donde las vacas pastan a mas de 1000 metros de latitud. Los mejores ingredientes para los mejores productos!

No solo diferentes, sino mejores

ISANA Naturfeinkost GmbH - Gewerbering 22 - D 86922 Eresing - e-mail: info@isana.de - www.bio-verde.de

una petita quantitat de llet de coco, beguda d'ametlles o qualsevol altra beguda vegetal.

DONA-LI EL TEU TOC PERSONAL

Una vegada feta la crema base, és hora d'endolcir-la amb una cullerada de melassa, atzavara, concentrat de poma o estèvia. I no et descuidis d'afegir-hi els teus toppings preferits perquè el resultat s'ajusti a les teves preferències.

Et donem algunes idees:

[Melmelada, xocolata i avellanes triturades.

[Llavors de xia, xarop d'atzavara, figues fresques, una cullerada de iogurt o iogurt de soja i ametlles laminades.

[Poma ratllada, nous picades i raïm vermell tallat en rodanxes.

[Canyella, pell de llimona rallada, avellanes torrades i rodanxes de plàtan.



[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



- 1] Porridge de civada i poma. Biogrà. 220 g
- 2] Porridge de civada i chocolate. Biogrà. 220 g
- 3] Floccs de civada. Biocop. 500 g



La recepta a l'app Veritas

PORRIDGE DE FLOCCS DE CIVADA

Porridge floccs de civada: l'esmorzar ideal. Entre molts altres nutrients, contenen una gran quantitat de carbohidrats, utilitzats per l'organisme per obtenir energia, i de vitamines del grup B, que contribueixen al bon funcionament del sistema nerviós.

INGREDIENTS:

- 6 cullerades soperes de floccs de civada
- 6 cullerades petites de panses
- 2 gots de beguda de civada
- 1 poma dolça ratllada
- 2 cullerades petites d'avellanes triturades

ELABORACIÓ:

- 1] La nit anterior, posa en remull els floccs amb les panses, procurant que els ingredients quedin ben coberts d'aigua.
- 2] Al matí, afegeix-hi la beguda de civada, la poma ratllada i remena-ho bé. Després, escalfa durant 5 minuts a foc lent.
- 3] Col·loca la barreja en als plats i empolvora-ho amb la civada triturada.



VEGEBURGER DE SOJA TEXTURIZADA ¡Síguenos!



“Vull menjar normal!”

Quan el nostre fill ens demana una peça de brioixeria industrial per berenar perquè és el que mengen els seus companys, és important no claudicar i recordar que uns bons hàbits d'alimentació són la millor recepta per evitar possibles malalties futures.

EN PAÏSOS COM ELS ESTATS UNITS S'ESTÀ COMENÇANT A ESCURÇAR L'ESPERANÇA DE VIDA I D'AQUÍ A NOMÉS 12 ANYS ESTAR PASSAT DE PES SERÀ HABITUAL.

Un dels principals obstacles als quals s'han d'enfrontar les mares i els pares que es preocupen de l'alimentació de les seves criatures és la por al fet que els seus fills i filles siguin titllats d'estrany a l'escola perquè per berenar mengen fruita o algun entrepà integral, mentre que la resta prenen begudes làctiques ensucrades,

sucs, brioixeria industrial o galetes; “coses normals”.

Més d'un progenitor, davant les queixes dels seus fills, ha canviat la poma per un pastisset. És un comportament totalment comprensible, però potser val la pena resistir-se una mica a la pressió i entendre que el que és “normal” no sol ser sempre el millor. Si la resta

de pares deixessin que els seus fills travessessin el carrer sense mirar també seria el “normal”, però segur que mai permetríem que els nostres fills ho fessin per molt que es queixessin. Aleshores per què sí que ho fem amb el menjar si sabem que la mala alimentació ens fa posar malalts?

UN FUTUR DESCORATJADOR

No és una opinió, ho diuen totes les dades de tots els estudis epidemiològics rigorosos: per primera vegada en la història, en països com els Estats Units s'està començant a escurçar l'esperança de vida i aquesta generació viurà menys que la generació anterior. S'espera que l'any 2030, el 60% de població mundial tingui sobrepès o obesitat; d'aquí a només 12 anys, estar passat de pes serà habitual i els rars seran els primers. El sobrepès, per cert, és un factor de risc per als problemes cardiovasculars, la malaltia renal o la diabetis tipus 2, un trastorn que en un futur no gaire llunyà afectarà un de cada tres joves nascuts l'any 2000. A més, l'OMS estableix una relació molt forta entre l'obesitat i almenys 15 tipus de càncers diferents.

ALIMENTS QUE PROTEGEIXEN LA SALUT

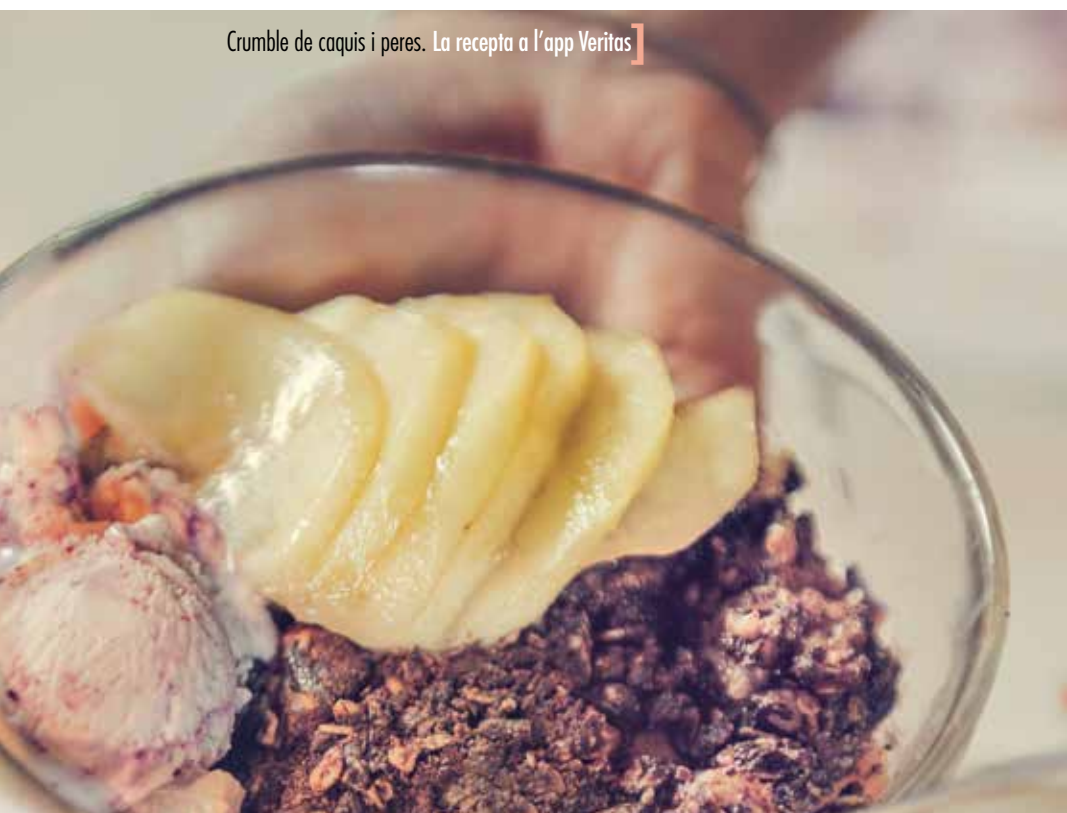
La culpa de tot la tenen aquestes galetes, begudes i pastissos del berenar? No estem exagerant massa? Tant de bo fos així, però les dades ens diuen el contrari. Del que es tracta és de ser capaços d'educar els nostres fills en uns bons hàbits de salut que serveixin per evitar que siguin adolescents o adults malalts.

És fonamental entendre que hi ha una sèrie d'aliments que ens protegeixen (lleugums, cereals integrals, verdura, fruita, fruita seca i llavors, oli d'oliva o peix) i uns altres que ens fan posar malalts (tots els ultraprocessats: refrescos, galetes, brioixeria industrial). La propera vegada que el nostre fill es queixi perquè li donem fruita hem de tenir molt clar que ho estem fent bé i no claudicar tan ràpid. Sí, potser els nostres fills no menjaran “normal”, però és que si continuem així, el normal serà estar malalt. Algú voldrà que el seu fill sigui normal?

.....
Per saber-ne més
ESMORZARS I BERENARS
SALUDABLES
Astrid Barqué
Dimarts 13.
Horari: 18.30 h - 20.30 h
RESERVA a www.terraveritas.es
.....

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

Crumble de caquis i peres. 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

Manos suaves e hidratadas

Con el frío, tus manos se deshidratan y resecan con facilidad. Además de cremas que las nutran, protejan y suavicen sin engrasarlas, necesitan algunos cuidados extra...

Dicen que se puede saber la edad aproximada de una persona observando sus manos. Ello es porque la piel del dorso es extremadamente fina y tiende a ressecarse porque las glándulas sebáceas son muy escasas. Como consecuencia, su manto hidrolipídico es débil y se resiente con los lavados, el frío, las calefacciones, el sol, los roces... Asimismo, al retener menos agua y tener menos colágeno, su capacidad de autorepararse es limitada y de ahí la necesidad de cuidarlas a diario y protegerlas de las agresiones externas.

NUTRICIÓN INTENSA

Lo más práctico es tener siempre una crema a mano (además de la que guardas en el baño, ten otra en el cajón del trabajo o en el bolso) y ponértela antes de salir de casa, después de lavarte las manos, antes de acostarte y siempre que las notes secas. Elige una de cosmética natural formulada con ingredientes vegetales de origen ecológico y sin derivados del petróleo, que las proteja y nutra restableciendo el equilibrio hidrolipídico dérmico.

Algunos de los activos más beneficiosos son la manteca de karité, el extracto de bayas de goji y la nuez de Brasil, que

hidratan en profundidad. También son muy efectivos los aceites vegetales: el aceite de semilla de camelia forma una película protectora sobre la piel y la suaviza; el de oliva es perfecto para tratar asperezas, rojeces y grietas, y los de macadamia, jojoba, girasol y onagra nutren y calman las irritaciones. Todos penetran rápidamente en la piel sin engrasarla y dejan una agradable sensación de suavidad.

EXFOLIACIÓN SEMANAL

Mezcla una cucharada sopera de aceite de oliva o de almendras con una cucharada pequeña de azúcar moreno, frota las manos unos segundos para eliminar las células muertas y acláralas bien.

CURA NOCTURNA

Para prevenir o curar las grietas, antes de acostarte ponte una capa gruesa de crema y duerme con unos guantes de algodón. También puedes utilizar aceite de almendras o de oliva y, si tienes manchas, agrega un poco de aceite de rosa mosqueta.

PROTECCIÓN DIARIA

Ponte guantes para ir por la calle y si haces actividades al aire libre aplícate una crema de protección solar. En casa, utiliza lavavajillas y limpiadores ecológicos: tienen pH neutro y están formulados con materias primas de origen natural que respetan la piel.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]



- 1] Crema de manos. Viridis. 75 ml
- 2] Crema de manos familiar de goji y oliva. 100 ml
- 3] Crema de manos. Cattier. 75 ml
- 4] Crema de manos de goji y oliva. Santé. 30 ml

Recupera l'energia

Sabies que la manera como es manifesta el cansament i la falta d'energia està relacionada amb la seva causa? Si notes fatiga havent dinat, pot ser que estiguis menjant massa carbohidrats simples, que provoquen un descens ràpid de la glucèmia; si t'aixeques cansat, has de revisar els teus hàbits de son; si sempre et falta energia, és possible que tinguis un dèficit de ferro...



ESPIRULINA

Especialment rica en ferro i molts altres micronutrients, aquesta alga és un multivitamínic natural molt potent i activa el metabolisme energètic.



VITAMINA C

Has d'incloure-la en la dieta per la seva relació amb l'absorció del ferro (l'incrementa fins a un 30%) i per ser un nutrient indispensable per a les glàndules suprenals.



LLEVAT NUTRICIONAL

Conté crom, un oligoelement molt útil per a la correcta digestió i metabolització dels hidrats de carboni i la seva posterior conversió en energia.



PASSIFLORA

Et permet descansar profundament i tranquil·lament, sobretot si estàs en una època d'estrès o et costa agafar el son en general.

.....
TALLERS DE FARMACIOLA NATURAL PER LA TEVA
SALUT AMB MARTA MARCÈ. Cada mes a Terra Veritas
DESCOBREIX-LOS a www.terraveritas.es
.....

[MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]



- 1] Espirulina en pols. Ecolife. 250 g
- 2] Llevat nutricional. El Granero. 100 g
- 3] Vitamina C. El Granero. 60 càps.

Ioga nidra, el camí a la relaxació

Descobreix una poderosa tècnica que ens permet aconseguir un estat de relaxació profund mitjançant l'aïllament progressiu dels estímuls exteriors.



“NOMÉS ESTÀS A UN PENSAMENT DE CANVIAR LA TEVA VIDA”, WAYNE DYER

Per saber-ne més
DESCOBREIX EL IOGA NIDRA: RELAXACIÓ PROFUNDA I CONSCIENT
Fernanda Montoya
Dilluns 10 desembre. Horari: 18.30 h - 20.30 h
RESERVA a www.terraveritas.es

Gràcies a aquesta pràctica podem adonar-nos del poder que amaga la ment i accedir a la creativitat, claredat mental, pau i benestar que habiten en cadascun de nosaltres. Una manera senzilla d'iniciar-nos en la pràctica de la meditació, que moltes vegades és difícil d'aconseguir pel tràfec i els estímuls als quals estem sotmesos diàriament.

QUIN OBJECTIU TÉ?

La salut mental té un paper primordial en la salut del cos físic i el ioga nidra no és només una tècnica per aprendre a relaxar-nos profundament i conscientment, sinó que a més és una eina de sanació. La ment és l'arrel de la nostra salut o malaltia, de les nostres

tristeses i alegries, dels nostres èxits o fracassos i aquesta tècnica busca purificar la ment, influir i transformar la nostra vida en positiu, i contribuir a la millora de la persona a través de l'enfortiment del control mental i la conseqüent evolució espiritual.

COM ES FA?

Una sessió pot durar des de 15 minuts fins a una hora i es fa en un espai totalment silenciós. Cal estirar-se en la posició de savasana (postura del cadàver), amb el cos sobre un matalàs amb els palmells de les mans cap amunt, els peus lleugerament separats, els ulls tancats i en total immobilitat. Durant la sessió només resta actiu el sentit de l'oïda.

EN QUÈ ENS BENEFICIA?

- [Redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió.
- [Enforteix l'autoestima.
- [Ajuda a erradicar els hàbits nocius.
- [Augmenta la creativitat i capacitat de resolució de problemes.
- [Millora la qualitat del son.
- [Enforteix el sistema immunològic.
- [Equilibra el sistema hormonal.

FERNANDA MONTOYA.
www.tnequilibrium.com

TOFU, DISFRÚTALO

Wok de verduras y Tofu Ahumado con salsa de almendras



Nuestras variedades de Tofu Ahumado pueden servirse frías o calientes. Ligeramente doradas en la sartén, son un acompañamiento ideal para verduras, arroz o pasta.

“Menja sa i sigues conscient”

[Sonia Martínez, homeòpata i experta en nutrició natural i energètica



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

Per a mi un estil de vida saludable és estar connectada amb les meves necessitats a cada instant, menjar “net”, ser conscient de l'aire que respiro, tenir moments per a mi... El mantra que defineix la meua filosofia de vida i la meua manera de veure les persones és: “Menja sa. Sigues conscient. Estima't. Flueix”. Vaig començar a alimentar-me de manera més conscient a causa d'un problema de salut i de seguida vaig notar que les meves digestions milloraven i que els dolors de regla es transformaven en molèsties.

QUINA ÉS LA TEVA FORMACIÓ I PER QUÈ ET VAS ESPECIALITZAR EN LA SALUT DE LA MARE I DELS FILLS?

Sóc naturòpata homeòpata i tinc formació en nutrició naturista i energètica, però va ser després de ser mare que em vaig especialitzar en salut femenina i infantil.

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

Vivim en una societat plena d'estímuls (pressió, estrès), per la qual cosa és molt comú que alimentar-se sigui un mer tràmit o, com a molt, una aportació de plaer al paladar.

FINS A QUIN PUNT ÉS IMPORTANT CUIDAR-SE ABANS I DURANT L'EMBARÀS?

És importantíssim! Cal cuidar-se des del moment en què decideixes posar-te a buscar una criatura. Revisar l'alimentació, l'estil de vida, etc.

IMPARTEIXES TALLERS DE SALUT I EMOCIONS, ESPECIALMENT PER A EMBARASSADES, MARES I DONES. QUÈ ÉS EL QUE MÉS T'AGRADA D'IMPARTIR TALLERS?

M'encanta el contacte directe amb la gent i poder transmetre els meus coneixements i experiència. Empatitzo molt amb les mares i els dic: “Jo també vaig estar al teu lloc”.

LA TEVA PARELLA CUINA? COM US ORGANITZEU A CASA PER PREPARAR ELS MENÚS?

Sí! Tot i que sóc jo la que organitza la compra i el menú setmanal, ell s'ocupa dels sopars i jo dels dinars. El meu fill de tres anys i nosaltres mengem el mateix, amb algunes adaptacions: per exemple, si hi ha un plat amb ametlles al petit les hi posem picadetes.

Per saber-ne més
FARMACIOLA NATURAL I REMEIS PER A L'EMBARÀS
Sonia Martínez
Dijous 22. Horari: 18.30 h - 20.30 h
RESERVA a www.terraveritas.es

ARRAN D'UN PROBLEMA DE SALUT VA COMENÇAR A MENJAR DE MANERA CONSCIENT I ACTUALMENT ACOMPANYA DONES EN L'ETAPA DE L'EMBARÀS I LA MATERNITAT AJUDANT-LES A SEGUIR UNA ALIMENTACIÓ SANA, EQUILIBRADA I CONSCIENT

QUINA ÉS LA CLAU PERQUÈ ELS NENS MENGIN VERDURES I ALIMENTS SALUDABLES?

Han de ser participants des que són nadons. Cal portar-los a comprar, explicar-los què cuinarem, que vegin que el pare i la mare mengen el mateix que ell... És més senzill del que sembla.

COM T'ORGANITZES PER TENIR MOMENTS PER A TU, SENT AUTÒNOMA I AMB UN NEN PETIT?

És complicat i el meu moment és al final del dia, quan puc xerrar amb la meua parella, veure una sèrie o simplement ficar-me al llit ràpid i meditar uns minuts. Sempre busco temps per a les meves classes de ioga!

DE QUINA MANERA POT AJUDAR-NOS L'AROMATERÀPIA EN LA GESTIÓ EMOCIONAL I EL BENESTAR?

És una teràpia embriagadora i molt potent a nivell físic i emocional, ja que el sentit de l'olfacte depèn del sistema

límbic, una part del cervell relacionada amb les emocions i la memòria.

QUÈ LI RECOMANARIES A ALGÚ QUE ES VOL COMENÇAR A CUIDAR I ES VOL ALIMENTAR DE MANERA SALUDABLE?

És bàsic no atabalar-se ni voler fer-ho tot perfecte i alhora perquè no és realista i genera frustració. El millor és trobar un punt intermedi en què ens sentim còmodes i puguem evolucionar al nostre ritme.

DIGUES-ME UN LLIBRE O UNA PEL·LÍCULA QUE HAGI INFLUÏT EN LA TEVA MANERA D'ENTENDRE L'ALIMENTACIÓ.

Sens dubte, “El equilibrio a través de la alimentación” de la Dra. Olga Cuevas i “Alimentación, la tercera medicina” del Dr. Jean Seignalet.

[CARLOTA CLOSAS.
Responsable de Terra Veritas]

EL MÉS IMPORTANT



ÉS A L'INTERIOR

descobreix la nova imatge a



www.lafinestrasulcielo.es



Disfruta del mejor chocolate

El chocolate ecológico es un alimento excepcional. Delicioso y saludable a partes iguales, aporta fibra, minerales y polifenoles, unos antioxidantes que actúan positivamente sobre el sistema cardiovascular.

EN LOS CULTIVOS ECOLÓGICOS DE CACAO NO ESTÁN AUTORIZADOS LOS PESTICIDAS NI LOS QUÍMICOS DE SÍNTESIS Y EN LA ELABORACIÓN DE CHOCOLATE ECOLÓGICO TODAS LAS MATERIAS PRIMAS DEBEN SER ECOLÓGICAS.

Comenzó siendo una bebida que mayas y aztecas consideraban como un regalo de los dioses y actualmente podemos encontrar en el mercado muchas variedades de chocolate con diferentes porcentajes de cacao: negro, de cobertura, con leche, blanco... La mayoría de sus ingredientes son de tipo calórico (hidratos de carbono y lípidos), pero además posee fibra, minerales, proteínas y vitaminas.

Ciertos estudios afirman que tomar una pequeña porción de chocolate negro al día reduce moderadamente la presión sanguínea y que, gracias su contenido en teobromina, puede ayudar a prevenir la tos persistente. Aunque, en general, su efecto más reconocido es que produce una inmediata sensación de placer y bienestar debido a la presencia de triptófano, el promotor de la serotonina, una de las llamadas "hormonas de la felicidad".



- 1] Chocolate negro. Veritas. 100 g
- 2] Chocolate con leche. Veritas. 100 g
- 3] Cacao en polvo puro 100%. Veritas. 250 g
- 1] Crema de cacao. Veritas. 200 g

FLOCS DE LLEVAT DE CERVESA DESAMARGADA

Saccharomyces cerevisiae

font de vitamines, minerals i proteïnes



GAUDEIX DELS SEUS AVANTATGES NUTRITIUS AMB LES VERDURES, SALSES, PANS, COQUES, POSTRES, AMANIDES, ETC. O AL MATÍ BARREJADA AMB IOGURT

¡ESCÓGELO ECOLÓGICO!

En los cultivos ecológicos de cacao no están autorizados los pesticidas ni los químicos de síntesis y en la elaboración de chocolate ecológico todas las materias primas deben ser ecológicas. Además, está prohibido emplear manteca de cacao refinada y otras grasas vegetales distintas de la manteca de cacao. Se suele usar azúcar integral de caña y las grasas animales permitidas tienen que formar parte de los lácteos empleados. Por tanto, al compararlo con el no ecológico, vemos que aparecen bastantes variaciones respecto a su valor nutricional y la presencia de determinados nutrientes.

[Fuente de minerales. El chocolate ecológico posee un 83.75% más de potasio que el no ecológico (figura 2) y si ha-

blamos de hierro (figura 3) aporta hasta tres veces más. De hecho, los niveles de este último mineral presentes en 100 g de chocolate ecológico representan el 54% de la dosis diaria recomendada. En cambio, la misma cantidad de chocolate no ecológico solo significaría el 18% de la dosis diaria de hierro.

[Beneficiosos antioxidantes. Entre los múltiples compuestos antioxidantes que posee el chocolate predominan los polifenoles (figura 4) y 100 g de chocolate ecológico contienen unos 1143 mg de compuestos polifenólicos, lo que supone casi un 18% más que los que encontramos en 100 g de chocolate no ecológico. Un dato que demuestra que tomar chocolate ecológico regularmente, y en su justa medida, contribuye al buen estado de nuestra salud, gracias a las virtudes asociadas a los polifenoles que posee.

Concentración en potasio (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.



Concentración en hierro (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.



Concentración de polifenoles (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.



[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA]

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

Reducir la exposición infantil a los pesticidas es posible

Los niños que comen alimentos ecológicos están expuestos seis veces menos a los pesticidas que los pequeños que siguen una dieta a base de productos no ecológicos.

“LA ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA ES UNA FORMA SENCILLA QUE TIENEN LOS PADRES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN DE SUS HIJOS A PESTICIDAS ORGANOFOSFORADOS”

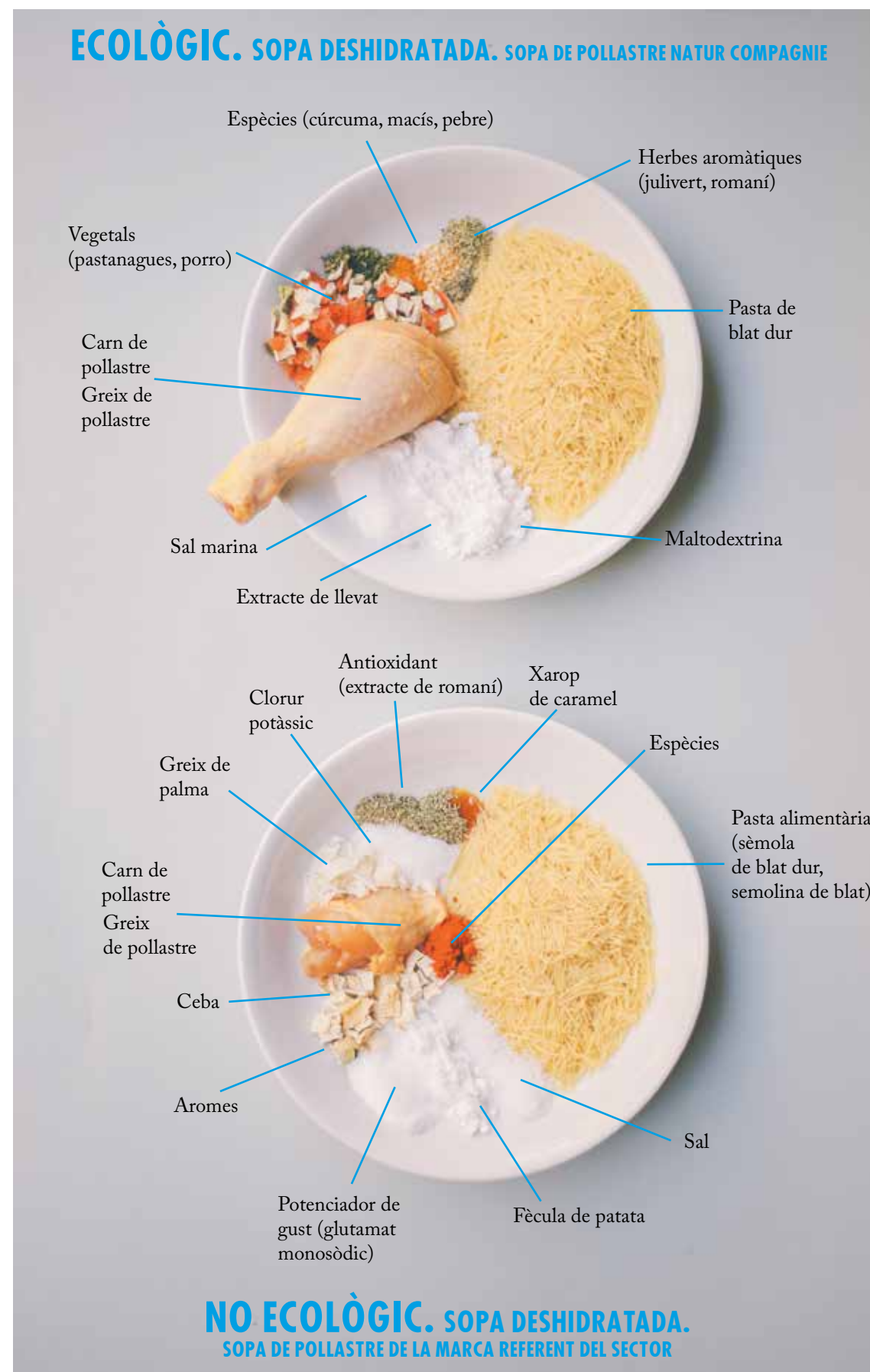


“La alimentación ecológica es una forma sencilla que tienen los padres para reducir la exposición de sus hijos a pesticidas organofosforados”. Esta es la conclusión de un estudio llevado a cabo por científicos de la Escuela de Salud Pública y Medicina Comunitaria de la Universidad de Washington (2003), que evaluaba la exposición a pesticidas organofosforados en niños preescolares de Seattle. Durante los tres días antes de la toma de muestras, los padres apuntaban en un diario la dieta de

los niños, distinguiendo entre los productos ecológicos o no ecológicos que ingerían. Para evitar confusiones se tuvieron en cuenta otros aspectos, como el uso de determinados pesticidas domésticos. Se tomaron muestras de orina de 18 niños con dieta ecológica y de 21 con dieta no ecológica, analizando la presencia de cinco metabolitos de pesticidas organofosforados. El resultado fue que la concentración media total de metabolitos dimetilos de organofosforados era cerca de seis

veces más alta en el caso de los pequeños que seguían una dieta no ecológica. Los autores concluyeron que “el consumo de frutas, verduras y zumos ecológicos pueden reducir los niveles de exposición infantil, desde superar a estar por debajo de las directrices marcadas por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos. Así, las exposiciones pasarían de un rango de incertidumbre en el riesgo a un riesgo despreciable”.

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



Sopa de pollastre Natur Compagnie

Matèria primera ecològica. Tots els ingredients procedeixen d'agricultura ecològica certificada. No conté ni greix de palma ni clorur de potassi ni sucre tipus xarop de caramel ni glutamat monosòdic ni altres potenciadors artificials de gust (inosinats i guanilat de dissodi). Aquests ingredients són perjudicials i sí que estan inclosos en la composició de la sopa de pollastre de la marca referent del sector.

Alt contingut de pollastre. En total, en posseeix un 7,5% (4,2% de carn de pollastre i 3,2% de greix de pollastre), mentre que la de la marca referent del sector només en té un 1,6%.

Gran aportació i varietat de verdures. La recepta porta pastanaga, porro, julivert, a part de cúrcuma, macís, pebre i romaní com a espècies. En canvi, la de la marca referent del sector únicament porta ceba i espècies no especificades.

Sal marina. S'utilitza en lloc de sal refinada.

Per què porta maltodextrina? La maltodextrina és un hidrat de carboni totalment natural del midó de blat de moro al qual s'aplica un tractament de calor i s'utilitza com a suport per donar estabilitat al producte en pols deshidratada. Altres productes similars utilitzen farina de blat o de patata amb finalitats similars.



Sopa de pollastre amb fideus.
Natur Compagnie. 40 g

A la tardor... Revitalitza't!

Després de diversos mesos de jornades llargues i assolellades baixen les temperatures i els dies s'escurcen i enfosqueixen. Com a conseqüència, les nostres defenses baixen i notem apatia. És hora de triar aliments depuratiu, fàcils de digerir i que ens aportin un plus de vitalitat gràcies el seu complet perfil nutricional.

Col kale: depurativa i molt nutritiva

ESTEM DAVANT LA VERDURA DE FULLA VERDA MÉS RICA EN CALCI I FERRO, QUE A MÉS TÉ UN ELEVAT CONTINGUT EN CLOROFIL·LA, UN NUTRIENT QUE FACILITA L'ELIMINACIÓ DE TOXINES I DEPURA L'ORGANISME.

De tija ferma, aspecte escarolat i color verd intens, les fulles de kale aporten molts nutrients i poques calories. A més, són molt depuratives i diürètiques gràcies a la seva elevada proporció d'aigua i potassi i el seu baix percentatge de sodi, de manera que són beneficioses en casos d'hipertensió i retenció de líquids. També són riques en vitamines C i K, fibra, antioxidants i betacarotens,

que són fonamentals per mantenir la vista, la pell, el cabell i les mucoses en bon estat.

APROFITA'N TOTS ELS NUTRIENTS

Per gaudir al màxim dels seus beneficis és aconsellable cuinar-la al vapor o bullir-la amb poca aigua, ja que una cocció molt llarga pot reduir-ne les

propietats. Tingues en compte que part dels nutrients es queden a l'aigua de la cocció, així que una bona idea és aprofitar el brou resultant. El seu nivell de glucosinats (compostos ensofrats beneficiosos) és superior quan es consumeix en cru, de manera que és recomanable prendre-la en amanida o incorporada a un suc o batut de verdures i fruites fresques.



Mix de búrgul i llegums: combinació afortunada

UNA MESCLA EXCEPCIONAL DE BÚRGUL, SÈMOLA, SOJA, LLENTIA CORAL I QUINOA VERMELLA, QUE CONTÉ TOTS ELS AMINOÀCIDS ESSENCIALS QUE NECESSITA L'ORGANISME.

El blat búrgul ha estat partit, però no refinat, per la qual cosa manté part del seu segó i regula el trànsit intestinal. El mix de búrgul i cereals posseeix un perfil proteic molt complet perquè atresora tots els aminoàcids essencials que necessita el teu cos. Els cereals, com és el cas del blat búrgul, són pobres en l'aminoàcid lisina. No obstant això, en aquesta ocasió es combina amb soja i lleties (tots dos de perfil proteic elevat), amb la qual cosa s'obté un aliment d'alt valor biològic que no té colesterol ni greixos saturats.

A PUNT EN DEU MINUTS

El secret d'aquest mix és que cada ingredient ha estat precuit de manera individual, respectant els temps de cocció de cadascun. Per tant, amb prou feines calen deu minuts per preparar-lo, just el temps que ha de bullir el producte en aigua abundant. Una vegada cuit i colat, es pot menjar tal qual, amanit amb una mica d'oli, acompanyant verdures o proteïnes vegetals, i fins i tot afegit en salses o sopos.



3

Xucrut: cuida la teva microbiota

La xucrut és una de les formes més antigues i saludables de conservar la col. Els microorganismes generats durant la fermentació equilibren la flora intestinal, la qual cosa ajuda a evitar infeccions i reduir inflamacions.

Hi ha diversos estudis que demostren els beneficis d'incloure fermentats en la dieta diària. Per exemple, els consumidors d'aliments fermentats com la xucrut pateixen menys gastroenteritis, igual que les persones amb sobrepès que en prenen milloren el seu estat i la tolerància a la glucosa. Això es deu a aquest efecte probiòtic desencadenat per la fermentació, que reforça el sistema immunitari, una cosa fonamental en aquesta època en què abunden les infeccions, els refredats i les gripes.

PREN-NE REGULARMENT

Després d'una temporada menjant regularment fermentats, els seus bacteris repoblen la flora i reforcen la barrera intestinal, i es redueix així la permeabilitat de l'intestí. La xucrut és un gran acompanyament de plats de carn o vegetarians i resulta excel·lent com a condiment en vinagretes i salses, en amanides, per preparar sandvitxos o com a topping en torrades, crackers, coques i pizzes.



veritas IMPRESINDIBLES TARDOR 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 IMPRESINDIBLES 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 IMPRESINDIBLES



COL KALE
a granel

MIX DE BÚRGUL
I LLEGUMS
Veritas 250 g

XUCRUT
Natursoy 230 g

CACAO EN POLS
Veritas 250 g

DENTÍFRIC
DE MENTA
Viridis 75 ml



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

**"MAI EM VAIG PLANTEJAR UNA ALTRA OPCIO
PERQUÈ L'AGRICULTURA NO ECOLÒGICA NO ÉS
SOSTENIBLE EN CAP SENTIT: NI SOCIAL
NI INDUSTRIAL NI SALUDABLE NI ECONÒMIC."**

Mirant al futur

A la finca La Vall els cultius ecològics conviuen en harmonia amb l'entorn, la flora i la fauna. Josep Mestres s'ha especialitzat en el cultiu de la col kale, que ens subministra durant tot l'any juntament amb altres verdures i hortalisses.





Josep Mestres

Com indica el seu nom, La Vall és una finca ecològica que ocupa una vall sencera, travessada pel riu Canaletes abans de la seva desembocadura a l'Ebre. Adquirida al segle passat pel besavi de Josep Mestres, va viure moments d'esplendor i després va quedar abandonada, fins que fa uns sis anys en Josep va decidir recuperar-la. Des de petit que volia viure en contacte amb la natura i, sense proposar-s'ho específicament, va anar encaminant els seus passos en aquest sentit: va estudiar Enginyeria Tècnica Agrària, va cursar un màster en Medi Ambient, va treballar en una consultoria d'enginyeria forestal i va ser quan va fer el Pla de

Gestió Forestal Sostenible de la finca de la seva família quan es va sentir atret pel cultiu ecològic. "Mai em vaig plantejar una altra opció perquè l'agricultura no ecològica no és sostenible en cap sentit: ni social, ni industrial, ni saludable, ni econòmic. El producte ecològic de proximitat aglutina valors de salut, equilibri econòmic, justícia sociolaboral, sanitat vegetal, respecte pel medi ambient...". Sempre inquiet, en Josep va més enllà de les verdures clàssiques: "Vull aportar una mica més i, a més de conrear melons, enciams, cebes, cols, carxofes, etc., aposto per productes nous, com el pak choi, una col oriental de tex-

COL KALE, UN SUPERALIMENT SUPERNUTRITIU

La concentració de nutrients de la col kale és aclaparadora. Font de calci, ferro, antioxidants i fibra, és molt rica en vitamines A, C i K i amb prou feines té calories. És ideal per a amanida, es pot afegir a guisats i sopes, i deshidratada al forn és deliciosa. Precisament per ser un cultiu de fulla és important que sigui ecològic, ja que els pesticides utilitzats en no ecològic deixen residus en les fulles que ens mengem.



tura crocant, el saborós api-rave i, principalment la col kale, que vaig conèixer en un dels meus viatges a Holanda i em va cridar l'atenció. La meva dona, que és de Nova Zelanda, em va comentar que allà també es consumia molt i l'hi vaig proposar a Veritas. Des de llavors, l'hi subministro junt amb altres vegetals".

UN CULTIU CUIDAT AL DETALL

Un dels grans èxits d'en Josep ha estat conrear col kale durant tot l'any, a pesar que la seva època s'estén des de finals d'estiu fins després de Nadal. De maneig senzill, assegura que tothom en pot tenir una a casa aquests mesos, ja que només cal regar-la i anar recol·lectant les fulles. "Com que no deixa de ser un producte estacional, ha estat realment difícil treballar-la tot l'any. Amb el temps, hem anat aprenent les seves necessitats: ens hem equivocat, hem rectificat, hem encertat... Ha estat un treball molt empíric, però ja tenim unes estra-

tègies productives que s'adapten a les condicions climàtiques de cada moment i al cicle de floració. Així mateix, vigilem constantment les plantes per mantenir a ratlla les plagues i assegurar un creixement sa". Les fulles es recullen a primera hora del matí per evitar que els toqui el sol i s'estovin. "Fem els manats en el moment de la recol·lecció i només toquem les fulles una vegada, ja que si es manipulen molt es deterioren. Al mateix camp, les posem a les caixes i les deixem unes quatre hores a la cambra d'abati-ment amb les bosses obertes perquè hi entri bé el fred. Una vegada refredades, tanquem les bosses (per conservar la humitat i evitar que hi entre la calor durant els transbords de transport refrigerat) i les enviem a Veritas".

VERDURES FRESQUES DE TEMPORADA

A La Vall tot va al seu ritme i les plantes es desenvolupen seguint els seus cicles naturals i absorbint a poc a poc els nutrients de la te-

rra. Cada verdura té la seva temporada i s'envien a Veritas fresques, acabades de collir i plenes de vitamines i minerals. "Quan arriba l'estiu fem melons pell de granota i cantalup, síndria negra i altres hortalisses, encara que la màxima producció té lloc la resta de les estacions. Conreem una gran varietat de crucíferes (com la coliflor, el bròcoli verd, la col, les cols de Brussel·les i el bròquil romanesc), que tenen la particularitat que en cuinar-les no desprenen la olor típica desagradable de les no ecològiques". Igualment, ens proveeixen de carxofes, porros, remolatxa, ravenets, espinacs, bledes, diferents tipus d'enciam (meravella i fulla de roure verda i vermella), carbassa (rodona i potimarron), ceba tendra, ceba valenciana, api-rave i pak choi. Aquesta última és una col asiàtica que sembla una bleda, tot i que té un gust més similar al de l'espinac, ja que una vegada cuita desenvolupa matisos dolços. Les tiges triguen més a coure's que les fulles i aporten al plat un exquisit toc cruixent.

Fidel a la teva artesana de sempre

Lliure de farines refinades i additius sintètics com tots els nostres pans, la barra artesana és un pa tot terreny que va bé amb tot. Cruixent per fora i esponjosa per dins, té un gust característic gràcies a la massa mare i a la gran qualitat de la resta dels seus ingredient ecològics.

L'elaborem acuradament, amb afecte i sense escatimar temps: la massa reposa fins a 12 hores perquè es pugui produir la doble fermentació i així el pa sigui més digestiu i aguantí tendre més dies. Un dels seus ingredients principals és la massa mare, que li aporta el seu sabor característic; en aquest punt, és important destacar que el nostre pa ecològic té gairebé el triple de massa mare que el no ecològic.

Els altres ingredients són farina de blat ecològic, gluten de blat, llevat fresc, aigua i sal. Una recepta bàsica amb matèria primera de qualitat, molt diferent de la que es fa servir en la barra de pa de supermercat no ecològic, que conté farina de blat, aigua, gluten, sal iodada, llevat, agent de tractament de la farina E-300 i enzims. A més, la barra artesana Veritas pesa 280 g i la no ecològica 250 g.

CONEIXES EL BONO ARTESANA?

Si t'agrada aquest pa blanc i clàssic, pots demanar a qualsevol de les nostres fleques el bono artesana, que inclou 10 barres més una de regal i suposa un estalvi de 15 cèntims per peça. És a dir, un total d'1,50 €.



EL VALOR DELS INGREDIENTS

El nostre pa té com a màxim un 1% de llevat fresc, unes cinc vegades menys que el no ecològic. En el cas de la sal, la proporció es redueix a la meitat de la quantitat que posseeix el pa no ecològic, ja que en el nostre cas el gust l'aporten la farina ecològica que utilitzem i la mateixa massa mare. Quant a l'aigua (que sempre és mineral), el nostre pa en té més que el no ecològic, ja que les farines de qualitat tenen una gran capacitat d'absorció. Aquest fet influeix directament en el procés d'elaboració perquè si la massa té molta aigua triga més temps a coure's (perquè el líquid pugui evaporar-se), cosa que provoca que el pa resultant sigui de més bona qualitat nutricional i organolèptica i tingui una crosta gruixuda i cruixent que protegeix la molla i facilita que la peça es mantingui fresca.



Natures Plus®

Source of Life

Complemento alimenticio a base de vitaminas, minerales y plantas

¡Vitalidad y energía!



**GAUDEIX
DELS PLATS
PREPARATS
CUINATS A
CASA NOSTRA.**



AMANIDA DE LLENTIES



AMANIDA DE PASTA



CANELONS DE VERDURES



CANELONS DE POLLASTRE



CROQUETES DE BRÒQUIL



CROQUETES DE POLLASTRE



ESCALIVADA



MACARRONS BOLONYESA



PAELLA DE VERDURES



PASTA WOK AMB VERDURES



PEBROT ESCALIVAT



QUINOA AMB VERDURES



RISOTTO DE FAJOL



TOFU BRASEJAT

CUINA
veritas

[DONACIONS # VERITAS

Casal dels
Infants del Raval



El Casal dels Infants del Raval és una entitat social i ciutadana que treballa per millorar la qualitat de vida de nens, joves i famílies en risc o situació d'exclusió social.

Quina és la missió de l'entitat?

Treballem als barris perquè els nens i joves amb més dificultats tinguin el màxim d'oportunitats. Mitjançant l'educació, garantim les eines i l'acompanyament necessaris a les persones en desavantatge. Estem compromesos amb la igualtat d'oportunitats i un model de transformació social que impliqui a tothom. Sens dubte, un gran repte, en què les famílies i l'escola són els agents educatius universals i nosaltres el seu aliat.

En què consisteixen els seus principals objectius?

Al Servei de Transició a l'Autonomia acompanyem joves de 18 a 23 anys que s'han trobat sols, sense xarxa familiar ni social, i sovint abocats a viure al carrer. Disposem d'una xarxa de quatre pisos a Barcelona, amb 17 places disponibles, on durant dos anys troben el suport per cobrir les seves necessitats bàsiques d'habitatge i alimentació. També compten amb un equip d'educadors socials, que els motiva i potencia les seves competències i habilitats per transformar la seva situació de partida, remuntar la seva vida i obrir-se pas cap a un futur millor.

Com és la col·laboració amb Veritas?

La relació amb Veritas aporta diferents objectius, com el de la responsabilitat social i la importància de la sostenibilitat. Ens permet treballar amb els joves la responsabilitat i el compromís, dues competències personals fonamentals, i també recollim les minves de la seva botiga del carrer Doctor Dou de Barcelona.

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

Pels molts aspectes positius que aquesta col·laboració té per a una entitat educativa: l'alimentació sana, l'estalvi, la sostenibilitat, les competències personals...



Entitat vinculada a la botiga de Doctor Dou

Apostem per la salut i el benestar

Aquestes són les nostres propostes de sostenibilitat relacionades amb el benestar personal i la salut (ODS)



ESPORT AMB VALORS

Fomentem la pràctica d'exercici físic en equip en un marc de cooperació i sostenibilitat.

[Ioga. Els treballadors de serveis centrals poden assistir a una classe de ioga setmanal a Terra Veritas i el juny passat vam organitzar amb gran èxit una sessió molt especial (Ioga en texans), que buscava apropar la pràctica a persones que habitualment no participen en l'activitat.

[Veritas Running Night. El juliol del 2017 va tenir lloc la primera edició d'aquesta cursa en el marc del Mes de l'Esport a Veritas, en què van participar els nostres treballadors i alguns dels seus familiars.

[Cursa de les Empreses. Vam participar en la Cursa de les Empreses 2017 i Veritas va assumir el 50% de



la inscripció dels participants. Mentre uns van córrer els 10 km del recorregut, d'altres van participar en els relleus de 5 km.

TERRA VERITAS

Cada dia que passa, el consumidor és més conscient del que menja i vol conèixer les propietats dels aliments ecològics i com preparar-los. Aquesta inquietud va induir la creació de Terra Veritas, un espai imprescindible per als qui busquen l'harmonia i volen compartir, aprendre i gaudir. Hem organitzat xerrades, conferències, debats, sopars, activitats infantils, sessions de ioga, classes de cuina en directe, degustacions, presentacions de llibres... Tot a càrrec de reconeguts professionals i experts que han compartit amb nosaltres les seves receptes de vida.



VOLEM TREBALLADORS FELIÇOS!

Una vegada al mes, formulem tres preguntes als nostres treballadors per conèixer el seu estat d'ànim, la qual cosa també ens permet avaluar quan és el moment òptim per impulsar els grans reptes de l'empresa.

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilitat]



DES DE LA NOSTRA CREACIÓ L'ANY 2002, A VERITAS HEM TREBALLAT INCANSABLEMENT PER DONAR COMPLIMENT AL NOSTRE PROPÒSIT ORIGINAL DE FER ACCESSIBLE A TOTHOM LA MILLOR ALIMENTACIÓ, EL MENJAR DE VERITAT

Des de la nostra creació l'any 2002, a Veritas hem treballat incansablement per donar compliment al nostre propòsit original de fer accessible a tothom la millor alimentació, el menjar de veritat: oferir la màxima varietat de productes amb certificació ecològica al millor preu per garantir una alimentació saludable i saborosa.

Avui, 16 anys després, continuem més que mai fidels a aquest propòsit. I ho fem perquè volem aportar el nostre granet de sorra per transformar el món gràcies a un equip fantàstic i apassionat pel que fa. El propòsit de Veritas s'assoleix amb l'adquisició dels set compromisos que vertebraven la filosofia de l'empresa, cadascun dels quals és treballat amb objectius i iniciatives concretes.

[Salut: un eix bàsic i clau per nosaltres; per això, a més d'apropar l'alimentació més saludable per a la millora de la vida de les persones, col·laborem en l'elaboració i la revisió d'estudis científics que evidencien que l'alimentació ecològica és la més saludable.

[Sabor: és una de les característiques organolèptiques afavorida per la mateixa naturalesa dels productes ecològics. És per aquest motiu que treballem per garantir que els aliments que es comercialitzen a les nostres botigues mantenen el gust original.

[Proximitat: promovem una agricultura ecològica responsable i socialment justa. Treballem per reduir la distància entre proveïdors i botigues i per això el 80% dels nostres proveïdors són de proximitat. Afavorim una relació que

va més enllà del pur intercanvi comercial, reduïm la petjada de CO₂, promovem l'economia local i ajudem a defensar la riquesa natural del nostre entorn més proper.

[Sostenibilitat: treballem per mantenir i millorar la disponibilitat dels recursos socials, ambientals i econòmics del demà. Davant el fenomen evident del canvi climàtic, a Veritas ens ocupem dels nivells de gasos d'efecte hivernacle (GEH) que genera la nostra activitat, i per això ens hem proposat aconseguir una petjada de carboni (CO₂) positiva l'any 2022.

D'altra banda, l'impacte del plàstic sobre el medi ambient pot ser molt gran si no es gestiona de manera responsable. Tot i que és un material reciclable, creiem que la millor manera d'evitar que acabi fora del circuit és, directament, no utilitzar-lo quan no és estrictament necessari. Durant l'any 2017 vam estalviar al món 3,5 milions de bosses de plàstic i continuem treballant per reduir els plàstics afegits de les nostres botigues i innovar en el nostre packaging.

Aconseguir un malbaratament alimentari zero y autogestionar el 100% dels nostres residus són dos grans reptes per als quals treballem incansablement en totes les àrees de l'empresa.

[Diversitat alimentària: en un procés d'innovació continu, destinem permanentment recursos al desenvolupament de nous productes amb certificació de producció ecològica que no estan disponibles en el mercat. Ens esforcem per garantir un assortiment que doni un

ampli ventall d'opcions als nostres clients, inclosos aquells que segueixen dietes específiques.

[Consum conscient i responsable: afavorim un consum que sigui el resultat d'un procés de reflexió objectiu mitjançant la pedagogia i la divulgació. D'aquesta manera disposarem d'un coneixement més específic de la realitat del món de l'alimentació. Volem ajudar les persones a valorar un producte pel seu origen, pel seu procés de producció, pels seus valors nutricionals, alhora que volem el seu compromís amb el desenvolupament d'un procés de compra i consum responsables que eviti el malbaratament i aposti pel producte de proximitat, lliure de productes químics de síntesi i que permeti la sostenibilitat del nostre entorn.

[Persones: són les que fan l'empresa. A Veritas comptem amb un equip implicat en el foment d'un estil de vida saludable, amb formació i/o inquietud pel món de l'alimentació ecològica i que, amb la seva atenció, tracte i professionalitat a la botiga fan que l'experiència de compra sigui altament valorada pels nostres clients.

Ens apassiona acompanyar els nostres clients en la seva experiència a les nostres botigues, compartir amb ells informació i coneixement perquè puguin comprar i menjar millor, descobrir noves varietats i productes ecològics, encendre el forn cada nit per poder oferir el millor pa al matí i treballar estretament amb els nostres proveïdors, els nostres companys de viatge.

Moltes gràcies per la confiança.



COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS

Un taller per explorar la creativitat

El mes d'octubre passat vam fer la segona edició del taller **"Fotografia gastronòmica i alimentació natural"**, en què vam jugar a explorar la nostra creativitat a través de receptes improvisades i la fotografia.

Mòbil en mà, cadascun dels assistents va poder jugar a fer els seus propis bodegons i composicions i sorprendre's de les seves creacions.

La dinàmica del taller és molt completa. Primer aprenem eines de composició de bodegons i trucs de fotografia que pot aplicar qualsevol amb una càmera o mòbil. I després comença el joc.

El proper mes de desembre en farem una nova edició, en aquesta ocasió centrada en la temàtica més festiva i nadalenca.

T'hi esperem!



terra. veritas

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



Fa tres anys vam tenir un somni

Al desembre celebrarem el tercer aniversari del naixement de Terra Veritas, el nostre projecte de divulgació a través d'experiències vivencials: tallers de cuina, jornades sobre salut, masterclasses de ioga, sopars temàtics i molt més.

pectuosos amb el medi ambient. Ara disposem de dos espais més, un a Bilbao i un altre a Sant Cugat, i us podem assegurar que el projecte continuarà evolucionant per poder arribar a més de vosaltres.

Fa tres anys vam tenir un somni: crear un espai en ple cor de Barcelona que fos un autèntic oasi dedicat al benestar. Així va néixer aquest espai multidisciplinari i ple de llum natural, dissenyat amb materials res-

Al llarg del mes de desembre ho celebrarem com millor sabem: compartint amb vosaltres moments únics. Estem organitzant diverses activitats de ioga, cuina i creativitat obertes a tothom. Al nostre web podreu trobar tota la informació.

[CARLOTA CLOSAS. Responsable de Terra Veritas]



Terra Veritas,
on el temps
es para

Tot va començar fa 3 anys.
Gràcies per acompanyar-nos.

Barcelona | Sant Cugat | Bilbao
www.terraveritas.es

terra.
veritas

ACTIVITATS DE NOVEMBRE

Dijous 8 ORGANITZA'T I GAUDEIX: CUINA UN MATÍ PER A TOTA LA SETMANA Chloé Sucrée Horari: 11.00 h - 13.30 h 39 €	Divendres 16 PRESENTACIÓ DEL LLIBRE “LA GLORIA VEGANA” Horari: 18.00 h - 20.00 h 5 €
Dissabte 10 A L'ENCUNTRE DE LA MATERNITAT Marta León i Dra. Anaheim Jordan Horari: 9.30 h - 15.30 h 75 €	Dijous 22 FARMACIOLA NATURAL I REMEIS PER A L'EMBARÀS Sonia Martínez Horari: 18.30 h - 20.30 h 30 €
Dimarts 13 CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS: CUIDA'T ELS INTESTINS! Alf Mota Horari: 11.00 h - 13.30 h 30 €	Dissabte 24 GOOD FOOD (CURS INTENSIU) Kalegría Horari: 9.00 h - 21.00 h 210 €
Dimarts 13 ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES Astrid Barqué (Le Creuset) Horari: 18.30 h - 20.30 h 15 €	Dilluns 26 PASTISSERIA CRUA (RAW): BASES I COM NO CAURE EN EXCESSOS CALÒRICS Mireia Anglada i Silvina Frucella Horari: 18.00 h - 20.30 h
Dijous 15 TÈCNIQUES DE CUINA: ELS LLEGUMS, MÉS ENLLÀ DEL CIGRÓ Mireia Anglada Horari: 10.30 h - 13.00 h 25 €	Dimarts 27 MASTERCLASS DE IOGA I PRESENTACIÓ DEL LLIBRE “YOGA PARA MI BIENESTAR” Xuan Lan Horari: 19.00 h - 21.00 h 15 €
Dijous 15 CUINA MEDICINAL: ENFORTEIX ELS RONYONS, PROTEGEIX LA TEVA ESSÈNCIA Alf Mota Horari: 18.00 h - 20.30 h 30 €	Divendres 30 APRIMAR-SE AMB SALUT I PLAER Mareva Gillioz Horari: 17.30 h - 20.00 h 39 €
● Xerrada/Conferència ● Curs/Seminari ● Esdeveniment especial ● Taller de cuina ● Taller de benestar	



TORRADA AMB PATÉ DE BOLETS

UNA VEGADA HEM PREPARAT EL NOSTRE PA, TOCA TRIAR COM EN GAUDIREM. AMB SAL I OLI SEMPRE ÉS UN ENCERT. O AMB UNA BONA MELMELADA SENSE SUCRES AFEGITS. O AMB UNES RODANXES D'ALVOCAT I GERMINATS. LES POSSIBILITATS SÓN INFINITES... AQUÍ ET PROPOSEM UN PATÉ DE BOLETS XIITAKE QUE COMBINA A LA PERFECCIÓ AMB EL GUST FORT DEL PA ALEMANY.

INGREDIENTES

- 1 ceba
- 150 g de bolets (xiitake, xampinyons...)
- 10 g de mugi miso
- 15 g de sèsam blanc
- Oli d'oliva extra
- Sal marina

ELABORACIÓN

- 1] Talla la ceba fina, cou-la en una paella amb oli d'oliva i sal i deixa que es caramel·litzi.
- 2] Mentre, neteja els bolets, asseca'ls i salta'ls per tandes en una paella amb oli d'oliva.
- 3] Una vegada estigui tot llest, tritura-ho juntament amb el miso i el sèsam.
- 4] Corregeix-ho de sal si cal.

PURÉS INFANTILS VEGETABY

És cert que elaborar un puré a casa és la millor de les opcions, però no sempre tenim aquesta possibilitat. Per això, a Veritas volem posar-t'ho fàcil perquè puguis oferir un puré vegetal als teus fills, amb la certesa que els ingredients amb els quals està elaborat són saludables.

És el cas de la nova gamma Vegetaby, composta per set purés vegans elaborats a partir de fruita i verdura fresca, acompanyats en alguns casos per cereals o llegums per donar-los un complement proteic. Per descomptat, estan lliures de sucres afegits.



PLATS PREPARATS VARIATS I MOLT SALUDABLES

Gràcies a Biogrà arriben a les nostres botigues opcions per emportar molt completes: wok de verdures amb tofu, cigrons amb carxofa, vistecca (una recepta elaborada amb quinoa i verdures) i samosa, que et sorprendrà pel seu deliciós gust d'espècies asiàtiques. A més, també ens proposen dos plats estrella que no poden faltar a la teva llar: l'hamburguesa de carxofes i les croquetes de cigrons i espinacs, ideals perquè els més petits gaudeixin de les propietats dels llegums i les verdures d'una manera deliciosa.



DIVERSITAT EN LES TORRADES PAIN DES FLEURS

De quinoa, de castanya, de cacau i de fajol (en format de butxaca)... Aquestes torrades revolucionaran els teus esmorzars i berenars perquè, a més de ser riques en nutrients, tenen un gust molt agradable, ideal per acompanyar patés o cremes de fruita seca.

I un 10% més econòmiques que les d'altres marques!



HAMBURGUESA DELUXE

La marca Vegetalia ens presenta la seva recent incorporació a la gamma d'hamburgueses vegetals: la vegeburger Deluxe, una combinació completa de proteïna de soja i verdures.

Escalfa-la a la paella o al forn amb unes gotes d'oli durant tres minuts i llestos!



EL PRIMER JUVÉ & CAMPS ECOLÒGIC

Arriba a les nostres botigues el primer cava gran reserva ecològic de Juvé & Camps, un dels cellers familiars més emblemàtics del Penedès, reconegut per l'elaboració d'espumosos a tot el país. La seva principal missió és el compromís amb el territori, així com el respecte per la naturalesa i els seus cicles. Per això, aquest cava s'elabora de manera artesanal, a partir de raïm ecològic collit manualment. Una exquisidesa per al paladar que marida a la perfecció amb canelons, carns guisades, arrossos, peix i marisc.



novetats marca VERITAS

FORMATS GRANS PER ALS AMANTS DE LA SALSA DE SOJA

La salsa de soja s'ha convertit en un bàsic a la cuina, ideal per elaborar salses amb el característic sabor oriental, i permet evitar l'ús de sal. A més, destaca per la seva riquesa en proteïnes i per millorar les digestions i estimular el trànsit intestinal.

Responent a la vostra demanda de consum, hem incorporat a les nostres botigues la salsa shoyu i la salsa tamari Veritas en un format familiar de 750 ml, amb una millora del preu per litre notable.

La salsa shoyu està elaborada a partir de soja, blat i sal, i té un gust menys intens que el del tamari, elaborat únicament amb soja i sal, i per tant lliure de gluten.



RASPALLS DE BAMBÚ

Sabies que gairebé l'1% del plàstic dels nostres oceans pertany als raspalls de dents? Cada any, se'n llencen 4.500 milions, que triguen una mitjana de 400 anys a descompondre's; és per això que et recomanem fervorosament que apostis per un raspall de dents de bambú. La marca Nordics ens apropa raspalls per a adult en tres colors i un raspall per a nens. Tots presentats en una capsula de cartró de paper reciclat 100% i elaborats a partir de cerres de niló (veganes) reciclades i un mànec de bambú que és impermeable a l'aigua, per protegir-lo dels bacteris i de la floridura. Per reciclar-lo, se separen les cerres del mànec i es llencen al contenidor de plàstic. El bambú, a l'orgànic.

El bambú és una de les plantes que més poder de regeneració té; les seves plantacions es recuperen gairebé a l'instant, de manera que s'evita la desforestació.



NOVES POSTRES DE CIVADA

Des de l'antiguitat, els cereals són un aliment indispensable en la dieta de l'home. Entre tots, destaca la civada ecològica, un cereal que proporciona energia, vitalitat i benestar, a més de ser un remei extraordinari per a molts tipus de malalties, ja que estimula el funcionament del sistema nerviós i evita la descalcificació dels ossos.

La marca Sojade ens proposa una manera exquisida de gaudir de la civada a través de les seves postres vegetals de civada i ametlla, amb nabius i grosella negra, i amb plàtan i maracujà.

A més, aprofitem per comunicar-te que també de la mateixa marca arriba el iogurt de soja quark natural, amb textura de iogurt grec. Una autèntica meravella!



PASTA DE DENTS DE COCO I PAPAIA

La marca Ecodenta ens proposa dues pastes de dents enriquides amb extractes naturals i sals, lliures de parabens i sense haver estat testades en animals.

La pasta de dents amb extracte de papaia té un efecte natural d'emblanquiment dental, sense fer malbé l'esmalt de les dents. I la d'oli natural de coco és antiplaca, gràcies a l'astuta incorporació de sal de zinc, l'ingredient actiu que té un efecte antibacterià.



ÉS TEMPS DE ...



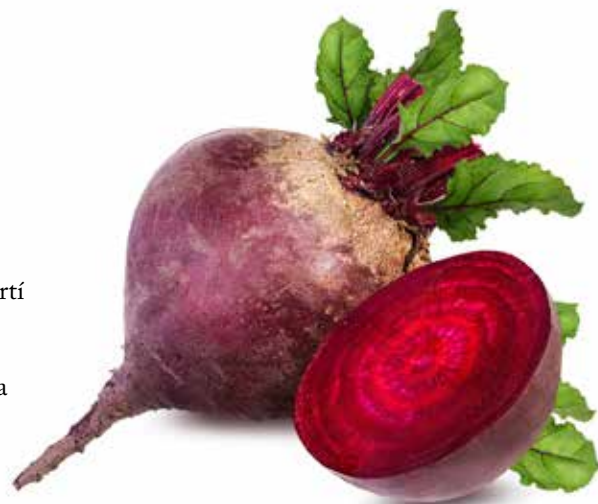
Poma story
inored



Magrana

[Remolatxa

A la seva finca **L'Horta de Carme (Camarles, Tarragona)**, Carme Martí conrea amb afecte i dedicació absoluta una infinitat de vegetals. Avui destaquem la remolatxa, una arrel rica en aigua, proteïnes i hidrats de carboni, que afegeix als plats un color molt especial i una extraordinària quantitat de fibra i antioxidants.



SOPA DE REMOLATXA ESTIL THAI

Una sopa exòtica i cremosa que combina a la perfecció el punt dolç de la remolatxa i la llet de coco amb el toc lleugerament àcid de la llimona i el gingebre. Un plat reconfortant que resulta ideal ara que arriba el fred.

INGREDIENTS

- 3 remolatxes mitjanes
- 1 patata gran
- ½ ceba
- 1 L de brou de verdures
- 2 grans d'all
- 1 llauna de llet de coco
- 1 crema de coco estil thai
- 1 llima o llimona
- Arrel de gingebre
- Germinats de ceba
- Pebre negre en gra
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina

ELABORACIÓ

- 1] Pela els alls i un tros de gingebre d'uns 6-7 cm. Reserva-ho.
- 2] Talla la ceba a la juliana. Reserva-la.
- 3] En una olla gran, escalfa a foc mitjà una mica d'oli d'oliva, els alls i el gingebre.
- 4] Afegeix-hi la ceba, barreja-ho i sofregeix-ho perquè es dauri.
- 5] Pela la patata i les remolatxes, renta-les i talla-les en trossos mitjans. Afegeix-les a l'olla i deixa que s'ofegui tot durant uns 5 minuts.
- 6] Incorpora-hi mig litre de brou de verdures i la llet de coco. Tapa-ho i deixa-ho coure a foc mitjà.
- 7] Una vegada cuites les verdures, apaga el foc i afegeix-hi un rajolí d'oli d'oliva, sal i pebre negre acabat de moldre.
- 8] Tritura-ho bé fins a obtenir una crema i serveix-ho amb una mica de crema de coco thai, un rajolí d'oli d'oliva i germinats de ceba per damunt.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]



Boira és
RAIMAT

L'expressió d'una terra.
El fruit de 100 anys estimant les vinyes.

Viticultura  Sostenible

Descobrint la xirivia

Desconeguda i poc aprofitada, la xirivia se sol fer servir bàsicament per preparar brous, tot i que els seus usos culinaris són gairebé infinits gràcies al seu gust dolç i anisat. Pertany a la família de les pastanagues i és important no confondre-la amb el nap.

Molt digestiva i rica en nutrients que reforcen el sistema immunitari, amb la xirivia es poden elaborar moltes receptes. Per exemple, combina molt bé amb els llegums i les algues marines, a més de ser la substituta perfecta de la patata en els plats de cuinera.

ROSTIDA

Pela-la i talla-la en rodanxes fines amb una mandolina o a tires amb el pelador. Pinta-la amb oli d'oliva, salpebra-la i fes-la al forn fins que quedi cruixent. Si és tendra i petita, renta-la bé i rosteix-la sencera amb pell: pots utilitzar-la com a guarnició o per a un guacamole o un paté de fruita seca.

AL VAPOR

En 15 minuts tindràs el condiment perfecte per a qualsevol plat. Només l'has d'amanir amb oli d'oliva o sèsam o amb una vinagreta. Pots afegir-la a amanides tèbies o preparar un puré si la tritures amb brou, un sofregit de ceba i all o gingebre fresc. Complementa la crema amb germinats, unes gotes de tamarí i llavors de gira-sol i carbassa lleugerament torrades.



ALF MOTA. CUINER I PROFESSOR DE CUINA SALUDABLE I TERAPÈUTICA

CRUA

Finament trossejada, el seu punt picant t'animarà les amanides, però recorda que les fulles no s'han de consumir. L'arrel, fresca i pelada, es pot ratllar i macerar amb suc de llimona, sal marina i oli d'oliva. I també la pots afegir als fermentats casolans de vegetals, com la xucrut o el kimchi.

PASTISSOS I SMOOTHIES

Igual que la pastanaga, és un magnífic ingredient per fer coques, pastissos i magdalenes dolces. Igualment, és ideal per elaborar un deliciós smoothie bowl: posa a la batedora mitja tassa de xirivia cuïta al vapor amb mitja tassa de pera també cuïta al vapor i un parell de cullerades de crema d'ametlles. Bat-ho fins a obtenir la textura desitjada i incorpora-hi xips de coco torrades, encenalls de cacau, nous i nabius frescos.

HUMMUS DIFERENT

Ofega un parell de xirivies amb una mica d'oli i sal fins que s'estovin i tritura-les amb all, suc de llimona, tahina i comí: obtindràs un deliciós hummus sense cigrons.

NOU

TheVurger
Deliciosament Vegetal i Sense Fregir

100% Vegetal

Sabor i Textura com la carn

Ecològica

Rica en Proteïnes

NATURAL

ALL I JULIVERT

VEGA

EUROPEAN UNION BIO

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

Trucs per coure els cigrons

Energètics, nutritius i rics en proteïna vegetal, els cigrons no són difícils de cuinar i perquè quedin tendres i saborosos n'hi ha prou amb seguir uns quants consells.

Per començar, requereixen una nit prèvia de remull perquè penetri l'aigua a l'interior i es coquin amb més facilitat. Si no es fa així, les seves fècules i proteïnes no estarien en condicions de ser incorporades a l'organisme a través de l'aparell digestiu. L'aigua ha de ser com més pura millor i sense sal perquè alenteix l'estómac i altera el gust. Encara que als cigrons se'ls sol afegir una petita quantitat de bicarbonat de sosa (que afebleix les indigestes fibres de cel·lulosa de la pell, de manera que les fa més digestives, i augmenta la permeabilitat a l'aigua), l'ideal és posar-los en remull amb una mica d'alga kombu.

A FOC LENT I CONTINU

Com que augmentaran de mida, col·loca'ls en un recipient ampli i cobreix-los amb el triple d'aigua. L'endemà, els esbandeixes amb aigua freda per eliminar els sucres que

deixen anar durant el remull, els escorres i ja pots posar-los al foc amb l'aigua o el brou bullent i sense sal. Incorpora-hi la resta d'ingredients juntament amb l'alga, espera que torni a bullir, treu l'escuma i deixa que es facin a foc lent tranquil·lament a petits borbolls amb l'alga. La sal s'ha d'afegir a l'últim moment per evitar que les pells s'endureixin. Una tassa de cigrons és suficient per a quatre persones i la proporció de líquid per a la cocció és de tres tasses d'aigua per una de llegum (o de cinc per una si vols fer una sopa). Per facilitar la digestió pots acompanyar-los amb una mica de vinagre, xucrut, umeboshi o miso i per eliminar els gasos que provoquen pren alguna herba carminativa: fonoll, anís, comí...

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

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

HUMMUS, LA RECEPTE MÉS FÀCIL

Els cigrons aporten proteïnes completes i una gran quantitat de calci, cosa que els converteix en un aliment imprescindible en la nostra dieta, en què no han de faltar almenys un parell de vegades per setmana. Una de les formes més delicioses i pràctiques de prendre'ls és en hummus, una recepta típica de la gastronomia de l'Orient Mitjà. Se sol elaborar amb cigrons cuits, tahina, oli d'oliva i suc de llimona (tot i que n'hi ha moltes altres varietats) i pots combinar-lo amb el teu pa preferit, fresc o torrat.

▶ Hummus de cigrons. La recepta a l'app Veritas



MÁS VITALIDAD
MÁS FLEXIBILIDAD
**LL
REGENERATION**

SYSTEM
VITALITY

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



**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

▶ La recepta a l'app Veritas]

Crema d'api-rave i pastanaga amb romaní



L'estrella de la recepta és, sens dubte, l'api-rave, una hortalissa que millora les defenses i és bona per als sistemes digestiu i circulatori. El seu gust dolç i ametllat combina molt bé amb el de la pastanaga i la ceba, mentre que el romaní dona al plat una aroma molt especial.

INGREDIENTS

- 5 pastanagues
- 1 api-rave (o colrave)
- 1 ceba
- 4 branques de romaní fresc
- 2 tasses de beguda d'ametlles
- 300 ml d'aigua mineral
- Xips de kale
- Sal
- Vinagre de poma
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Pela les verdures i talla-les en daus.
- 2] Sofregeix la ceba en una cullerada sopera d'oli d'oliva i quan estigui translúcida afegeix-hi l'api-rave, remena-ho i incorpora-hi les pastanagues.
- 3] Afegeix-hi l'aigua, les branques desfullades de romaní i un polsim de sal. Tapa-ho i deixa que bulli durant 10 minuts.
- 4] Afegeix-hi la beguda d'ametlles i tritura-ho fins a obtenir una crema. Condimenta la crema amb unes gotes de vinagre de poma, barreja-ho bé i decora-la amb xips de kale.



[MONSOY]
Beguda d'ametlles.
Monsoy. 1 L

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]

Eco mil



Alpieste

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

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

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

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

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



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

Sin Azúcares

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



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

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

¿Qué significa "sin azúcar"?

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

¿Qué significa "sin azúcar añadido"?

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

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

Exfoliante para pies

Elimina las pieles más difíciles y ayuda a su regeneración. Desinfecta, aporta frescura y activa la circulación, dejando los pies muy hidratados y suaves.

INGREDIENTES

- Aceite de coco
- ½ limón
- Sal marina gruesa
- Sal rosa del Himalaya
- Menta fresca
- Esencia de árbol del té

ELABORACIÓN

- 1] Cocina al baño maría 3 cucharadas soperas de aceite de coco, sin que llegue a hervir.
- 2] Exprime ½ limón y vierte el zumo en un bol.
- 3] Agrega 3 cucharadas soperas de sal marina gruesa, 3 cucharadas soperas de sal rosa del Himalaya, el aceite de coco líquido, 1 puñado de menta fresca picada y 4 gotas de aceite esencial de árbol del té.
- 4] Mezcla bien y coloca en un recipiente hermético.

Aplica con un suave masaje de unos 5 minutos en los pies y tobillos.

Caducidad: para usar en el momento de la aplicación, no se puede conservar más de 2 días.



Sal gruesa. 1 kg

MEDSALT

▶ Exfoliante para pies.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Coberter

MATERIALS

- 6 llaunes de llet de coco Dr. Goerg
- Corda
- 2 bagues
- 4 claus petits
- Martell
- Pistola de cola en calent i adhesiu
- Obrellaunes
- Alicates
- Peça de fusta (22 x 16 cm)
- Filaberquí

INSTRUCCIONS

- 1] Treu les etiquetes.
- 2] Obre la llauna i utilitza l'obrellaunes per perfilar la vora que talla, i retira-la amb les alicates.
- 3] Fes dos forats a la peça de fusta amb el filaberquí.
- 4] Introdueix la corda per les bagues i fes un nus als extrems.
- 5] Fixa les llaunes a la fusta amb cola calenta.
- 6] Utilitza dos metres i mig de corda, fes nusos als extrems i clava la corda a la base de la fusta.
- 7] Voreja el recipient i torna a clavar un clau per fixar l'extrem.



DR. GOERG

Llet de coco.
400 ml

▶ Coberter. 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]

Circulació activa

Amb aliments que estimulen la circulació, ajuden a fluidificar la sang i allunyen les malalties cardiovasculars.

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



[DILLUNS

DINAR

[Amanida de mesclum amb pera, nous i formatge fresc, amb vinagreta de mostassa i mel
[Conill amb ceba i vinagre de mirin

SOPAR

[Mix de fajol, llentia i llavors amb verdures

[PER ESMORZAR:

[Llimonada o aigua tèbia amb llimona
[Flocs de civada amb iogurt, magrana i ametlles empolvorats amb canyella
[Te verd

[DIMARTS

DINAR

[Espaguetis de quinoa reial amb salsa pesto
[Hamburgueses de seitan i pastanaga

SOPAR

[Cuscús de coliflor amb remolatxa, nous i vinagreta de miso blanc
[Truita de patata amb ceba

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Torrada de pa d'espelta amb paté de cigrons, tomàquet i orenga
[Fruita cítrica (mandarina, taronja, kiwi)
[Infusió de gingebre

[DIMECRES

DINAR

[Crema de lleties vermelles i porro amb cúrcuma
[Verat a la planxa amb tamari i gingebre fresc

SOPAR

[Sopa de ceba i farigola amb pa de sègol, ou i emmental

[DIJOUS

DINAR

[Suc líquat de poma, api, pastanaga i gingebre
[Llom de vedella amb xips de kale

SOPAR

[Crema de moniato i carbassa amb aigua de coco i llavors de canem
[Salsitxes de tofu a les fines herbes

[CONSELLS:

[Una dieta equilibrada, amb els aliments que et proposem, t'ajudarà a mantenir la tensió arterial a ratlla, les artèries netes i les seves parets elàstiques i resistents.

[Intenta evitar o restringir de la teva alimentació l'alcohol, cafè, sucres simples i refrescos de cola, conserves, salaons i embotits o formatges molt curats.

[Recorda que és important moderar el consum de sal perquè el sodi altera la tensió arterial. Pots substituir-la per espècies com canyella, caiena, cúrcuma, herbes aromàtiques com orenga, farigola, sàlvia, coriandre, romaní, o fer servir sal d'herbes.
[L'arrel de gingebre és una aliada de la circulació i enriqueix les teves receptes; presa en forma d'infusió és un tònic excel·lent per a venes i artèries. També t'ajudarà prendre perles d'all, que a més tenen propietats antibiòtiques.

PROTEGE LO QUE MÁS QUIERES, CUIDANDO EL MEDIO AMBIENTE

DESCUBRE BIOBABY, EL PAÑAL MÁS ECOLÓGICO*.



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

Reconocido por generar menor impacto en el planeta*.

Hasta 12 horas de absorción y comodidad.



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

Amb aliments ancestrals

Amb aliments recuperats de l'agricultura tradicional que no han estat modificats ni processats. Aliments autèntics, que preserven tots els seus nutrients essencials.

[DILLUNS

DINAR

[Amanida d'arròs negre amb verdures i llavors
[Pollastre rostit amb pera i canyella

SOPAR

[Sopa de miso amb algues
[Remenat de maitake i xirivia

[DIMARTS

DINAR

[Espaguetis de kamut integral amb pesto genovès
[Salmó al forn amb taronja i soyu

SOPAR

[Carbassa farcida de cigrons i espelta

[DIMECRES

DINAR

[Crema de verdures amb quinoa
[Filet de vedella bresat amb xucrut i mostassa a l'antiga.

SOPAR

[Crema de coliflor amb patata i llavors de sèsam negre
[Croquetes de mill

[DIJOUS

DINAR

[Mix de búrgul i llegums amb pesto vermell
[Llagostins picants saltats amb gíngebre llima

SOPAR

[Truita de col kale amb crackers d'espelta, cúrcuma i pebre

[DIVENDRES

DINAR

[Risotto d'ordi amb bolets de temporada i parmesà
[Calamars a la planxa amb all i julivert

SOPAR

[Amanida de col, nap i pastanaga ratllada amb panses
[Hamburgueses de quinoa

[PER ÈSMORZAR:

[Suc de taronja
[Crema d'arròs integral i xia amb canyella i avellanes trossejades
[Cafè de xicoira instantània

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Torrades de kamut amb formatge de coco
[Puré de fruites vermelles i açai

[CONSELLS:

[Felicitment, moltes varietats ancestrals estan sent recuperades pels agricultors. Són aliments com l'arròs negre, la xia, la taronja blanca de València o l'açaí, que a més estan plens de vitamines antioxidants, que prevenen el dany cel·lular.
[Els cereals més comuns, com el blat, han estat sotmesos a una hibridació constant perquè siguin més productius. En conseqüència, la sensibilitat al blat sembla que és més alta ara que anys enrere. La clau per evitar-lo és introduir en l'alimentació cereals recuperats de varietats antigues, com l'espelta, el kamut, l'ordi o la quinoa i els seus derivats (pa, pasta, sèmols, etc.) que no hagin estat gaire processats, ja que són més nutritius i menys al·lèrgics.
Espècies com la canyella o la cúrcuma són tresors antics amb propietats antiinflamatòries, antimicrobianes i antioxidants. Val la pena incloure-les en la dieta diària i beneficiar-se dels seus efectes medicinals.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista i experta en nutrició]

▶ Mix de búrgul i llegums amb pesto vermell.
La recepta a l'app Veritas]





**QUAN ESCULLS
VERITAS,
ESCULLS EL MÓN
EN QUÈ
VOLS
VIURE.**

veritas

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



www.veritas.es

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