

veritas

desembre 2018 # n.105



CLAUS PER AFRONTAR EL FRED

Gaudeix de coccions llargues, elaborades a partir de verdures d'arrel i llegums, i de begudes calentes amb un toc de canyella.

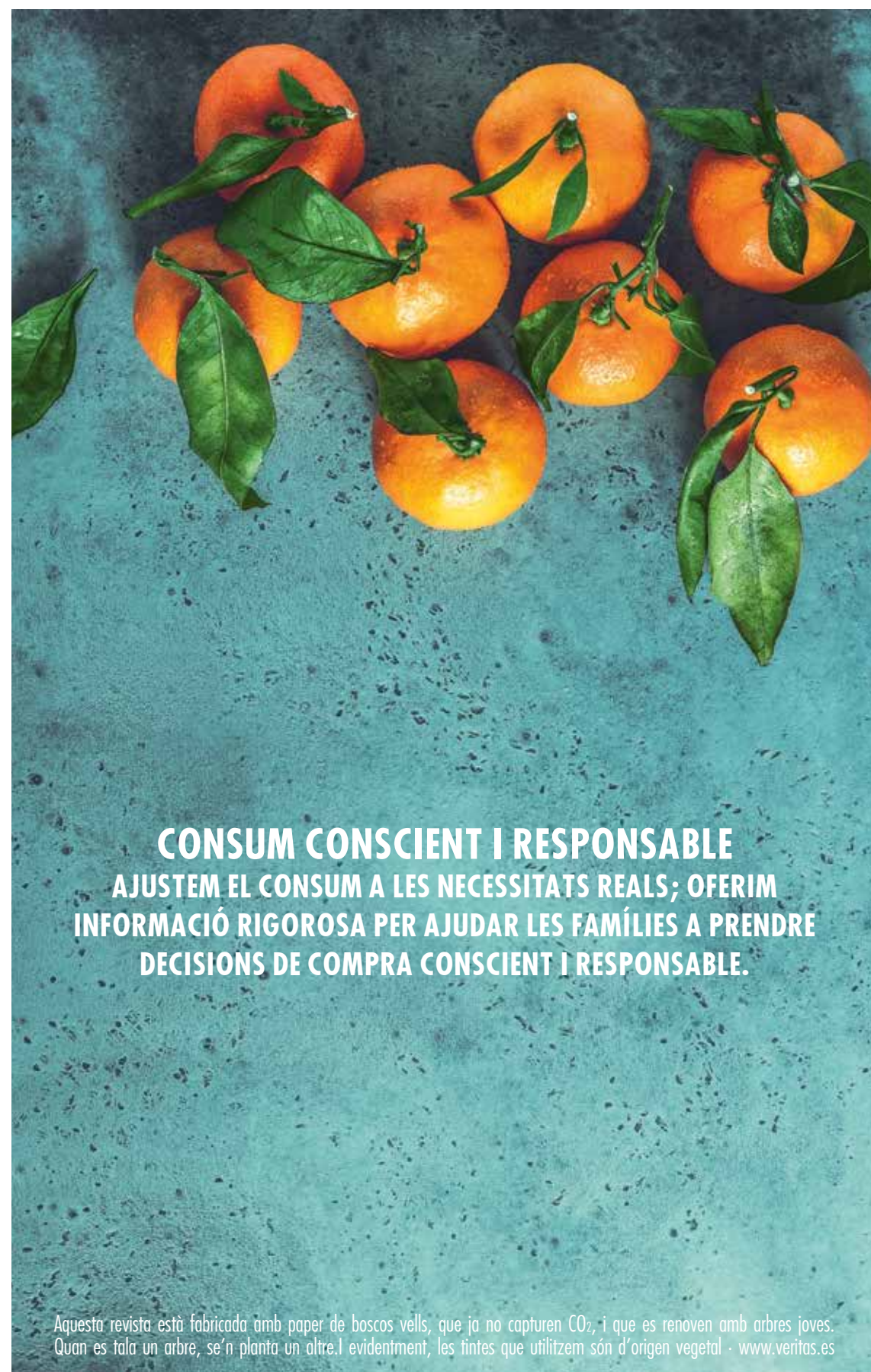
FARMACIOLA PER A LA BONA DIGESTIÓ

Els àpats nadalencs solen ser més abundants de l'habitual i provocar-nos problemes digestius. Recorre als remeis naturals com la papaia, la carxofera o els probiòtics.

RECEPTA AMB

**[PRODUCTE
LOCAL]**

Amanida de kale de Benifalset i fajol amb vinagreta de taronja.



CONSUM CONSCIENT I RESPONSABLE
AJUSTEM EL CONSUM A LES NECESSITATS REALS; OFERIM
INFORMACIÓ RIGOROSA PER AJUDAR LES FAMÍLIES A PRENDRE
DECISIONS DE COMPRA CONSCIENT I RESPONSABLE.

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, se'n planta un altre. I evidentment, les tintes que utilitzem són d'origen vegetal - www.veritas.es

EDITORIAL



Ana Patricia Moreno
Responsable de continguts

Conforme avanza los meses, las hojas se tiñen de rojo, se encojen y acaban volviendo a la tierra. Los árboles se quedan desnudos para trabajar desde su interior y así poder volver a mostrar sus brotes en primavera.

Lo mismo nos ocurre a nosotros: el frío cambia nuestros hábitos y nos recoge hacia el hogar, un buen momento para iniciarse en la meditación, esa mágica práctica que nos permite armonizar nuestro cuerpo con la mente y el espíritu.

Cuando meditamos silenciamos el exterior y conseguimos ser nosotros mismos. Escucharnos desde la honestidad. Abrazar nuestros miedos y creer en nuestros talentos. La meditación nos hace estar desnudos, igual que los árboles en invierno; sinceros.

Respira profundamente y sumérgete; sentirás un profundo amor y agradecimiento por este momento de calma contigo.

[6



SALUT

Afronta les festes amb energia
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI

Si sulfates bé et sentiràs millor
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT

Dolços nadalencs per a tothom
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS

La por i els ronyons
ALF MOTA

[45



DONACIONS

Fundació Minyones

[46



SOSTENIBILITAT

Ús racional i sostenible
de l'aigua
ANNA BADIA

[47



VERITAS

Veritas Ecological Challenge

[16



ESTIL DE VIDA

Infusions a mida
MAI VIVES

[20



ENFAMÍLIA

Nadal healthy!
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR

Protege tus labios del frío
NURIA FONTOVA

[23



FARMACIOLA

Bon profit i... bona digestió!
MARTA MARCÈ

[48



TERRA VERITAS

Coses boniques que passen
a Terra Veritas i activitats de
desembre
CARLOTA CLOSAS

[52



NOVETATS

Veritas, Mas Garet, Carlota,
Delicatàlia i Landgarten

[54



DETEMPORADA

Amanida de kale i fajol amb
vinagreta de taronja
GREEN MAMA

[24



MENTSANACOSSA

Mantingues el tipus per Nadal
FERNANDA MONTOYA

[26



ENTREVISTA

Anna Puig
ADAM MARTÍN

[28



ANÀLISI COMPARATIU

La mel, antibiòtic natural
M. D. RAIGÓN

[31



FOND DOCUMENTAL

¡Cuidado con la ingesta
diaria admisible!
CARLOS DE PRADA

[56



TREU-NE PROFIT!

Col llombarda,
un toc de color
ALF MOTA

[58



TÈCNiques DE CUINA

Kale: aprofita-la al màxim
MIREIA ANGLADA

[60



FAST & GOOD

Cuixes de pollastre farcides
MIREIA ANGLADA

[32



LLEGIRETIQUETES

Torróns Veritas

[34



IMPRESCINDIBLES

Cacau en pols i dentífric de
menta

[38



COMPANYS DE VIATGE

El gust de la senzillesa. El Abuelo
i Delicatàlia

[42



EL NOSTRE OBRADOR

Torróns d'obrador, torróns d'autor

[62



BEAUTY KITCHEN

Discos desmaquillants
MAMITA BOTANICAL

[63



UPCYCLING

Collaret
MARTA SECOND

[64



MENÚS

Indispensables de Nadal i va de
sopes!
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



Afronta les festes amb energia

El mes de desembre ens apropa al moment de menys llum solar de l'any, i juntament amb la llarga nit arriben les festes nadalenques amb tota la seva parafernàlia física i emocional. És hora de buscar la calor interior i alimentar l'energia amb guisats tradicionals i infusions de canyella.

A L'HIVERN VE DE GUST PASSAR MÉS TEMPS A CASA, BUSCANT LA CALOR DE LA LLAR, CIRCUMSTÀNCIA QUE APROFITAREM PER MIRAR AL NOSTRE INTERIOR I TENIR CURA DE LA PRÒPIA CALOR CORPORAL.



FABRICACIÓN FRANCESA PASTA VEGANA

Los beneficios de las legumbres con el placer de la pasta!

Lazzaretti
DEPUIS 1936

100% Legumbres bio
Garbanzos, lentejas rojas y verdes

France, Avignon - Tel: +33(0) 490 885 626 - www.lazzaretti.fr




L'equinocci d'hivern ha estat des de temps immemorials una època per arrecerar-se i reunir-se per fer celebracions amb els nostres éssers estimats. Per a algunes persones suposa un motiu d'estrès per múltiples factors, bé sigui per situacions familiars o personals, econòmiques o fins i tot perquè s'acaba l'any i és inevitable mirar enrere. El millor és viure aquests dies amb serenitat, propiciant moments de connexió interior i veient què necessitem a cada moment.

Si observem la natura, veiem que l'hivern incita a hibernar, descansar i renovar-se. Ve de gust passar més temps a casa, buscant la calor de la llar, circumstància que aprofitarem per mirar al nostre interior i tenir cura de la pròpia calor corporal.

COCCIONS LLARGUES I BEGUES CALENTES

En la medicina xinesa, el ronyó és l'òrgan que representa l'hivern i aquells que pateixen amb el fred solen tenir deficiència de l'aspecte yang del ronyó. El fred hivernal posa a prova aquesta energia i la cuina tradicional es fa ressò de les necessitats energètiques; així els seus plats senzills ajuden a cuidar d'aquest yang del ronyó.

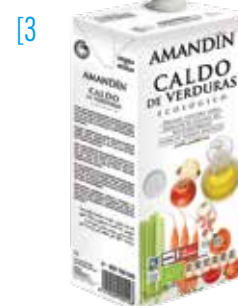
Tria aliments de temporada (verdures d'arrel, llegums) i cuina'ls amb coccions llargues i tradicionals. Una altra manera d'entrar en calor és prendre begudes calentes i especiades, que no només ens escalfen les mans, sinó que també ens ajuden amb aquestes funcions corporals que necessiten més força, com fer la digestió o mantenir una libido saludable.

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



UN TOC DE CANYELLA

La canyella és una de les espècies més utilitzades des de l'antiguitat per a tot tipus de trastorns digestius, respiratoris i ginecològics, entre d'altres, i està especialment indicada en els mesos freds. Podem trobar-la fàcilment en forma d'infusió o com un ingredient més dins d'algunes mesclures aiurvèdiques per infusionar. Igualment, és perfecta per afegir-la a postres casolanes (com la compota de poma o els brioxos de pa dolç), es pot afegir en pols i en petites quantitats en guisats i risottos i fins i tot és adequada per escalfar el cos des de fora, incorporant-la a un bany calent de peus.



- 1] Canyella en canonets. Artemis. 15 g
- 2] Rooibos amb canyella. Alternativa. 20 b.
- 3] Brou de verdures. Amandin. 1 L



21 DE DESEMBRE
**TROBADA
de BRAÇOS**

**VINE A
DONAR
SANG**

veritas  **BANC DE SANG
I TEIXITS**

21 de desembre de 10 h a 19 h
Terra Veritas: Diputació, 239 - Barcelona

Evita fer cua reservant hora a veritas.es



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

Si sulfates bé et sentiràs millor

Gràcies als enzims de la sulfatació que tenim al teixit mamari, les glàndules adrenals, l'úter, la placenta, els ronyons, l'intestí prim... i, principalment, al fetge, podem inactivar i eliminar del nostre organisme hormones, neurotransmissors i tòxics, de manera que evitem que s'acumulin i guanyem salut i benestar.

Què passa quan els enzims de la sulfatació no funcionen correctament? Doncs que l'organisme no és capaç d'eliminar determinats substrats (neurotransmissors, hormones, tòxics i medicaments) i aquests s'acumulen i provoquen una sèrie de símptomes. Igualment, la sulfatació és indispensable per fabricar enzims digestius

i una mala sulfatació provoca digestions lentes i pesades, còlon irritable...

Notaràs que sulfates malament perquè el suc de taronja no se't posa bé; no acabes de digerir l'enciam i els llegums; els alls i les cebes et repeteixen; el pebrot vermell, l'enciam, el bròcoli o el cogombre no se't

posen bé; quan beus una mica de vi o cava tens mal de cap i és probable que l'orina et desprengui una olor forta havent menjat espàrrecs. Pots confirmar que sulfates lent si els teus nivells de colesterol total són baixos i inferiors a 170 mg/dl (els valors normals se situen entre 170 i 220 mg/dl).



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

DIGUES-ME QUÈ MENGES...

Si menges aliments rics en histamina i altres amines biògenes empitjorars la situació. Per tant, has de rebutjar els següents aliments: sucre refinat, conservants (aspartam, glutamat monosòdic), sulfits (de l'E-220 a l'E-228, presents en vi, cava, cervesa, conserves), embotits i formatges curats, productes amb llevat (pa, brioxeria, pastissos), llevat de cervesa, vinagre, mostassa, formatges amb floridura, fermentats, kombucha, espinacs, tomàquet, alvocat, albergínia, clara d'ou, sidra, aranja, taronja, all, ceba, poma, raïms, cúrcuma, te verd, te negre, te wulong, cafè i xocolata.

En canvi, milloraràs la sulfatació si prens aliments que continguin molibdè, vitamina B2, vitamina D, vitamina A, cisteïna, taurina, metionina i magnesi. És hora, llavors, de menjar pastanaga, carbassa, moniato, créixens, raves, nap, tomàquet, préssec, mango, meló, rovell d'ou, gíngebre, llegums (especialment mongetes, azukis, faves i tramussos), civada, quinoa, fajol, llavors de carbassa i de gira-sol, nous del Brasil, peix blanc, pop, calamar, sèpia, sèsam (oli, llavor triturada o tahina), iogurt de soja, miso, tempeh i kuzu.

PREN SUPLEMENTS NATURALS

A més de vigilar la dieta és important posar-te en mans d'un professional especialista en psiconeuroimmunoendocrinologia (PNIE) o medicina integrativa, que et recomanarà una suplementació individualitzada per millorar la sulfatació. Per exemple, jo aconsello combinar durant quatre mesos un suplement ric en compostos ensofrats amb un de vitamina A i un altre de molibdè.

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



Nuevos Mueslis Bio ¿Cuál es el tuyo?



Encuentra más información en
en www.elgranero.com

Dolços nadalencs per a tothom

Torrans, bombons o neules són algunes de les postres més habituals per Nadal i de vegades es poden convertir en el malson de vegans i celíacs. La nostra selecció demostra que no sempre és així i abasta una gran varietat de dolços perfectes per equilibrar el menú i evitar els excessos de manera deliciosa.

Pastissers i mestres torroners s'esforcen cada dia per satisfer la creixent demanda de dolços sense gluten o sense ingredients d'origen animal. A l'hora d'elaborar-los es descarten els sucres refinats i sintètics (que causen desmineralització, pujades i baixades de glucèmia, canvis d'humor i debilitament general) i s'aposta per sucres d'absorció lenta, com el xarop d'arròs o el d'atzavara, que és poc calòric, probiòtic i no provoca càries. Comencem pels torrons, sens dubte l'ànima de les postres nadalencs.

[Torró a la pedra. Un clàssic amb ametlla, ratlladura de llimona i canyella. Endolcit amb sucre de canya, sense gluten i vegà.

[Torró tou. Conté un 64% d'ametlla torrada amb un toc de canyella. Endolcit amb xarop d'arròs, sense gluten i vegà.

[Torró crocant amb sèsam. Amb ametlla torrada amb pell i llavors de sèsam. Endolcit amb xarop d'arròs, sense gluten i vegà.

[Torró de coco, xia i ametlla. Una encertada combinació d'aliments molt nutritius. Endolcit amb xarop d'atzavara, sense gluten i vegà.

[Torró amb cúrcuma. D'ametlla i enriquit amb nous i cúrcuma. Endolcit amb sucre de coco, sense gluten i vegà.

[Torró amb gingebre. Una versió innovadora del torró d'ametlla amb nabius, cacau i gingebre. Endolcit amb sucre de coco, sense gluten i vegà.

CLÀSSICS ITALIANS

El més tradicional és tallar-los en porcions verticals i servir-los tebis. A Itàlia se solen menjar sols, amb xocolata desfeta per damunt o

acompanyats de gelat de vainilla. I sempre amb una copeta de vi dolç, com el moscatell.

[Panettone d'espelta. Té l'esponjositat i l'aroma propis de l'espelta i tot i que aquesta té un percentatge de gluten una mica més alt que el blat, és molt més tolerada per aquelles persones amb dificultats d'assimilació digestiva al gluten. Endolcit amb sucre de canya integral.

[Minipanettone. S'elabora amb ous, mantega, panses sultanes, pells de taronja confitades, mel i llet en pols. Endolcit amb sucre de canya i sense gluten, també està disponible en format normal.

[Pandolce vegà d'espelta. Un pa dolç fet amb farina d'espelta, farina de soja i panses sultanes. Endolcit amb xarop d'atzavara i vegà.



.....
Per saber-ne més
**DOLÇOS NADALENCS
SENSE EXCESSOS**
Alf Mota
Dimecres 12.
Horari: 18.30 h - 20.30 h
RESERVA
a www.terraveritas.es
.....

CAPRITXOS I ALTRES TEMPTACIONS

Alegra les sobretalles nadalencs amb les següents propostes, tan exquisides com equilibrades.

[Bombons vegans amb fruites. Assortiment de bombons de xocolata amb fruites diverses: gerds, grosella negra, maracujà, pinya i plàtan. Endolcits amb sucre de canya, sense gluten i vegans.

[Neules sense gluten. Gràcies al midó de blat de moro són especialment cruixents. Endolcides amb sucre de canya i sense gluten.

[Préssec en almívar amb melassa d'arròs. Una conserva de préssecs de primera qualitat feta de manera artesanal i respectant els temps de cocció tradicionals. Endolcit amb melassa d'arròs, sense gluten i vegà.



- 1] Pandolce vegà d'espelta. Fraccaro. 500 g
- 2] Neules sense gluten. Sant Tirs. 80 g
- 3] Préssec en almívar amb xarop d'arròs. Tío. 580 g
- 4] Torró de coco i xia, torró tou amb xarop d'arròs i torró a la pedra vegà.
- 5] Bombons vegans. Ikalia. 16 u.
- 6] Neules. Sosa. 90 g
- 7] Gingebre amb xocolata i coco amb xocolata. Landgarten. 70 g
- 8] Torrons de fruites vermelles i gingebre i de ametlles, nous i cúrcuma. Delicatàlia. 165 g

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



EMBUTIDOS ELABORADOS CON CERDO ECOLÓGICO DE FORMA TRADICIONAL.

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



BLANCAFORT
FOODS **BF**

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

La por i els ronyons

La nostra essència vital, l'energia que heretem dels nostres ancestres, es troba als ronyons i, si volem protegir-la, hem d'enfortir aquest òrgan. Ho aconseguirem vigilant el consum d'aliments que ens refreden i apostant per cereals integrals, llavors, llegums i verdures d'arrel.

L'aigua és essencial per a la vida i és l'element que la medicina oriental relaciona amb l'hivern, els ronyons, la bufeta i l'aparell reproductor. Per a molts processos biològics necessitem l'aigua i perquè l'aigua es mogui són imprescindibles els minerals. Els ronyons són els encarregats de filtrar l'aigua i gestionar els minerals, la bufeta acumula i elimina els líquids sobrants i l'aparell reproductor genera i impulsa la vida.

Si l'element aigua es troba en equilibri la persona és curiosa, emprenedora i voluntariosa, alhora que prudent i observadora. Quan hi ha problemes pot haver-hi falta de voluntat o, al contrari, un excés de voluntat mal conduïda (pretendre abastar massa), la qual cosa genera un gran desgast energètic. La por és l'emoció que té més afinitat amb els ronyons i la que ens fa detectar el perill i actuar ràpid. Cal distingir la por positiva (la que ens impulsa a actuar davant l'amenaça) de la insana

(que ens bloqueja). Així mateix, ens quedem glaçats davant el perill perquè un excés de fred (tant l'atmosfèric com el de l'entorn social) genera recel.

POCA SAL, CEREALS, LLAVORS I LLEGUMS

Els ronyons funcionen per contracció i encara que una miqueta de fred i gust salat els va bé, en excés els contreu i paralitza. Per enfortir-los hem de ser cautelosos amb els aliments i líquids que ens refreden: crus, fruites tropicals, verdures fora de temporada i espècies molt fortes i picants. En canvi, per tonificar-los potenciarem la presència de cereals com el fajol, el mill, la civada i l'arròs integral de gra rodó, que torrarem lleugerament abans de coure. Igualment, posarem als plats una proporció més gran de verdures d'arrel i incrementarem el consum de llavors i llegums, sobretot els que tenen forma de ronyó com les azukis.



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

[1]



[2]



[3]



1] Azukis. Veritas. 500 g

2] Mill. Ecobasics. 500 g

3] Arròs semillarg. Tramuntana. 1 kg

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

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**



Com millorar les digestions

Passem gran part de les festes nadalenques al voltant de la taula davant de plats tradicionals acompanyats de vins i caves i no sempre podem evitar que l'estómac se'n ressenti. Pren nota d'uns hàbits senzills que t'ajudaran a activar la digestió.

POTS ALLEUGERIR LES DIGESTIONS ADQUIRINT CERTES RUTINES PER NO SOBRECARREGAR EL SISTEMA DIGESTIU.

Descubre nuestros productos en amandin.com

Conoce las mejores recetas en recetas.amandin.com



LA MEJOR OPCIÓN PARA
ENTRAR EN CALOR



AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

Una digestió pesada es caracteritza per una sèrie de símptomes inequívocs: panxa inflada, flatulències, excessiva sensació de plenitud, nàusees, cremors, dolor abdominal... La clau es troba en la celeritat amb la qual l'organisme realitza el procés: quan es fa de manera ràpida s'absorbeixen tots els nutrients; en canvi, quan és lenta aquests tenen temps de fermentar i ocasionar les molèsties abans esmentades. Pots alleugerir les digestions adquirint certes rutines per no sobrecarregar el sistema digestiu.

[Mastega a poc a poc. És una manera de moderar la ingesta d'aliments, amb menys quantitat estarem més satisfets i la digestió serà més ràpida i lleugera.

[No prenguis massa líquids amb els aliments. Beu aigua entre els àpats i no tant durant, ja que un excés de líquid dilueix els sucus gàstrics i alenteix la digestió.

[Intenta no aixecar-te de la taula. Posar-se dret produeix aire a l'estómac, sensació d'inflor i flatulència. És bo tenir previst tot el que puguis necessitar i aixecar-te només si és imprescindible.

[Deixa passar unes hores abans de ficar-te al llit. Anar a dormir un mí-

nim de dues o tres hores havent sopat és una recomanació per a tot l'any que en aquesta època és especialment important recordar. I no oblidis fer una passejada després de menjar per activar el metabolisme.

INFUSIONS A LA MIDA

La millor manera d'acabar un tiberi nadalenc és, sens dubte, amb una infusió. Hi ha diverses plantes que et poden ajudar: pots prendre-les soles, combinar-les amb d'altres o triar les barreges que ja estan especialment formulades.

[Gingebre. Una infusió de gingebre ratllat és potser la millor manera d'aprofitar totes les seves propietats i podràs apreciar-les immediatament després de beure-te-la. Els gingerols que conté estimulen els moviments peristàltics dels intestins i activen ràpidament la digestió. Gaudeix del seu gust picant prenent-lo sol i si vols matissar-ne la intensitat afegeix-lo a una altra infusió. A les nostres botigues el trobaràs fresc a la nevera i en pols.

[Menta. Pren-la en infusió combinada amb pell de llimona contra la pesadesa d'estómac i afegeix-hi un toc de canye-

lla per especiar-la i potenciar-ne el gust. La tenim en fulles seques i fresca a la nevera.

[Camamilla. Sens dubte, és la planta digestiva per excel·lència i pot prendre-la tota la família a qualsevol moment del dia. Deixa un agradable gust al paladar i una sensació plaent a tot el cos. Per tractar els problemes estomacals, es pren combinada amb anís.

[Fonoll. El fonoll i les seves llavors contenen un oli essencial ric en anetol que tonifica la digestió, cosa que contribueix a reduir la inflor i alleujar els dolors abdominals que apareixen com a conseqüència de la flatulència. Una altra opció és mastegar-ne unes quantes llavors després dels àpats per combatre el mal alè.

[Anís. A més d'una aroma i gust exquisits, l'anís gaudeix de propietats que ajuden en gairebé qualsevol problema digestiu. Barrejat amb altres plantes proporciona infusions delicioses.

[Regalèssia. Alhora que deixa un agradable sabor de boca, alleuja els símptomes de la indigestió, l'acidesa o la gastritis. Les combinacions de regalèssia i menta o regalèssia, anís i menta són ideals per a tota la família, tot i que també es pot barrejar amb te verd, negre o bancha. Bull durant uns minuts una cullerada petita de regalèssia trosjada, apaga el foc i afegeix-hi unes fulles de te o de qualsevol altra planta que vulguis. Gràcies a la seva dolçor natural no cal afegir cap tipus d'endolcidor a la beguda.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



- 1] Infusió de regalèssia. Yogi Tea. 17 b.
- 2] Camamilla. Artemis. 20 filtres
- 3] Infusió de gingebre i llimona. 20 b.
- 4] Fonoll. Artemis. 20 b.
- 5] Poliol. Artemis. 20 filtres

Nous pans de motlle Biocop

Et presentem dos NOUS pans de motlle tendres i saborosos, font de fibra, elaborats amb **espelta integral, llevat de massa mare i oli de gira-sol**. L'espelta és un cereal d'alt valor nutricional i de fàcil digestió, amb més vitamines, minerals i proteïnes que el blat. Tallats en pràctiques llesques, llestos per consumir i portar a qualsevol part com a esmorzar, en delicioses torrades o per apetitosos entrepans. Envasats en pràctiques bosses amb clip de tancament per a la seva màxima conservació.

biocop.es



Nadal healthy!

Et proposem algunes idees per reduir la ingesta calòrica i menjar més sa durant les festes. I sense haver de renunciar a (gairebé) res!

EL NADAL ÉS SINÒNIM D'ALIMENTS CALÒRICS, DOLÇOS I, EN GENERAL, D'EXCESSOS AMB L'ALIMENTACIÓ I LA BEGUDA.

Alguns experts consideren que ens engreixem uns tres quilos de mitjana i calculen que en un sol àpat podem arribar a ingerir més de 1.300 kcal, una barbaritat perquè la ingesta diària d'un home adult hauria de rondar les 2.000 kcal.

[Relaxa't]. Si els nostres hàbits saludables són correctes durant tot l'any, no és tan important el que fem per Nadal. Fem una reflexió: és possible celebrar el Nadal sense afartades pantagruèliques? Doncs és clar que sí.

[Evita picar]. La ingesta calòrica es dispara si piquem tot el dia. Aposta per productes moderats en sal, snacks saludables i posa't creatiu i prepara snacks amb productes vegetals, com un hummus amb bastonets de pastanaga.

[Abans de res, moderació]. Els excessos són totalment innecessaris i no són tan inevitables com sembla. És important eliminar o reduir el consum d'alcohol, però si en consumeixes aposta per vins o caves ecològics (contenen menys sulfits que els no ecològics i

alliberen de treball el fetge), beu aigua quan tinguis set i no beguis sense haver menjat.

[Tria dolços de qualitat]. Al mercat hi ha productes excel·lents que no contenen quantitats elevades de sucres o greixos de mala qualitat. Per exemple, un torró de qualitat seria un ingredient principal del qual fos la fruita seca (ametlles, avellanes) sense sucre refinat ni greixos d'origen animal (com el llard). Hi ha torrons ecològics amb un 64% d'ametlla torrada, canyella i xarop d'arròs

per endolcir i vegans. Les versions ecològiques dels dolços nadalencs clàssics (neules, fruites en almívar amb xarop d'arròs i sense sucre, bombons de fruita amb xocolata negra) tenen una alta qualitat i són molt més digestives que les no ecològiques.

[Vigila amb la carn]. Un excés de proteïna, especialment la de la carn vermella, és difícil de digerir, de manera que és millor ser moderats, menjar amanida amb fulla verda o verdures juntament amb la carn i apostar per carn amb certificat ecològic.

[Redueix greixos i fregits]. Els greixos poden entorpir la digestió i és aconsellable no abusar dels fregits ni dels greixos hidrogenats, presents en molts dels dolços. Si optes per fregir, fes-ho amb oli nou, d'oliva i ecològic.

[Sense gluten]. Tot i que ja sabem que sense gluten no és sinònim de més sa, és important destacar que hi ha alternatives sanes per els qui hagin d'evitar-lo, com els celíacs o els intolerants al gluten: panettones, torrons o neules amb ingredients alternatius.

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

NENS: FESTES SENSE EMPATXOS

Els principals adversaris per batre són dos: l'excés de sucre i el sedentarisme. És important controlar la quantitat de sucres que prenen els nostres fills durant les festes, ja que als torrons i altres productes s'afegeixen els caramels. Una bona idea és no tenir-los a la vista ni tenir-hi un accés fàcil, cosa que en reduirà de manera important la ingesta; i una altra idea és triar productes més saludables, fets amb fruites o altres ingredients més sans, que sense ser perfectes tenen menys impacte sobre la seva salut.

Igual que els adults no hem de deixar de banda l'exercici físic, cal procurar que els petits no es passin les festes tancats a casa davant d'una pantalla. Programa sortides de jocs o passejos i anima'ls a demanar, en les cartes al Pare Noel i els Reis Mags, regals que estimulin la seva activitat, com bicicletes, pilotes o patins.

Hummus de cigrons. La recepta a l'app Veritas



Per saber-ne més
BONES FESTES DIGESTIVES:
TRUCS I RECEPTES
Alf Mota (Aneto)
Dimecres 19.
Horari: 18.30 h - 20.30 h
RESERVA a
www.terraveritas.es

NOU

FREE.SH

ORANGE
COLA BIO
MADE BIO

Escull entre els seus tres deliciosos sabors!

cooling effect

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

distribuit en exclusiva per

LA FINESTRA DEL CIELO

www.lafinestrasulcieloes

Protege tus labios del frío



Sensibles y delicados, necesitan una protección extra durante los meses de frío, ya que tienen tendencia a secarse y agrietarse a causa de las bajas temperaturas, la lluvia y el viento. Los labios carecen de glándulas sebáceas y no son capaces por sí mismos de resistir indemnes ante las inclemencias del tiempo. ¿Qué podemos hacer para evitar que se resequen y agrieten? Lo principal es hidratarlos con frecuencia: aunque su piel tiene una gran capacidad de recuperación y se regenera cuatro veces más rápido que la del resto del cuerpo, es muy delgada y se deshidrata fácilmente.

La hidratación se la debes proporcionar tanto a nivel interno (bebiendo entre un litro y medio y dos de agua al día) como externo (aplicando un

protector labial). Pero ten en cuenta que todo lo que pones sobre ellos no solo se absorbe, sino que mayoritariamente también se ingiere. Por eso conviene elegir productos naturales, elaborados con ingredientes vegetales de origen ecológico, y rechazar aquellos que contengan parabenos, colorantes y aromas sintéticos. Evita siempre las vaselinas no ecológicas, ya que como otros derivados del petróleo se limitan a crear una película que tapona la mucosa labial para que no pierda agua, pero no la hidrata en absoluto.

PROTECTORES QUE HIDRATAN Y NUTREN

Los extractos de plantas y las grasas vegetales son muy afines al manto labial, por lo que se asimilan muy

bien y fortalecen los labios. Además de proteger, hidratan, previenen la descamación y nutren en profundidad.

La mayoría de protectores naturales utilizan manteca de karité como base gracias a su alto poder nutritivo, y también ceras naturales (como la de abeja) para aumentar el efecto barrera. Otros ingredientes muy efectivos son los aceites suavizantes (por ejemplo, de marula) y los extractos antioxidantes (granada), cicatrizantes (aloe vera, que también calma el dolor y la tirantez) o antibacterianos (bergamota).

CONTRA LAS GRIETAS: EXFOLIACIÓN Y MASCARILLA

Para impedir que se cuarteen es fundamental no mordisquearlos ni humedecerlos con la lengua porque la saliva tiene un pH distinto al de los labios y, aunque te parezca que los hidrata, el efecto es justamente el contrario.

Una vez a la semana deshaz un poco de azúcar moreno en aceite de oliva tibio, espera a que el grano se haga pequeño y masajea los labios suavemente. Aclara con agua tibia y cubre con una mezcla de yogur natural y miel, deja actuar 20 minutos, aclara de nuevo y extiende el protector. Este sencillo ritual evita la sequedad y elimina las pielecitas en caso de que hayan aparecido.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]



- 1] Barra de labios reparadora. Annemarie Borlind
- 2] Bálsamo labial de Granada. Sante. 4,5 g
- 3] Protector labial de aloe vera. Madalbal
- 4] Labial sin perfume. Viridis. 4g
- 5] Labial de bergamota. Viridis. 4 g

Bon profit i... bona digestió!

Les festes nadalenques van acompanyades d'àpats més abundants de l'habitual, cosa que pot provocar inflor de panxa, acidesa estomacal, gasos, digestions lentes... Per afavorir una bona digestió pots recórrer a remeis naturals (com prendre probiòtics uns dies abans o substituir les postres per una infusió), a més de mastegar lentament, no beure massa líquid mentre menges i deixar de menjar quan encara tinguis gana.



PAPAIA

Juntament amb la pinya, conté una gran quantitat d'enzims proteolítics que ajuden a digerir fàcilment les proteïnes. Cal prendre la fruita fresca, o en comprimit, just abans dels àpats.



CARXOFERA

Si prens extracte de carxofera havent dinat afavoriràs la funció de la vesícula biliar i, per tant, la digestió de greixos.



PROBIÒTICS

Si els nostres bacteris sapròfits (beneficiosos) estan en bona forma és molt més fàcil tenir una digestió òptima. És aconsellable prendre'ls com a mínim durant un mes i començar abans de les festes o si tens males digestions.



INFUSIÓ DIGESTIVA

Canvia les postres per una tisana que contingui plantes com fonoll, anís, menta o melissa. Totes són ideals per als gasos, que són els grans causants del malestar digestiu.

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

[MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]



- 1] Carxofera. El Granero. 120 càps.
- 2] Infusió "Digestión". Yogi Tea. 17 b.
- 3] Probiòtic Complex. Sakai. 30 càps.

Mantingues el tipus per Nadal

Gaudeix de les festes i celebracions nadalenques menjant de manera equilibrada i saludable, compensant els excessos i sense deixar de fer exercici.

EL NADAL COMPORTA MOLTS DINARS I SOPARS MASSA COPIOSOS I RESULTA DIFÍCIL RESISTIR-SE ALS DOLÇOS TRADICIONALS, QUE S'ACUMULEN A LA TAULA DURANT LES LLARGUES SOBRETAULES.

Igualment, amb el fred els plans per sortir de casa solen passar de fer llargs passejos a quedar per prendre alguna cosa o menjar. Segur que et preguntes què pots fer per mantenir-te en forma i no perdre tot el que has aconseguit fins ara.

NO DEIXIS D'ENTRENAR-TE

A l'hivern fa més mandra sortir de casa per anar al gimnàs o fer esport a l'aire lliure i el millor és tenir una petita "obligació" per fer-ho: apunta't a una classe dirigida o a una activitat amb horaris concrets, queda per entrenar-te en grup, etc.



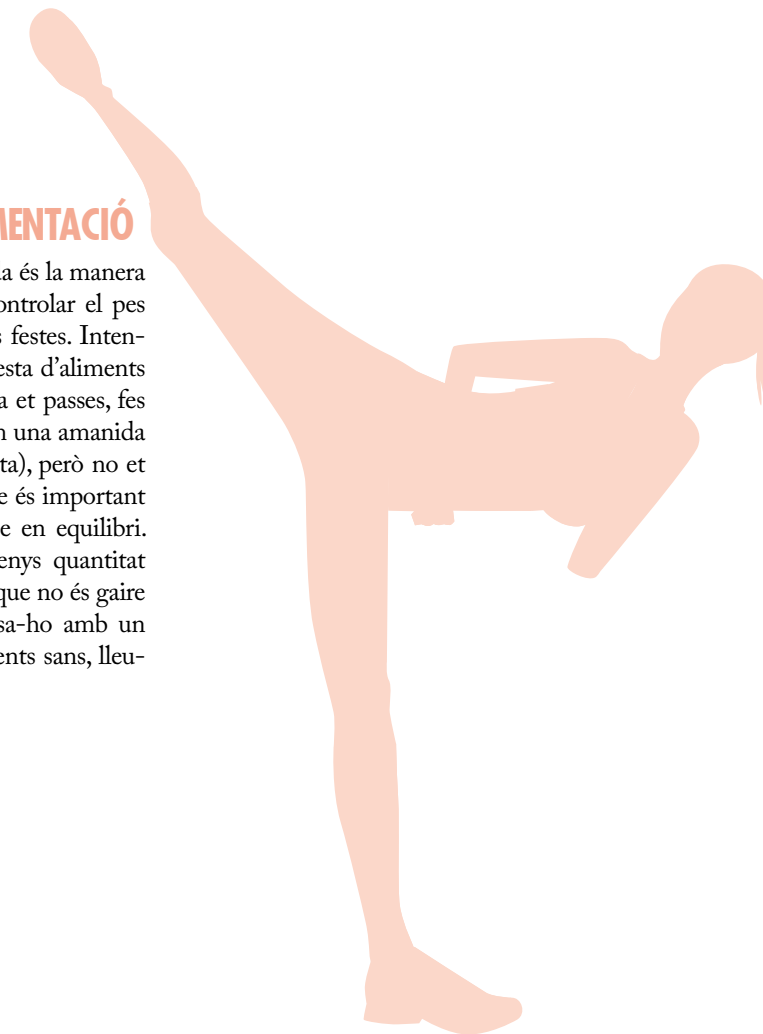
SEGUEIX UNA RUTINA EQUILIBRADA

Fes un entrenament complet treballant totes les parts del cos i combinant exercici cardiovascular amb sessions de força i tonificació. No incrementis l'esforç per l'arribada de les festes ni multipliquis el temps per aprimar-te o tonificar més de pressa. Els moviments cardiovasculars són els més apropiats per reduir el greix corporal, per exemple, córrer a la cinta, fer el·líptica, zumba, body combat, pàdel...

[DUET FIT]

REVISI L'ALIMENTACIÓ

Una dieta equilibrada és la manera més adequada de controlar el pes ara que s'acosten les festes. Intenta compensar la ingesta d'aliments (és a dir, si al migdia et passes, fes un sopar lleuger com una amanida o unes peces de fruita), però no et saltis cap àpat, ja que és important mantenir l'organisme en equilibri. Mira de menjar menys quantitat de tot allò que saps que no és gaire saludable i compensa-ho amb un règim a base d'aliments sans, lleugers i diürètics.



Despierta
tu belleza natural

MON
Eau de Toilette
MUSK
Natural

MON
Eau de Toilette
MUSK
Natural

MON
MUSK

“Pujar escales crema les mateixes calories que fer spinning”

[Anna Puig, doctora en Exercici i Ciències de la Salut]



Estem dissenyats per moure'ns i si ho fem diàriament podem estalviar-nos moltes de les malalties cròniques modernes. Nedar, sortir a córrer, spinning? Està molt bé, però no cal: l'important per a la salut és una activitat física suau o moderada, però sostenible, i reduir al màxim les hores que passem asseguts. Ho explica juntament amb Joan Rusiñol al llibre “Mou-te! La revolució de seure menys des de petits” (Eumo).

EL MOVIMENT ÉS SALUT?

Sí! Vam ser creats per moure'ns, en cas contrari no hauríem pogut sobreviure, però en els últims 50 anys sembla que estem eliminant l'activitat física de les nostres vides. Podem viure perfectament còmodes sense moure'ns de la cadira: ens porten la compra, anem amb cotxe, fem servir ascensors i escales mecàniques... Busquem la comoditat, però la comoditat ens emmalalteix.

FINS A QUIN PUNT AFECTA LA NOSTRA SALUT EL SEDENTARISME?

Hi ha quatre factors modificables que són els responsables de bona part de les malalties cròniques que patim avui dia: l'alimentació, el tabaquisme, el consum d'alcohol i, és clar, l'activitat física. Si aconseguim modificar aquests factors, podem prevenir i controlar aquesta epidèmia de malalties cròniques.

PARLES DEL MENYSPREU QUE SEMBLA QUE SENTIM PEL MOVIMENT QUOTIDIÀ.

Sí, perquè el que és realment important de fer activitat física és que el que fem puguem mantenir-ho en el temps. Aquesta és la clau. Anar al gimnàs és excel·lent per a la nostra salut, però no és un model que funcioni per a tothom. El més important és crear hàbits sostenibles i hem de buscar-los en les coses quotidianes.

COM CREEM HÀBITS SOSTENIBLES?

El més sostenible és que estudiem la nostra rutina diària —a la feina, en l'àmbit familiar— i vegem en quins moments del dia podem introduir porcions

d'activitat física. Per exemple, si fas servir el metro, pots utilitzar les escales en lloc de les escales mecàniques. Pujar escales crema les mateixes calories per minut que fer spinning!

LLAVORS, QUANTA ACTIVITAT FÍSICA AL DIA HEM DE PRACTICAR PER ESTAR SANS?

La recomanació, en adults, és fer cada dia 30 minuts d'activitat física moderada/vigorosa. Però no cal que siguin seguits, poden ser acumulats, és a dir, pots fer-ho en tandes de 10 minuts: al matí pots caminar deu minuts al voltant del teu lloc de treball, havent dinat pots caminar deu minuts més... Aquesta és la idea.

LES CADIRES I LES PANTALLES SÓN LES ENEMIGUES DE LA SALUT?

Al Canadà o Austràlia recomanen que els nens i joves entre els 5 i els 17 anys no s'estiguin més de dues hores al dia seguides davant d'una pantalla. Estar asseguts, de

manera ininterrompuda, té conseqüències negatives per a la salut. Entre els 2 i els 4 anys, s'aconseylla una hora com a molt i de 0 a 2 anys, cap. A aquestes edats és quan aprenen a caminar, a córrer, i les pantalles els anestesien.

O SIGUI, QUE ESTAR ASSEGUTS MOLT DE TEMPS SEGUIR ÉS FATAL.

Imagina't dues persones assegudes vuit hores, però una s'aixeca cada dues hores i l'altra cada 30 minuts; la segona estarà molt més sana. Quan estem asseguts, l'activitat muscular és nul·la i el simple fet d'aixecar-se activa la musculatura. Cal incrementar les pauses i després veure com substituir aquestes pauses per moviment: per exemple, pujar caminant fins al pis de dalt i tornar a baixar.

COM SÉ SI L'ACTIVITAT FÍSICA QUE PRACTICO ÉS MODERADA O VIGOROSA?

La moderada et permet mantenir una conversa; amb la vigorosa,

en canvi, et falta l'aire, parles en monosíl·labs. Però també hi ha la intensitat suau, la gran desconeguda, que és simplement moure's. No s'ha de subestimar.

PER QUÈ INSISTEIXES TANT EN LA IMPORTÀNCIA DE MOURE'S EN ELS NENS I LES NENES?

Perquè a aquestes edats es creen hàbits que t'acompanyen durant tota la vida. Quantes vegades veiem nens que poden caminar però que els porten en cotxet? Els pares i mares fem el que podem, però hem de ser conscients que fent això estem creant l'hàbit en els nostres fills que hem d'estar asseguts.

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

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

La miel, antibiótico natural

Considerada un alimento medicinal, la miel ecológica es totalmente pura y, a diferencia de la no ecológica, no está pasteurizada, gracias a lo cual conserva intactos sus muchos nutrientes y propiedades terapéuticas.



LAS COLMENAS ECOLÓGICAS ESTÁN HECHAS DE MATERIALES TRADICIONALES (CORCHO, PAJA, BARRO) Y NO SE PERMITEN LAS DE PLÁSTICO, POLIURETANO O FIBRA DE VIDRIO.

Conocida y utilizada desde hace siglos, la miel está considerada un verdadero antibiótico natural. Es rica en vitaminas, contiene minerales esenciales y entre sus cualidades medicinales destaca su capacidad de regular los niveles de azúcar en sangre (gracias a su perfecto equilibrio entre fructosa y glucosa), combatir el estrés, promover la recuperación del sueño, evitar el estreñimiento, regular el ciclo menstrual, calmar el dolor de garganta y la tos... Asimismo, es un potente agente antimicrobiano que previene las infecciones de la piel en caso de quemaduras o heridas leves.

Las colmenas ecológicas están hechas de materiales tradicionales (corcho, paja, barro) y no se permiten las de plástico, poliuretano o fibra de vidrio. Durante la recolección y almacenado la temperatura de la miel ecológica es lo más baja posible y nunca se sobrepasan los 40°C ni se pasteuriza, a diferencia de la industrial. La pasteurización evita que cristalice, pero reduce drásticamente su calidad porque se destruyen la mayoría de enzimas, antioxidantes y otras propiedades beneficiosas como su acción antibiótica.

masmi
NATURAL COTTON

la higiene íntima,
más saludable, natural y ecológica

algodón ecológico certificado



"clínicamente testado" no irritante

www.masminaturalcotton.com



Cien por cien pura

Al analizar la miel ecológica según los valores legislados (tabla 1) el resultado demuestra que estamos ante una miel pura sin adulteraciones de ningún tipo y de alta calidad. Así, vemos que los valores altos de la actividad enzimática indican que es fresca y que la humedad es inferior al máximo autorizado, por lo que el producto tiene la densidad justa. Por su parte, la concentración de hidroximetilfurfural es prácticamente

inapreciable, lo que deja claro que no está adulterada, ya que las temperaturas altas a las que son sometidas las mieles industriales provocan la descomposición de uno de los azúcares mayoritarios, la fructosa, en hidroximetilfurfural. Finalmente la concentración de sacarosa es bajísima y el azúcar más importante que contiene es la fructosa, debido a su gran calidad.

Tabla 1. Parámetros de control de calidad en la miel de producción ecológica

PARÁMETROS	MIEL DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA	VALOR LEGISLADO
HUMEDAD	17,6%	MÁXIMO 21%
ACTIVIDAD ENZIMÁTICA	29	MÍNIMO 8
HIDROXIMETILFURFURAL	1,5 MG/KG	MÁXIMO 40 MG/KG
FRUCTOSA	34,5%	
GLUCOSA	26,9%	
SACAROSA	1,3%	MÁXIMO 5%

DE FLOR EN FLOR

Las abejas producen miel a partir de la recolección del néctar de las flores y los diferentes tipos de miel dependen de las flores que las abejas encuentran en su hábitat. La más habitual suele ser la de milflores, producida por las abejas que se alimentan de flores variadas. Otras variedades comunes son la de azahar (muy digestiva y con acción sedante), la de tomillo (ideal para abrir el apetito y tratar afecciones digestivas y respiratorias), la de eucalipto (la mejor en caso de resfriados y gripes) y la de romero (que protege el estómago y el hígado).

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



- 1] Miel de azahar. Bona Mel. 450 g
- 2] Miel de eucalipto. Bona Mel. 450 g
- 3] Miel de romero. Bona Mel. 450 g
- 4] Miel de flores. Bona Mel. 350 g

¡Cuidado con la ingesta diaria admisible!

Para establecer la ingesta diaria admisible de un pesticida se testa únicamente la toxicidad de su principio activo, sin tener en cuenta que la fórmula final incluye otras sustancias. A ese respecto, un estudio francés desvela que dicha fórmula puede resultar cien veces más tóxica que el principio activo solo.



Un estudio llevado a cabo por científicos de la Universidad de Caen (Francia, 2014) detalla que las fórmulas de los pesticidas contienen adyuvantes (a menudo confidenciales) y un principio activo, que es lo único que se testa. Durante la investigación se testó la toxicidad de nueve pesticidas, comparando los principios activos y sus formulaciones, en tres líneas de cultivos de células humanas (hepáticas HepG2, embrionarias HEK293 y placentarias JEG3). Glifosato, isoproturón, fluroxipir, pirimicarb, imidacloprid, acetamiprid, tebuconazol, epoxiconazol, y procloraz constituyen respectivamente los principios activos de tres importantes herbicidas, tres insecticidas y tres fungicidas. Se midió la actividad mitocondrial, las degradaciones de la membrana y las actividades de las caspasas 3/7 (proteínas ligadas, entre otras cosas, a la muerte celular).

Los fungicidas fueron los más tóxicos, seguidos de los herbicidas y después los insecticidas, con perfiles muy similares en todos los tipos de células. Por ejemplo, a pesar de su reputación de ser relativamente benigno, el Roundup (cuyo principio activo es el glifosato) estuvo entre los herbicidas e insecticidas más tóxicos. Y muy importante: ocho formulaciones de las nueve resultaron mucho más tóxicas que sus principios activos, en algún caso hasta mil veces.

LA FÓRMULA COMPLETA ES MÁS TÓXICA QUE EL PRINCIPIO ACTIVO

Estos resultados desafían la relevancia de la ingesta diaria admisible (el nivel “seguro” al que una persona puede exponerse a largo plazo) para los pesticidas, ya que esa cantidad se calcula a partir de la evaluación de la toxicidad del principio activo solo (que es una parte muy limitada de la fórmula completa) y no de la mezcla del principio activo y las sustancias que lo acompañan. Además, esos test valoran el efecto de la exposición a una sustancia aislada, pasando por alto que una persona no está expuesta exclusivamente a esa sustancia, sino simultáneamente a otras muchas (como otros principios activos) y que conjuntamente pueden tener un efecto mayor. En conclusión, cuando se analiza el efecto del producto terminado tal como se usa en los cultivos, la toxicidad sobre las células humanas es mucho mayor que la de los principios activos por separado.

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



Torrans de xocolata Veritas

Ingredients ecològics. Totes les matèries primeres procedeixen de l'agricultura ecològica. En el cas del torró de xocolata amb avellanes, únicament conté avellanes i cobertura de xocolata negra.

Sense potenciadors de gust. Al torró no ecològic se li afegeix E471 (mono i diglicèrids d'àcids grassos) i aroma.

Sucre de canya. S'utilitza com a ingredient per elaborar la cobertura de xocolata. El torró no ecològic, a més del sucre utilitzat per a la cobertura, afegeix sucre a la fórmula.

TORRÓ DE XOCOLATA AMB AMETLLES VERITAS

Només llet sencera en pols. En la cobertura ecològica es fa servir exclusivament llet sencera en pols. En canvi, en la cobertura no ecològica la llet està en forma de llet descremada en pols, lactosèrum en pols i matèria grassa làctica anhidra.

Per què porta lecitina de soja com a emulgent? En aquest cas és necessari fer servir l'emulgent per donar la consistència adequada a la xocolata. La seva presència redueix considerablement la viscositat de la massa a causa de la disminució de la tensió interfacial entre la mantega de cacau i les partícules de sucre, i s'evita així la utilització d'una quantitat addicional de mantega de cacau.



veritas IMPRESCINDIBLES TARDOR 2018

Ens endinsem a l'hivern i els canvis bruscos de temperatura, fruit del contrast entre les calefaccions i el fred exterior, influeixen en l'organisme de manera significativa i necessitem un extra per afrontar-los. Com sempre, a Veritas t'ajudem a comprar i menjar millor i et recomanem cinc productes excepcionals i imprescindibles perquè els incorporis a la teva llar i t'ajudin a preparar el cos i la pell de cara a la nova temporada. 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



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

Cacau en pols: font de benestar



4

CONSIDERAT UN SUPERALIMENT, EL CACAU EN POLS ECOLÒGIC ÉS IDEAL PER PREPARAR POSTRES O PRENDRE UNA BEGUDA CALENTA A QUALSEVOL MOMENT. A MÉS D'APORTAR NUTRIENTS, ESTIMULA LES ENDORFINES DEL CERVELL I PROPORCIONA SENSACIÓ DE PLAER I FELICITAT.

Ric en flavonoides, magnesi i ferro, l'energia que aporta el cacau s'adapta a les teves necessitats: és a dir, t'activa si tens la necessitat d'estar despert o et relaxa mentalment i físicament. El cacau pur ecològic no conté additius químics ni sucres refinats ni greixos hidrogenats i té un gran poder antioxidant, a diferència del cacau torrat (sovint refinat), que perd moltes de les seves qualitats quan se sotmet a la calor, ja que pot arribar a perdre fins a un 70% d'antioxidants. Si a més el tries de comerç just, tindràs la seguretat que els qui l'han recol·lectat i manipulat han estat remunerats justament.

L'ESTRELLA DE LES POSTRES

Gràcies al seu gust i aroma resulta ideal per preparar postres de tardor com ara pastissos, pans de pessic casolans, magdalenes, panacottes i mousses combinant-lo amb ingredients saludables. Per exemple: púding de xia i cacau amb fruites vermelles, caputxino de xicoira amb nata de coco o creps de fajol, cacau i coco.

Igualment, pots afegir-li efectes probiòtics preparant una tassa de cacau en pols amb beguda vegetal i kuzu. Dilueix el kuzu en fred, escalfa-ho i afegeix-hi canyella en pols.

Dentífric de menta: alè fresc

EL DENTÍFRIC DE MENTA VIRIDIS S'ELABORA A PARTIR D'HERBES I OLIS ESSENCIALS I PROTEGEIX LES DENTS SENSE ALTERAR-NE L'EQUILIBRI NATURAL. ESTÀ CERTIFICAT PER ECOCERT I NO CONTÉ CAP TIPUS DE SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES.

Formulat sense perfums sintètics, té un agradable gust de menta que refresca l'alè, protegeix les genives, reforça l'esmalt, prevé la càries i evita l'aparició de la placa. Com que s'aplica directament a la boca és fonamental que estigui lliure de químics, cosa que no passa amb algunes pastes de dents, que tenen dosis massa altes de triclosan, una substància antibacteriana que pot afectar el microbioma i causar problemes intestinals.

Igualment, també hi ha dentífrics amb un excés de fluor, que a dosis massa altes pot perjudicar l'esmalt, inhibir enzims i provocar molèsties reumàtiques i gastrointestinals. En canvi, el dentífric Viridis tot just conté 1.450 ppm d'ió fluor, una quantitat mínima però suficient per ser efectiva contra la càries.

LES DENTS SÓN PER A TOTA LA VIDA

La boca i la dentadura són grans indicadors de salut i la porta d'entrada dels aliments. A diferència d'altres parts del cos (com el fetge, que renova les seves cèl·lules cada sis setmanes), les dents són per a tota la vida i s'han de cuidar diàriament. Raspalla-les després de cada àpat, substitueix el raspall regularment i fes-te una revisió anual.



5

“TOTES LES NOSTRES REFERÈNCIES SÓN CLEAN LABEL (ETIQUETA NETA), LLIURES D’ADDITIUS I AMB INGREDIENTS ECOLÒGICS, QUE POQUES VEGADES SÓN MÉS DE MITJA DOTZENA I SEMPRE IDENTIFICABLES A LA VISTA”

El gust de la senzillesa

Les receptes dels torrons El Abuelo i les barretes Delicatalia són senzilles i honestes; no hi ha lloc per als “invisibles” additius químics: només alguns ingredients ecològics, treballats a mà i clarament recognoscibles a primera vista.





Rubén López

Era l'any 1931 quan diversos artesans que feien torró a casa seva van decidir unir esforços i van crear la cooperativa Jijona, S.A. Actualment molts dels descendents dels seus membres fundadors continuen sent cooperativistes i l'empresa segueix fidel als seus valors originals, com "l'honestedat en la tria d'ingredients, l'elaboració artesana, que rebutja la industrialització excessiva, i la filosofia de treballar sobre la base d'objectius comuns escoltant l'opinió de tots", apunta el director general - CEO Rubén López.

La senzillesa ho marca tot i mai se sacrifica l'essència per una drecera industrial. "Totes les nostres referències són clean label (etiqueta neta), lliures d'additius i amb ingredients ecològics, que poques vegades són més de mitja dotzena i sempre identificables a la vista". Els torrons estan emparats per la Denominació d'Origen del torró de Xixona i l'empresa forma part del Centre d'Artesans de la Comunitat Valenciana.

EL SECRET ÉS QUE NO HI HA SECRETS

A diferència dels torrons industrials (la massa dels quals es fabrica a gran escala, cosa que dona lloc a una llarga "manta" de producte que una màquina va tallant), a El Abuelo elaboren el torró com si fos un pastís casolà. "En lloc de barrejar-ho tot en un dipòsit gegantí fem cuites de 50 kg i cada vegada fem la barreja corresponent a base d'ou, mel i sucre integral de canya o altres xarops segons la varietat; després hi afegim la fruita seca i d'aquí al molí de pedra de tota la vida, que amb prou feines erosiona la fruita seca i no la reescalfa, cosa que facilita que les seves propietats organolèptiques quedin intactes".

El pas següent és clau, ja que el torró està unes tres hores i mitja en una emulsionadora (el boxet), fins que adquireix la textura adequada. En canvi, l'industrial està a punt en tot just 20 minuts perquè es fan servir glucoses en lloc de mel. La recepta és la mateixa del 1931 i López explica: "Ho

fem tot a mà: posar la barreja, treure-la i abocar-la als motlles. Així garantim un producte com el d'abans i donem feina a molta gent; som gairebé 90 persones i si utilitzéssim una altra maquinària en tindríem prou amb 10".

MENYS (INGREDIENTS) ÉS MÉS (QUALITAT, SABOR, SALUT...)

López afirma que "fer un producte net i honest no és fàcil". Per exemple, "el sucre és un gran aglutinant i en substituir-lo per xarops (més saludables) el treball es complica moltíssim, ja que han d'estar perfectes i no hi ha marge d'error, per això la indústria sol rebutjar-los; de fet, només fem servir sucre de canya en les varietats Xixona i Alacant". I el mateix passa amb els additius: "Per escurçar els processos, les formulacions industrials inclouen aglomerants, matodextrines, aromes, aglutinants... Aquestes substàncies comporten sabors i al final s'afegeixen saboritzants, aromes per recuperar el gust original i conservants per allargar-ne la vida útil. Nosaltres ens cenim als quatre ingredients essencials i el resultat no té res a veure".

Ametlla marcona, sucre integral de canya, mel de València, Alacant i Conca... La matèria primera és de proximitat, ecològica i de primera qualitat. A més dels clàssics de Xixona i Alacant, El Abuelo té la gamma Biolovers, a la qual pertanyen el torró de sèsam i xarop d'arròs; el de coco, xia i ametlla amb atzavara; el tou amb xarop d'arròs i el vegà a la pedra. Les quatre referències esmentades són els únics torrons del mercat sense gluten i vegans i resulten molt complicats de fer perquè "en lloc de mel i sucre utilitzem xarops i juguem amb les temperatures fins a aconseguir la consistència adequada. Sens dubte, un gran repte aconseguir", conclou López.

"L'HONESTEDAT EN LA TRIA D'INGREDIENTS, L'ELABORACIÓ ARTESANA, QUE REBUTJA LA INDUSTRIALITZACIÓ EXCESSIVA, I LA FILOSOFIA DE TREBALLAR SOBRE LA BASE D'OBJECTIUS COMUNS ESCOLTANT L'OPINIÓ DE TOTS"

BARRETES VEGANES I SENSE GLUTEN

Veganes i sense gluten, les barretes ecològiques Delicatàlia són riques en vitamines, minerals, carbohidrats complexos, fibra i antioxidants; no contenen sucre i es fan amb xarops (com el d'arròs, molt equilibrat i que realça el gust dels ingredients als quals acompanya). N'hi ha de cereals, de fruita, de fruita seca, de llavors i raw; la seva elaboració és pràcticament artesanal i els envasos tenen una finestreta per poder veure el producte, "excepte les raw, ja que no els pot tocar la llum a causa d'un tema referent a la conservació".



Torrans d'obrador, torrons d'autor

Al nostre obrador elaborem els torrons a mà i amb ingredients ecològics de primera qualitat. No contenen sucres refinats ni conservants ni colorants artificials, són rics en vitamines i minerals i els greixos vegetals procedents de l'ametlla són cardiosaludables i no tenen colesterol.

Recuperant l'esperit dels primers mestres torroners, comencem la producció poc abans de Nadal i fem el torró com s'ha fet sempre: a mà i un per un. Seleccionem la millor matèria primera ecològica i de proximitat: el sucre integral de canya (sempre sense refinar, amb la qual cosa manté intactes els nutrients i les sals minerals alcalines; a diferència del refinat, un simple químic que acidifica l'organisme i perjudica la salut), la

mel, els ous, la fruita seca, la xocolata, el coco... I en cap cas fem servir oli de palma, una substància habitual en les grans produccions industrials, que pot provocar problemes cardiovasculars a causa de les llargues cadenes dels seus àcids grassos. Quant a l'ametlla, seleccionem la varietat marcona (autòctona de la zona mediterrània i que ja s'utilitzava al segle XIV), l'aroma i l'oli de la qual són essencials per

fer el dolç nadalenc. En canvi, molts torrons industrials porten ametlla californiana, més petita, de qualitat molt inferior i incapaç de garantir les qualitats organolèptiques del producte. Les nostres especialitats van més enllà dels clàssics i responen a les inquietuds del consumidor que busca nous gustos i combinacions. En tenim de crema cremada, de nata i nous, de coco, de canyella i de xocolata amb espelta inflada.



EL REI DEL DIA DE REIS

El tortell és una tradició fidel al classicisme i la seva recepta no té invents ni secrets. Els nostres tenen un 90% menys de sucre que els industrials i ni un sol conservant ni colorant ni aroma artificial. Elaborem el brioix amb tres vegades menys de llevat fresc que els no ecològics i la seva llarga fermentació se sustenta en la massa mare, gràcies a la qual cosa resulta més lleuger al paladar i a l'estómac; fem el massapà amb ametlla marcona; l'endolcim amb xarop d'atzavara i el decoram nosaltres mateixos amb fruita confitada i trossos d'ametlla. N'oferim tres varietats: normal, amb nata i vegà. Estan plens d'aromes naturals (anís, vainilla...) i, excepte el vegà, tenen una proporció molt alta d'ou. Res a veure amb els tortells que inunden els lineals dels supermercats no ecològics setmanes abans del gran dia i que aguanten gràcies als conservants químics i els greixos hidrogenats.



La nostra nova infusió de Nadal - fent el bé.

Per a un advent màgic

El Nadal és, per a molta gent, l'època de l'any més entranyable i els permet fer una revisió de l'any agraïnt tots els moments especials viscuts. Com a mostra de gratitud, **YOGI TEA** patrocina els premis LiBeratur. Uns premis que s'otorguen anualment en el marc de la Fira del Llibre de Frankfurt a autores de països en desenvolupament i emergents. Una part del premi es dedica al finançament d'un projecte d'escriptura per a noies i dones joves en el país d'origen de la guanyadora, obrint noves i millors perspectives de futur per a elles.

<http://www.litprom.de/>

NOU DISSENY!

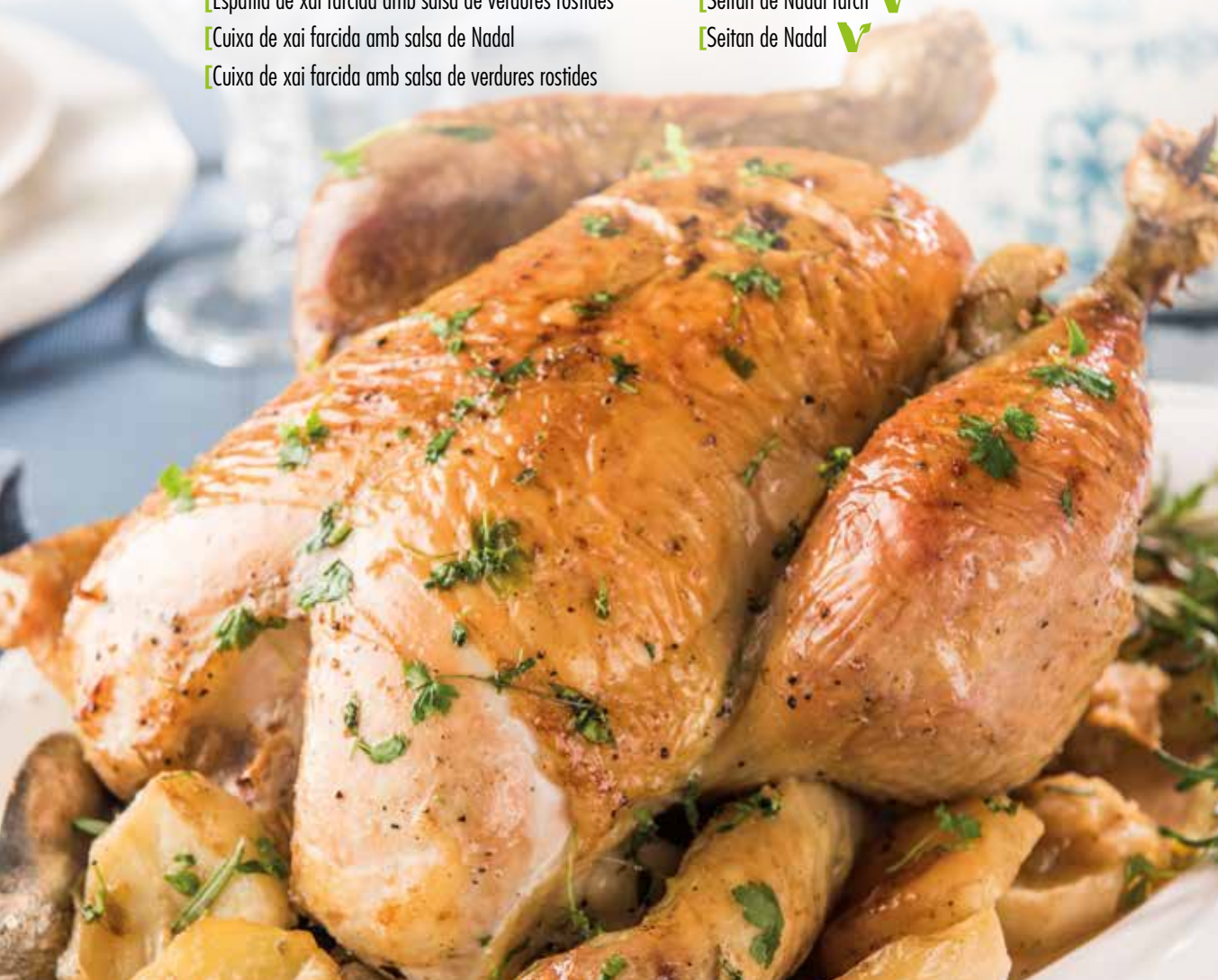
Feel Good, Be Good, Do Good.

yogitea.com facebook.com/yogitea

FES ELS TEUS ENCÀRRECS A PARTIR DEL 18 DE DESEMBRE

[Llom de porc farcit de prunes, mostassa i pernil
[Llom de porc farcit de pinya i pernil
[Espatlla de xai farcida amb salsa de Nadal
[Espatlla de xai farcida amb salsa de verdures rostides
[Cuixa de xai farcida amb salsa de Nadal
[Cuixa de xai farcida amb salsa de verdures rostides

[Pollastre de Nadal
[Pollastre farcit de pernil i formatge
[Rosbif (carn de vedella rostida)
[Seitan de Nadal farcit 
[Seitan de Nadal 



TAMBÉ POTS GAUDIR DELS NOSTRES CANELONS



CANELONS DE VERDURES



CANELONS DE POLLASTRE

NOVETATS!
CANELONS
DE GALL DINDI i
DE SEITAN 

CUINA
veritas

Fundació Minyones



El seu objectiu és fer feliços els nens necessitats, oferint-los acolliment, educació i protecció, i ajudant-los en tot perquè el seu creixement comporti una maduresa afectiva i humana.



Quina és la missió de l'entitat?

Ajudem els nens víctimes de situacions socials de risc que estan abocats a acabar en mans de l'Estat. Tot el que fem ho fem per als nens i nenes que viuen, creixen, comparteixen i conviuen a les nostres cases.

En què consisteixen els seus principals reptes?

El nostre principal repte és que aquest nen (que ha tingut la mala sort de viure desgràcies en primera persona i no pot estar amb la seva família) pugui curar-se les ferides i refer la seva vida, ja sigui amb la seva família una vegada que hagi solucionat els problemes que tenia, o, si no ha estat possible, en una altra llar.

Com és la col·laboració amb Veritas?

Totalment positiva: els productes són de primeríssima qualitat, el tracte que rebem és magnífic i tot són facilitats i avantatges. Cada dia ens proporcionen aliments que no poden vendre per diferents circumstàncies (caducitat propera, mal embalatge, mal etiquetatge...) i els repartim a les nostres llars, on es consumeixen dins del termini establert. Si, pel que sigui, s'acumulen aliments caducats, els portem a Can Gazà, una ONG que treballa amb exclosos socials adults. Allà tenen porcs, gallines i altres animals que són els destinataris dels productes que, per caducitat, no hem pogut consumir.

Quin paper tenen les ONG en la societat?

Pensem que han de continuar tenint el seu paper original, és a dir, ajudar els altres sense intenció de guanyar diners ajudant. I crec que tenen (tenim) una altra tasca fonamental, que és mostrar a la societat que hi ha moltes persones que no tenen, que no poden. Alhora, busquem dignificar aquestes persones i fugir del "pobret".

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

Més enllà de la col·laboració econòmica, és important involucrar-se en el tracte humà i conèixer les particularitats d'aquest món.

Ús racional i sostenible de l'aigua



Us presentem les nostres propostes de sostenibilitat respecte a l'estalvi i ús sostenible de l'aigua, un recurs limitat i essencial per a la vida a la terra que hem de cuidar entre tots.

ESTALVI I TRACTAMENT

Tenim airejadors a les aixetes i temporitzadors d'ús per estalviar aigua i evitar desapropiar-la. I a les nostres instal·lacions de Lliçà d'Amunt, on hi ha els centres de treball com l'obrador i la Cuina Veritas, tractem les aigües grises per retornar al medi ambient una aigua més neta.

UNIFORMES MÉS SOSTENIBLES

A més del disseny, els uniformes del nostre personal de botiga destaquen per estar elaborats amb materials sostenibles i pels molts canvis positius que la seva tria suposa per al planeta. Per aconseguir-ho, signem acords amb dues empreses capdavanteres en R+D i pioneres en tendències, amb les quals com-

partim una mateixa filosofia de treball responsable i sostenible: l'holandesa Mud Jeans i la barcelonina Thinking Mu.

Davantals texans

Cada davantal texà suposa un estalvi de 1.600 litres d'aigua.

[Composició natural. Per fabricar-los es combina el cotó reciclat amb l'orgànic.

- 65% de cotó reciclat fabricat amb energia renovable i de manera menys intensiva en l'ús d'aigua.
- 30% de cotó orgànic.
- Sense tints.

[Tancant el cercle. Els uniformes actuals duren més i quan estiguin gastats tornarem a començar el circuit i, sense generar residus, tindrem peces noves.

Polos

La compra de més de 1.000 polos nous ha suposat un estalvi de més de 2.500.000 de litres d'aigua.

[100% cotó orgànic. Estan fets únicament amb cotó orgànic, el cultiu del qual rebutja els pesticides i els fertilitzants.

[Consum responsable d'aigua. El cultiu de cotó no orgànic exigeix enormes quantitats d'aigua i el reg dels camps ha causat sequeres greus a diverses zones del planeta. Per fer-nos una idea de l'envergadura de les xifres n'hi ha prou amb comparar la diferència entre els 2.700 litres d'aigua que calen per fabricar una samarreta de cotó no ecològic amb els tot just 278 que necessita una de cotó ecològic.

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilitat]

Ajuda'ns a millorar el món amb la teva aportació.

Els projectes del Veritas Ecological Challenge ja són a la fase de crowdfunding.



Només fins al 31 de desembre.

Entra a veritas.es i participa-hi.

Veritas Ecological Challenge
#ElMónQueVols



COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS

Festa 3r aniversari

Aquest mes celebrem el **3r aniversari del naixement de Terra Veritas**, el nostre projecte de divulgació a través d'experiències vivencials com tallers de cuina, jornades sobre salut, masterclasses de ioga, sopars temàtics i molt més.

El que va començar amb un espai en ple cor de Barcelona ara ja ha crescut en nous espais a Sant Cugat i a Bilbao. I us podem assegurar que el projecte continuarà evolucionant per poder arribar a més de vosaltres.

El proper 15 de desembre ho celebrarem com millor sabem: compartint un dia amb tots vosaltres! Hem preparat tres activitats diferents per sentir el cos, jugar amb la creativitat a la cuina i preparar regals nadalencs sorprenents.

Us hi esperem!



terra. veritas

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



Morning Yoga & Breakfast

XUAN LAN. Horari: 10.30 h - 11.30 h. Preu: 20 €

Començarem la nostra jornada especial amb una masterclass de ioga oferta per Xuan Lan. La sessió serà apta per a tots els nivells. En acabar, gaudirem d'un esmorzar saludable per continuar el dia amb energia.



Fotografia gastronòmica i brunch

ALF MOTA I BEA BOTAYA
Horari: 12.30 h - 15.00 h . Preu: 25 €

Aquest és un dels nostres workshops preferits, en què juguem a explorar la nostra creativitat a través de receptes senzilles i de la fotografia. **Per a aquesta ocasió farem un menú de brunch amb ingredients i aromes nadalencs.** Amb el mòbil a la mà, cadascun dels assistents podrà jugar a fer els seus propis bodegons i composicions i sorprendre's amb les seves creacions.



Regala les teves pròpies receptes: granola, bombons, cosmètica natural...

**GREENMAMA, MARIA BALLESTEROS,
ANA MORENO**
Horari: 16.30 h - 18.30 h . Preu: 25 €

Vols fer regals més sostenibles i originals?

Aquest taller està pensat per a aquelles persones que volen regalar les seves pròpies creacions. **Farem diferents receptes, ideals per regalar en un bonic pot de vidre i sota el concepte de 0 waste, és a dir, que ho aprofitarem tot perquè el regal sigui 100% sostenible.** A més, també aprendreu a fer cosmètica natural com un oli de massatges perfecte per cuidar els vostres éssers estimats.

[CARLOTA CLOSAS. Responsable de Terra Veritas]



ACTIVITATS DE DESEMBRE

Dimarts 4

SOPARS RÀPIDS I LLEUGERS PERÒ SANS I EQUILIBRATS

Alf Mota

Horari: 18.00 h - 20.30 h

45 €

T'oferirem diverses estratègies per simplificar la teva cuina i els sopars i alhora assegurar-te les bases d'una alimentació saludable. L'objectiu és que entenguis i apliquis amb claredat tot allò que necessites per gaudir cada dia de sopars vegans, sans i variats, sense cap tipus de mancaça nutricional ni tampoc excessos, en una dieta basada en aliments 100% vegetals, de temporada i majoritàriament de proximitat.

Dimecres 12

DOLÇOS NADALENC SENSE EXCESSOS

Alf Mota

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

En aquest taller elaborarem postres variades i saludables, molt fàcils i molt ràpides de fer perquè puguis gaudir d'una dolça època festiva sense preocupacions i en plena forma.

Farem gots petits de cheesecake vegans, torrons i bombons, entre altres delícies. Tot sense sucre refinat, làctics ni ous ni cap ingredient que et pugui perjudicar; amb endolcidors naturals, fruites de temporada, fruita seca i molt afecte.

Dijous 13

GREEN CHRISTMAS: SORPRÈN AMB UN MENÚ VEGÀ!

Mireia Anglada (Biográ)

Horari: 11.00 h - 13.30 h

30 €

Et proposem veganitzar un menú nadalenc tradicional amb l'objectiu de descobrir alternatives per sorprendre els teus convidats. Farem aperitius vistosos, canelons amb diferents farciments vegans, un plat principal sorpresa amb tota l'aroma del Nadal i finalment unes postres d'escàndol.

Sábado 15

FESTA 3R ANIVERSARI

Hem preparat tres activitats diferents al llarg del dia. Consulta el nostre web i apunta't a la que et vingui més de gust

Dimarts 18

APERITIUS D'ALTA GASTRONOMIA PER SORPRENDRE AQUESTES FESTES

Beniamino Campolo i Samuel Dias (xefs de Mas Salagros)

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

En aquest taller aprendràs a elaborar receptes senzilles, però refinades, que no deixaran indiferents els teus convidats aquest Nadal. Ho farem amb els xefs de l'hotel ecològic Mas Salagros.

Dimecres 19

BONES FESTES DIGESTIVES: TRUCS I RECEPTES

Alf Mota (Aneto)

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

En aquest taller posarem l'accent en receptes, ingredients i trucs que ens ajudin a viure un Nadal amable amb el nostre sistema digestiu i, per tant, amb la nostra salut.

Al final del taller degustarem els plats cuinats i us oferirem uns trucs i recomanacions per sobreviure als dinars i sopars festius convencionals.

Dijous 20

IOGA NIDRA I MEDITACIÓ PER CONNECTAR AMB ELS TEUS PROPÒSITS DEL 2019

Fernanda Montoya

Horari: 18.30h - 20.30 h

20 €

Fernanda Montoya et guiarà en aquesta sessió tan especial perquè puguis sembrar les llavors imprescindibles per crear la teva pròpia realitat.

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

SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM
@terraveritas



terra.
veritas

EL FORMATGE DE CABRA MAS GARET, PREMIAT COM UN DELS MILLORS DEL MÓN

El formatge de cabra madur de la marca Mas Garet ha rebut el 6è premi al millor formatge del món al certamen World Cheese Awards 2018. Troba'l a Veritas, l'únic supermercat que ofereix aquest formatge en exclusiva!

De crosta rugosa i amb tonalitats marrons i grises, el formatge de cabra necessita quatre mesos de maduració. En tallar-lo, apareix una textura cremosa i equilibrada, que juntament amb el seu sabor amb caràcter i singularitat agrada als amants del formatge.

A la formatgeria Mas Garet elaboren formatges de primera qualitat gràcies a la llet de les seves cabres, criades en condicions de producció ecològica. En paraules seves: "Els nostres productes no comencen a la formatgeria sinó a la terra, amb uns bons cultius que serveixen per alimentar bé les cabres, que són les que donaran la matèria primera de qualitat".



CACAU INSTANTANI BAIX EN SUCRE I CALORIES

Et presentem el nou cacau instantani de la marca Naturgreen, endolcit amb eritritol (un endolçidor en pols que prové del blat de moro).

Amb un 35% menys de calories i només 2,4 g de sucre, podràs gaudir d'aquest cacau en pols per a les teves postres o per preparar una xocolata desfeta saludable; ideal per als més petits.



CONSERVES DE LLEGUMS I CEREALS CUINADES A FOC LENT

Des de València, ens arriben les noves conserves de llegums i cereals de la marca Carlota.

Cuinades a foc lent, amb ingredients frescos i oli d'oliva, et convidem a descobrir les receptes veganes, tant tradicionals com modernes, d'aquells guisats que venen tant de gust. I el millor és que te les podràs emportar a l'oficina perquè estan a punt per menjar.



TORRONS AMB GINGEBRE I CÚRCUMA

Perquè el Nadal no està renyit amb cuidar la salut, et proposem els nous torrons de la marca Delicatàlia: de cacau amb ginebre i d'ametlla amb cúrcuma.

Tots dos són vegans, sense gluten i lliures de sucre, elaborats seguint el mètode tradicional; segur que enamoren els paladars més gourmets.



BOMBONS DE GINGEBRE I COCO

Seguint amb les nostres propostes saludables per a les festes, t'oferim els bombons Landgarten de ginebre amb xocolata i de coco banyat en xocolata negra. Tots dos sense gluten, vegans i de comerç just.



novetats marca VERITAS

EL TOC EXTRA DE SALUT I SABOR A LES TEVES RECEPTES

Llancem una gamma revolucionària de toppings marca Veritas: energia, proteïna, antioxidant i deliciós. Cadascun conté una acurada selecció de llavors, fruites i superaliments, amb la finalitat d'aportar-te els nutrients que necessites. El topping proteïna porta canem, un dels pocs aliments que conté tots els aminoàcids essencials. L'antioxidant s'elabora a partir d'una base de fruites vermelles, especials per prevenir l'envelliment prematur causat pels radicals lliures. El topping d'energia conté poma i el deliciós conté xocolata, ideal per a l'esmorzar.

Escampa'ls sobre flocs, cereals inflats, muslis, iogurts i complementa sopes, amanides, cereals i llegums. Inspira't i elabora receptes creatives amb aquests deliciosos toppings!



TAULETA DE 100% CACAU VERITAS

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

Gaudeix dels beneficis del cacau en aquesta tauleta, a un preu excepcional.



GELATS VERITAS, ENCARA MILLORS

Seguint amb la nostra premissa d'oferir-te els productes més saludables i deliciosos, treballem per crear sempre les millors formulacions.

És el cas dels gelats de xocolata, vainilla i llimona marca Veritas. Hem millorat les receptes augmentant el contingut de matèria principal, cosa que confereix un gust més intens al gelat.

A més, hem canviat el packaging per un de més sostenible. Ara, els gelats es presenten en gots de paper, que podràs llençar al contenidor blau.

ÉS TEMPS DE ...



Mandarines



Bròquil

[Col Kale

Molt a prop de la desembocadura del riu Ebre, i en perfecta harmonia amb l'entorn, se situa la finca ecològica **La Vall, on Josep Mestres** s'ha especialitzat en el cultiu de la col kale, una de les verdures més nutritives que existeixen i considerada un veritable superaliment.



ELABORADA
AMB
INGREDIENTS
QUE PROVENEN
DE
L'AGRICULTURA
ECOLÒGICA



4,2° San Miguel en recomana el consum responsable.



SAN MIGUEL ECO és la primera marca espanyola de cervesa ecològica.

Per elaborar-la només es fan servir malts i llúpols procedents de l'agricultura ecològica, estrictament garantits per les autoritats competents.

AMANIDA DE KALE I FAJOL AMB VINAGRETA DE TARONJA

Una autèntica explosió de sabors i textures diferents que traspua vitalitat pels quatre costats. Una amanida plena de vitamines i minerals que funciona perfectament com a entrant, però també com a plat únic d'un dinar o sopar lleugers.

INGREDIENTS

- 1 tassa de fajol en gra
- 1 caqui
- 1 taronja
- 5-6 tiges de kale
- ¼ de carbassa
- 1/5 de coliflor
- ½ alvocat
- Uns grans de magrana
- 1 cullerada de mel
- 1 culleradeta de garam masala (o una altra espècie)
- Llavors de carbassa
- Llavors de gira-sol
- Llavors de sèsam negre
- Xili en pols (opcional)
- Pebre negre en gra
- Sal marina o de l'Himàlaia
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Preescalfa el forn a 180 °C.
- 2] Pela l'alvocat, trosseja'l a daus petits i reserva'ls.
- 3] Renta i talla la carbassa en forma de mitja lluna.
- 4] Folra una safata de forn amb paper de forn i posa-hi damunt la carbassa amanida amb un rajolí d'oli d'oliva, un polsim de sal, la mel i, si t'agrada, el xili. Enforna-la fins que notis que estigui cuita i lleugerament daurada.
- 5] Renta la coliflor, talla-la en ramets i condimenta-la amb oli, sal i el garam masala.
- 6] Si hi ha lloc a la safata de la carbassa, afegeix-hi la coliflor, però si no hi cap prepara una altra safata igual i enforna-la fins que estigui daurada i cuita.
- 7] Cou una mesura de fajol en dues mesures d'aigua durant uns 25 minuts a foc lent.
- 8] Renta bé la col kale, eixuga-la amb un drap net i treu-ne el tronc del mig i algun nervi que notis que està més dur.
- 9] Posa les fulles de kale esmicolades en un bol i fes-los un massatge amb el suc de mitja taronja i una mica de sal. Deixa-la reposar.
- 10] Prepara la vinagreta amb ½ taronja, un polsim de sal, un rajolí d'oli i una mica de pebre negre acabat de moldre. Barreja-ho bé i reserva.
- 11] Daura el caqui en una paella per tots dos costats.
- 12] Torra les llavors en una paella o al forn, vigilant-les continuament perquè es cremen ràpidament.
- 13] En una safata gran, posa primer un jaç de kale i cobreix-lo amb el fajol, la carbassa, la coliflor, el caqui, les llavors torrades i l'alvocat. Escampa-hi una mica de sèsam negre, rega-ho amb la vinagreta i decora-ho amb uns grans de magrana.

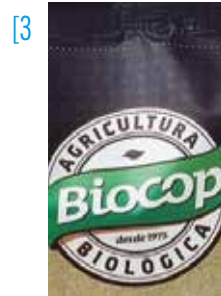
[GREEN MAMA. www.greenmama.es]



Col llombarda, un toc de color

És la verdura estrella dels menús nadalencs de molts països i el seu atractiu color morat proporciona un toc espectacular a qualsevol recepta.

Posseeix un important potencial antioxidant i relaxant i les antocianines presents en el pigment morat li confereixen propietats antiviriques que ajuden a combatre refredats i gripes. A més, tonifica el sistema cardiovascular i és bona per a la vista.



- 1] Tempeh de cigrons. Vegetalia. 250 g
- 2] Shiro miso. Lima. 300 g
- 3] Kuzu. Biocop. 100 g

ESTOFATS I CREMES

L'estofat de llombarda amb poma, panses i pinyons és un clàssic nadalenc i els pinyons es poden substituir per nous o avellanes torrades. Un altre plat molt vistós és una crema morada amb ceba ofegada, all, beguda de civada o brou de verdures i patates. Si es fa amb naps i xirivies en lloc de patates quedarà més lleugera i com a trossets res millor que germinats de col llombarda i uns daus de poma vermella amb pell saltats amb oli de coco verge extra, gingebre i canyella en pols.

SALTATS AL WOK

Per aconseguir un wok cruixent a l'estil oriental n'hi ha prou amb saltar porro, llombarda i pastanaga a la juliana amb una mica d'alga marina hijiki prèviament remullada, vinagre d'arròs, xarop de poma i tamari; i completar-ho amb llavors de carbassa i de gira-sol lleugerament torrades. Aquest mateix wok es pot convertir en un pastís: estén sobre un motlle massa brisa, emplena'l amb el saltat barrejat amb tofu sedós batut o ous, empolvora-ho amb orenga i formatge ratllat per fondre i gratina-ho.

PAQUETETS FARCITS

Bull unes fulles de llombarda en aigua amb sal marina fins que s'estovin, retira les tiges i fes paquetets farcits de sofregit de ceba vermella, dauets de moniato, seitan o tempeh de cigrons macerat en tamari, espècies, llet de coco i kuzu per espessir. Dilueix una mica de shiro miso en suc de mandarina i oli d'oliva verge extra per amanir els paquetets i decora'ls amb grans de magrana fresca, cibulet picat i llavors de sèsam negre.

AMANIDES I LIQUATS DEPURATIUS

Crua i tallada molt fina, premsada amb sal marina o adobada amb vinagre d'umeboshi és perfecta per a amanida i si es fermenta amb espècies en gra és ideal per alleugerir la digestió. I el líquat de llombarda amb remolatxa, api, nabius, taronja i gingebre fresc és una boníssima elecció per a un esmorzar depuratiu i carregat de vitamines.

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

Ceviche de verdures. La recepta a l'app Veritas



Kale: aprofita-la al màxim

Versàtil i amb múltiples possibilitats a la cuina, la col kale és un aliment imprescindible en una dieta saludable i, gràcies a la seva riquesa en antioxidants, s'ha convertit en el vegetal per excel·lència dins de la gastronomia saludable.

Sigui quina sigui la varietat triada, com més petites siguin les fulles, més tendre i suau serà el gust. Abans de consumir-les, neteja-les bé i escorre-les en un centrifugador d'enciam. Les opcions que ofereixen a la cuina són moltes i molt variades, però recorda coure les tiges i les fulles com si fossin dos ingredients diferents, ja que les primeres solen ser lleugerament dures i una mica fibroses.

ESMORZARS, APERITIUS I GUARNICIONS

Comença el dia amb un energètic suc detox a base d'api, cogombre, poma i kale. I per picar entre hores o com a aperitiu, res més sa que unes xips cruixents: col·loca les fulles (sense les tiges) en una safata de forn, rega-les amb oli d'oliva i enfora-les a 180-200 °C durant uns minuts. Pots afegir-hi formatge

o altres ingredients, tant salats com dolços, o caramel·litzar-les amb melassa.

També són excel·lents per elaborar salses tipus pesto i acompanyar arrossos o pastes, només cal escaldar-les i refredar-les prèviament. I no deixis de tastar-les saltades amb all com a acompanyament per a la carn o amb oli de coco per al peix.

PRIMERS I SEGONS PLATS

Si el teu entrant preferit són les amanides, macera les fulles en una vinagreta durant uns minuts per trencar-ne la duresa: queden espectaculars. Igualment, les pots saltar amb altres verdures o fregir-les. En cas que en facis sopes o guisats afegeix la sal al final de la cocció perquè no es perdi la clorofil·la i cou la kale el temps just (no més de 5 minuts) per trencar la fibra i evitar la pèrdua de nutrients. Com que la majoria de les vitamines són liposolubles, fes servir aigua de bona qualitat i reutilitza-la després.

Amanida de kale, quinoa i azukis. La recepta a l'app Veritas



- [1] Xips de kale. Vegetalia. 35 g
- [2] Hamburgueses de kale. Biogrà. 150 g
- [3] Hummus de kale. Biogrà. 240 g

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

▶ Col Kale. Tècniques de cuina. www.veritas.es

ANNEMARIE BÖRLIND

EST. 1959

COSMÈTICA NATURAL Y EFICAZ

- ✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
- ✓ EFICACIA PROBADA
- ✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES
- MADE IN THE BLACK FOREST

CREMA ANTI-AGING CON EXTRACTO DE ALGA MARINA

SYSTEM ABSOLUTE

PARA PIELES EXIGENTES

*Felices Fiestas
Bones Festes
Zoriontsu Oparrak
Boas Festas*

ANNEMARIE BÖRLIND

SYSTEM ABSOLUTE

SYSTEM ABSOLUTE LIGHT

SYSTEM ABSOLUTE LIGHT

SYSTEM ANTI-AGING

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

www.borlind.es

▶ La recepta a l'app Veritas

Cuixes de pollastre farcides

El pollastre farcit és un clàssic dels àpats nadalencs i un plat molt complet i vistós que sol agradar a tota la família. Proteica i baixa en greixos, la carn de pollastre té un gust suau i delicat que combina perfectament amb la dolçor de la fruita seca, que enriqueixen la recepta amb vitamines i minerals.



EL GRANERO

Orellanes. 250 g

INGREDIENTS

- 2 cuixes desossades
 - 200 g de carn picada de porc i vedella
 - 100 g de nous
 - 100 g de prunes de confitar
 - 50 g d'orellanes
 - 50 g de pinyons
 - 1 got de vi dolç
 - 1 canonet de canyella
 - Pebre
 - Farigola
 - Sal
 - Oli d'oliva
- Per a la salsa:**
- Els ossos del pollastre
 - Porro
 - Ceba
 - Pastanaga
 - All
 - 1 fulla de llorer
- Per a la guarnició:**
- 8 cebetes tendres
 - 8 pastanagues mini
 - Una mica de cansalada
 - Prunes per confitar
 - Orellanes

ELABORACIÓ

- 1] Posa a remullar les prunes juntament amb les orellanes i el canonet de canyella en el vi dolç.
- 2] L'endemà, reserva el vi del marinat de la fruita seca i talla en trossos petits les prunes i les orellanes.
- 3] Barreja-les amb la carn picada de porc, els pinyons i les nous (que hauràs trossejat una mica anteriorment) i salpebra-ho.
- 4] Sala les cuixes, farceix-les amb la barreja anterior i lliga-les.
- 5] Preescalfa el forn a 180 °C.
- 6] En una paella, posa una mica d'oli i daura les cuixes de pollastre.
- 7] Trosseja les verdures de la salsa i col·loca-les en una altra paella amb una mica d'oli, juntament amb els ossos i la fulla de llorer, i deixa que es vagi daurant el conjunt.
- 7] Una vegada daurades les cuixes, salpebra-les i llença el greix que han deixat anar.
- 8] Barreja les preparacions de les dues paelles amb la pell del pollastre cap amunt. Desglaça-ho amb el vi que has reservat anteriorment, afegeix-hi la canyella i la farigola i deixa que arrenqui el bull.
- 9] Posa la preparació en una safata de forn i rosteix-ho durant uns 25 minuts aproximadament.
- 10] Treu-ho del forn, cola la salsa i lliga-la per reducció juntament amb les pastanagues i les cebetes que hauràs començat a saltar amb la cansalada. Afegeix-hi prunes i orellanes al gust i deixa espessir.
- 11] Talla el pollastre en medallons i afegeix-lo a la salsa perquè s'escalfi.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]



DESDE 1551
CODORNÍU

Discos desmaquillantes

Estos desmaquillantes nos ayudarán a eliminar toda la suciedad y maquillaje acumulado en nuestra piel, dejándola muy limpia y suave.

INGREDIENTES

- Discos de algodón
- 30 g de aceite de oliva virgen
- 30 g de aceite de almendras
- 30 g de agua de rosas
- 1 cucharada pequeña de aloe vera

ELABORACIÓN

- 1] Coloca los discos de algodón en un recipiente con cierre.
- 2] En un vaso medidor, añade 30 g de aceite de oliva virgen, 30 g de aceite de almendras, 30 g de agua de rosas y 1 cucharada pequeña de aloe vera. Mezcla bien.
- 3] Vierte en el recipiente con los discos, para que queden impregnados.

Utiliza el algodón impregnado como desmaquillante. Cuando se te acaben los algodones, si aún queda aceite, añade más.
Caducidad a los tres meses.



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

[MAMITABOTANICAL]

Collaret

MATERIALS

- 1 brick Aneto
- Retolador
- Tisores
- Traucador
- Cola
- Feltre
- 9 anelles de bijuteria
- Cadena fina
- 1 mosquetó de tancament
- Pinzell
- 2 alicates de bijuteria

INSTRUCCIONS

- 1] Talla l'envàs i fes-ne sis cercles.
- 2] Perfora cada cercle amb el traucador.
- 3] Unta'ls en cola i enganxa'ls al feltre.
- 4] Obre les anelles i passa-les per un dels forats.
- 5] Connecta totes les cadenes a l'estructura creada.
- 6] Inclou el mosquetó.



Brou de carxofa, brou de verdures i brou de ceba. 1L

▶ Collaret 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]

Indispensables de Nadal

Amb aliments i receptes que no poden faltar a la taula aquestes festes: per nutritius, per saborosos i per tradició



Xai amb fonoll i patates al romaní. La recepta a l'app Veritas]

[DILLUNS NIT DE NADAL

DINAR

[Amanida completa de búrgul i quinoa amb verdures i farigola

SOPAR

[Crema de xampinyons amb beguda de soja
[Llobarro al forn amb llavors

[DIMARTS NADAL

DINAR

[Escudella de Nadal amb galets gegants
[Pollastre rostit amb prunes i pinyons

SOPAR

[Suc antiox (pastanaga, pera, taronja, llimona i cúrcuma)
[Truita de col kale i ceba

[PER ESMORZAR:

[Crema d'arròs amb nabius i xips de coco
[Matcha latte (batut de llet amb te mat-cha)

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Panettone d'espelta
[Infusió de te vermell i fruites del bosc
[Fruita del temps

[DIMECRES SANT ESTEVE

DINAR

[Aperitiu de paté de pastanagues amb gin-gebre i gomasio
[Xai amb fonoll i patates amb romaní

SOPAR

[Sopa de miso amb wakame
[Seitan a la planxa amb verdures i menta

[DIJOURS

DINAR

[Suc verd (espinacs, kale, llimona, poma, api i gíngebre)
[Rotllets de primavera amb brots i germinats

SOPAR

[Amanida de patata i salmó amb quefir de cabra
[Canelons de bolets

[DIVENDRES

DINAR

[Sopa de remolatxa estil thai
[Pollastre amb magrana

SOPAR

[Amanida completa de cigrons amb espinacs, alvocat i amaniment de llimona

[CONSELLS:

[Durant les festes nadalenques els plats es vesteixen de gala, però no cal que deixin de ser saludables. En aquest menú et proposem idees per celebrar les festivitats que combinem amb receptes lleugeres per compensar i equilibrar la dieta. Trobaràs les receptes a <http://www.veritas.es/recetas-consejos>.

[Compte amb els aperitius! Dona protagonisme als vegetals i no et pesaran tant. Pots preparar uns deliciosos canapès amb patés de verdures, bolets i fruita seca o llavors i decorar amb fruites del bosc, dàtils, pipes o germinats de colors variats.

[I per postres no poden faltar els irresistibles dolços típics de Nadal, amb ingredients naturals, 100% ecològics i elaborats artesanalment amb superaliments i xarops. No et quedis amb els de sempre! Tasta el torró de coco, xia i ametlles o el de quinoa. Pots trobar bombons i pandolces vegans i també massapans, panettones i neules sense gluten. Gaudeix d'un Nadal saborós i saludable.

Va de sopes!

Cada dia de la setmana et proposem una sopa nutritiva que forma part d'un menú complet i reconfortant

[DILLUNS

DINAR

[Amanida de brots verds amb germinat de soja, taronja, alvocat i nous
[Filet de porc ibèric amb melmelada de ceba

SOPAR

[Sopa de fideus ramen amb nap, algues i tofu seda

[DIMARTS

DINAR

[Saltat de cigrons i hortalisses amb crema dCloïsses a la marinera

SOPAR

[Sopa de brou i noodles d'arròs amb carbassa, xirivia i daus de tempeh

[DIMECRES

DINAR

[Sopa minestrone de verdures i mongetes
[Marmitako de bonítol (estofat amb patates i tomàquet)

SOPAR

[Carxofes al vapor amb vinagreta de mirin i miso blanc
[Moniato amb ou al forn

[DIJOUS

DINAR

[Macarrons de sègol amb salsa de tomàquet i olives
[Salsitxes de pollastre amb xucrut i maionesa amb mostassa

SOPAR

[Sopa de lleties vermelles, verdures i curri
[Samosa hindú amb arròs basmati

[PER ESMORZAR:

[Coquetes de kamut amb crema d'ametlla, rodanxes de poma i canyella
[Beguda vegetal amb cafè de xicoira

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Cookies de kale i xocolata
[Batut verd de vegetals i fruites

[CONSELLS:

[Una sopa pot ser una manera senzilla i deliciosa de satisfer totes les teves necessitats nutricionals a cullerades. Perquè siguin completes han d'incloure un brou base al qual podem afegir espècies + un hidrat de carboni en forma de pasta, tubercles o cereals + verdures i hortalisses + una font de proteïna, que pot ser vegetal (tofu, tempeh, llegums, etc.) o animal (carn, peix, ou o formatge).
[És molt recomanable tenir una base de brou sempre al rebost per estalviar-te temps. Així només hi has d'afegir els ingredients frescos. Busca brous preparats de manera natural, baixos en sodi i sense additius artificials ni potenciadors de gust com l'E-621 (glutamat monosòdic).
[Afegeix algues a les teves sopes! Són riques en iode, un mineral essencial per equilibrar la glàndula tiroide. A més, són molt remineralitzants i t'ajudaran a elevar el sistema immunitari i evitar refredats i gripes.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista i experta en nutrició]

[DIVENDRES

DINAR

[Sopa de verdures amb civada i fajol
[Lluç en salsa verda de wakame i julivert

SOPAR

[Amanida d'espínacs amb tonyina, blat de moro dolç i germinats
[Pizza amb bròcoli i nous

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



VEGGIEQUES

VEGÀ I ECOLÒGIC

Pot utilitzar-se com un formatge convencional

Veggieques Estil Mozzarella

Per a les teves amanides



Veggieques Rallat

Per els teus gratinats



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





L'equip de **veritas** et desitja un
BON NADAL
i un saludable 2019!

T'esperem a les botigues
de la Costa Brava i la Cerdanya.
PLATJA D'ARO - PALAFRUGELL - PUIGCERDÀ



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



www.veritas.es

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