

SOM EL PRIMER SUPERMERCAT BCORP.

SOM EL PRIMER SUPERMERCAT D'EUROPA AMB LA CERTIFICACIÓ BCORP. AIXÒ SIGNIFICA I RECONeix QUE SOM UNA EMPRESA COMPROMESA AMB LA SALUT DE LES PERSONES I DEL PLANETA. AQUESTA ÉS LA NOSTRA APORTACIÓ PER CONSTRUIR EL MÓN EN QUÈ TOTS VOLEM VIURE.



AIXÒ NO ENS CONVERTEIX EN ELS MILLORS DEL MÓN, PERÒ SÍ EN ELS MILLORS PER AL MÓN.

BONS COSTUMS DETOX

Consells per netejar l'organisme, eliminar les toxines acumulades durant les festes i recuperar el benestar per començar l'any ple d'energia.

LA NETEJA RESPONSABLE DE LA LLAR

Descobreix l'àmplia varietat de detergents ecològics:

[Biodegradables

[Eficàcia a baixa temperatura

[Envasos reciclables o reutilitzables

RECEPTA AMB



Tofu marinat amb raïm i bolets rostits amb romaní de Premià de Dalt.



PERSONES

LA CLAU DE L'ÈXIT DE LA NOSTRA EMPRESA.

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

Cada mes tiene su sentido. Enero marca el inicio, el frío y el refugio en el hogar. Nuestro hogar, el que encontramos cuando meditamos. El hogar que atesora nuestros dones.

Por eso te invito a que encuentres tiempo y espacio para volver al hogar; de esta forma podrás actuar de acuerdo con tus dones. Podrás brillar y vivir desde tu yo más auténtico.

En este número encontrarás algunas pautas para poder reflexionar sobre tus propósitos, poniendo el foco en la consciencia y en la atención plena, abordando la salud y la sostenibilidad.

Escúchate y brillarás, haciendo lo que te apasiona y respetándote a ti y a los demás.

Te deseo un feliz año, viviendo desde la consciencia.

[6



SALUT
A resguard del fred
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI
Millora el sistema immunitari
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT
La neteja responsable de la llar
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS
Cuinar amb atenció plena
ALF MOTA

[45



DONACIONS
Associació per la Inserció Social
i Laboral ISIL

[46



SOSTENIBILITAT
L'impacte social i mediambiental
va per davant
ANNA BADIA

[47



SOM CONSCIENTS
14 projectes per millorar el món
han llançat el seu crowdfunding

[16



ESTIL DE VIDA
Bons costums detox
MAI VIVES

[20



ENFAMÍLIA
Trucs perquè els nens mengin
verdures
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR
¡Date un masaje!
NURIA FONTOVA

[23



FARMACIOLA
Ajudes per depurar l'organisme
MARTA MARCÉ

[48



TERRA VERITAS
Coscs boniques que passen
a Terra Veritas, activitats de
gener i cursos d'hivern
CARLOTA CLOSAS

[51



LAB#VERITAS/NOVETATS
El toc extra de salut i sabor a les
teves receptes!

[54



DETEMPORADA
Tofu marinat amb raïm i bolets
rostits amb romaní
GREEN MAMA

[24



MENTSANACOSSA
Fes exercici i recupera't dels
excessos
FERNANDA MONTOYA

[26



ENTREVISTA
Xevi Verdguer
ADAM MARTÍN

[28



ANÁLISIS COMPARATIVO
Cítrics ecológicos: exprime la
diferencia
M. D. RAIGÓN

[31



FONDO DOCUMENTAL
Los beneficios de los alimentos
ecológicos
CARLOS DE PRADA

[56



TREU-NEPROFIT!
Menja api!
ALF MOTA

[58



TÈCNiques DE CUINA
Saps coure bé el bròcoli?
MIREIA ANGLADA

[60



FAST & GOOD
Ramen de maitake,
espinacs i ou
DELICIAS KITCHEN

[32



LLEGIRETIQUETES
Cornflakes Veritas

[34



IMPRESCINDIBLES
Imprescindibles d'hivern

[38



COMPANYS DE VIATGE
Patés ecològics amb un objectiu
social. Horta de Santa Clara

[42



EL NOSTRE OBRADOR
Pans d'hivern

[62



BEAUTY KITCHEN
Bálsamo labial
MAMITA BOTANICAL

[63



UPCYCLING
Quadern de notes
MARTA SECOND

[64



MENÚS
Menú neteja intestinal i menú
amb un plus de fibra
MIREIA MARÍN

f veritasecologico

ig @supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas



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



A resguard del fred

A l'hivern abunden els refredats, les gripes, les bronquitis i altres afeccions respiratòries gens agradables i que es poden repetir si no sabem com cuidar-nos. Perquè tan important és aprendre a prevenir els contagis com mantenir fort el sistema immunitari.

UNA MANERA DE PREVENIR LA PATOLOGIA RESPIRATÒRIA ÉS ENFORTIR LA DIGESTIÓ A TRAVÉS DE LA CURA DEL QUE EN MEDICINA XINESA S'ANOMENA FOC DIGESTIU.

Nuestras novedades!

Queso crema

Leche

LAITERIE LE GALL - 29556 QUIMPER cedex 9 - Tél. 02 98 64 72 10 - Fax : 02 98 52 22 89

WWW.GRANDEURNATURE-BIO.FR

Rejoignez nous sur

A l'hivern, i a causa del fred i les hores de foscor, passem la major part del temps tancats respirant un aire cada vegada més ressec i viciat per culpa de la calefacció. És fàcil veure la relació entre la capacitat respiratòria i l'activitat física, tot i que també millorarem la salut respiratòria amb una dieta equilibrada que tingui en compte les necessitats de les nostres mucoses i intestins.

Les dietes riques en aliments generadors d'inflamació i moc (com el sucre i els processats) poden causar l'acumulació de flegma al pulmó, danyar la nostra microbiota i provocar un estat metabòlic susceptible a emmalaltir. Igualment, un règim a base de carns processades i sense vegetals genera un esgotament dels líquids de l'organisme i quan aquesta sequedat arriba als pulmons apareixen símptomes respiratoris, com la tos crònica, per exemple.

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

CUIDA EL FOC DIGESTIU

Una manera de prevenir la patologia respiratòria és enfortir la digestió a través de la cura del que en medicina xinesa s'anomena foc digestiu. És a dir, consumint plats calents i de temporada i evitant l'excés d'aliments crus i de naturalesa freda.

DIETA RICA EN VERDURES VERDES

Els vegetals de color verd fosc protegeixen les mucoses, estimulen el sistema immunitari i aporten clorofil·la, que té la capacitat d'inhibir els virus i ajudar els pulmons a rebutjar els residus que provenen de l'aire que respirem. Per la seva banda, els mucilaginosos, com les algues (en petitíssimes quantitats) o les llavors de lli, contribueixen a regenerar les mucoses del pulmó i l'intestí gros, alhora

que ajuden a drenar les acumulacions que s'hagin pogut generar en aquests dos òrgans.

MERAVELLOSA PERA

La pera és perfecta per tractar les afeccions del pulmó provocades per sequedat, inflamació i excés de moc. Les seves propietats alcalinitzants ajuden a eliminar toxines i els flavonoides de la seva pell actuen com a antioxidants i enforteixen els teixits respiratoris encarregats de desplaçar el moc, per la qual cosa s'han de consumir ecològiques. La medicina xinesa recomana prendre-la en compota amb un polsim de gingebre fresc: la pera calma i hidrata les mucoses irritades, mentre que el gingebre afavoreix l'eliminació de la congestió de les vies aèries. I com que és cuïta tonifica el foc digestiu.



[1]



[2]



1] Llavors de lli daurat. Ecobasics. 250 g
2] Alga wakame. Porto Muiños. 25 g

Què és la menstruació i quins són els seus beneficis

A més de sang, la menstruació conté mucosa, cèl·lules de revestiment uterí, cèl·lules mare, plasma i fins i tot anticossos. I també líquid limfàtic ple de vitamines, proteïnes, glúcids, minerals..., fins restes de metalls pesants i contaminants! Una autèntica depuració que l'organisme femení du a terme de manera natural.

VISC
LA REGLA.
SÓC
PODEROSA

El cos humà sobreviu gràcies a la seva capacitat depurativa. Els òrgans excretors (bufeta, intestí, pell, llengua...) s'encarreguen d'eliminar constantment tot allò que l'organisme no necessita. La depuració menstrual és una cosa exclusiva del cos femení, un regal de la natura que et protegeix enfront dels nous productes de síntesi que ens envolten i amb els quals el teu cos està en contacte diàriament: contaminants mediambientals, productes d'higiene femenina, etc. En definitiva, es tracta d'un recurs desintoxicant, exclusiu del metabolisme de la dona, que t'ajuda a mantenir l'equilibri de la salut hormonal.

SANG RICA EN CÈL·LULES MARE

La sang menstrual ve des de l'úter i, al seu pas, va recollint les cèl·lules de l'interior que s'estan desprenent i que, de vegades, es confonen amb coàguls. La Universitat dels Andes (UAndes) a Xile i el centre tecnològic Cells for Cells (C4C) van fer un estudi sobre el contingut dels fluids menstruals i van trobar-hi una quantitat de cèl·lules mare, amb un potencial especial per tractar un gran nombre de malalties. La cèl·lules mare són cèl·lules especials que tenen una extraordinària capacitat per multiplicar-se i formar teixit de qualsevol naturalesa, ja sigui cutani, hepàtic, muscular... Es tracta d'un descobriment revolucionari que ajudarà a canviar la percepció negativa que es té de la sang menstrual.

CUIDA'T DURANT LA MENSTRUACIÓ

Dediques un temps al descans durant la regla o el teu ritme de vida és tan astringent que només de pensar-hi et sembla impossible? La tasca depurativa que du a terme l'organisme suposa una despesa energètica elevada, per aquest motiu et trobes més cansada, sobretot els primers dies del cicle. Per tant, és important cuidar-se en diversos aspectes: alimentació equilibrada, descans suficient, bons hàbits, etc.

És important vigilar la dieta durant aquests dies, ja que es tracta d'una fase fonamentalment depurativa. Et notaràs més sensible a l'hora de detectar tot allò que implica una desharmonia en el teu dia a dia: la feina, la situació econòmica, aquell projecte pendent, alguna cosa per comentar amb la parella... Atendre i escoltar els pensaments i actuar per canviar el que et preocupa també vol dir cuidar-se. Tingues present que trobar l'equilibri demana reconèixer què és el que et desequilibra.

[MARTA LEÓN. ALIMENTACIÓN Y SALUD FEMENINA. www.martaleon.com]

AMB LA COL·LABORACIÓ DE
masmi
NATURAL COTTON



MASMI

Compreses de dia amb ales 100% cotó.
Tampó regular amb aplicador. Masmi. 16 u.

Millora el sistema immunitari

Les infeccions virals no només depenen de si és hivern o de la nutrició, sinó també del correcte funcionament dels sistemes immunitari i endocrí, i la psiconeuroimmunologia les tracta amb una nova visió integradora d'aquests dos sistemes.

Pateixes infeccions de repetició? Quan fa que no tens febre? Sents el cap emboirat, cansament i dolor crònic? És possible que la causa sigui un virus que vas passar fa anys i que ara s'ha reactivat al teu organisme i ha encès de nou les alarmes. Pots descobrir-ho amb una anàlisi de sang: si tens els limfòcits elevats, els neutròfils baixos i la ferritina baixa és probable que tinguis un virus actiu i el teu sistema immunitari estigui intentant matar-lo. Prendre antiinflamatoris, antidepressius, vitamines i suplementes de ferro no servirà ni millorarà els símptomes.

Per identificar quin és exactament el virus que està reactivat, l'especialista ha de demanar una serologia vírica per conèixer la teva història clínica.

ESCOLTA EL COS

Estudis recents en psiconeuroimmunologia diuen que el sistema immunitari està regulat pel sistema psiconeuroendocrí i que si s'actua a aquest nivell es podrà millorar la resposta immunitària. Les alteracions neuroendocrines són fruit d'una alteració dels

nivells de prolactina, cortisol (hormones d'estrès) i melatonina (hormona que indueix el son). Aquestes dues últimes són les hormones que mantenen el ritme circadià de dia-nit i les persones amb alteració neuroendocrina tenen menys secreció nocturna de melatonina (els costa dormir i es desperten de matinada), nivells elevats de prolactina i pèrdua del ritme circadià del cortisol (que ha d'estar elevat durant el dia per mantenir l'energia al sistema nerviós i que puguin estar atent als estímuls externs).

[1]



[1] Súper Reishi Plus. Integralia. 90 càps.

EVITA L'ESTRÈS

L'estrès crònic promou la producció continuada de cortisol, la qual cosa frena la immunitat i promou la supervivència dels virus. Per tant, si la teva vida és massa estresant, l'energia serà per al sistema nerviós i no per al sistema immunitari.

D'altra banda, l'alteració neuroendocrina més freqüent és la reducció progressiva de la producció nocturna de melatonina i, si no tens prou melatonina, no fabricaràs tants limfòcits antivirals ni l'immunomissatger que engenga la teva immunitat antiviral i anticancerígena.

DORM DE NIT I PASSEJA SOTA EL SOL

Amb la posta de sol comences a fabricar melatonina i mentre dorms augmenta el seu nivell, que arriba al màxim a les dues de la matinada. En

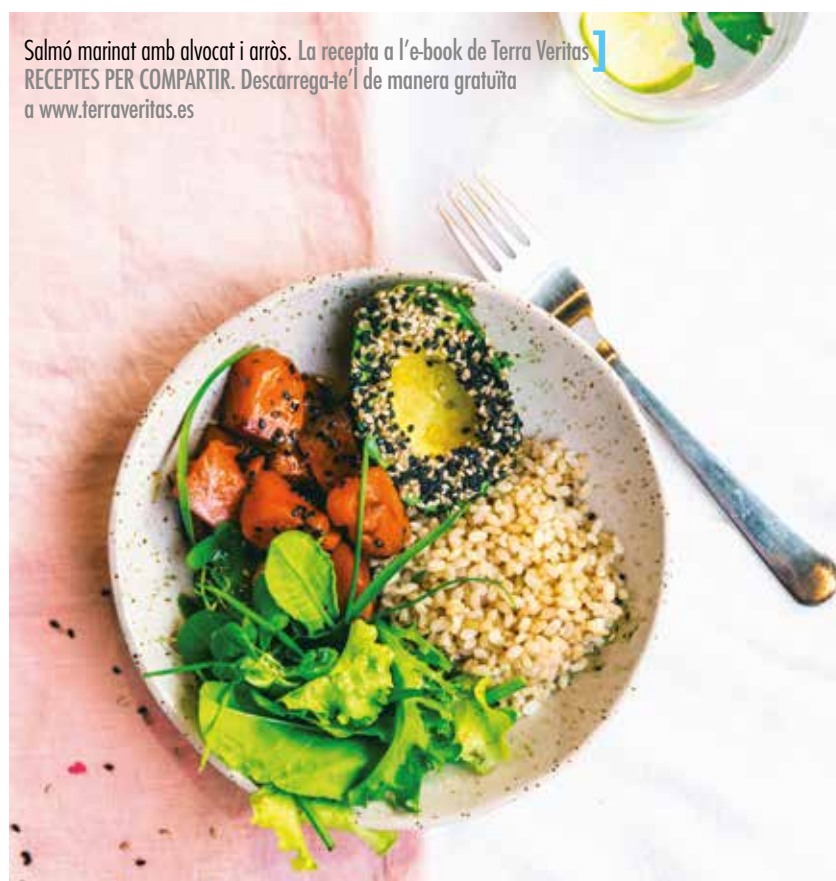
aquest moment també s'eleva la immunitat, per aquest motiu la febre puja més a la nit que de dia. Així, és important que durant el dia entri al teu organisme la llum solar (no la d'un fluorescent) a través de la pupila, almenys durant dues hores: el cervell necessita i ha de saber quan és de dia i quan és de nit.

COMPLEMENTA L'ALIMENTACIÓ

Si no estàs en contacte amb el sol prou hores cada dia, el més recomanable és que suplementis la teva dieta amb vitamina D (que està present en els ous, els làctics, el salmó, la carn...). Finalment, els polisacàrids del bolet reishi i els arabinoxilans derivats del blat de moro, del segó d'arròs, del sorgo i del sègol modifiquen la resposta biològica de l'organisme i augmenten la immunitat.

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

SI NO ESTÀS EN CONTACTE AMB EL SOL PROU HORES CADA DIA, EL MÉS RECOMANABLE ÉS QUE SUPLEMENTIS LA TEVA DIETA AMB VITAMINA D.



SIN ACEITE DE PALMA

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



barnhouse
BIO DESDE 1979

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



La neteja responsable de la llar

A més de no contaminar el medi ambient, els detergents ecològics són molt més respectuosos amb la roba i les diferents superfícies de la llar que els no ecològics. I, alhora, són molt eficaços.

Els detergents no ecològics contenen diferents ingredients químics entre els quals hi ha els agents netejadors juntament amb d'altres que en reforcen l'efecte (fosfats, carbonats, perborats, enzims, escumants, colorants) i que majoritàriament són derivats del petroli.

El seu impacte en el medi ambient és palès en rius i mars, i els efectes en la salut humana es comencen a conèixer cada vegada més arran de les anomenades malalties ambientals i de l'aparició, o empitjorament, d'al·lèrgies, dermatitis, asmes... En canvi, els detergents ecològics s'elaboren amb matèries primeres renovables i sostenibles, sense renunciar a l'eficàcia. Així,

els tensioactius (que a causa de les seves propietats detergents i escumants són els principals responsables de l'efecte netejador) són derivats naturals, com el coco.

DETERGENTS PER A TOTA LA CASA

A Veritas pots trobar detergents en pols i líquids per a la roba, que a més de deixar una aroma molt agradable, cuiden i suavitzen les peces:

El sabó líquid per a la roba de nadons i adults amb problemes dermatològics està recomanat per pediatres i dermatòlegs, i és adequat per rentar els bolquers de tela, ja que neteja en profunditat i elimina les olors.

També trobaràs llevataques (a base de sabó potàssic, que elimina les taques difícils sense agredir els teixits) i blanquejants amb oxigen actiu (un potent blanquejador, desinfectant i desodoritzant).

Igualment, tenim netejavidres, productes contra la calç, detergent en crema que no ratlla l'acer inoxidable, netejador desgreixador i gels per al vàter i el rentaplats.

EFICACOS I SOSTENIBLES

Tots els nostres productes de neteja compleixen els requisits següents:

[Biodegradables. Gairebé no impacten en l'entorn aquàtic i prevenen malalties ambientals desencadenades per l'exposició excessiva a agents químics.

[Eficàcia a baixa temperatura. Contribueixen a l'estalvi de recursos energètics i l'envàs inclou consells de dosatge i rentat per no malgastar energia i producte.

[Envasos reciclables o reutilitzables. Per exemple, l'ampolla amb ruixador es pot recarregar i fer servir fins a 20 vegades. A més, tenen el punt verd, ja que formen part del sistema Ecoembes per a la recollida i reciclatge d'envasos.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



- 1] Gel WC. Eco Mimidu. 750 ml
- 2] Rentavaixella. Eco Mimidu. 0,72 L
- 3] Detergent per roba de bebè. Biobel. 1,5 L
- 4] Detergent en pols. Ecover. 1,2 kg
- 5] Spray multi. Aquo
- 6] Detergent líquid. EcoMimidu. 3L
- 7] Blanquejador. Biobel. 1kg





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

Cuinar amb atenció plena

A més de prendre consciència del que necessites per alimentar-te segons les teves necessitats reals, cuinar amb els cinc sentits t'ajudarà a calmar la ment i a gaudir plenament de l'aquí i l'ara.

Una alimentació saludable implica invertir temps i energia a la cuina; no com una obligació però sí com un plaer, i l'acte de cuinar pot ser el moment ideal per trobar-se diàriament amb un mateix. Perquè menjar sa no només és triar una llista d'ingredients naturals i seguir unes pautes alimentàries equilibrades, també és una manera de relacionar-nos amb el menjar i amb un mateix. Qualsevol persona pot cuinar amb atenció plena i utilitzar conscientment els cinc sentits, reconeixent-se en les aromes, les formes, els sons, els colors, els sabors...

ABANS DE COMENÇAR...

Uns tres minuts abans de posar-te a cuinar reconeix el teu cos i la teva postura corporal, acaricia't les mans i la cara, sent els peus en contacte amb el terra, respira conscientment, escolta com et batega el cor, nota les tensions del cos i percep el moviment a la ment. Inspira i expira plenament i lentament almenys tres vegades: estaràs més a gust i amb moltes més ganes de cuinar.

CONCENTRA'T EN ELS ALIMENTS

Mira i observa els aliments: les olors, les formes, com es combinen els uns amb els altres... Escolta l'oli a la pae-

lla, contempla com canvia el color i la textura de les verdures quan hi afegeixes una mica de sal, sent l'escalfor que surt del forn...

SI T'ENCALLES, BUSCA UN ALTRE CAMÍ

Si alguna cosa et resulta complicada, no hi insisteixis. Sempre hi ha una solució més fàcil, mira-t'ho des d'una altra perspectiva i busca una altra opció. Respira, torna a observar la teva postura corporal, revisa els utensilis, analitza l'ingredient...

PAS A PAS

El teu espai de treball ha de reflectir ordre, netedat i harmonia. Reflexiona sobre el plat que cuinaràs i col·loca al teu abast tot allò que necessites per dur-lo a terme. Si segueixes una recepta, llegeix-la fil per randa abans de començar i una vegada ho tinguis tot clar, prepara el bodegó dels ingredients. A cada pas, neteja, ordena i recorda't de gaudir del procés perquè només així els resultats seran deliciosos i t'alimentaran el cos i l'ànima.



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



**Refuerza
tus defensas
de forma natural**



Divendres 11. COM CREAR EL TEU PLA D'ACCIÓ PER CANVIAR D'HÀBITS. Mireia Anglada. Horari: 16.30 h - 18.30 h
RESERVA a www.terraveritas.es

Consulta nuestra gama de complementos en www.elgranero.com

logurt de coco, xia i quefir de cabra.
La recepta a l'app Veritas



Bons costums detox

Després de les festes i els excessos nadalencs, toca canviar d'hàbits. És hora de netejar l'organisme, eliminar les toxines acumulades i recuperar el benestar per començar l'any plens d'energia.

**INCLOURE EN LA DIETA PROBIÒTICS I FERMENTATS (QUEFIR, IOGURTS, XUCRUT, MISO...)
ENS AJUDARÀ A TENIR UNA COMUNITAT ABUNDANT I VARIADA DE BACTERIS "BONS" A L'INTESTÍ.**

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



¡Nos i deliciosos!



Depurar l'organisme i perdre pes després de les festes és el que ens demana el cos a la majoria i l'experiència demostra que la millor manera d'aconseguir-ho és reprendre els bons hàbits amb el nou any. Perquè per sentir-se bé no cal recórrer a dietes restrictives. El simple fet de reduir o evitar el consum d'aliments que generen un excés de toxines (com la carn, els làctics, els embotits, els ensucrats i els aliments processats) i dissenyar els àpats a base de brous vegetals, verdures de fulla verda, cereals integrals, proteïnes vegetals o peix, farà que aviat ens sentim lleugers. I si volem accelerar l'eliminació de toxines podem incorporar al nostre dia a dia aquests hàbits senzills que faran que els òrgans de depuració funcionin de manera més eficient.

UN GOT D'AIGUA AMB LLIMONA EN DEJÚ

Un remei clàssic, però que funciona molt bé. Beure un got d'aigua amb suc de llimona abans d'esmorzar contribueix al bon funcionament dels mecanismes de depuració que engega el cos

mateix, ja que la llimona és una fruita alcalinitzant i desintoxicant. Es pot endolcir lleugerament amb una fulla d'estèvia seca.

UNA POMA A MIG MATÍ

Una poma o un grapat de nabius és el refrigeri perfecte per prendre a mig matí o com a berenar. La fibra d'aquestes dues fruites (la pectina) és un hidrat de carboni que no s'absorbeix a l'intestí i reté aigua; forma una espècie de gel o emulsió que absorbeix residus i en facilita l'eliminació a través de la femta. Com que la pectina es concentra principalment a la pell és preferible menjar la poma sense pelar.

VERDURES CRUES COM A GUARNICIÓ

Són molts els nutrients que intervenen en els processos de depuració i que es conserven millor en els aliments crus que en els cuinats. Per exemple, la vitamina C, les vitamines del grup B, el zinc. Per aquest motiu, a taula no han de faltar mai les verdures crues.

PREN FERMENTATS I PROBIÒTICS

Incloure en la dieta probiòtics i fermentats (quefir, iogurts, xucrut, miso...) ens ajudarà a tenir una comunitat abundant i variada de bacteris "bons" a l'intestí, la qual cosa permet assimilar millor els nutrients dels aliments ingerits i frenar la proliferació dels bacteris nocius. Aquests últims no només ens fan més propensos a les infeccions, sinó que alliberen toxines que van a parar al torrent sanguini.

ELS SUCS, MILLOR VERDS

Les fulles verdes (ruca, col verda, espinacs) estimulen la funció hepàtica i són grans aliades si volem netejar el nostre organisme. Cal afegir-les en petites dosis als suc per beneficiar-se del seu efecte depuratiu.

FRUITES VERMELLES ENTRE HORES

Les fruites del bosc són riques en antocianines, uns flavonoides que gràcies a la seva potent acció antioxidant protegeixen el fetge del dany produït per substàncies tòxiques, inclòs l'alcohol. Es poden menjar entre hores o afegir a muslis, iogurts, amanides o batuts.

Dijous 10. IOGA DETOX PER COMENÇAR BÉ L'ANY. Xuan Lan. Horari: 19.00 h - 20.30 h
RESERVA a www.terraveritas.es

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| [1] | [2] | [3] | [4] | [5] | [6] | [7] | |
|  |  |  |  |  |  |  | <p>1] Suc Veggies. Bang Be Green. 300 ml</p> <p>2] Brou de verdures. Amandin. 1L</p> <p>3] Brou de carxofa. Aneto. 1 L</p> <p>4] Fruites vermelles liofilitzades. Teo. 25 g</p> <p>5] Nabius deshidratats. Teo. 125 g</p> <p>6] Xucrut. Natursoy. 320 g</p> <p>7] Miso blanc. Danival. 200 g</p> |





Purament sorprenent!

Primera beguda d'arròs negre del mercat



Sense sucres afegits

Molt digestiva al no contenir gluten

Baix contingut en greix

100% vegetal

GLUTEN FREE

www.lafinestraalcielo.es

Distribuit en exclusiva per LA FINESTRA AL CIELO

Trucs perquè els nens mengin verdures

Tots sabem que les verdures són essencials en qualsevol dieta sana, però una cosa molt diferent és aconseguir que els nens en mengin. Et donem algunes idees per aconseguir-ho.

UNA ALIMENTACIÓ RICA EN ULTRAPROCESSATS ALLUNYA ELS PETITS DELS GUSTOS SUBTILS DE LES HORTALISSES

Abans de començar és important deixar clara una idea: totes les investigacions diuen que la majoria de les preferències alimentàries són apreses, i això inclou les verdures: ningú neix odiant les hortalisses. Per tant, pots ensenyar als teus fills que els agradin les verdures igual que els ensenyes a

mirar abans de travessar el carrer o a rentar-se les mans abans de menjar. Com ho pots fer?

[Allunya'ls dels ultraprocessats. Els refrescos, les galetes o les patates fregides de bossa són productes dissenyats per estimular les papil·les gustatives

al màxim. Al seu costat, una pastanaga, amb matisos de sabor molt més subtils, amb prou feines té gust de res. Si les criatures mengen ultraprocessats contínuament, les possibilitats que desenvolupin preferència per les hortalisses són pràcticament nul·les.

[Predica amb l'exemple. Els petits aprenen part del seu comportament a partir del que fan els seus progenitors i això també és vàlid per al menjar. Si tu no menges verdures, no pots pretendre que ells en mengin.

[Tria verdures de qualitat. Una verdura insípida no agrada a ningú, per sana que sigui. Cal apostar per productes de qualitat, amb més nutrients, i més nutrients vol dir més gust. L'ideal és optar per la santíssima trinitat del gust: verdures de proximitat, de temporada i ecològiques. Imbatibles!

[Les cocccions han de ser respectuoses. Una cocció excessiva pot arruïnar el sabor (i sobretot l'aspecte) de qualsevol verdura, especialment les de fulla verda. Decanta't per cocccions que fixin el color i mantinguin el gust, com el vapor o un bullit curt.

[Evita els xantatges. "Si et menges el bròcoli, et donaré gelat". El subtext d'aquesta frase és criminal: si el premi

és el gelat, llavors les verdures deuen ser un càstig. Millor que no hi insisteixis, aparta el plat i deixa que ho tastin un altre dia, sense escarafalls, crítics ni indirectes.

[Comença des de nadons. És millor no barrejar més de dues o tres verdures al puré i evitar totalment els potets amb sucre o amb un excés de sal. El paladar per apreciar gustos subtils també s'educa.

[Deixa que juguin amb el menjar. Amb el menjar sí que s'hi juga i com més aviat millor. Es menja amb els cinc sentits i és important que els nens toquin els aliments nous.

[Tingues paciència. Diuen els experts que una criatura ha de tastar un nou aliment nou vegades abans de poder decidir si li agrada o no. De fet, el més normal és que qualsevol cosa nova no li vingui de gust en absolut, així que insisteix, però sense oblidar la recomanació anterior.

[1]



1] Tomàquet fregit.
Cal Valls. 350 g

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



Pizza amb bròquil i nous. La recepta a l'app Veritas

[20]

DE LA PLANTACIÓN
A LA TABLETA

¡ KAOKA, ES LA GARANTÍA DE UN CHOCOLATE DE LA MEJOR CALIDAD !

SIEMPRE COMPROMETIDOS CON LA NATURALEZA Y LOS HOMBRES

¡Date un masaje!

Además de aliviar tensiones y relajar los músculos, los masajes tienen otros muchos beneficios. Disfrútalos en casa y aprovecha las propiedades terapéuticas y cosméticas de los aceites vegetales y esenciales.

Empieza tomando un baño caliente para aflojar los músculos y dilatar los poros de la piel, sécate con una toalla tibia y busca un lugar cómodo. A continuación, coloca unas gotas de aceite en la palma de la mano y frótalo unos 15 segundos hasta que sientas que se atempera. Acaricia la zona a masajear con movimientos suaves y circulares y seguidamente amasa con el puño o desliza las yemas de los dedos empujando la piel hacia arriba, de manera suave pero con firmeza. También puedes pellizcarte ligeramente con los dedos pulgar e índice para liberar la tensión, realizar pellizcos rápidos y cortos para reactivar la circulación o teclear con las yemas de los dedos. Para finalizar, acaricia de nuevo la zona y reduce progresivamente la fuerza e intensidad de los movimientos.

En brazos y piernas empieza siempre por las manos y los pies y ascende lentamente. Si notas un nudo, trabájalo en círculos en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario, y en manos y pies recuerda apretar cada dedo y tirar del mismo con suavidad.

EL PODER DE LOS ACEITES

Los aceites vegetales son grasos y se obtienen por presión en frío o por maceración, mientras que los esenciales son muy volátiles, se producen por destilación con vapor de agua y no es recomendable aplicarlos directamente sobre la piel. Puedes elaborar tu propio aceite de masaje diluyendo 3 gotas de aceite esencial por cada 10 ml de aceite vegetal.

[Vegetales.] Uno de los más usados como base para masaje es el de almendras, gracias a sus propiedades emolientes (es perfecto para hidratar la piel de los bebés y evita las estrías durante el embarazo), aunque puedes elegir otros según el efecto que quieras conseguir: el de argán es hidratante, antioxidante y regenerador; el de caléndula, antiinflamatorio y antiséptico; el de árnica, antiinflamatorio y activador de la circulación; el de rosa mosqueta, hidratante, despigmentante y cicatrizante; y el de azahar es perfecto para el insomnio, la ansiedad y el dolor premenstrual.

[Esenciales.] El de eucalipto ayuda a combatir las afecciones víricas y alivia los problemas respiratorios; el del árbol del té tiene una gran acción antibacteriana y antifúngica, además de ser desodorante, expectorante y balsámico; y el de lavanda es calmante, antiséptico, cicatrizante y atenúa los dolores reumáticos.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

MUY IMPORTANTE

Elige siempre aceites procedentes de plantas ecológicas obtenidos por presión en frío, un método que preserva intactos todos sus componentes: ácidos grasos esenciales, fitoactivos, vitaminas, antioxidantes, etc. En cambio, debes rechazar los que se producen por prensado a altas temperaturas (80-120 °C) y que se elaboran con vegetales sometidos a tratamientos químicos muy invasivos (refinado, desodorización, decoloración...), lo que provoca que el producto final carezca de propiedades cosméticas y terapéuticas.



[1] [2] [3] [4] [5]

- 1] Aceite de rosa de mosqueta. Mon. 30 ml
- 2] Aceite de almendras. Mon. 200 ml
- 3] Aceite corporal rosa de mosqueta. Mon.
- 4] Aceite corporal de azahar, aceite de árnica, aceite de argán, aceite para la circulación. Mon. 60 ml
- 5] Aceite esencial de eucalipto, aceite esencial de lavanda, aceite esencial árbol de té. El Granero. 12 ml

Ajudes per depurar l'organisme

El començament de l'any és un moment excel·lent per fer una neteja interna i guanyar salut. Fes dejunis diaris d'un mínim de 12 hores que permetin al fetge eliminar residus, incrementa l'activitat física i beu entre set i vuit gots d'aigua al dia per afavorir la hidratació i el bon funcionament hepàtic i renal.



CLOREL-LA

Permet eliminar del cos els metalls pesants com el mercuri. Convé prendre-la en càpsules i anar augmentant la dosi progressivament fins a arribar a la quantitat recomanada. I quan la prenguis recorda acompanyar-la d'aigua abundant i algun depuratiu hepàtic.



DENT DE LLEÓ

La seva acció depurativa és àmplia i estimula el funcionament del fetge i del ronyó.



SELENI

Facilita l'eliminació de l'excés de radicals lliures, que en gran part es fabriquen per la mateixa depuració del fetge. Podem prendre'l menjant dues nous del Brasil al dia.



ALL

El seu alt contingut en sofre és important per a la fase 2 de la desintoxicació hepàtica, ja que permet l'eliminació dels tòxics cap al ronyó. Les cebes i les cols també són aliments rics en sofre.

.....
Dimecres 30. FARMACIOLA NATURAL PER DEPURAR L'ORGANISME DE MANERA NATURAL. Marta Marcè.

Horari: 19.00 h - 20.30 h

RESERVA a www.terraveritas.es
.....

[MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]



- 1] All. A. Vogel. 120 perles
- 2] Dent de lleó. Herbes del Moli. 45 g
- 3] Clorel-la. El Granero. 180 càp.
- 4] Clorel-la. Ecolife. 125 g

Fes exercici i recupera't dels excessos

Comença un any ple de nous i bons propòsits, entre els quals segur que hi ha fer exercici, menjar millor o perdre aquests quilets de més que has agafat durant les festes nadalenques. No t'ho pensis més i comença de seguida a posar-te en forma!



Si segueixes les nostres recomanacions et serà més fàcil complir els teus propòsits i quan arribi aquest moment en què pensis a desistir recorda la famosa frase de Jean-Paul Marat: “No existeix el fracàs, excepte quan deixem d'esforçar-nos”.

MARCA'T UN TERMINI RAONABLE

Les fites proposades han de ser assolibles a curt o mitjà termini. Així podràs anar veient re-

sultats que et permetran guanyar confiança, mantindràs la motivació i et serà més difícil abandonar tot just començar.

CREMA MÉS CALORIES DE LES QUE MENGES

Al final de la jornada has d'haver cremat més calories de les que hakis ingerit. Ho aconseguiràs combinant una dieta equilibrada amb esport aeròbic o cardiovascular. L'objectiu és accelerar el metabolisme.

CÓRRER, CAMINAR A BON RITME, PATINAR O ANAR AMB BICICLETA SÓN NOMÉS ALGUNES DE LES ACTIVITATS QUE POTS FER A L'AIRE LLIURE I QUE IMPLIQUEN UN EXERCICI CARDIOVASCULAR.

ACCELERA EL METABOLISME

Fes exercici durant més de 45 minuts. La intensitat no ha de ser excessiva, així podràs mantenir el ritme i començaràs a cremar els greixos. Està demostrat que si es du a terme una activitat cardiovascular de manera constant i regular s'arriba a un accelerament del metabolisme tal que es continua cremant calories fins i tot estant en repòs, fruit de la inèrcia de l'exercici. Per exemple: un cotxe avança quan trepitges l'accelerador, però quan treus el peu del pedal no es para immediatament i continua avançant. El metabolisme humà funciona igual.

[DUET FIT]

ACTIVITATS DIRIGIDES I A L'AIRE LLIURE

Córrer, caminar a bon ritme, patinar o anar amb bicicleta són només algunes de les activitats que pots fer a l'aire lliure i que impliquen un exercici cardiovascular (que és ideal per cremar calories), sempre que les facis de manera constant. Una altra opció són les classes dirigides, com zumba, cycling, step o body combat. I si compagines l'exercici cardiovascular amb una mica de tonificació, a més de perdre calories enfortiràs el cos. Ho pots aconseguir fent classes de ioga, pilates, taitxí o body pump, per exemple.



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

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

AGRICULTURA ECOLÒGICA
100% natural



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



“Una inflamació crònica a l'intestí pot fer que estiguem deprimits, angoixats o que patim problemes nerviosos”

[Xevi Verdaguer, psiconeuroimmunòleg]



Aquest fisioterapeuta i expert en psiconeuroimmunologia (PNI) és un apassionat de la seva feina i ha obert els ulls a moltes persones sobre la relació que hi ha entre l'alimentació i la salut física i emocional. També és un autor supervendes gràcies al seu llibre “Transforma la teva salut”.

QUÈ ÉS LA PSICONEUROIMMUNOLOGIA?

És una especialitat que investiga la relació entre l'estat d'ànim de les persones i el sistema immunològic. Ara, amb la microbiota (el que abans anomenàvem flora intestinal) ha aparegut un altre protagonista i veiem que no només el cervell està implicat en el sistema immunològic, sinó que l'intestí també hi té molt a veure. Per exemple, les inflamacions cròniques de l'intestí poden fer que una persona estigui deprimida, angoixada o que tingui problemes nerviosos, d'aquí que l'alimentació que condiciona la nostra microbiota sigui tan important.

COM COMENÇA EL TEU INTERÈS PER L'ALIMENTACIÓ?

Vaig començar a tenir problemes de pell i de lesions musculars quan jugava a futbol amb 20 anys i també tenia algun problema digestiu. A més, a la meua feina de fisioterapeuta em vaig adonar que hi havia molta gent que tenia dolors crònics, com mals de cap, i que també tenien problemes digestius. Totes dues coses em van servir com a motivació per començar a interessar-me per l'alimentació.

QUÈ ES POT ACONSEGUIR AMB EL MENJAR I QUÈ NO?

Primer, crec que sempre hem de personalitzar l'alimentació perquè per a algunes persones la dieta és determinant i per d'altres no ho és tant. Si algú pateix un desequilibri a l'intestí o té una intolerància o una al·lèrgia ha de seguir una dieta estricta, i si no hi ha cap problema l'alimentació pot contribuir a millorar les característiques enzimàtiques o genètiques. Tot això ho podem controlar nosaltres mateixos amb els aliments i, per tant, la dieta és un pilar importantíssim de la salut.

PER QUÈ A ALGUNS ELS COSTA MÉS APRIMAR-SE QUE A D'ALTRES?

Els estudis ens diuen que molta gent amb sobrepès té més bacteris de tipus Bacteroides que no pas

“ÉS MOLT IMPORTANT QUE ENS CONSCIENCIEM DE LA IMPORTÀNCIA DE LA QUALITAT DEL QUE MENGEM BUSCANT ALIMENTS ECOLÒGICS DE PROXIMITAT I AMB UNA TRAÇABILITAT NETA”

Prevotella al budell. Els Prevotella són unes màquines de fabricar propionat, que és una substància que ens ajuda a aprimar-nos. Si tens més Bacteroides i segueixes una dieta saludable, aprimar-te et costarà més. En canvi, fent la mateixa dieta, si tens més Prevotella, et serà més fàcil. Així doncs, més que la dieta el que és important és tenir bé el sistema neuroimmunoendocrí, que es cuina a l'intestí.

AL FINAL QUÈ PASSA AMB EL GLUTEN? ENS FA MAL A TOTS O NO?

Quan van sortir els primers estudis sobre la sensibilitat no celíaca al gluten, jo recomanava a tothom que no mengés gluten. Però ara disposem de molts estudis sobre microbiota intestinal que no teníem abans, han aparegut molts més matisos i ens estem adonant que no cal que tothom segueixi una dieta sense gluten.

QUINA IMPORTÀNCIA TENEN ELS ALIMENTS ECOLÒGICS EN EL TEU PLANTEJAMENT?

Menjar aliments ecològics fa que estiguis menys exposat a una sèrie de tòxics que s'ha vist que poden iniciar danys a les membranes de les cèl·lules i començar un procés inflamatori, com una malaltia autoimmunitària o cancerígena. És molt important que ens conscienciem de la importància de la qualitat del que mengem buscant aliments de proximitat i amb una traçabilitat neta.

SI NOMÉS HAGUESSIS DE DONAR UN CONSELL PER MILLORAR LA DIETA, QUIN SERIA?

No mengis sucres, processats ni tòxics: els sucres i additius que hi ha als aliments processats alteren la microbiota, i els tòxics provoquen alteracions en les senyalitzacions cel·lulars, incrementen l'estrès oxidatiu o actuen sobre els receptors hormonals.

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

Ingredientes

Agua,
alcachofa*,
cebolla*,
espárragos verdes*,
hinojo*,
jengibre*,
menta fresca*,
apio*,
y aceite de oliva*.

*Procedentes de agricultura ecológica.

0% Sal añadida

Apto para dietas
hiposódicas e
hipocalóricas

Bébelo
Frío o Caliente



ANETO
100% NATURAL

SÓLO
INGREDIENTES
FRESCOS, NATURALES
Y ECOLÓGICOS

Porque cocinamos...
Sin Concentrados
Sin Deshidratados
Sin Aromas añadidos

SIN Lactosa
SIN Gluten
SIN Huevo

Cítricos ecológicos: exprime la diferencia

Naranjas, mandarinas, limones, pomelos... Los cítricos ecológicos aportan hasta un 20% más de vitamina C que los no ecológicos, además de ser menos ácidos y mucho más dulces, jugosos y nutritivos.

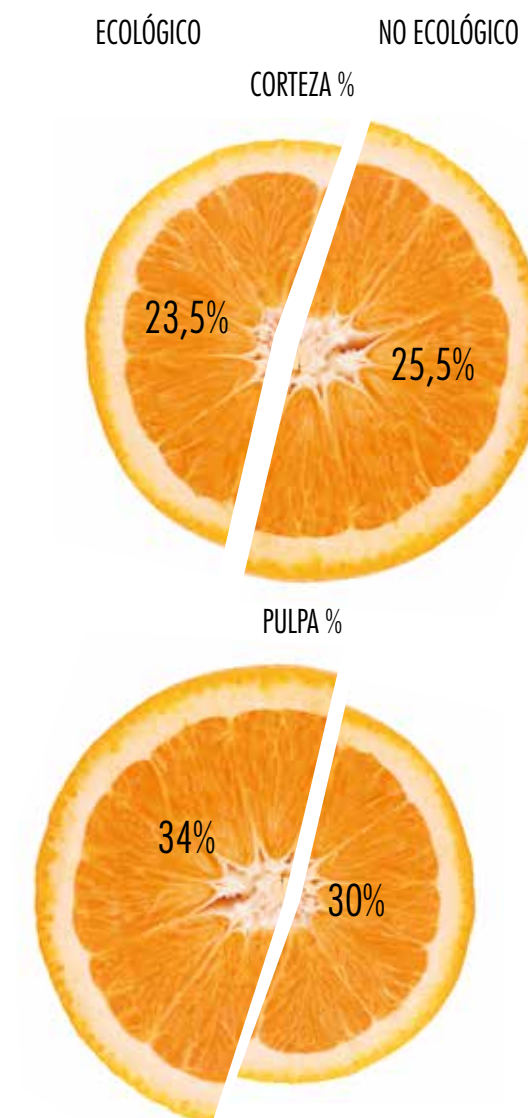
LA VITAMINA C ES INDISPENSABLE PARA EL MANTENIMIENTO DEL TEJIDO CONJUNTIVO, HUESOS Y CARTÍLAGOS; REGULA EL METABOLISMO CELULAR Y ESTIMULA LOS MECANISMOS DE DEFENSA DEL ORGANISMO.

En el cultivo de cítricos ecológicos están prohibidos los fertilizantes, los plaguicidas, los herbicidas y las hormonas sintéticas; una serie de químicos usados habitualmente por la agricultura no ecológica y que degradan el suelo a la vez que destruyen la biodiversidad. Así, los cítricos ecológicos son equilibrados, dulces y jugosos, diferenciándose de los no ecológicos en todos los aspectos, ya sean organolépticos o nutritivos. Por ejemplo, aunque la altura de los árboles sea similar, el peso y el diámetro de las piezas son superiores cuando las técnicas son ecológicas.

[Sabor dulce. Los ecológicos son mucho menos ácidos que los no ecológicos y su zumo presenta un mayor índice de madurez, por lo que resultan más armónicos al paladar (figura 1).

[Pulpa jugosa y corteza fina. De consistencia carnosa y muy rica en fibra soluble a causa de las pectinas, la pulpa de los frutos ecológicos es mucho más abundante, jugosa y nutritiva que la de los no ecológicos porque tiene un mayor contenido en humedad y minerales. Por consiguiente, la corteza de los primeros es menos gruesa.

Niveles de corteza y pulpa en los cítricos ecológicos y no ecológicos.



Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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



NO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Sin conservantes ni colorantes

el único • el auténtico • el original

EVICRO
MADAL BAL

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

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

[Gajos con semillas. A causa de la polinización cruzada favorecida por las abejas es habitual la presencia de semillas en naranjas, mandarinas o limones ecológicos. Ello demuestra la biodiversidad, ya que la ausencia de químicos fitosanitarios favorece la fauna polinizadora.

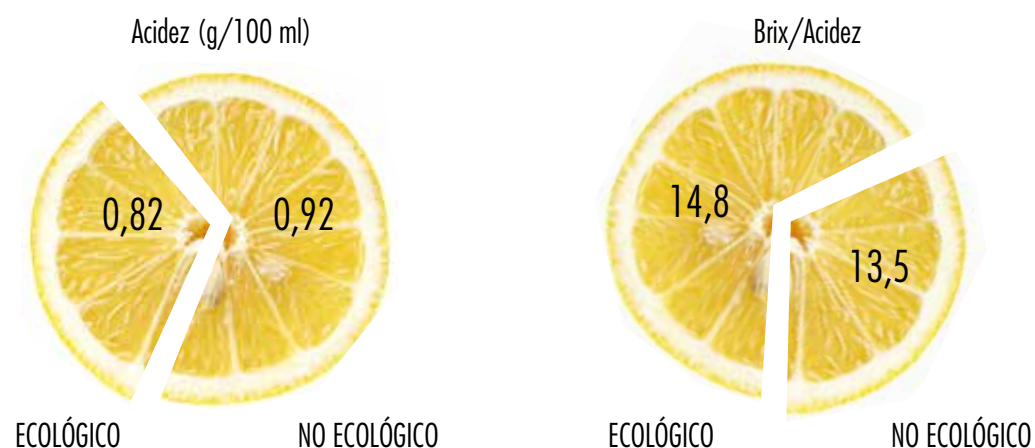
[Coloración verdosa. El color no es el único factor que indica el grado de madurez y hay bastantes cítricos que incluso estando maduros conservan partes verdosas en su corteza. Para evitarlo, la agricultura no ecológica les aplica tratamientos de desverdizado y ofrecen un fruto alterado. En cambio, en ecológico esta práctica está prohibida y las piezas pueden tener coloración verdosa en la piel.

VITAMINA C, UN NUTRIENTE MUY VALIOSO

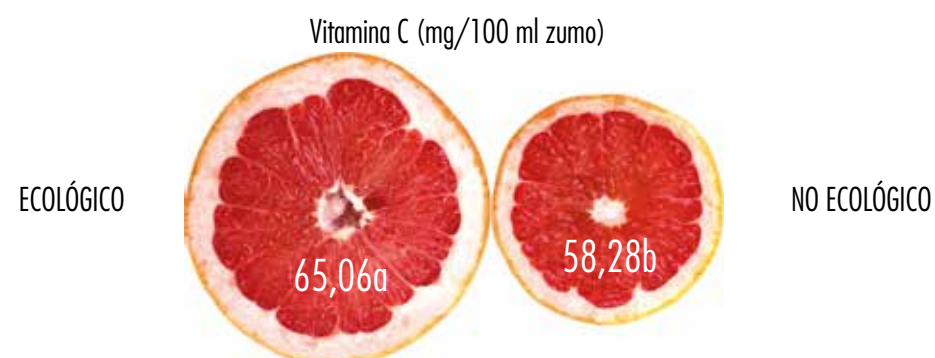
Reconocido antioxidante, la vitamina C es indispensable para el mantenimiento del tejido conjuntivo, huesos y cartílagos; regula el metabolismo celular y estimula los mecanismos de defensa del organismo.

Los cítricos son una de las principales fuentes de vitamina C y, en comparación con los no ecológicos, los ecológicos presentan valores superiores de dicha vitamina en su zumo (figura 3). Las diferencias pueden oscilar del 10% al 20% y la ingesta de una naranja ecológica al día es suficiente para cubrir las necesidades diarias. Y recordad que, como dicha vitamina se concentra principalmente en la pulpa, desde un punto de vista nutricional es más interesante la ingesta del fruto entero en lugar del zumo.

Niveles de acidez e índice de madurez de los cítricos ecológicos y no ecológicos.



Concentraciones de vitamina C en zumo de cítricos de producción ecológica y no ecológica.



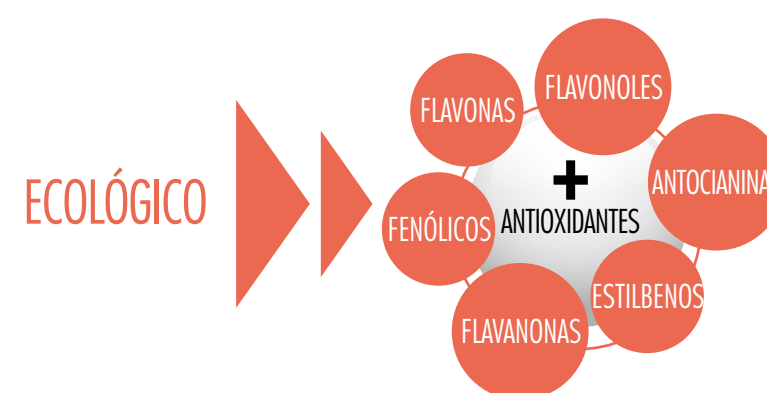
[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA

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

Los beneficios de los alimentos ecológicos

Un estudio científico realizado por la Universidad de Newcastle (Reino Unido) muestra que la alimentación ecológica contiene muchas más sustancias beneficiosas que la no ecológica.

LA CONCENTRACIÓN DE CIERTOS ANTIOXIDANTES, COMO LOS POLIFENÓLES, ES MUY SUPERIOR TANTO EN LOS CULTIVOS ECOLÓGICOS COMO EN LOS PRODUCTOS ALIMENTARIOS PROCEDENTES DE LOS MISMOS



Los investigadores revisaron 343 investigaciones científicas para averiguar si realmente existían diferencias importantes entre los productos ecológicos y los no ecológicos. La conclusión fue que existían “diferencias significativas en la composición de los alimentos, según sean ecológicos o no” y que las diferencias son marcadamente favorables en el caso de los ecológicos: frutas, verduras, cereales... (British Journal of Nutrition, 2014).

MÁS ANTIOXIDANTES

Según esta revisión desarrollada por expertos de universidades y centros de investigación del Reino Unido, Estados Unidos, Francia, Suiza, Italia, Grecia, Finlandia, Polonia y República Checa, “la concentración de ciertos an-

tioxidantes, como los polifenoles, es muy superior tanto en los cultivos ecológicos como en los productos alimentarios procedentes de los mismos”. Por ejemplo, se demostró que los productos ecológicos tienen:

- [19% más de ácidos fenólicos
- [69% más de flavanonas
- [28% más de estilbenos
- [26% más de flavonas
- [50% más de flavonoles
- [51% más de antocianinas

Los autores destacan que “muchos de estos compuestos han sido asociados a una reducción en el riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluyendo afecciones cardiovasculares y neurodegenerativas, así como diversos tipos de cáncer en intervenciones dietéticas y estudios epidemiológicos”. También encon-

traron “significativas diferencias” a favor de los alimentos ecológicos en el contenido de minerales y vitaminas.

MENOS RESIDUOS DE PESTICIDAS

Además de poseer una mayor presencia de sustancias beneficiosas, que pueden ayudar a prevenir problemas de salud, los expertos señalan que los productos ecológicos tienen una menor presencia de sustancias perjudiciales y subrayan que “la frecuencia con la que se detectan residuos de pesticidas es cuatro veces mayor en los productos no ecológicos que en los ecológicos”. Además, los productos no ecológicos también contienen bastante más cadmio, un metal pesado tóxico, que los ecológicos.

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



Cornflakes Veritas

Blat de moro ecològic

La normativa ecològica prohibeix l'ús d'organismes modificats genèticament (OMG) o transgènics, que són organismes als quals s'insereix material genètic (ADN) d'espècies mitjançant tècniques d'enginyeria genètica.

Per tant, els nostres cereals d'esmorzar estan elaborats a partir de blat de moro ecològic, lliure de transgènics, que poden ser perjudicials per a la salut.

A més, segons un estudi realitzat per la Dra. Raigón, del Departament de Química de l'Escola Tècnica Superior del Medi Rural i Enologia de la Universitat Politècnica de València, el blat de moro ecològic té menys aigua i més fòsfor que el no ecològic. En concret, la ingesta de 100 g de blat de moro ecològic aporta un 22% més de fòsfor que la mateixa quantitat de blat de moro no ecològic.

Xarop de blat de moro

Els cornflakes Veritas substitueixen el sucre refinat per xarop de blat de moro i redueixen el seu contingut a la meitat.

El sucre refinat produeix deficiències de vitamines i minerals al nostre organisme, disminueix les nostres defenses i augmenta els dipòsits de greix.



Cornflakes. Veritas. 375 g

veritas IMPRESINDIBLES HIVERN 2019

Tornen els i imprescindibles! A Veritas t'ajudem a menjar millor recomanant-te cinc productes excepcionals perquè els incorporis a la teva llar per preparar el cos i la pell en cada estació. Durant els mesos freds necessitem aliments que tinguin un efecte vigoritzant per combatre les baixes temperatures protegint el nostre sistema immunitari i ajudant a prevenir refredats. Per això et proposem un plus d'energia i vitalitat amb els cinc imprescindibles d'aquest hivern.

UTILITZA EL BONO IMPRESINDIBLES I ESTALVIA CUIDANT-TE!

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

[Fes la 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, guanyaràs 1.000 ecos extra. Un total de 3.500 ecos!]

BONO IMPRESINDIBLES

1



GINGEBRE

2



FARINA DE FAJOL

3



MISO BLANC

4



TEMPEH DE CIGRONS

5



CREMA DE MANS



Fins a

3.500

ecos

Imprescindibles d'hivern

Durant els mesos més freds de l'any, quan els nostres nivells d'energia baixen i els refredats estan a l'ordre del dia, necessitem aliments una mica més concentrats que ens proporcionin calories de manera saludable i ens ajudin a mantenir la temperatura interna. Els nostres cinc imprescindibles et protegiran el sistema immunitari, et cuidaran l'organisme i et faran sentir més vital i de més bon humor.

REFORÇ PER A LES DEFENSES A L'HIVERN

L'hivern és l'estació més yin de l'any, segons la filosofia oriental. Una època de letargia i recolliment en la qual venen de gust plats calents que equilibrin el nostre organisme amb energia yang, com la tradicional sopa de miso japonesa o el tempeh de cigrons. L'arrel de gingebre també és calenta i picant. Es fa servir habitualment en infusió per prevenir i alleujar refredats o per aromatitzar sopes, peixos, guisats i fins i tot postres.

VITALITAT I HIDRATACIÓ INTENSIVA

La farina ecològica de fajol és un aliment perfecte per a l'hivern perquè té un efecte vigoritzant que ajuda a combatre el fred, allunya la sensació de cansament i és un potent neuroprotector per la seva riquesa en vitamines del grup B.

Així mateix, les baixes temperatures també afecten la salut de la pell. Les mans són una de les zones del cos que més pateix les agressions del fred i tendeixen a deshidratar-se i tornar-se aspres. Per això la crema de mans Viridis inclou olis essencials i principis actius extrets de la natura que tenen efectes calmants, hidratants i ajuden a la formació de col·lagen.



GINGEBRE

Considerada tant una espècia com un remei, l'arrel de gíngebre tonifica l'organisme, ajuda a prevenir i alleujar els símptomes de refredats, millora la circulació de la sang i evita nàusees i marejos. Pots ratllar-lo per aromatitzar amanides, guisats, galetes, sopes o pans; o bé prendre'l en infusions pelant-lo amb una cullera i deixant-lo bullir i infusionar durant 10 minuts.

FARINA DE FAJOL

Obtinguda a partir de grans de fajol ecològic i mòlta, la nostra farina és pura, sense additius químics ni residus, i conté proteïna completa amb aminoàcids essencials, que augmenta la força corporal i la vitalitat. Alguns dels seus beneficis per a la salut són que facilita les digestions, té propietats antiinflamatòries i antioxidants, i és rica en minerals com el magnesi, que ajuda a combatre l'estrès.

La farina de fajol es pot utilitzar sola o barrejar-se amb altres farines i serveix per elaborar tant receptes salades, creps, gofres i masses de pizza, com arrebossats o fideus soba, una pasta molt emprada en la cuina japonesa.

MISO BLANC

Un superaliment elaborat a base de grans de soja fermentats que t'ajuda a reforçar el sistema immunològic, aporta proteïnes, minerals i enzims i facilita les digestions.

Tot i que les tradicionals i energitzants sopes de miso que prenen al matí els japonesos per temperar l'organisme són les més conegudes, el miso també s'utilitza per condimentar sushi i elaborar postres, amaniments, vinagretes i cremes.

TEMPEH DE CIGRONS

Aquest tempeh s'obté a partir de la fermentació del cigró, la qual cosa fa que aquest llegum conservi el seu valor nutritiu –alt en proteïnes i fibres–, i sigui molt més fàcil de digerir.

Es pot cuinar tallat en rodanxes fines i fregit, o a la planxa perquè quedi cruixent. També es fa servir per fer saltats, hamburgueses, farciments, en la preparació d'estofats amb verdures i per completar amanides.

CREMA DE MANS

Un producte ecològic i aromàtic amb olis essencials de plantes com la bergamota i l'aranja rosa, que tenen efectes calmants i ajuden a la formació del col·lagen.

La crema de mans Viridis nodreix i repara intensament la pell sense deixar-la greixosa i els seus actius naturals estan extrets de la natura, sense additius químics com els parabens.



552 gràcies!

Una de les primeres coses que aprens quan entres a treballar a Veritas és el valor de l'equip.



Un equip compromès amb una alimentació ecològica i sostenible, convençut que el progrés de la societat es troba en les persones i que la diferència la marquen les petites decisions responsables de cadascú.

I tu també en formes part; la teva confiança en Veritas ens impulsa a ser millors cada dia i a anar teixint junts nous hàbits i dinàmiques saludables que ens permetin aconseguir una petjada positiva.

PERQUÈ LES PERSONES SON EL MOTOR DEL CANVI QUE BUSQUEM AL MÓN

Fa 16 anys vam adquirir el compromís d'acostar la salut a les famílies. Avui, seguim més que mai fidels a aquest compromís. I ho fem perquè volem aportar el nostre granet de sorra per transformar el món.

A tots nosaltres ens encanta acompanyar-te i donar-te el millor servei. A les botigues et guiem fins que

trobes els teus productes preferits. Des del magatzem ens esforcem a preparar i lliurar la mercaderia a temps, perquè mai et falti de res. A l'obrador treballem perquè cada matí puguis comprar el millor pa i brioixeria. A la cuina prepararem diàriament plats saludables, equilibrats i deliciosos.

La nostra botiga online mai tanca, perquè puguis comprar on i quan vulguis. I a l'oficina mirem de donar el millor servei a totes les persones que treballen a Veritas, busquem proveïdors que comparteixin els nostres valors i treballem en equip perquè Veritas sigui una bona empresa per al món.

Continuarem acompanyant-te, resolent els teus dubtes i creant espais on compartir i generar experiències que ens permetin millorar com a societat.

Les 552 persones que treballem a les 63 botigues Veritas, el magatzem, l'obrador, la cuina i les oficines volem agrair-te la confiança.

Equip Veritas

LES 552 PERSONES QUE TREBALLEM A LES 63 BOTIGUES VERITAS, EL MAGATZEM, L'OBRAJOR, LA CUINA I LES OFICINES VOLEM AGRAIR-TE LA CONFIANÇA.

"ESTEM PROFUNDAMENT AGRAÏTS A VERITAS PEL SEU SUPORT EN EL PROCÉS DE DESENVOLUPAMENT DE LA NOSTRA LÍNIA DE PATÉS; JUNTS HEM OPTIMITZAT EL PRODUCTE, ELS ENVASOS I EL DISSENY DE LES ETIQUETES... HA ESTAT UNA TASCA D'EQUIP I EL RESULTAT NO POT SER MILLOR"

Patés ecològics amb un objectiu social

Els patés ecològics Horta de Santa Clara s'elaboren a mà amb verdures i hortalisses fresques acabades de collir de l'hort i són el resultat d'un projecte agrosocial que dona feina a persones en risc d'exclusió social.





Engràcia Valls, cap de la finca de l'Horta de Santa Clara

Prenen el nom del monestir on s'elaboren, als jardins del qual es conreen les verdures i hortalisses que són els principals ingredients d'un producte excepcional. "Donem molta importància a la matèria primera i elaborem el paté immediatament després de la recol·lecció perquè l'objectiu és que el vegetal estigui tan fresc com sigui possible quan fem la conserva", explica Ana Viñas, la responsable de l'obra, situat a l'antiga cuina de les monges i on sembla que el temps s'hagi aturat. "A excepció d'una batedora i un autoclau per esterilitzar, el procediment és totalment manual: recollim la verdura a mà, la rentem, la tallem... i l'envasem amb una mànega de pastisseria. Fins i tot posem nosaltres mateixos les etiquetes i l'embalatge de cartró". La cocció és igualment tradicional, ja que les verdures es cuinen al forn i/o al vapor per preservar-ne intactes el gust i els nutrients. "No hi afegim cap additiu ni conservants ni aromes artificials (tan sols unes gotes de llimona com a conservant natural) i per a nosaltres la sostenibilitat és essencial: els

envasos de vidre preserven tot el sabor i són respectuosos amb el medi ambient; gràcies a la rotació de cultius i les tanques d'arbustos i flors es manté la biodiversitat, i hem reduït dràsticament l'ús de plàstics al camp gràcies al reg per solcs, sense canonades de degotadors o aspersors".

UNA HISTÒRIA PARTICULAR

El projecte agrosocial Horta de Santa Clara s'engloba dins de les activitats del Centre Especial de Treball Mansol Projectes, una entitat amb més de 20 anys d'experiència en la inserció sociolaboral de persones en risc d'exclusió social i afectades per alguna discapacitat física. No obstant això, l'origen del projecte és molt singular, ja que va néixer gràcies a la donació del monestir de Santa Clara per part de les germanes clarisses de Fortià (Girona). El seu desig era que el monestir (juntament amb els jardins i terrenys) tingués un ús social i així ho explica Josep Maria Lluch, director adjunt de

la Fundació Acol·lida i Esperança i un dels principals artífexs de l'acord inicial, juntament amb el pare franciscà Josep Costa: "Vam rebre la proposta de les religioses i l'entesa va ser immediata perquè totes les parts volíem el mateix: produir verdures i hortalisses ecològiques amb un respecte absolut per l'entorn per generar i consolidar llocs de treball per a persones amb discapacitat". Al principi només comercialitzaven verdures i hortalisses fresques, però aviat van decidir incorporar patés i confitures vegetals. "Estem profundament agraïts a Veritas pel seu suport en el procés de desenvolupament de la nostra línia de patés; junts hem optimitzat el producte, els envasos i el disseny de les etiquetes... Ha estat una tasca d'equip i el resultat no pot ser millor", apunta Ana Viñas.



Patés de calçots, carxofa, pebrot i albergínia. Horta de Santa Clara. 110 g

LA TAULA ESTÀ SERVIDA

Sense gluten, sense lactosa, sense sucres afegits i aptes per a vegans, els patés Horta de Santa Clara estan certificats pel Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE) i tenen un percentatge molt elevat de verdures i tot just un toc d'oli d'oliva verge extra, llimona, espècies i sal. Una veritable delicatessen molt allunyada dels patés industrials, que contenen additius i potenciadors de gust no exempts de riscos, com nitrit de sodi (E-250) i glutamat monosòdic (E-621). Tots són excel·lents per dipejar, untar en torrades o acompanyar qualsevol plat, des de pastes o arrossos fins a amanides o carn, peix o verdura a la planxa. L'Ana ens proposa algunes idees específiques per a cada varietat:

[Paté de calçots. "Conté un 96% de calçots i la meua combinació preferida és una torrada amb paté de calçots i salsa romesco per damunt. Igualment, és un substitut perfecte de la ceba sofregida

com a base de qualsevol plat, com ara arrossos, estofats o guisats".

[Paté de carxofa. "És molt ric en fibra i posseeix un 91% de carxofa. Solc servir-lo com a barqueta amb una anxo-va per damunt i decorat amb daus de tomàquet fresc; i també es pot combinar amb vieires".

[Paté d'albergínia. "El fem amb un 93% d'albergínia negra i és ideal per acompanyar un peix al vapor. Si s'afegeix a un parmentier de patata s'aconsegueix una guarnició molt saborosa i diferent".

[Paté de pebrot. "Té un color meravellós gràcies al seu 83% de pebrot vermell. La seva millor parella és, sens dubte, la brandada de bacallà i uns brins de cibulet; tot i que és deliciós servit amb una mica de crema de formatge (feta amb mascarpone i formatge de cabra) i topping d'olives negres".



Miquel, treballador de l'Horta de Santa Clara



Pans d'hivern

Quan fa fred el cos ens demana aliments energètics i que generin calor, com el fajol i el sègol, molt rics en nutrients i fibra. Aprofita els seus avantatges degustant dos pans de gust inconfusible, fets amb gra complet, i fermentats amb massa mare.



**ÉS UN PA
RÚSTIC QUE
COMBINA
TANT AMB
DOLÇ COM
AMB SALAT
I ES DIGEREIX
MOLT BÉ.**

El fajol no és exactament un cereal, encara que conté més proteïna que molts i és especialment ric en lisi-na, un aminoàcid essencial que intervé en la formació de col·lagen. Així mateix, la medicina oriental el considera un aliment yang generador de calor i és molt recomanable en aquesta època en què abunden els refredats.

Per fer el pa rodó de fajol barregem farina de blat i de fajol gairebé a parts iguals i hi afegim massa mare de blat, sal i oli de gira-sol de primera pressió en fred. Aquest últim és radicalment diferent de l'oli de gira-sol que sol trobar-se al mercat no ecològic i que s'ha refinat amb dissolvents químics; cosa que provoca que s'oxidi amb facilitat i generi

una gran quantitat de radicals lliures perjudicials per a l'organisme.

[Digestiu i consistent.] Gràcies a la fermentació i a la mescla en les proporcions adequades de les dues farines esmentades aconseguim una textura densa, tot i que no massa compacta, i el pa es conserva tendre diversos dies. És un pa rústic que combina tant amb dolç com amb salat i es digereix molt bé. Res a veure amb el pa fet amb additius (principalment àcid ascòrbic) i altes quantitats de llevat (el nostre porta menys d'un 1% de llevat fresc); gairebé sense repòs i amb una fermentació molt curta (al nostre obrador la fermentació s'allarga fins a 12 hores), la qual cosa fa que el midó no estigui gelificat i la digestió sigui difícil.

PA DE MOTLLE DE SÈGOL

Font de minerals i vitamines del grup B, el sègol és un excel·lent depuratiu de la sang i manté l'elasticitat dels vasos sanguinis. Pertany a la família del blat, encara que té menys gluten i la seva composició és diferent: per aquest motiu el pa és més humit i compacte i es conserva fresc més dies. Com a conseqüència de posseir menys gluten és molt difícil de treballar, malgrat que els mestres del nostre obrador han aconseguit un pa de motlle esponjós i suau: l'únic del mercat fet amb un 100% de farina de sègol.

El fem amb gra sencer perquè conservi tota la seva fibra i ajudi a prevenir el restrenyiment i recompondre el sistema digestiu. És ideal per torrar i fer sandvitxos, i la seva aroma i sabor són perfectes per prendre amb formatges, patés i melmelades.



NUEVO

Sojade

100% vegetal, 100% ecológico...

¡100% Mmm!

Soja al estilo Griego,
el último placer de la naturaleza



Idéal
para
tus
recetas

Illustration: Carolina Spielmann
Photos: Bruno Rabillard

✓ Rico en proteínas vegetales

✓ Ingredientes 100% naturales

✓ Textura suave y cremosa



www.sojade-bio.es

**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

Associació per la Inserció Social i Laboral ISIL

ISIL és una organització sense ànim de lucre que té com a objectiu fonamental l'acolliment i atenció de joves en situació de risc d'exclusió social, i treballa aspectes com l'autonomia personal i social i la integració al món laboral i la comunitat.



Quina és la missió de l'entitat?

D'una banda, és educativa perquè busquem educar per aconseguir l'autonomia, entenent com a educació l'acompanyament per part de l'educador en aquest procés. I d'altra banda, és integradora, ja que las persones hem de prendre part activa en la creació d'una societat en què tots tinguem cabuda. L'ésser humà és social per naturalesa i la seva socialització s'ha d'encaminar a viure interactuant en tots els àmbits de la seva vida: família, feina, oci... Es tracta de saber adaptar-se a l'entorn al qual es pertany o a l'entorn d'acolliment en el cas dels joves estrangers.

En què consisteixen els seus principals reptes?

Gestionem diferents projectes: el Trajecte (un servei residencial i de formació entre els 18 i 25 anys), l'Elna (oferim una llar a famílies monoparentals, de mares soles, en un ambient que fomenti un creixement adequat dels nens) i

Residència per la Pau (proporcionem als estudiants arribats de països en conflicte un recurs residencial i facilitem que cursin el Postgrau en Cultura de la Pau, de l'Escola de Cultura de Pau de la UAB, per reforçar les seves capacitats de transformar el conflicte a les seves comunitats d'origen).

Com és la col·laboració amb Veritas?

Dues vegades per setmana recollim menjar a la botiga Veritas de Badalona per als tres projectes i quan tenim excedent d'aliments el repartim entre les famílies que venen una vegada per setmana.

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

No costa gens col·laborar: als supermercats es llença molt menjar i hi ha molta gent que no té les necessitats bàsiques assegurades, cosa molt habitual en aquesta societat "avançada".

**DUES VEGADES
PER SETMANA
RECOLLIM MENJAR
A LA BOTIGA
VERITAS DE BADALONA
PER ALS NOSTRES
PROJECTES.**



L'impacte social i mediambiental va per davant

Des del primer dia treballem incansablement per donar compliment al nostre propòsit original de fer accessible a tothom la millor alimentació, el menjar de debò. Però per aconseguir-ho no només cal treballar un bon producte, sinó que també s'ha de ser una bona empresa. Per això, intentem ser, dia a dia, més conscients, responsables i sostenibles en la nostra gestió i operació.

I COM SABEM QUE HO ESTEM FENT BÉ? DONCS PERQUÈ ACABEM DE RENOVAR LA CERTIFICACIÓ BCorp, LA QUE ENS RECONeix COM EL PRIMER SUPERMERCAT D'EUROPA PEL NOSTRE COMPROMÍS AMB LES PERSONES I AMB EL PLANETA. I N'ESTEM MOLT CONTENTS!

**TRANSFORMACIÓ:
AIXÍ SÓN LES
NOVES EMPRESES QUE
NO NOMÉS BUSQUEN
FER NEGOCI.**

El 75% de la població actual desconfia de les empreses.* En el context actual d'inestabilitat política, injustícia social i canvi climàtic, cada vegada són més els consumidors descontents que reclamen a les empreses que adoptin un rol més inclusiu i sostenible que els permeti posar-se al servei de la societat i donar resposta a aquests desafiaments.

I malgrat que sabem que encara ens queda molt per millorar, durant els dos últims anys hem treballat incansablement per prioritzar l'impacte social, per sobre del benefici econòmic, en tots els àmbits de l'empresa: des de la

direcció general fins a la comunicació o la relació amb vosaltres, els clients que comparteixen una mateixa filosofia de vida.

[Cap a la petjada de carboni positiva: des del 2016 únicament consumim energia d'origen renovable.

[Treballem per aconseguir gestionar el 100% dels nostres residus.

[Hem augmentat un 3.000% el volum de donacions d'aliments.

[Més del 80% dels nostres proveïdors són locals.

**Dades d'Ipsos Mori.*

**TRANSPARÈNCIA,
HONESTEDAT
I VALENTIA.**

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilitat]

QUÈ SIGNIFICA TENIR EL SEGELL BCorp

Les empreses amb el segell estan obligades a complir amb rigorosos requisits socials i ambientals i modificar els seus estatuts legals perquè els empleats, les comunitats i el planeta siguin tan importants com els accionistes en la presa de decisions.

Amb més de 2.650 empreses certificades en 60 països i 130 sectors, el moviment empresarial BCorp no només respon a les demandes de la població, sinó que garanteix que les empreses certificades generin un canvi positiu en la societat i el planeta amb la seva activitat.

**Certified
B
Corporation**

14 projectes per millorar el món han llançat el seu crowdfunding

A Veritas tenim clar que l'alimentació ecològica és el camí per a una vida més sana i un món millor, però encara queda molt camí per recórrer. Per això el mes d'octubre llancem la primera convocatòria per a projectes sostenibles que promoguin la sostenibilitat i contribueixin a millorar el món: el Veritas Ecological Challenge.

Dels més de 70 projectes presentats, 14 han aconseguit llançar la seva campanya de crowdfunding i abans del tancament d'aquesta revista, 5 d'aquests ja havien aconseguit el seu objectiu de finançament després de presentar-se a la convocatòria per a projectes sostenibles que va llançar la cadena de supermercats d'alimentació ecològica a l'octubre.

El Veritas Ecological Challenge és una iniciativa amb la qual des de Veritas volem contribuir a facilitar el llançament de projectes en l'àmbit de l'alimentació ecològica. Tal com comenta el nostre director general, Silvio Elías, "el món ens planteja nous reptes cada dia, aquests ens afecten a

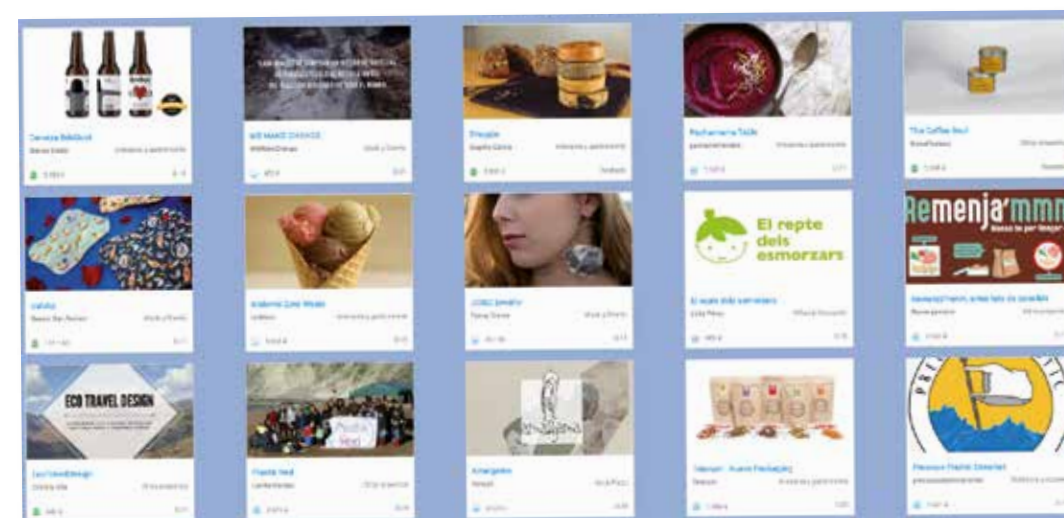
tots i tenen a veure amb el món que volem per al futur; per canviar-lo cal passar a l'acció".

ESPECTADORS O PROTAGONISTES?

Les iniciatives van des de nous productes alimentaris fins a projectes de gestió de residus per elaborar nous productes de senyalització o tallers itinerants per ajudar a conscienciar sobre els riscos que comporten els residus de plàstic i com generar nous productes a través del seu reciclatge.

Tens tota la informació sobre els projectes a <https://www.veritas.es/ecologicalchallenge/>.

**Veritas
Ecological
Challenge**
#ElMónQueVols





COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS

Gràcies a tots els que il·lumineu Terra Veritas cada dia

El mes de desembre passat Terra Veritas va fer tres anys. Tres anys plens d'aprenentatges, noves amistats, creativitat, reflexió i creixement.

Per celebrar-ho, vam organitzar dues trobades màgiques. D'una banda, vam reunir tots els professionals que al llarg d'aquests anys han apostat per compartir el seu coneixement i passió en aquest espai a través de tallers i esdeveniments especials. Els vam convidar a un brunch temàtic en què vam reflexionar a través de la proposta gastronòmic sobre els cinc pilars que construeixen Terra Veritas:

[Presència
[Consciència
[Lentitud
[Unió
[Gratitud

I el dissabte 15 dia vam organitzar un dia festiu amb tres esdeveniments diferents: una sessió especial de ioga al matí, un taller de fotografia gastronòmica i brunch i finalment un taller de receptes per fer regals.

Gràcies a totes les persones que van fer que aquesta celebració fos perfecta i a tota la comunitat que ens heu acompanyat durant aquests tres anys.

[CARLOTA CLOSAS. Responsable de Terra Veritas]

terra. veritas

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



CURSOS D'HIVERN

TÈCNiques DE CUINA

amb Mireia Anglada

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

DILLUNS (18.00 H - 20.30 H): 11 DE FEBRER, 25 DE FEBRER, 11 DE MARÇ, 25 DE MARÇ, 8 D'ABRIL, 29 D'ABRIL

MENJA SA CADA DIA

amb Alf Mota

Dirigit tant a persones que estan fent els seus primers passos cap a una alimentació conscient com als que ja s'hi han introduït i necessiten una guia i idees fresques per organitzar-se millor i gaudir plenament de la cuina sana i natural basada en aliments reals.

DIMARTS (11.00 H - 13.30 H): 5 DE FEBRER, 19 DE FEBRER, 5 DE MARÇ, 19 DE MARÇ

DIGESTIÓ FELIÇ

amb Alf Mota

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

DIMARTS (18.00 H - 20.30 H): 5 DE FEBRER, 19 DE FEBRER, 5 DE MARÇ

INTRODUCCIÓ A LA GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Amb Postural Fit

Després de l'èxit de les anteriors edicions, torna el curs de quatre sessions d'introducció i aprofundiment en la gimnàstica hipopressiva perquè puguis practicar-la a casa. La gimnàstica hipopressiva està basada en exercicis abdominals, posturals i respiratoris. Amb aquesta innovadora tècnica es treballa un percentatge molt elevat de músculs. Els seus beneficis demostrats són molts: és la millor manera de recuperar l'abdomen, especialment després del part, i a més millora l'aspecte físic dels qui la practiquen regularment.

TOTS ELS DILLUNS DE FEBRER DE 16 H A 17 H.



SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM
@terraveritas



ACTIVITATS DE GENER

Dimarts 8

ESMORZARS D'HIVERN PER A CADA DIA DE LA SETMANA

Alf Mota

Horari: 19.00 h - 20.30 h

20 €

Dijous 10

IOGA DETOX PER COMENÇAR BÉ L'ANY

Xuan Lan

Horari: 19.00 h - 20.30 h

20 €

Divendres 11

COM CREAR EL TEU PLA D'ACCIÓ PER CANVIAR D'HÀBITS

Mireia Anglada

Horari: 16.30 h - 18.30 h

20 €

Dimarts 15

RECEPTES AMB PROTEÏNA VEGETAL PER AL DIA A DIA

Mireia Anglada

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

Dijous 17

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

Chloé Sucrée

Horari: 11.00 h - 13.30 h

45 €

Dijous 17

LA MÀGIA DE L'ORDRE A LA CUINA

Mar Ferré

Horari: 18.30 h - 20.30h

25 €

Dimarts 22

LES VERDURES QUE NINGÚ T'HA ENSENYAT A CUINAR

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h

25 €

Dimarts 22

BÀSICS IMPRESCINDIBLES QUE HAS DE TENIR A LA NEVERA I COM CUINAR-LOS CORRECTAMENT

Astrid Barqué (en col·laboració amb Le Creuset)

Horari: 18.00 h - 20.00 h

15 €

Dijous 24

INFLAMACIÓ SOTA CONTROL: ALLIBERA'T DEL DOLOR CRÒNIC

Mercè Vancells i Mireia Anglada

Horari: 18.00 h - 20.30 h

28 €

Dimarts 29

SNACKS SUPERNUTRITIUS PER EMPORTAR-TE A L'HIVERN

Mireia Anglada

Horari: 18.00 h - 20.00 h

25 €

Dimecres 30

FARMACIOLA NATURAL PER DEPURAR L'ORGANISME DE MANERA NATURAL

Marta Marcè

Horari: 19.00 h - 20.30 h

20 €

Dijous 31

BYE BYE VIRUS

Sonia Martínez

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

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

EL TOC EXTRA DE SALUT I SABOR A LES TEVES RECEPTES!

Hem llançat una gamma revolucionària de toppings marca Veritas: proteïna, energia, antioxidant i deliciós. Cadascun conté una acurada selecció de llavors, fruites i superaliments, amb la finalitat d'aportar-te els nutrients que necessites.

TOPPING PROTEÏNA

Destaca per la combinació de llavors de gira-sol i cànem. Les de gira-sol contenen més proteïnes que qualsevol altra fruita seca, un 27%. A més, el seu contingut en vitamina E i B1 les fa perfectes per mantenir en bon estat el sistema nerviós i la pell. D'altra banda, el cànem és un dels pocs aliments que contenen tots els aminoàcids essencials en una proporció perfecta per cobrir les necessitats nutricionals humanes. També són una font equilibrada de fibra, calci, ferro, fòsfor, magnesi, coure i zinc.

TOPPING ENERGIA

La millor manera de començar el dia és afegint aquest mix de llavors i fruites a l'esmorzar. A part d'aportar-te energia, et sorprendrà el deliciós sabor que li confereixen les panses, la poma deshidratada i la canyella en pols.

A més, incorpora llavors de xia, el vegetal amb el contingut més alt d'àcids grassos omega-3; en conté vuit vegades més que el salmó de l'Atlàntic.

TOPPING ANTIOXIDANT

Una equilibrada fusió d'ingredients antioxidants com la xia, els nabius i les maduixes liofilitzades per mantenir en bon estat la pell i frenar l'envel·liment cel·lular. El mix es complementa amb llavors de lli, que actuen com a lubricant intestinal, propietat que se suma a la quantitat de fibra que aporten. I amb llavors de sèsam, que redueixen el colesterol i destaquen per la seva excepcional aportació de calci, que a més és de bona absorció perquè s'acompanya de fòsfor i magnesi.

TOPPING DELICIOS

Una deliciosa barreja per enriquir els esmorzars i els berenars gràcies a les gotes de xocolata que incorpora a la recepta amb base de llavors de gira-sol, sèsam i lli.

Escampa els nostres toppings sobre flocs, cereals inflats, muslis, iogurts i complementa amanides i plats amb cereals i llegums. Inspira't, elabora receptes creatives i comparteix les fotos a Instagram utilitzant el hashtag #miladocreativo i etiquetant @supermercadosveritas!



PATÉS VEGETALS D'HORTA DE SANTA CLARA

Un projecte molt especial, en el qual col·laborem amb Horta de Santa Clara, una fundació que, a més d'oferir feina a persones en situació social vulnerable o amb discapacitats, fa donatius a un monestir a Fortià, amb un hort preciós on conreen verdures ecològiques que serveixen de base per a la gamma de patés vegetals que et proposem. Paté de carxofes (amb un 91% de carxofes), paté d'albergínies (amb un 93% d'albergínies), paté de pebrot vermell (amb un 83% de pebrot vermell) i paté de calçots (amb un 96% de calçots). Tots són productes típics de la zona i estan elaborats a partir de les verdures de l'hort, fresques i de temporada.



LLET DE CABRA UHT I LOVE MY GOAT

La marca I love my goat ens ofereix una llet UHT excepcional, procedent de cabres austríaques de petits ramaders de la zona. El seu gran valor afegit és que es processa immediatament després de munyir les cabres i s'envasa a la granja. Es caracteritza per ser vellutada i de gust dolç i intens, que harmonitza perfectament amb el cafè i el te.



HAMBURGUESES VEGETALS CASOLANES LLESTES EN 10 MINUTS

Gràcies a Celnat incorporem uns mixos de cereals, llegums i verdures perquè puguis preparar-te d'una manera senzilla i ràpida les teves pròpies hamburgueses vegetals i gaudir d'una aportació de proteïna completa, a més de vitalitat i energia.

Remulla durant 10 minuts 200 g del mix amb 50 cl de beguda vegetal, llet o ou batut. Després cou-ho a la planxa i enforma-ho i assaona-ho amb sal o espècies. A més, pots afegir-hi verdures ofegades per completar la fórmula. Fent aquest procés, cada hamburguesa que preparis et costa menys de 50 cèntims.

I la marca Vegetalia ens proposa unes minihamburgueses vegetals, de seitán amb pastanaga o de llegum amb quinoa, riques en fibra i amb baix contingut en greixos. Et sorprendrà la seva espectacular textura i el seu sabor deliciós, ideal per introduir el consum de les proteïnes vegetals en la dieta dels més petits de casa.



COMENÇA EL DIA AMB ENERGIA

Descobreix la gamma de crunchies de la marca Barnhouse, saborosos i cruixents, amb un 30% menys de sucre que els tradicionals: amb cacau, amb avellanes o amb rosella i taronja.

Gaudeix d'aquestes delicioses i saludables receptes per esmorzar!



DIGUES SÍ ALS BERENARS SALUDABLES

Amb Sol Natural arriba el nou wha! Feel d'espelta i cacau, un refrigeri llaminer, elaborat amb les millors matèries primeres, i lliure d'oli de palma.

L'espelta és un cereal de la família del blat que destaca pel seu elevat percentatge en proteïnes, minerals i vitamines.



XAMPÚS CORPORE SANO ECOLÒGICS

Per a cabells grassos, delicats i anticaiguda, et recomanem els nous xampús ecològics de Corpore Sano. El xampú cabells grassos és astringent i contribueix a disminuir el greix, gràcies a la combinació de te verd, farigola i ortiga.

El xampú anticaiguda conté ginseng, créixens caputxina i Serenoa serrulata, especialment indicats per revitalitzar els cabells i estimular-ne el creixement, a més de contribuir que caiguin menys.

El xampú per a cabells delicats és ideal per a totes les persones amb un cuir cabellut sensible, amb tendència a la irritació, cabells fràgils o trencadissos, amb poc volum, apagats i secs. L'altea, la camamilla i la calèndula tenen beneficis emolients, tonificants, suavitzants, hidratants i protectors.



OLI D'OLIVA DE PRIMERA COLLITA I SENSE FILTRAR

La marca Cesar ens acosta aquest extraordinari oli d'oliva verge extra, extret de les olives dels primers dies de collita i sense filtrar. La recol·lecció es fa a mà, directament de l'arbre i l'oli s'extreu en fred, a menys de 27°, la qual cosa garanteix que es mantinguin intactes les seves propietats nutricionals.

Aquestes particularitats li confereixen un color tèrbol, una textura més densa i un gust més intens; així com un contingut més alt en fitosterols i polifenols per no haver estat filtrat.

Et recomanem utilitzar-lo en cru per amanir amanides o per cuinar a la planxa o al forn, o preparar guisats i estofats.



novetats marca VERITAS

SORBETS DE NABIUS I GERDS VERITAS

Ampliem la gamma de sorbets i gelats amb els de nabius i gerds, ideals per acompanyar les teves postres i dotar-les d'una textura cremosa i un gust intens.

Tots dos contenen un 33% de matèria primera conreada a Espanya i es presenten en un envàs sostenible. El packaging és un got de paper que podràs llençar al contenidor blau.



NOU FORMAT DEL BLAT DE MORO DOLÇ VERITAS

Ampliem el format del blat de moro dolç Veritas, cosa que suposa una millora del 6% del preu.

El blat de moro és un dels cereals més consumits al món. Gràcies al seu gust suau i lleugerament dolç encaixa perfectament a gairebé qualsevol recepta, des d'amanides i guisats fins a pa, pastissos i galetes. Tanmateix, és imprescindible que sigui ecològic perquè la majoria de blat de moro no ecològic és transgènic i pot ser perjudicial per a la salut. A més, el nostre està lliure de sucres afegits.



ÉS TEMPS DE ...



Plàtan



Pera



Cítrics



Xirivia

[Romaní

Les finques ecològiques de la família **Riera** estan situades a **Premià de Dalt (Barcelona)** i s'hi produeixen les millors plantes aromàtiques i culinàries. El romaní és una de les herbes més antioxidants que existeixen i contribueix a enfortir el cor i a equilibrar el colesterol, a més de ser el condiment perfecte per a qualsevol tipus de carn.



TOFU MARINAT AMB RAÏM I BOLETS ROSTITS AMB ROMANÍ

Una recepta fàcil de preparar, sana i molt completa gràcies a la proteïna vegetal del tofu, els greixos saludables de la fruita seca i les vitamines i minerals dels xampinyons, que ajuden a enfortir el sistema immunitari.

INGREDIENTS

- 1 paquet de tofu natural
- 1 llimona
- 9 xampinyons
- 15 grans de raïm
- 1 grapat de fruita seca
- Branquetes de romaní fresc
- Escates de coco
- 5 cullerades de tamari
- Pebre negre en gra
- Sal marina amb herbes aromàtiques
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Preescalfa el forn a 180 °C i folra una safata de forn amb paper especial per al forn.
- 2] Renta els grans de raïm i els xampinyons (aquests últims molt poc). Talla els troncs dels xampinyons i enfila a cada branqueta de romaní tres xampinyons com si fessis broquetes. Fes el mateix amb el raïm.
- 3] Col·loca les broquetes a la safata de forn amb una mica de sal d'herbes i un rajolí d'oli, i cou-les durant uns 20 minuts o fins que notis que estan cuites.
- 4] A la safata posa també la fruita seca crua i torra-la amb una mica de romaní i sal. Trigarà uns 7 minuts en funció del forn. Gairebé al final de la cocció afegeix-hi algunes escates de coco.
- 5] Entretant, col·loca en un plat fondo el tofu, el suc de llimona acabada d'exprimir, el tamari, un rajolí d'oli i una branqueta de romaní tallada finament. Barreja-ho i deixa que es maceri un mínim de 10 minuts; gira'l al revés a la meitat del temps.
- 6] En una paella antiadherent cou el tofu uns 3 minuts a foc mitjà pels dos costats.
- 7] Emplata col·locant el tofu al centre del plat i afegint els grans de raïm, els xampinyons, la fruita seca torrada i esmicolada, les escates de coco, un rajolí d'oli i el pebre negre acabat de moldre.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]



Menja api!

Digestiu, diürètic i depuratiu, l'api és típic de la temporada hivernal i si vols que sigui cruixent i aromàtic, tria'l ferm i amb les fulles fresques.

Per gaudir plenament d'aquesta verdura has de retirar amb l'ajuda d'un pelador els brins més fibrosos i reservar les fulles per afegir-les a batuts, brous o líquats.

SNACKS I MOSSETS

Els bastonets d'api per acompanyar hummus i guacamole ja són un clàssic. També pots preparar l'api de manera que et quedin com unes barquetes i omplir-les amb cremes d'untar saludables salades o dolces, segons prefereixis: per exemple, amb una barreja de mantega de cacauets, miso i xarop de poma. Una altra idea és farcir uns dàtils sense pinyol amb una tija d'api trossetat fi i barrejat amb una picada de fruita seca, oli de coco i ratlladura de taronja.

AMANIDES

És l'ingredient perfecte de qualsevol amanida, encara que la més famosa és la Waldorf, que a més de molt d'api porta nous, poma, panes i maionesa sobre un llit de cabdells d'enciam. Per fer-la més lleugera substitueix la maionesa per iogurt grec natural, barrejat amb un polsim de curri i unes gotetes de vinagre umeboshi. I per a la versió vegana utilitza tofunesa.

SOPES, CREMES I BROUS

Si l'afegeixes a qualsevol sopa, brou o crema, podràs reduir la quantitat de sal gràcies al gust i



Sopa depurativa.
La recepta a l'app Veritas



ALF MOTA. CUINER I PROFESSOR
DE CUINA SALUDABLE I TERAPÈUTICA

l'aroma que aporta. Dona un toc cruixent als brous de miso afegint-hi api cru trossetat i elabora una crema depurativa amb ceba, api, pera i naps.

GUISATS I SALSES

Els teus guisats, estofats i potatges seran més digestius i gustosos amb una mica d'api, igual que els sofregits i les salses. El millor exemple és un bullit amb cigrons, col, patata, pastanaga, xirivia i api. Posar-ho tot a l'olla ràpida i amb tot just 20 minuts ja estarà a punt per menjar amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra.

GRATINATS

Cuina al vapor unes tiges gruixudes i prepara una beixamel amb farina d'arròs, ghee, nou moscada i beguda d'ametlles. Barreja l'api amb la beixamel i empolvora-ho amb ametlla trossetada i formatge per fondre. Gratina-ho al forn i polvoritza-hi una mica de tamarí abans de servir.

BATUTS

Comença el dia amb un líquat d'api, pinya, una rodanxa de gingebre fresc i un grapat de fulles de kale fresques.

Coconut Yoghi

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

Happy COCO! BIO / ORGANIC / MANGO
Vegan Yoghurt Alternative

Happy COCO! BIO / ORGANIC / VANILLA
Vegan Yoghurt Alternative

Happy COCO! BIO / ORGANIC / NATURAL
Vegan Yoghurt Alternative

Happy COCO! BIO / ORGANIC / STRAWBERRY
Vegan Yoghurt Alternative

© by Nature

Productos veganos elaborados con coco!
www.happycoco.com

Saps coure bé el bròcoli?

Els beneficis del bròcoli per a la nostra salut són innegables gràcies a la seva riquesa en vitamines B i C, fibra, àcid fòlic, fòsfor, potassi, ferro, magnesi... Però si vols mantenir intactes les seves propietats, és bàsic coure'l correctament.

Quan vagis a comprar-lo tria les peces de color verd intens, ja que són les que tenen més quantitat de betacarotens (uns pigments carotenoides que es transformen en vitamina A). És aconsellable consumir-lo fresc, si és possible el mateix dia de la compra, tot i que es pot guardar un màxim de quatre dies al calaix de les verdures i ficat en una bossa de plàstic foradada perquè es conservi millor. Si volguessis congelar-lo fes una precoccio de dos minuts amb aigua i sal, refreda'l ràpid i al congelador.

NETEJA

Abans de netejar-lo amb aigua freda, separa els talls més durs (que pots utilitzar per fer sopes o coccions més llargues) de les flors. No obstant això, mira de no fer-ho amb molta antelació per evitar que les vitamines es destrueixin a través de l'aire.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

COCCIÓ

La manera de coure'l és fonamental perquè segons com es cuina pot perdre la major part de les vitamines, al mateix temps que s'eliminen els components anticancerígens (glucosinolats). El millor és consumir-lo cruixent i de color verd intens i recorda no afegir-hi mai bicarbonat, ja que destrueix la vitamina C.

Posa a bullir aigua amb sal (màxim 7 g per litre) per mantenir la clorofil·la (responsable del seu color verd) i introdueix el bròcoli quan l'aigua comenci a bullir. Si en aquest moment es para el bulliment apuja la temperatura del foc. Deixa que les flors bullin entre 3 i 5 minuts com a màxim i refreda-les ràpidament amb aigua i gel o amb un colador sota l'aixeta d'aigua freda per frenar-ne la cocció.

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

Dilluns (18.00 h - 20.30 h): 11 de febrer, 25 de febrer, 11 de març, 25 de març, 8 d'abril, 29 d'abril. CURS TÈCNiques DE CUINA. Mireia Anglada
RESERVA a www.terraveritas.es

▶ Crema de porro, carbassó i bròcoli.
La recepta a l'app Veritas



ANNEMARIE BÖRLIND

EST. 1959	COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ	
	✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)	
	✓ EFICACIA PROBADA	
	✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES	
	MADE IN THE BLACK FOREST	

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ

PARA LAS PIELES SENSIBLES

ZZ SENSITIVE

CON COMPLEJO ACTIVO PRE Y PROBIÓTICO



ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

▶ La recepta a l'app Veritas]

Ramen de maitake, espinacs i ou



Enriqueix els típics fideus japonesos o ramen amb maitake, un bolet les propietats del qual enforteixen el sistema immunològic, i gaudeix del toc mediterrani que l'all, el porro i els espinacs donen al plat.

INGREDIENTS

- Fideus ramen d'arròs integral
- 100 g de bolets maitake
- 1 ou per cada bol de ramen
- 1 porro
- 2 tasses de brou de verdures
- ¾ de tassa de beguda de soja
- 1 cullerada de genmai miso per cada bol de ramen
- 1 grapat de brots d'espinacs
- 1 gra d'all
- Gíngebre en pols
- Tamari
- 1 cullerada sopera d'oli de sèsam verge
- Oli de sèsam torrat

ELABORACIÓ

- 1] Premsa el gra d'all i pica el porro finament. Reserva-ho.
- 2] Bull els fideus ramen segons les instruccions del paquet, escorre'ls, esbandeix-los i reserva'ls.
- 3] Entretant, cou els ous durant 7 minuts en aigua amb sal. Retira'ls i posa'ls en aigua freda per aturar la cocció.
- 4] Aboca l'oli de sèsam verge en una olla, escalfa'l una mica, afegeix-hi el gra d'all premat i el porro picat i sofregeix-ho uns 5 minuts.
- 5] Incorpora-hi el brou vegetal, continua amb la cocció i afegeix els espinacs. Espera un parell de minuts, apaga el foc, afegeix-hi el miso dissolt en un gotet d'aigua calenta i remena-ho bé.
- 6] Serveix els fideus en un bol, afegeix-hi el contingut de l'olla, el tamari i una mica d'oli de sèsam torrat per rectificar el gust. Escampa-hi gíngebre en pols per sobre i decora-ho amb l'ou partit per la meitat.



KING SOBA

Ramen d'arròs integral. 280 g

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]



sakai



LRA

Llevat vermell d'arròs

Amb tu en la lluita contra el colesterol



Amb coenzim Q10

La monacolina K del llevat vermell d'arròs contribueix a **mantenir nivells normals de colesterol** sanguini

Bálsamo labial

Este bálsamo labial hidrata y protege los labios del frío.

La manteca de karité aporta suavidad a los labios y los regenera. Además, protege de los rayos UV. El aceite de coco limpia e hidrata la piel en profundidad. Los aceites de caléndula y cáñamo tienen propiedades antiinflamatorias. Y, el aceite esencial de lavanda es calmante, sedante, antimicrobiano y regenerador.

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de manteca de karité
- ½ cucharada soperas de aceite de coco
- ½ cucharada soperas de aceite de caléndula
- ½ cucharada soperas de aceite de cáñamo
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda

ELABORACIÓN

- 1] Cocina al baño maría la manteca de karité y el aceite de coco.
- 2] Añade el aceite de caléndula y el de cáñamo.
- 3] Coloca la mezcla en un recipiente y agrega el aceite esencial de lavanda.

Caducidad: 1 año.



Manteca de karité. 100 g

▶ Bálsamo labial.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Quadern de notes

Materials:

- 1 caixa de cereals
- Regle
- Tisores
- Cúter
- Punxó
- 10 folis de colors
- Plantilla geomètrica
- Guillotina
- Fil de ganxet
- Superfície de tall
- Bolígraf

Instruccions:

- 1] Talla els folis a una mida de 13 x 26 cm.
- 2] Talla el cartró de l'envàs a la mateixa mida que els folis.
- 3] Doblega els folis i el cartró per la meitat.
- 4] Fes dos forats al lloç amb el punxó.
- 5] Posiciona la plantilla sobre el cartró que utilitzaràs de portada de la llibreta. Repassa el dibuix amb el bolígraf per marcar-lo en el cartró.
- 6] Talla el fil i broda el cartró seguint les línies de la plantilla.
- 7] Cus els fulls a la portada pels orificis que haves creat amb el punxó.
- 8] Repassa les vores de la llibreta amb el cúter per igualar les mides.

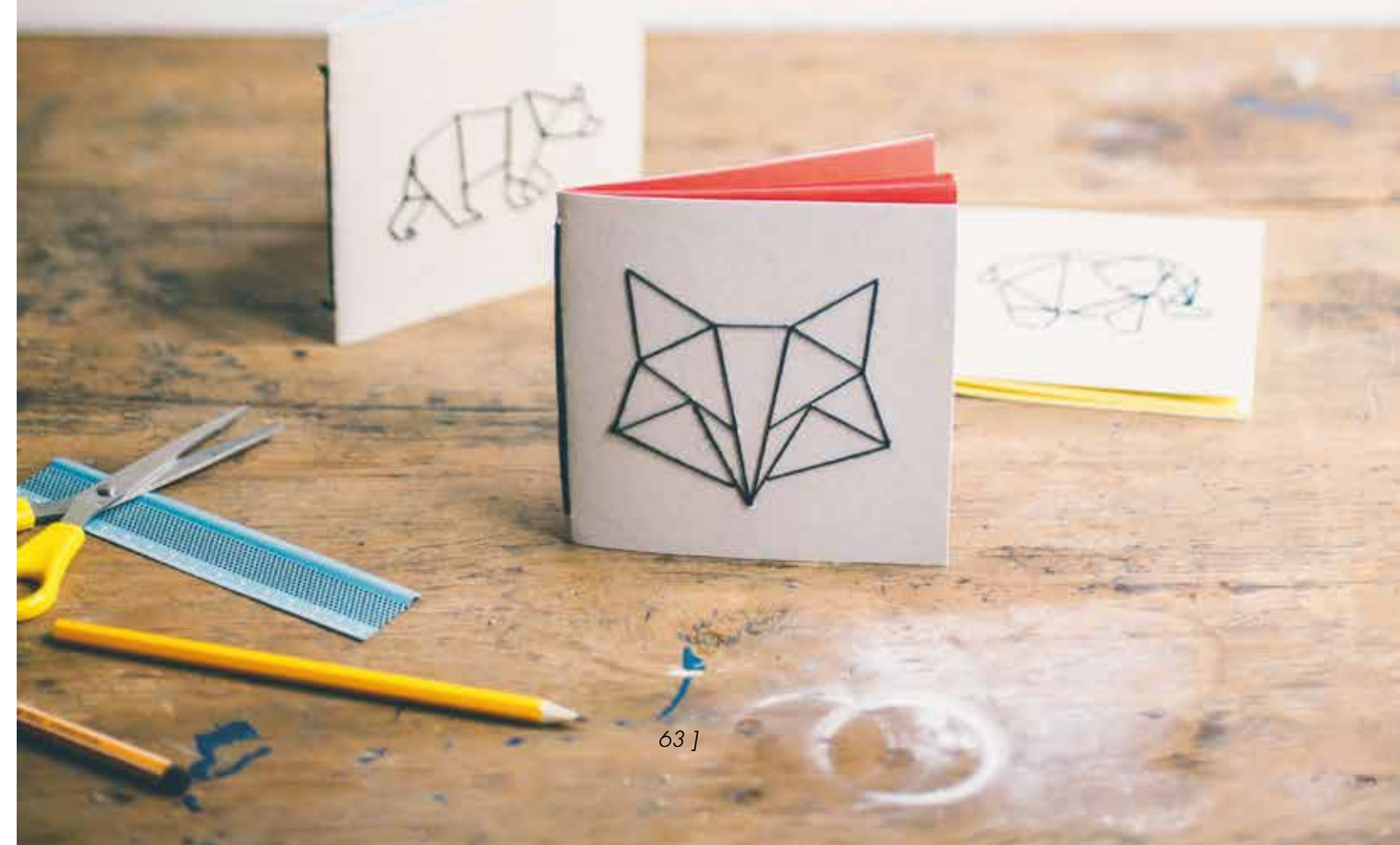
▶ Quadern de notes. Upcycling. www.veritas.es

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]

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.



Flocs d'espelta. Cornflakes. 375 g



Neteja intestinal

Menú a base de vegetals suaus i arrels per netejar i reequilibrar l'organisme després de les festes nadalenques.

[DILLUNS

DINAR

[Penques de bledes bullides i a la planxa amb crema de civada i picada de fruita seca
[Pollastre guisat amb salseta suau de brou, llimona i kuzu

SOPAR

[Sopa de verdures amb trossets d'ou dur
[Estofat de naps i carbassa amb vinagreta de miso blanc

[PER ESMORZAR:

[Fruita del temps trossejada i ruixada amb llimona, suc de gingebre i un toc de xarop de dàtil.
[Crepes de fajol farcides d'alvocat i formatge fresc.
[Cafè de xicoira amb beguda d'escaiola.

[DIMARTS

DINAR

[Amanida de mill, brots verds i llavors amb vinagre de poma
[Rogers a la planxa amb farigola i patata rostida

SOPAR

[Saltat de mongetes, bolets i tempeh de cigrons amb tamari i sèsam

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Sandvitx de pa de sègol amb paté de remolatxa i fruita seca.
[Iogurt o quefir.
[Infusió detox.

[DIMECRES

DINAR

[Amanida de kale i fajol amb vinagreta de taronja
[Seitan ofegat amb verdures i shoyu

SOPAR

[Crema de xirivia amb pera i cúrcuma
[Truita de ceba i julivert

[DIJOUS

DINAR

[Sopa japonesa
[Pit de pollastre de gall dindi a la planxa amb puré de poma i pastanaga

SOPAR

[Amanida completa de ceba rostida, tofu fumat, espinacs, alvocat, poma i nous amb amination de llimona

[DIVENDRES

DINAR

[Porros al vapor amb salsa de iogurt, llavors de lli i fines herbes
[Lluç al forn amb salsa d'api i mostassa

SOPAR

[Brou depuratiu
[Torrada d'espelta amb hummus, ou dur i germinats

[CONSELLS:

[Després dels àpats propis de Nadal tornen les ganes de cuidar-se i de depurar el resultat dels excessos. T'hem preparat un menú per tonificar els òrgans, harmonitzar el sistema digestiu (estómac, melsa i pàncrees) i netejar els intestins amb suavitat.
[Començarem per eliminar sucres i greixos processats i planificarem els àpats amb aliments de la terra, de colors clars, taronges i marrons, que ens proporcionen harmonia i afavoreixen l'energia a ascendent; a més d'arrels com la xirivia, el nap o la remolatxa i també verdures de fulla verda com el julivert, l'api, la bleda i els espinacs, molt lleugeres i depuratives.

Amanida de kale i fajol amb vinagreta de taronja. La recepta a l'app Veritas



Amb un plus de fibra

Menú amb aliments rics en fibra soluble, insoluble i fibra resistent per cuidar la microbiota.

[DILLUNS

DINAR

[Crema de lletia vermella i carbassa amb beguda de coco i curri
[Truita de patates (feta d'un dia per l'altre)

SOPAR

[Amanida de quinoa i nous amb menta
[Broqueta de llagostins i pinya amb tamari

[DIMARTS

DINAR

[Amanida quatre estacions amb poma, pinyons i panses
[Mandonguilles d'azuki

SOPAR

[Daurada en sopa de miso

[DIMECRES

DINAR

[Carbassó i brècoli gratinats amb formatge gouda i safrà
[Salmó al forn amb flam de mill

SOPAR

[Arròs integral cremós amb llombarda
[Croquetes de cigró i espinacs amb amanida

[DIJOUS

DINAR

[Macarrons semiintegrals amb olivada i all negre
[Cuixetes de pollastre a la jardinera

SOPAR

[Sopa juliana
[Torrades de pa de fajol amb remenat de bolets i all

[DIVENDRES

DINAR

[Guisat de mongetes i espelta en gra amb verdures
[Musclos al vapor amb salsa picant

SOPAR

[Batut d'espinacs i alvocat amb beguda d'ametlles
[Pizza calzone integral de verdures amb ou i formatge de cabra

Arròs integral cremós amb llombarda. La recepta a l'app Veritas]



[PER ÈSMORZAR:

[Musli de cereals integrals amb segó i gerds.
[Beguda de civada amb cacau en pols 100% i panela.

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Galletes integrals amb fibra.
[Un grapat d'orellanes d'albercoc, figues o prunes seques.
[Fruita sencera o puré per emportar de poma, mango i pinya.

[CONSELLS:

[Els aliments indispensables, per la seva gran aportació en fibra dietètica, són fruites i verdures, cereals integrals, llegums, fruita seca i llavors. Necessitem un mínim de 5 o més racions diàries per aconseguir els 30 g de fibra recomanada per l'OMS. I recorda que, quant a l'aportació de fibra, és millor prendre les fruites i verdures senceres o triturades que en forma de líquats.

[Per a la nostra salut és bàsic disposar d'una microbiota intestinal diversa. Per aconseguir-ho l'ideal és combinar diferents tipus fibra: insoluble, oligosacàrids i midó resistent (obtinguem aquest últim deixant refredar els aliments rics en midó –com la patata o l'arròs– d'un dia per l'altre al frigorífic).

[Si el teu plat principal va curt de fibra, tens l'opció d'introduir-la en les guarnicions, en forma de trossets de verdures saltades, arròs integral, fruites dessecades en les amanides o pa de farines integrals.

[No t'oblidis de beure! La fibra necessita líquid per "inflar-se" i fer bé la seva feina al llarg de l'intestí. És recomanable prendre un mínim d'1,5 L d'aigua durant el dia, però també brous o infusions.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista i experta en nutrició]

monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

Així elaborem les nostres begudes vegetals. Amb ingredients ecològics seleccionats acuradament i que mantenen tot el seu sabor. Sense conservants. Perquè el teu benestar és la nostra veritable passió.



Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com





**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]