

veritas

febrer 2019 # n. 107



ALIMENTS QUE GENEREN CALOR INTERIOR:

- Cereals integrals.
- Proteïnes i algues.
- Fruita seca i llavors.
- Fermentats.

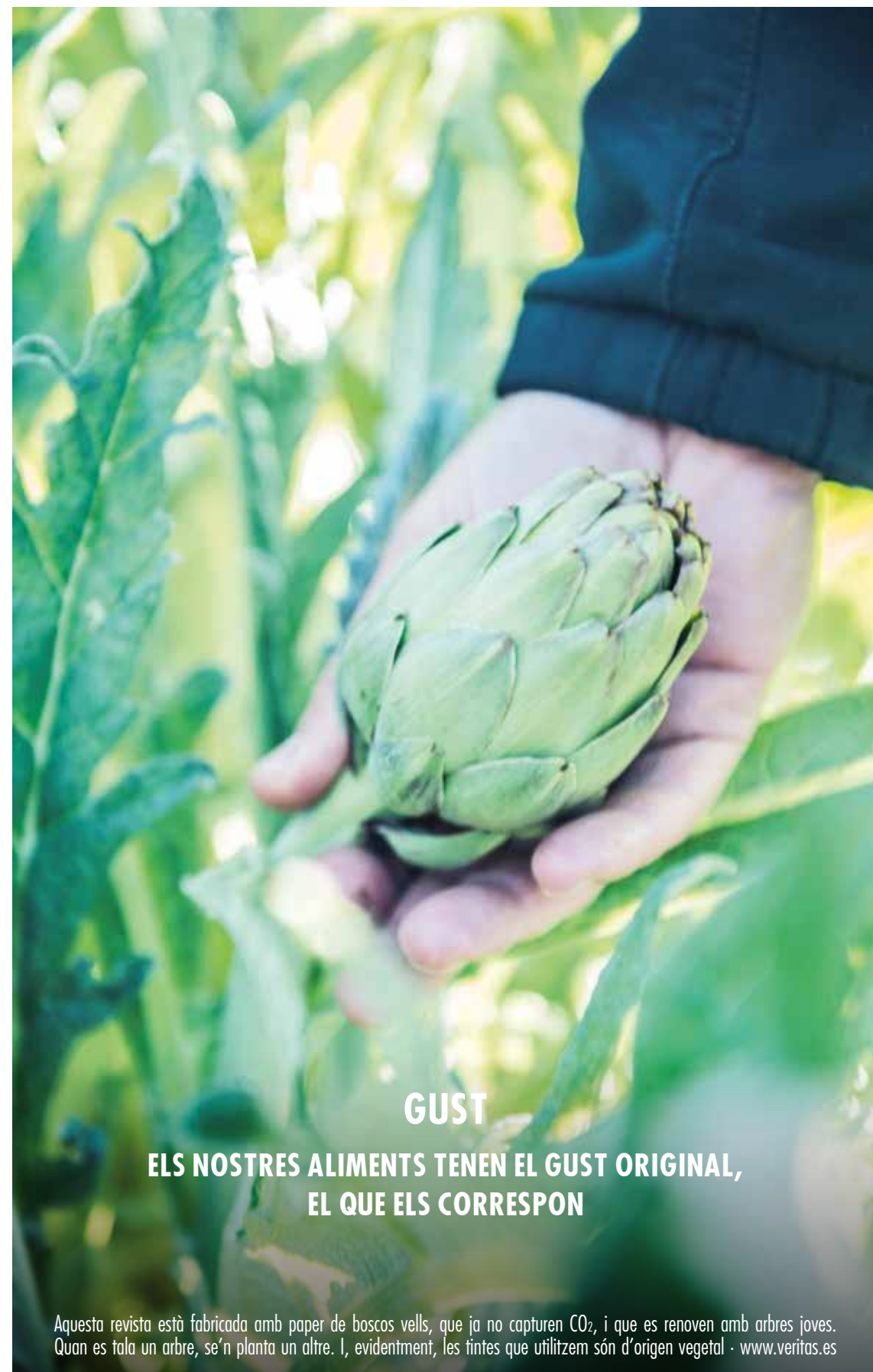
TÈCNIQUES DE CUINA DE LA CARXOFA:

- Al vapor.
- Cremes, arrossos i tempures.
- Xips cruixents.
- Farcides i gratinades.

RECEPTA AMB

**PRODUCTE
LOCAL**

Sandvitx de carxofes de Camarles i espinacs.



GUST
ELS NOSTRES ALIMENTS TENEN EL GUST ORIGINAL,
EL QUE ELS CORRESPON

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



Silvio Elías
Cofundador

Aquest és el nostre propòsit d'any nou: tractar de convertir-nos, no en el millor supermercat *del* món, sinó en el millor supermercat *per al* món. I ho intentarem amb tota la nostra força.

Creiem que es pot canviar el món des d'un supermercat. Per aquesta raó, aprofitarem la confiança que ens dones cada dia amb la teva compra a Veritas per millorar la salut del planeta en què vivim i la salut de les persones que l'habitarem.

Quant a grans projectes d'aquest 2019, m'agradaria compartir els següents: en primer lloc, llançarem una iniciativa brutal aquesta primavera amb l'objectiu de reforçar la nostra salut, tant dels treballadors de Veritas com de totes les famílies que ens visiteu cada dia, en línia amb la nostra preocupació des del primer dia per defensar una vida saludable a través de l'alimentació. En segon lloc, incrementarem de manera substancial l'acció social i solidària mitjançant els nostres productes amb diversos llançaments molt bonics que coneixereu al llarg de l'any; i quant a la sostenibilitat, continuem amb l'objectiu d'eliminar el plàstic afegit de les nostres botigues –el que depèn de Veritas–, a més de substituir envasos de plàstic per envasos més sostenibles en un bon nombre de productes de la nostra marca Veritas.

I, per descomptat, tots aquests projectes aniran acompanyats d'una activitat intensa de desenvolupament de nous productes, amb un èmfasi especial en la nostra secció de fleca, en la nostra cuina i en la nostra línia de marca Veritas. Tot això amb el focus a ser molt competitius i acostar la cistella ecològica a totes les llars.

No vull acabar sense destacar que una gran majoria de les nostres accions especials previstes per a aquest 2019 estaran centrades en la dona.

A Veritas volem ser molt valuosos i merèixer entrar a casa teva. Perquè no serem espectadors. Serem tots protagonistes.



[6



SALUT

A l'hivern... compte amb el vent!

SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI

Restrenyiment?

Alimenta els bacteris del còlon
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT

Endolcir millor és possible

MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS

Ajuda els altres a menjar sa

ALF MOTA

[45



DONACIONS

Fundació Vilagran Maristany

[46



SOSTENIBILITAT

Dos petits passos per a nosaltres, dos grans salts per al món

ANNA BADIA

[47



SOM CONSCIENTS

La diferència entre el 'del' i el 'per a'

[16



ESTIL DE VIDA

Quins aliments generen calor interior?

MAI VIVES

[20



ENFAMÍLIA

La xocolata és sana?

ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR

¿Qué hacer cuando el frío reseca la piel?

NURIA FONTOVA

[23



FARMACIOLA

Objectiu: augmentar la calor corporal

MARTA MARCÈ

[48



TERRA VERITAS

Coses boniques que passen a Terra Veritas, activitats de febrer i cursos d'hivern

[51



LAB#VERITAS/NOVETATS

L'àpat més complet en dos minuts

[54



DETEMPORADA

Sandvitx de carxofes i espinacs

GREEN MAMA

[24



MENTSANACOSSA

El ioga i el cos femení

FERNANDA MONTOYA

[26



ENTREVISTA

Núria Roura

ADAM MARTÍN

[28

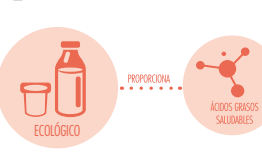


ANÀLISI COMPARATIU

Crucíferas, un tesoro en tu mesa

M. D. RAIGÓN

[31



FONDODOCUMENTAL

Los lácteos ecológicos enriquecen la leche materna

CARLOS DE PRADA

[56



TREU-NEPROFIT!

Delicioses carxofes

ALF MOTA

[58



TÈCNiques DE CUINA

Trucs per cuinar l'ou perfecte

MIREIA ANGLADA

[60



FAST&GOOD

Mongetes i col kale amb miso

DELICIAS KITCHEN

[32



LLEGIRETIQUETES

Hamburguesas Veritas

[34



IMPRESCINDIBLES

Gingebre i farina de fajol

[38



COMPANYS DE VIATGE

El gust per la bona alimentació. Amandin

[42



EL NOSTRE OBRADOR

Pa d'espelta 100%

[62



BEAUTY KITCHEN

Manteca corporal antiestrías

MAMITA BOTANICAL

[63



UPCYCLING

Arracades

MARTA SECOND

[64



MENÚS

Constipats a ratlla, organisme enfortit i un cereal cada dia

MIREIA MARÍN

f veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified
B
Corporation

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

Sopa de cuscús amb moniato i shiitake. La recepta a l'app Veritas



A l'hivern... compte amb el vent!

Antigament, els xinesos no tenien microscopis per aïllar els patògens causants de les malalties, però van comprendre que el “vent extern” és el principal causant de refredats i gripes, a causa de la seva capacitat de travessar les nostres defenses i penetrar en l'organisme.

**SI ÚNICAMENT SENTS PICOR A LA GOLA, POTS
PROVAR AMB UNA INFUSIÓ DE GINGEBRE FRESC,
EL SUC DE MITJA LLIMONA I UNA CULLERADA
PETITA DE MEL.**



Descubre nuestros productos en amandin.com

Conoce las mejores recetas en recetas.amandin.com



LA MEJOR OPCIÓN PARA ENTRAR EN CALOR



AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

Púding de taronja, xia i gíngebre.
La recepta a l'app Veritas



El vent aconsegueix penetrar a l'interior de l'organisme associat a un altre element climàtic (fred o calor), cosa que provoca esternuts, esgarriances, malestar corporal, mal de coll... En funció de quina sigui la combinació es desencadenarà un quadre clínic o un altre, i el refredat comú és el que encaixa millor amb el "vent fred" i la grip amb el "vent calor". Per atallar un quadre respiratori de vent fred o vent calor cal descansar i adaptar l'estil de vida al curs de la malaltia amb l'objectiu de reduir al màxim les possibles complicacions.

VIRUS O BACTERI?

Una de les afeccions més habituals en aquesta època de l'any és la faringitis, que comporta un molest mal de coll a conseqüència de la inflamació de les amígdals, una cosa molt típica del vent calor. Què es pot fer davant d'aquest quadre? Abans de res, és important diferenciar amb el metge de capçalera si la causa és un virus o un bacteri, ja que en el cas de les faringitis d'origen bacterià serà necessari administrar antibiòtic i probiòtics per

acabar amb la infecció i restaurar la microbiota. En canvi, en el cas de les gripes i amigdalitis víriques, i tot i que el procés és autolimitat, pots ajudar el teu cos a recuperar-se mitjançant una alimentació orientada a eliminar el vent calor.

DESCANS I MOLTS LÍQUIDS

Ja hem destacat la importància de descansar mentre duri la malaltia, però també és primordial recuperar els líquids que es poden haver perdut. Davant la dificultat per empassar (motivada pel mal de coll), els brous i cremes de verdures són de gran ajuda. No només et serviran per mantenir-te hidratat, sinó que a més com que es prenen calents obriran els porus i facilitaran la sudoració, la qual cosa ajuda a suprimir el vent i fer baixar la febre.

Si únicament sents picor a la gola, pots provar amb una infusió de gíngebre fresc, el suc de mitja llimona i una cullerada petita de mel. I no t'oblidis de prendre-la amb una manta, un bon llibre i una estona de silenci!

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

Les primeres regles

Tot i que actualment menstruar per primera vegada no és el mateix que fa 30 o 40 anys, en alguns aspectes continua sent un tabú a causa del gran desconeixement dels processos biològics femenins.

Totes les dones recorden la seva primera regla. L'entrada a la vida cíclica no deixa indiferent a ningú i aquesta primera menstruació és un moment molt especial, ja sigui perquè el recordem com una cosa negativa per la falta d'acompanyament o perquè rememorem l'impacte de trobar sang a la roba sense esperar-ho. No obstant això, el cicle menstrual és una eina enormement poderosa que té el cos femení per depurar-se mes a mes, i és molt important que des de l'inici compreguem el poder depuratiu que té aquest sagnat perquè així l'experiència no sigui en absolut negativa.

LA SANG ÉS MARRÓ

El que més sorprèn de la primera menstruació és que la sang no sol ser vermella, sinó marronosa. Això es deu al fet que aquestes primeres gotes de sang no són gaire abundants i, després de fer el seu recorregut des de l'úter, arriben oxidades a l'exterior. D'aquí aquest color més fosc.

ELS CICLES SÓN IRREGULARS

Per a algunes adolescents les primeres regles solen ser molt irregulars. És a dir, el cicle es pot allargar o escurçar molt més enllà dels 28 dies establerts de manera teòrica i pot passar que la dona menstruï dues vegades en un mateix mes o que, per contra, la regla no aparegui en dos o tres mesos. El normal és que la longitud del cicle i la quantitat de sagnat (tant si les primeres menstruacions són molt o poc abundants) es vagin regulant amb el temps.

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

APAREIXEN ALTS I BAIXOS EMOCIONALS

Un altre dels aspectes que més sorprèn quan comença la vida cíclica són els canvis d'humor, ja que és habitual passar de l'eufòria i l'alegria a la tristesa més absoluta en funció del moment del cicle: tot un vaivé emocional que pot arribar a ser esgotador. La causa es troba en el fet que els nivells de serotonina (la molècula de la felicitat) varien de manera natural al llarg del mes.

En la fase premenstrual (és a dir, abans que es produeixi la menstruació) els nivells de serotonina descendeixen de manera natural. I és en aquests dies (i mentre dura la regla) quan el cos disposa de menys quantitat de serotonina i endorfines, un fet que pot afectar l'estat d'ànim, les ganes de dormir i fins i tot la sensibilitat. Per això, abans que baixi la regla són moltes les dones que se senten més tristes i irritables i fins i tot pot aparèixer una irrefrenable apetència per aliments rics en sucres: xocolata, pastissos, galetes, brioixeria, llimonades, etc. Aquesta és la raó per la qual en el discurs popular s'associa la xocolata (i els dolços en general) a aquestes fases.

En canvi, després de la menstruació augmenten els estrògens i pugen els nivells de serotonina al cervell, la qual cosa condueix a un increment de l'energia, l'entusiasme i l'optimisme en general. Igualment, es potencien les habilitats verbals, de manera que és un bon moment per tenir aquestes converses importants que sempre anem posposant o fins i tot per fer presentacions o xerrades.

Protectors íntims Girls ales T-1. 12 u
Compreses dia Girls ales T-2. 10 u
Compreses nit Girls ales T-3. 10 u

Visc la regla,
soc poderosa.

[NOVETAT!]



MASMI

Restrenyiment? Alimenta els bacteris del còlon

Al còlon o intestí gros té lloc el pas final que ens permet evacuar diàriament, i sense esforç, els residus alimentaris.

Perquè això sigui possible és importantíssim triar aliments beneficiosos per als bacteris intestinals, com els prebiòtics.

Els aliments digerits s'absorbeixen a l'intestí prim. Però, una vegada digerits i absorbits els nutrients dels aliments, què diries que passa amb la resta de residus? Doncs que arriben a l'intestí gros i és aquí on resideix el gran potencial del nostre intestí, l'anomenat "segon cervell". Al còlon hi ha una intensa activitat metabòlica gràcies al fet que els bacteris

intestinals fabriquen vitamines, minerals i aminoàcids. Tot això millora el sistema immunitari, protegeix de les al·lèrgies, regula el metabolisme i prevé el sobrepès i la diabetis tipus 2, alhora que equilibra la salut intestinal protegint-nos de patògens, inflamacions intestinals i intoleràncies alimentàries, i alleujant el restrenyiment.

Ceba tendra rostida amb green chutney.
La recepta a l'app Veritas



UN ECOSISTEMA DESEQUILIBRAT

Els humans estem densament colonitzats per un ecosistema de bacteris, paràsits, fongs i virus. El desequilibri en l'edat adulta d'aquest ecosistema (per mala alimentació, estrès crònic, infeccions virals o certs medicaments com els antibiòtics) pot predisposar a patir obesitat, diabetis, hipertensió, depressió, al·lèrgies, dolors crònics, fatiga, problemes de còlon irritable, restrenyiment...

Quan eres petit i prenies el pit exclusivament, la teva microbiota augmentava cada dia i millorava la seva diversitat perquè estava modulada per uns tipus de fibra presents en la llet materna que facilitaven que els teus bacteris intestinals es diversifiquessin a poc a poc, especialment al còlon. Per això, a l'edat adulta hem de prendre aliments que afavoreixin el creixement i l'activitat de la microbiota, que són els que tenen el mateix tipus de fibra que hi ha a la llet materna. Parlem dels prebiòtics.

PREN PREBIÒTICS

Els prebiòtics no es poden digerir (ni absorbir) a l'intestí prim, posseeixen la capacitat de modificar la microbiota i tenen efectes beneficiosos per als bacteris intestinals i la salut en general. Els més coneguts i estudiats són els fructans, els galactans i el midó resistent. Els fructans els trobem en la ceba, el porro, l'all, la carxofa, l'espàrrec, l'endívia, el sègol i el plàtan; els galactans en les mongetes, els cigrons, les lleties, les faves, la remolatxa, el bròcoli, el fonoll, la ceba, les algues, els pèsols i la soja; i el midó resistent en els llegums (mongetes, pèsols i lleties), els cereals i tots els tubercles (una vegada cuinats deixa'ls refredar a la nevera a 4-5 °C almenys tota una nit i si els prefereixes calents, els pots reescalfar sense superar els 130 °C), el plàtan sense madurar, el pa congelat i torrat posteriorment, els flocs de civada i l'arròs llarg.

Els aliments rics en fibra soluble no poden ser absorbits per l'intestí prim i arriben al còlon, on els bacteris anaeròbics els fermenten i es formen diferents compostos associats amb multitud de beneficis per a la salut.

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

Exfoliante facial de Arcilla Blanca con Aloe Vera

Piel suave, limpia
y libre de impurezas



Tratamiento exfoliante suave adecuado para todo tipo de pieles

CON

- Arcilla blanca
- Aloe Vera BIO
- Extracto de Bambú BIO
- Menta Piperita BIO

SIN

- Parabenos
- Ftalatos
- Siliconas
- Perfumes



Endolcir millor és possible

Al nostre país prenem quatre vegades més sucre del recomanat per l'Organització Mundial de la Salut, un excés molt perjudicial per a la salut. La millor manera de posar-hi fi és substituir el sucre, sempre amb moderació, per altres alternatives naturals, igualment dolces, i molt més saludables.

[Estèvia

No afecta els nivells de sucre en sang i la seva dolçor és 20 o 30 vegades superior a la del sucre, mentre que l'extracte ho és de 100 a 300 vegades més. A més de no tenir calories, redueix la necessitat de menjar dolços. La pots trobar en fulles, en líquid, en pols o comprimits.

[Sucre de coco

S'obté per l'escalfament del suc fresc de la flor del coco i destaca pel seu baix contingut en fructosa i la seva notable aportació de minerals.

[Sucre de bedoll (xilitol)

Té l'origen en l'escorça del bedoll i el seu gust i aspecte són similars als del sucre blanc. No obstant això, aporta un 40% menys de ca-

lories i el seu índex glucèmic és 7. Així mateix, prevé les càries i és alcalinitzant.

[Melasses de cereals

Provenen de la fermentació de cereals (arròs, blat de moro, ordi) i gràcies a aquest procés s'aconsegueix un endolcidor digestiu, d'absorció lenta, sense fructosa i ric en vitamines, minerals i antioxidants.

[Xarop d'atzavara

A més d'ajudar a regular els nivells de glucosa i ser poc calòric, és un aliment prebiòtic, ja que estimula el creixement de la flora intestinal i inhibeix el creixement de bacteris patògens.

[Xarop d'auró

S'aconsegueix a partir de la saba de l'auró, és molt ric en nutrients i la seva dolçor és lleugera i gens embafadora, amb un lleuger gust de vainilla.

[Xarop de dàtils

Únicament conté dàtils triturats amb aigua i bullits a foc lent. Posseeix glucosa i fructosa i és molt energètic.

[Xarop de garrofa

Després de coure les beines de la garrofa i reduir-ne el suc, s'aconsegueix un xarop de textura semblant a la melassa de canya (tot i que menys dens), amb un gust que es troba entre el caramel i la regalèsia. Gairebé no aporta calories i té un índex glucèmic baix.

[Concentrat de poma

De gust molt suau, conserva molts dels nutrients de la poma, ja que s'aconsegueix coent a foc lent el suc d'aquesta deliciosa fruita.

[Eritritol

Elaborat a partir de la fermentació d'enzims naturals de blat i blat de moro, posseeix un índex glucèmic 0 i aporta poquíssimes calories (el sucre de taula té 4 calories per gram i l'eritritol amb prou feines 0,24).

CACAU SENSE SUCRE

Els derivats del cacau més purs i lliures de sucre són els nibs i el cacau en pols. El cacau cru ecològic és ric en antioxidants i substàncies químiques (teobromina, serotonina i triptòfan) capaços d'augmentar l'energia i generar sensació de benestar. Els nibs són els "trossets" que formen l'interior de la llavor del cacau i els pots afegir a batuts, cereals, muslis, iogurts, etc. Per la seva banda, el cacau en pols veritable, sense desgreixar, té una composició idèntica a la del cacau en gra pur.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

Dilluns 18. M'ALLIBERO DEL SUCRE: TIPS I RECEPTES INFAL·LIBLES PER NO TROBAR-LO A FALTAR. Gina Estapé. Horari: 18.00 h - 20.00 h
RESERVA a www.terraveritas.es



- 1] Concentrat de poma. Cal Valls. 500 ml
- 2] Melassa de canya. El Granero. 920 g
- 3] Xarop d'atzavara. Veritas. 350 g
- 4] Melassa d'arròs. Lima 420 g
- 5] Xarop de dàtils. Natursoy 180 g
- 6] Xarop d'auró. Rapunzel. 375 ml



- 1] Estèvia en comprimits. Be Swetts. 300 u.
- 2] Eritritol. Naturgreen. 500 g
- 3] Cacau en pols 100%. Veritas 250 g
- 4] Sucre de coco. Amandín. 400 g



Caputxino de xicoria amb nata de coco.
La recepta a l'app Veritas

MENOS AZÚCAR – TODO EL SABOR KRUNCHY!

El crujiente y dulce sabor de los deliciosos copos de cereales.
Ese delicioso olor a caramelo, ¡mmm, qué maravilla!
Lo mejor de todo: tu Krunchy favorito
ahora con menos azúcar.
Pruébalo: KRUNCHY JOY.

* Mín. un 30% menos de azúcar que otros mueslis crujientes.



WWW.BARNHOUSE.DE



NUEVO

Ajuda els altres a menjar sa

Quan els nostres hàbits alimentaris són saludables i sostenibles, és natural voler que els qui ens envolten també es cuidin, tot i que és possible que es resisteixin al canvi, ja sigui per falta de motivació o informació. Per ajudar-los a fer el pas, predica amb l'exemple i no intentis imposar-te: els nous costums s'assimilen millor si neixen de la pròpia voluntat.

TAN IMPORTANT ÉS LA META COM EL CAMÍ I GAUDEIX DE LA PREPARACIÓ DELS ALIMENTS QUE NODRIRAN EL TEU FÍSIC

El fet de conèixer les pautes alimentàries saludables bàsiques és essencial, però també ho és aprendre (o reaprendre) a cuinar de manera que el menjar, a més de sa, sigui seductor i deliciós. Igualment, perquè els primers passos en l'alimentació i la cuina conscient siguin efectius cal planificar els menús, elaborar llistes de la compra intel·ligents i reorganitzar la cuina íntegrament. Revisa el rebost, els armaris i la nevera; observa cada objecte i aliment que trobis; pensa en allò que et falta i reflexiona sobre com el que t'envolta t'ajudarà (o no) a seguir la teva ruta.

TENS TOT EL QUE NECESSITES?

Com menjaràs més verdures al vapor si no tens un cistell específic o una vaporadora? Comença per adquirir un bon ganivet i mantén-lo ben afilat, ja que els utensilis de cuina adequats

faciliten molt la feina i contribueixen a obtenir uns bons resultats. Quant al rebost i la nevera, substitueix els productes refinats i processats per aliments naturals, integrals i ecològics. Elabora fons de nevera amb cereals integrals, llegums o verdures perquè el dia que arribis tard a casa puguis tenir el sopar mig preparat.

GAUDEIX DEL CAMÍ

De vegades poden sorgir diferències amb els altres perquè tu vols deixar de consumir un determinat producte i ells no. Si ho comuniques amb amabilitat, la majoria de vegades col·laboraran amb els teus bons propòsits. Recorda que tan important és la meta com el camí i gaudeix de la preparació dels aliments que nodriran el teu físic, però també la teva ment, les teves emocions i la teva manera de relacionar-te amb el món.



Salgot

1928



Así vivimos, así comemos

www.salgot.com

Amanida de lleties i xiitakes amb amaniment de miso. La recepta a l'app Veritas



Quins aliments generen calor interior?

Estem en ple hivern, una època de regeneració interna en què necessitem una alimentació que generi calor interior i ens nodreixi en profunditat per evitar que ens sentim cansats, amb fred i sense energia. Revisa la teva dieta i viu l'estació amb força i vitalitat!

LA MEDICINA ORIENTAL AFIRMA QUE ESTAR EN SALUT ÉS ESTAR EN HARMONIA AMB LES LLEIS DE LA NATURA, PER LA QUAL COSA HEM DE FACILITAR AQUEST PROCÉS D'INTERIORITZACIÓ.

An advertisement for Pur Natur organic products. The background is a lush green field with a forest in the distance under a blue sky with clouds. In the center, the Pur Natur logo is displayed with the words 'ORGANIC', 'BIO', and 'ECO' below it. The text 'també per a tu...' is written below the logo. Four products are shown: two jars of jam (one with orange, one with vanilla) and two tubs of yogurt (one with granola, one with blueberries).

PUR NATUR
ORGANIC BIO ECO
també per a tu...

PUR NATUR
ORGANIC BIO ECO
GREEK STYLE
YOGHURT

- www.purnatur.es -

A l'hivern la natura tendeix a replegar-se, interioritzant la seva força vital, despullant de fulles plantes i arbres i provocant que insectes i mamífers hibernin en espera del bon temps. La medicina oriental afirma que estar en salut és estar en harmonia amb les lleis de la natura, per la qual cosa hem de facilitar aquest procés d'interiorització amb un estil de vida i d'alimentació concrets perquè puguem gaudir de bona salut mentre duri l'estació.

Si deixem d'escotar el que passa al nostre al voltant i ens alimentem de manera incoherent amb l'estació, és fàcil que notem un fred excessiu i que estiguem cansats, amb poques ganes de fer coses i sense energia per afrontar el dia a dia. I recorda també que a l'hivern cal descansar i no esgotar l'energia, sinó conservar-la per tenir-la disponible quan arribi la primavera.

COCCIONS LLARGUES A FOC LENT

Comença per triar coccions llargues a foc mitjà baix (per exemple, estofats de llegums i de proteïnes vegetals). Altres opcions que generen ca-

lor són el forn, l'olla de pressió i els fregits. I recorda condimentar amb una mica més de sal, més oli i menys aigua per millorar la resistència al fred.

CEREALS INTEGRALS I EN GRA

Incrementa lleugerament el seu consum: a més de calor, el fajol i el mill aporten vitalitat; la civada, serenitat; i l'arròs integral, equilibri.

SOPES CONSISTENTS

Fes sopes o brous afegint-hi cereals, llegums o algues perquè resultin més consistents i espessos. Pots sofregir una mica la verdura abans de bullir-la per reforçar l'efecte de calor.

MENYS VERDURES CRUES

Quan facis amanides combina els vegetals crus amb altres de bullits uns minuts perquè quedin cruixents. És fonamental no menjar tota la verdura crua, ja que resulta freda per naturalesa.

Bol de carbassa dolça i granola cruixent. La recepta a l'app Veritas

[1]



[2]



[3]



- 1] Infusió de l'Himalaya. Yogi Tea. 17 b.
- 2] Arròs llarg i mill. Ecobasics. 500 g
- 3] Fajol. Veritas. 500 g

MÉS PROTEÏNES I ALGUES

Incrementa lleugerament la ingesta de proteïnes i també el consum d'algues, que són riques en minerals, un nutrient molt necessari en aquesta època.

AFEGEIX FRUITA SECA I LLAVORS

És temps d'afegir fruita seca i llavors senceres als teus plats. També pots fer-ho en forma de mantegues, com la tahina.

PREN FERMENTATS

Els aliments fermentats (pickles, xucrut, miso) ajuden a millorar la digestió i regenerar la flora intestinal, alhora que influeixen positivament en el sistema immunitari.

GAUDEIX D'UN TOC PICANT

Dota d'un toc picant suau (com el del gingebre) infusions, brous, salses i altres plats.

Dijous 21. ELS SUPERFOODS DEL MAR: DESCOBREIX COM INCLOURE LES ALGUES A LES TEVES RECEPTES. Mireia Anglada. Horari: 11.00 h - 13.30 h
RESERVA a www.terraveritas.es

[1]



[2]



[3]



[4]



- 1] Xucrut. Natursoy. 230 g
- 2] Alga kombu. Porto Muiños. 25 g
- 3] Tahina. Lima. 500 g
- 4] Flocs de civada. Biocop. 500 g

QUÉ COSAS TIENE EL MAR DE GALICIA



www.glubglubmaps.com



www.portomuinos.com



info@portomuinos.com



+34 981 688 030

La xocolata és sana?

A qui no li agrada la xocolata? Estem, sens dubte, davant un dels aliments més estimats i consumits al món, però té algun paper en una dieta sana?

El cacau i la xocolata, tant en forma de beguda com de xocolata, es consumeixen des de fa milers d'anys. Els conqueridors espanyols van portar a Espanya el cacau al segle XV i la resta és història: la xocolata, ja sigui en barreta, bombó, crema per untar o beguda, és un dels aliments més consumits actualment. Però es tracta d'un producte saludable? Sí i no. Una xocolata negra de màxima qualitat, amb un elevat índex de cacau i amb poc sucre, es pot prendre sense problema i, segons alguns estudis, fins i tot

proporciona certs beneficis. Ara bé, si està barrejada amb altres ingredients i té molt sucre, la seva ingesta es relaciona amb l'increment del risc d'obesitat, càries i altres problemes de salut.

QUINS BENEFICIS TÉ?

Per beneficiar-se de les seves propietats, el millor és consumir el cacau cru i en pols, ja que conté més de 50 nutrients i components bioactius. Per exemple, afegeix-ne una cullerada a iogurts, llet, batuts, fruita... a mode de

superaliment. Si prefereixes la xocolata, tria la negra amb un contingut en cacau d'un 72% com a mínim, encara que l'ideal en seria una amb un 80%, i pren-ne com a molt uns 20 grams al dia. Cacau i xocolata negra de qualitat aporten quantitats significatives de ferro, magnesi, fòsfor, manganès, zinc i seleni. No obstant això, és millor obtenir aquests nutrients d'altres aliments com les verdures. També conté cafeïna i teobromina, dues substàncies que estimulen el sistema nerviós central

i milloren l'ànim perquè incrementen lleugerament l'alliberament de serotonina, l'hormona del benestar. La teobromina té un efecte més suau que la cafeïna, però més prolongat, i a més és broncodilatadora i ajuda a combatre la càries.

FONT D'ANTIOXIDANTS

El més interessant de la xocolata i el cacau són els seus polifenols, que segons alguns estudis poden millorar la salut cardiovascular i reduir el colesterol dolent. Així, hem de prescriure el consum de xocolata per obtenir aquests beneficis? No, és clar que no: l'important és el conjunt de la dieta i no un únic aliment. Però sí que podem oferir petites quantitats de xocolata o cacau diàriament als nostres fills sense remordiments.

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

.....
Dissabte 23. POSTRES VEGANES PER ENDOLCIR-TE LA VIDA. Amanda Franco. Horari: 16.30 h - 19.30 h
RESERVA a www.terraveritas.es
.....

I SI NO T'AGRADA LA NEGRA?

És possible que fins i tot agradant-te la xocolata siguis incapaç de prendre-la negra. En aquest cas tens tres opcions: prescindir del seu consum o reduir-lo dràsticament, optar per xocolates sense sucre i amb endolçidors com l'estèvia, o educar el paladar al gust amarg. Aquesta és la millor opció: per aconseguir-ho, incrementa progressivament el contingut de cacau i t'acostumaràs a llindars de dolçor més baixos. Aviat seràs un autèntic gourmet —el sucre mata els matisos de la bona xocolata— i podràs prendre'n sabent que no perjudicarà la teva salut.



- 1] Xocolata amb quinoa. El Granero. 200 g
- 2] Cacau 100%. Veritas. 250 g
- 3] Xocolata 100%. Blanxart. 100 g
- 4] Cacau en pols 100%. Veritas. 250 g

Cookies de kale i xocolata. La recepta a l'app Veritas



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

¿Qué hacer cuando el frío reseca la piel?

Frío más calefacciones, igual a piel más seca, más sensible, más tirante... La solución es devolverle el equilibrio y reforzar su capa de protección natural nutriendola con cremas ricas en activos hidratantes de origen vegetal, que al ser similares al pH de tu cuerpo se absorben y asimilan mejor y más rápido. Cuando hace frío los capilares de la piel se estrechan provocando que no llegue suficiente oxígeno a la epidermis y que se retrase la renovación celular. Al no haber renovación, las células muertas se acumulan e impiden que la propia grasa de la piel llegue a la superficie para nutirla de forma natural. Por si fuera poco, las calefacciones empeoran el problema porque el choque térmico entre el calor interior y el frío exterior acentúa la sequedad, los picores y las rojeces. Para que la piel recupere su hidratación natural hay que nutirla

dos veces al día: por la mañana y, sobre todo, por la noche, cuando se alcanza el pico máximo de regeneración celular. Aunque en espinillas, codos, rodillas y talones sea donde notes más la sequedad y la descamación, es importante hidratar todo el cuerpo con una crema nutritiva formulada a base de ingredientes vegetales de origen ecológico y absolutamente libre de derivados del petróleo, fenoles, ftalatos, parabenos y colorantes y aromas artificiales. Hazlo siempre tras la ducha, cuando los poros están más abiertos y la crema penetra mejor.

¿POR QUÉ LAS NUTRITIVAS ECOLÓGICAS SON MÁS EFICACES?

Las cremas ecológicas se distinguen por su elevadísima eficacia, que se debe a diferentes motivos.

En primer lugar, a la relación entre ingrediente y principio activo: en la cosmética sintética la relación suele ser de 1/1, es decir, por cada ingrediente suele haber un solo principio activo; en cambio, en la cosmética natural los principios activos por cada ingrediente se cuentan por decenas y centenas, lo que aumenta su eficacia exponencialmente. Por ejemplo, el aceite esencial de Rosa damascena, un reconocido regenerador cutáneo, contiene más de 400 principios activos. Otro aspecto fundamental es que como los ingredientes jamás son artificiales ni derivados del petróleo la absorción es mayor. Así, las cremas nutritivas contienen ingredientes ricos en ácidos grasos vegetales, unos compuestos muy similares al pH del cuerpo humano, lo que facilita que se asimilen mejor y más rápidamente.

¿CUÁLES SON LOS MEJORES INGREDIENTES?

En invierno la piel necesita ingredientes que estimulen su capacidad de regeneración y que a la vez creen una barrera natural de impermeabilidad que impida la pérdida de agua.

[Manteca de karité. Reestructura arrugas y estrías, hidrata intensamente y repara la función barrera.

[Aloe vera. Muy rico en antioxidantes, es perfecto para tratar las descamaciones.

[Aceite de argán. Contiene vitamina E y ácidos grasos omega-6 y 9, que estimulan la producción de proteínas responsables de la cohesión celular.

[Aceite esencial de bergamota. Regenera la dermis, atenúa las estrías y calma la sensación de tirantez.

[Aceite esencial de lavanda. Acelera el proceso de renovación cutánea y mantiene los tejidos suaves y elásticos.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

Objectiu: augmentar la calor corporal

El fred ambiental afecta l'organisme i poden aparèixer problemes circulatoris, que es tradueixen en mans i peus freds, baixada de defenses i dolors osteoarticulars i musculars. Per ajudar el cos a entrar en calor, opta per aliments rics en greixos saludables i, sense abandonar totalment els aliments crus, dona prioritat a coccions com l'escaldat i el vapor.



GINGEBRE

A més de les seves conegudes propietats digestives, el gingebre posseeix un gran efecte termogènic i vasodilatador. Pren-lo en infusió amb canyella i mel per estimular-ne l'efecte.



GINGKO BILOBA

Por les seves qualitats vasodilatadores perifèriques alleuja la mala circulació a les extremitats, una molèstia causada per les temperatures baixes.



CAIENA

Les espècies picants, com la caiena, escalfen el cos ràpidament i, si no tens problemes gàstrics, és aconsellable incloure-les en plats i infusions.



ALL

És el vasodilatador natural per excel·lència i possibilita que la sang arribi a tots els racons de l'organisme, de manera que així manté la temperatura òptima.

[MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]

[1]

[2]

[3]

[4]

[5]



- 1] Loción de aloe vera. Aloe Pura. 200 ml
- 2] Loción corporal. Santé. 500 ml
- 3] Crema corporal de rosas. Urtexram. 250 ml
- 4] Loción corporal. Viridis. 500 ml
- 5] Leche corporal de lavanda y argán. Mon. 500 ml

[1]

[2]

[3]



- 1] Ginkgo biloba Forte. Integralia.
- 2] Gingebre en pols. La Finestra sul Cielo. 80 g
- 3] All negro pelat. Vegetalia. 50 g

El ioga i el cos femení

El ioga és una pràctica física, mental i espiritual que perfecciona el cos mitjançant les asanes (postures estàtiques) i és un gran aliat de la dona en totes les etapes de la seva vida, principalment durant la menstruació, l'embaràs i la menopausa.



Janu Sirsasana

Entre molts altres beneficis, millora l'estat d'ànim, la força, la flexibilitat i el sistema immunitari; reestructura la cintura pelviana després del part; prevé l'augment de pes; enforteix la musculatura abdominal i alleuja la por, l'ansietat i les tensions.

REGULA LA REGLA

Practicat durant el cicle menstrual, calma el sistema nerviós i ajuda a mantenir un període regular. En cas d'alteracions periò-

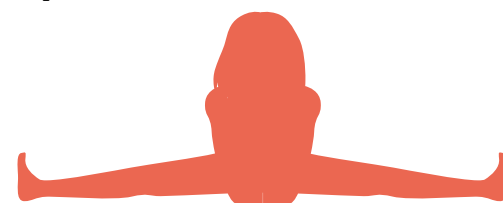
diques, com dolor o irritabilitat, es poden fer postures restauratives, com Supta Baddha Konasana, Janu Sirsasana i Upavista Konasana.

ÉS LA MILLOR PREPARACIÓ PER AL PART

Durant l'embaràs contribueix a mantenir la connexió amb el propi cos i a gestionar les transformacions pròpies de la gestació. En fer-ho s'aconsegueixen unes bones condicions per a una res-



Supta Baddha Konasana



Upavista Konasana

piració natural àmplia i es millora la postura per prevenir possibles dolors, com el d'esquena. A més, és una bona manera de preparar-se per a la recta final, el part i el postpart.

EQUILIBRA EL SISTEMA HORMONAL

Quan arriba la menopausa les variacions hormonals que pateix l'organisme poden generar molèsties a nivell emocional i físic. El ioga ajuda a gestionar els canvis físics de manera positiva, alhora que equilibra el sistema endocrí i redueix els efectes dels canvis hormonals. Les postures més aconsellables en aquesta època són Adho Mukha Vrikshasana, Sarvangasana i Janu Sirsasana.

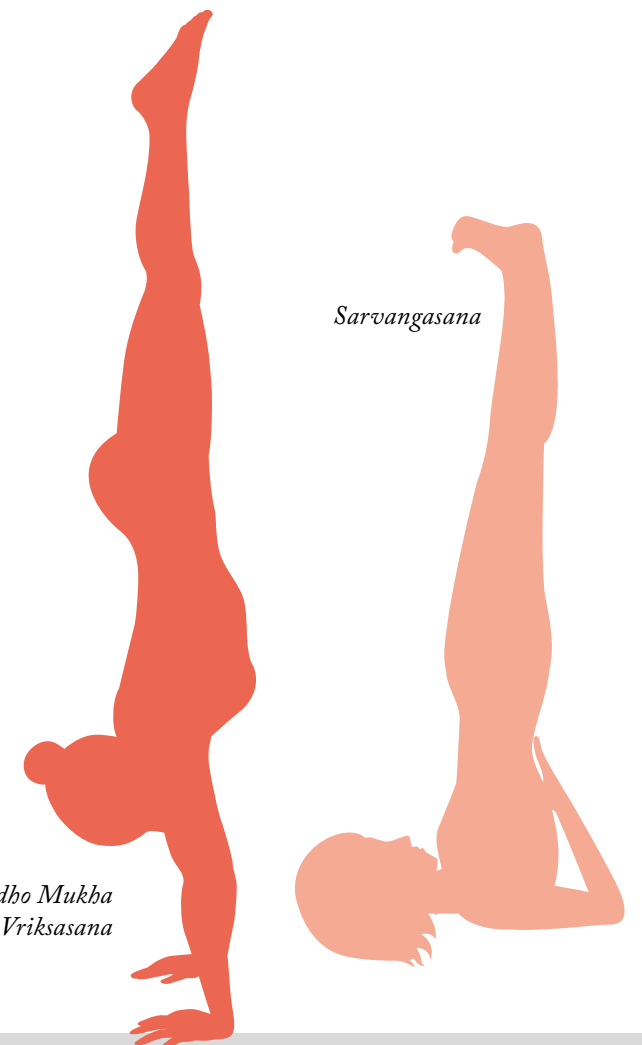
DEDICACIÓ DIÀRIA

No s'ha d'oblidar que per obtenir beneficis reals ha d'haver-hi una dedicació diària i que la pràctica sempre ha d'anar acompanyada d'uns hàbits saludables d'alimentació i estil de vida.

[DUET FIT]

Adho Mukha Vrikshasana

Sarvangasana



EL MÉS IMPORTANT

ÉS A L'INTERIOR



descobreix la nova imatge a



www.lafinestrasulcielo.es

“El menjar reflecteix la nostra relació amb la resta d'aspectes de la vida”

[Núria Roura, mentora de salut holística]



Som el que mengem, sí, però també mengem el que som. Això és el que creu Núria Roura, que considera que l'alimentació i les emocions estan íntimament relacionades i que sense treballar les segones és molt difícil canviar la primera.

COM RESUMIRIES LA TEVA FILOSOFIA ALIMENTÀRIA?

Està basada en l'autoconeixement. Cada persona ha d'aprendre a escoltar el seu cos, les seves necessitats, a conèixer-se i a respectar-se en allò que descobreixi que necessita. S'ha de viure una relació amb el menjar lliure de culpa i de remordiments, més enllà de les etiquetes –vegà, flexi, paleo, el que sigui– i de pensar que no pots menjar això o allò. El menjar és un reflex de com ens relacionem amb la resta d'aspectes de la nostra vida.

LA TEVA HISTÒRIA PERSONAL HA FET QUE AQUEST ASPECTE SIGUI EL MÉS IMPORTANT PER A TU?

En part sí. Quan vaig començar a ajudar les persones a canviar la seva alimentació em vaig adonar que no ho aconseguien perquè la dieta era només la punta de l'iceberg, el símptoma, la manera que havien trobat de desfogar-se de moltes altres coses. Jo vaig passar per un trastorn de l'alimentació, però la majoria de la població, sense tenir el mateix problema, té una relació amb el menjar poc saludable: el fan servir com una via d'escapament, de descompressió, de premi, etc.

HAS DESENVOLUPAT EL MÈTODE SEN; EXPLICA-ME'L.

Té tres pilars fonamentals. El primer, ja l'he dit, és l'autoconeixement: haig d'esbrinar què em mou, què m'agrada, saber per què quan arriben les sis o les set del vespre em trobo menjant qualsevol cosa, per què sempre segueixo

el mateix patró d'alimentació. El segon és incorporar hàbits saludables (menjar més fruita i verdura, sopar més d'hora), però s'ha de fer a poc a poc perquè la persona se senti cada cop millor i es vagi apoderant. I tot això s'ha de fer sense judicis i sense estrès; és un procés que et porta a una última etapa de creixement personal i espiritual en què (gràcies a l'alimentació) pots anar molt més enllà a dins teu i t'acabes transformant.

SOVINT PARLES DE LA GANA EMOCIONAL: QUÈ ÉS?

És quan les emocions ens arrosseguen, ens controlen, no les sabem gestionar i aleshores recorrem a l'única manera que hem après de controlar-les, que és menjar en excés, o compulsivament, o restringint el menjar o bé buscant maneres de compensar-se fent cicles de dieta i d'excessos.

S'HA DE VIURE UNA RELACIÓ AMB EL MENJAR LLIURE DE CULPA I DE REMORDIMENTS

UNA DIETA INSANA ÉS UN LLOC ON AMAGUEM EMOCIONS NEGATIVES, PERÒ UNA DIETA ULTRASANA TAMBÉ POT SER-HO.

Sí, hi ha persones que intenten fer una dieta considerada sana perquè està de moda –tenim la sensació que tots hem d'estar prenent batuts verds o menjant llavors de xia–, però viuen amb un elevat grau d'estrès, d'exigència i de desconeixement d'elles mateixes. O persones a les quals els agrada molt un aliment, com la xocolata, que no en mengen mai perquè han sentit que engreixa i aleshores es reprimeixen, però en algun moment hi acaben caient i en mengen sense control. La meua proposta és que si descobreixes que t'encanta la xocolata, per seguir amb aquest exemple, pots incorporar cacau a l'alimentació de manera periòdica.

COM HA DE SER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

Basada en aliments reals, no processats ni refinats, sense sucres blancs ni edulcorants, com més

natural millor i el més semblant i propera a com t'ho donaria la terra. I personalitzada. Em baso en la bioindividualitat: no hi ha una dieta perfecta per a tothom, hi ha la dieta que a mi em va bé en aquest moment, que li va bé al meu organisme, que em nodreix a tots els nivells i que compleix amb uns estàndards de dieta saludable.

QUIN PAPER OCUPEN ELS ALIMENTS ECOLÒGICS EN EL TEU PARADIGMA ALIMENTARI?

Tinc molta consciència de no introduir tòxics al meu cos, i els aliments que no són ecològics estan plens d'agrotòxics. Molta gent es queixa del preu, però jo sempre els dic el mateix: si menges molts processats i ultraprocessats ecològics sí que és una alimentació que pot ser cara, però si menges fruita, verdura, llegums, fruita seca, cereals integrals, llavors, germinats... això no és més car. Al final és un estil de vida, és donar prioritat a la teua salut.

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

THE KUMARI PROJECT



A través del projecte Kumari, **YOGI TEA**® dona el seu suport a Nepal, entre d'altres, a un orfanat per a nenes i a un programa de formació per a nens i nenes.

YOGI TEA®
BIOLÒGICO



Do Good

Des de la Fundació de **YOGI TEA**® als anys 70 tenim una responsabilitat social i ecològica amb les persones, el medi ambient i la naturalesa, i ajudem a famílies i nens necessitats de tot el món.

Descobreix més sobre aquests projectes:
yogitea.com



YOGI TEA® dona suport a Índia a l'Associació Nevandra, mitjançant l'ampliació i administració de l'orfanat «Leilani» i el projecte «Education For You».



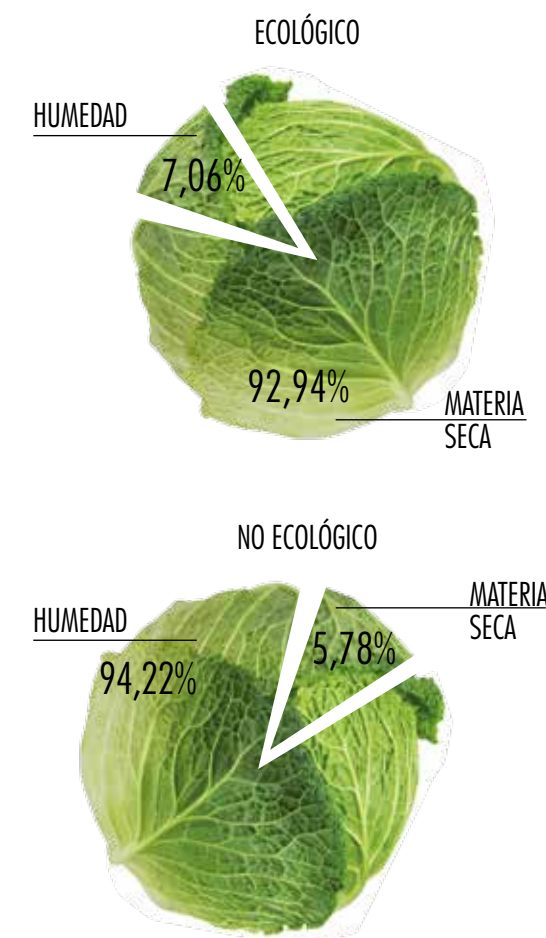


Crucíferas, un tesoro en tu mesa

Las verduras crucíferas (col, brócoli, kale...) destacan por sus muchos beneficios para la salud, que aumentan cuando son ecológicas porque contienen más nutrientes: especialmente vitaminas y minerales, como calcio, potasio y fósforo.

La agricultura ecológica favorece las concentraciones de nutrientes en las crucíferas (Raigón et al., 2003) y cuando se comparan las piezas ecológicas con las no ecológicas queda claro que las primeras poseen más nutrientes y menos agua. Y el hecho de tener menos agua implica que su fracción de materia seca es mayor, siendo precisamente donde se concentran los minerales, las vitaminas, los compuestos fitoquímicos, etc. Por ejemplo, si analizamos las diferencias entre el contenido en humedad y materia seca de la col, vemos que la ecológica ostenta un 22% más de materia seca que la no ecológica (figura 1).

Figura 1. Contenido en humedad y materia seca en la col ecológica y no ecológica.



La nueva generación de higiene femenina para adolescentes y flujos ligeros

Fabricadas con algodón ecológico y materiales biodegradables

Made with Organic Cotton
Certified by ICEA N.º: GOTS 2010-009

1
Talla

Protegeslips

12u / 4 / con alas

2
Talla

Compresas día

10u / 4 / con alas

3
Talla

Compresas noche

10u / 4 / con alas

masmigirls.com

COHITECH
Cotton High Tech S. L.

Colònia La Rabeia, s/n, 08660 Balsareny - Barcelona
Tel.: (+34) 938 391 628 - info@masminaturalcotton.com

ABUNDANTES MINERALES

El potasio resulta fundamental en los procesos de regulación de sales en el organismo y en la figura 2 vemos que 100 g frescos de col ecológica presentan un 29.5% más de potasio que la col no ecológica.

Otro ejemplo de riqueza mineral lo encontramos en la col china ecológica, cuyas hojas pueden tener hasta un 20.9% más de fósforo y un 20.7% más de calcio que las de col no ecológica. Por tanto, 100 g de hojas frescas de col china ecológica aportan aproximadamente un 21% más de estos minerales (figura 3).

PERFECTAS PARA ENSALADAS Y SMOOTHIES

De las crucíferas se aprovechan principalmente sus hojas (col china, kale, col rizada, col lisa, col lombarda), aunque en algunas se comen su flores (coliflor, brócoli, romanesco) y en otras el bulbo carnoso (colinabo), (figura 4). La mayoría de sus virtudes se asocian a sus compuestos azufrados, que además de ser antioxidantes, son los responsables del fuerte olor que desprenden al cocerlas. Como algunos de estos compuestos (por ejemplo, los glucosinolatos) se reducen durante la cocción, se recomienda comerlas crudas (tabla 1). En caso de tomarse cocidas, es importante no desperdiciar el caldo porque parte de los citados compuestos se queda en el agua de cocción.

Figura 2. Contenido en potasio (mg/100 g) en las coles ecológicas y no ecológicas. Contenido en potasio (mg/100 g m.l)

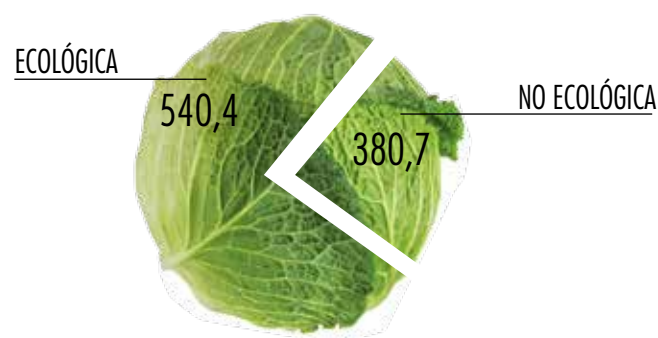


Figura 3. Contenido en fósforo y calcio (mg/100 g) en las hojas de col china ecológica y no ecológica.



VERDURAS MUY SALUDABLES

Gracias a su alto contenido en fibra, las crucíferas contribuyen a prevenir el estreñimiento, reducir las tasas de colesterol en sangre y controlar la glucemia en los diabéticos. Además, generan sensación de saciedad, lo que unido a su escaso valor calórico las convierte en ideales para las dietas de control de peso.

[Depurativas, diuréticas y antiinflamatorias.] Su elevado nivel en agua y potasio y su bajo aporte de sodio las hace recomendables en casos de hipertensión y retención de líquidos. Y al ser una gran fuente de vitamina K tienen efecto antiinflamatorio.

[Se consideran anticancerígenas.] También poseen ciertos fitoquímicos con propiedades que pueden intervenir en la prevención de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades degenerativas, ya que estimulan el sistema inmunológico. Por ejemplo, se cree que los tiocianatos que poseen son los principales responsables de su acción anticancerígena (Mithen et al., 2010), ya que pueden inducir la formación de enzimas de desintoxicación que protegen contra los agentes carcinógenos. Por ello, el aumento de su ingesta diaria está asociado con un menor riesgo de ciertos cánceres (Tang et al., 2008).

MÁS INFORMACIÓN

[Raigón, M.D.; Domínguez Gento, A.; Carot Sierra, J.M.; Vidal, E. 2003. Comparación de Parámetros de Calidad en Hortalizas de Hoja Ancha bajo Sistemas de Producción Ecológica y Convencional. Agrícola Verge, 241: 26-32.]
[Mithen, R.; Bennett, R.; Marquez, J. 2010. Glucosinolate biochemical diversity and innovation in the Brassicales. Phytochemistry, 71: 2074-2086.]
[Tang, L.; Zippoli, G.R.; Genu, K.; Moysich, K.B.; Zhang, Y.; Ambrosone, C.B.; McCann, S.E. 2008. Consumption of raw cruciferous vegetables is inversely associated with bladder cancer risk. Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention, 17(4): 938-944.]

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

Los lácteos ecológicos enriquecen la leche materna

Las madres que toman lácteos y carnes de origen ecológico al dar el pecho están ofreciendo a su hijo una leche rica en ácidos grasos saludables, unos nutrientes con efectos muy beneficiosos sobre la salud que están considerados anticancerígenos, antidiabéticos y moduladores de la inmunidad.



Un estudio realizado por un equipo internacional de científicos de Alemania (Universidad de Hamburgo), Suiza (Paracelsus Hospital Richterswil y Hospital Universitario de Zúrich) y Holanda (Universidad de Maastricht y TNO Nutrition and Food Research) analizó si la incorporación de leche y carne ecológicas en la alimentación de las madres lactantes afectaba a los contenidos de ácido linoleico conjugado (CLA) y ácido trans-vaccénico (TVA) en la leche materna. A tal fin se tomaron muestras de 312 madres lactantes (participantes en el KOALA Birth Cohort

Study) un mes después del parto. Igualmente, se documentaron sus diferentes estilos de vida en relación con el consumo de productos no ecológicos y ecológicos.

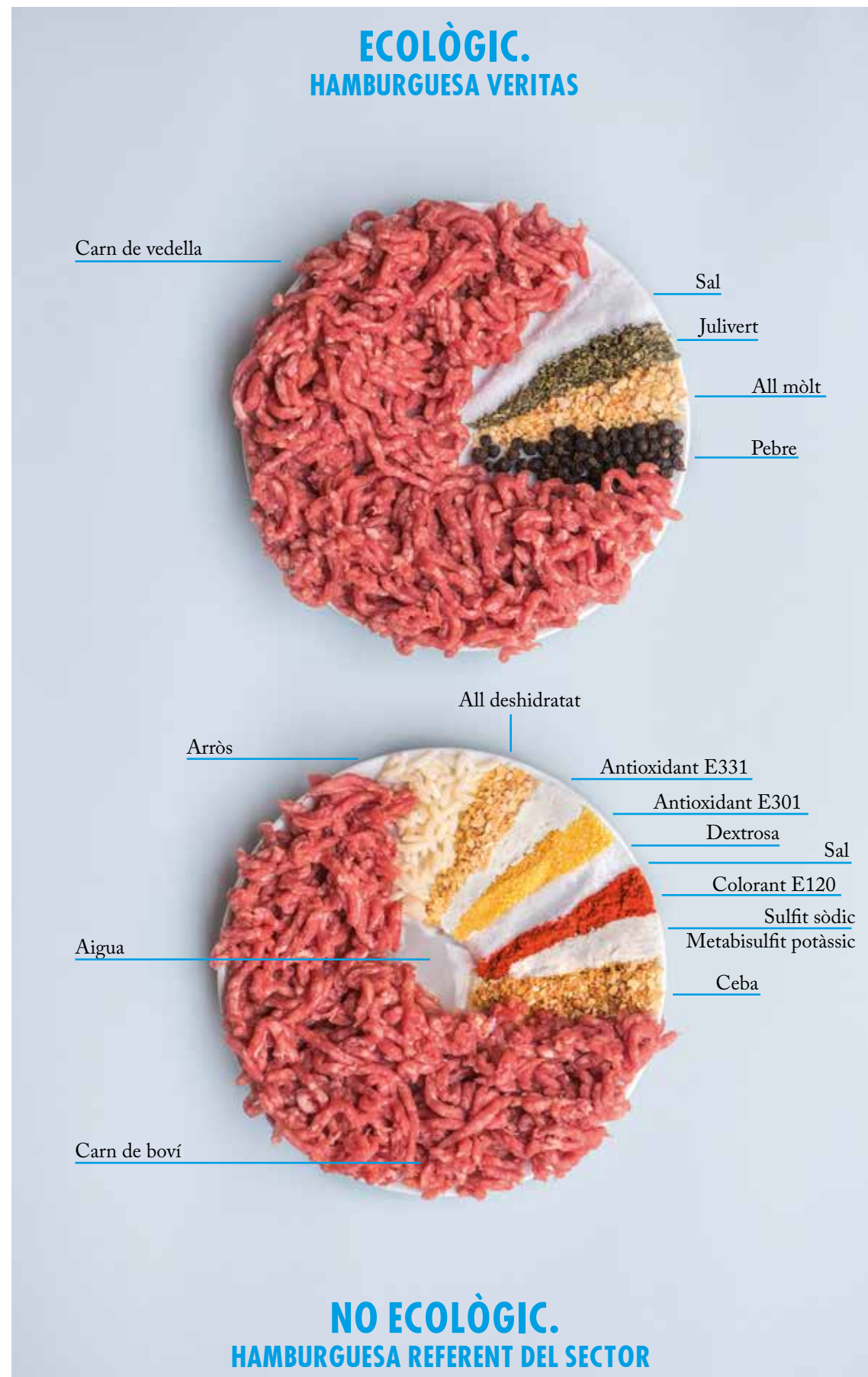
MÁS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Ante el hecho de que la mayor fuente de CLA es la dieta, los investigadores comprobaron si efectivamente las mujeres que consumían más leche ecológica tenían a su vez en la suya propia una mayor presencia de tales sustancias. El resultado fue que el contenido de ácido ruménico (el principal CLA)

se incrementaba en una forma estadísticamente significativa según se pasaba de una dieta no ecológica con productos lácteos y carne no ecológicos a una dieta estrictamente ecológica. Y lo mismo sucedía con los niveles de ácido trans-vaccénico (TVA).

Son muchas las investigaciones que asocian a algunos CLA con efectos sanitarios beneficiosos (por ejemplo, anticancerígenos, antidiabéticos y moduladores de la inmunidad). De la misma forma, influyen favorablemente sobre la composición de la grasa corporal, es decir, en la proporción entre tejido graso y músculos.

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



Hamburgueses Veritas

Les hamburgueses ecològiques de Veritas estan elaborades mitjançant la trituració immediata del tall de la carn i no contenen cap additiu químic, com els antioxidants E331 i E301 o el colorant E120.

Segons la Dra. Raigón, són més saludables que les no ecològiques perquè aporten més proteïna i contenen menys greix. En concret, 100 g d'hamburguesa ecològica aporten un 20% més de proteïna.

Carn de vedella ecològica

En la ramaderia ecològica, es permet als animals el lliure accés a les pastures i se'n respecta el benestar: estan prohibits els mètodes intensius i no es fan servir mai substàncies que facilitin la retenció de líquids en la carn. Els animals s'alimenten amb pinsos ecològics sense substàncies químiques de síntesi.



Hamburgueses de vedella. Veritas.

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

Gingebre: reforç de les defenses

CONSIDERADA TANT UNA ESPÈCIA COM UN REMEI, L'ARREL DE GINGEBRE ÉS UNA JOIA DE L'ALIMENTACIÓ AMB PROPIETATS MOLT ÚTILS PER COMBATRE EL FRED, JA QUE TONIFICA L'ORGANISME I AUGMENTA LA SENSACIÓ DE CALOR.

La seva naturalesa yang i picant és apropiada per reduir el yin per excés de fred i té un efecte expansiu, de "treure fora". Per això el seu ús està molt estès per prevenir i alleujar els símptomes de refredats que cursen amb acumulació de mucositats. El fred provoca que la sang flueixi més lentament. En aquest sentit, el consum de gingebre facilita el flux d'energia i el moviment dels fluids interns. Prendre plats, begudes calentes, infusions o brous amb gingebre millora la circulació, té un efecte revitalitzant sobre els òrgans fatigats o sobrecarregats i estimula el sistema immunitari.

PROPIETATS DEL GINGEBRE

El gingebre és ric en substàncies fenòliques, com els gingerols. També enzims proteolítics que ajuden a digerir les proteïnes, vitamines (B6 i vitamina C) i minerals com el calci, el magnesi, el potassi i el fòsfor. La pell dels vegetals fa de barrera i contribueix a protegir-los de qualsevol exposició a pesticides o herbicides. No obstant això, les arrels com el gingebre són més susceptibles als fertilitzants, ja que tenen una pell molt fina i estan en contacte directe amb la terra. Per això, la millor opció és comprar gingebre amb certificat ecològic.

Tònic circulatori: activa la circulació perifèrica i facilita la suor. Molt apropiat per tractar processos febrils i tot el que estigui relacionat amb l'activació del flux de la sang.

Digestiu i antisèptic: prendre gingebre amb assiduitat pot millorar la composició de la microbiota intestinal i afavoreix l'eliminació de bacteris i microorganismes intestinals potencialment perillosos.

Evita nàusees i marejos: redueix els símptomes associats al mareig. És molt útil per a les nàusees de les embarassades o marejos associats al moviment (en petites dosis).

EL SEU ÚS A LA CUINA

Pots afegir-lo fresc a qualsevol plat, ratllar-lo sobre una amanida, per aromatitzar la fruita fresca, o incloure-lo en sopes, plats de peix, verdures, fruites, guisats, salses, galetes, masses de rebosteria, pans, postres i begudes tant fredes com calentes.

Si vols fer servir el gingebre per aromatitzar un plat, utilitza la ratlladora per extreure'n el suc —on es concentren totes les propietats—, pressiona la polpa i aboca el suc en un recipient. També pots utilitzar-lo per infondre, ajudant-te d'una cullera per pelar-lo, ja que la part interessant del gingebre es troba just sota la pell, i tallar-lo en trossos, i després afegir-lo en una olla amb aigua freda perquè no s'oxidi, bullir-lo i deixar-lo infondre durant 10 minuts.

Prendre plats, begudes calentes, infusions o brous amb gingebre millora la circulació i té un efecte revitalitzant.



Farina de fajol: proteïna completa



EL FAJOL ÉS UN ALIMENT PERFECTE PER ALS MESOS D'HIVERN PERQUÈ TÉ UN EFECTE VIGORITZANT QUE AJUDA A COMBATRE EL FRED I ALLUNYA LA SENSACIÓ DE CANSAMENT.

A nivell energètic, aquest efecte ve donat perquè la seva naturalesa calenta activa la melsa i els ronyons. En l'àmbit físic, les substàncies que conté el fajol el converteixen en un protector vascular de primer ordre que manté els vasos sanguinis elàstics, cosa que facilita la circulació de la sang cap a les extremitats per mantenir-les calentes. Amb la farina obtinguda a partir dels grans de fajol ecològics i molts pots fer un munt de receptes delicioses i sense gluten. No et pots perdre els creps (o galettes bretones) que s'elaboren amb la seva farina; superfàcils de fer, ràpids i ideals perquè els teus esmorzars, berenars o sopars siguin d'allò més nutritius i calents aquest hivern.

ECOLÒGICA I REVITALITZANT

Una de les virtuts principals de la farina de fajol és que conté proteïna completa, amb tots els aminoàcids essencials, i disposa d'abundant lisina, un aminoàcid essencial que no trobem en els

cereals. La seva naturalesa la fa molt apropiada per contrarestar el fred, augmentar la força corporal i la vitalitat.

Però, a més, les farines integrals ecològiques inclouen una concentració més alta de nutrients i no contenen additius químics ni residus fitosanitaris, ja que els pesticides queden adherits a la clofolla dels grans i durant la molta es barregen amb el midó i queden en la farina.

Per això, és un aliment amb grans beneficis per a la salut, entre els quals destaca que és ric en proteïnes vegetals de fàcil digestió —especialment lisina, un aminoàcid implicat en la formació de col·lagen i teixits—; té efecte antioxidant, antiinflamatori i prebiòtic, que promou una flora intestinal saludable, i per la seva alta aportació de carbohidrats d'alliberació lenta contribueix a augmentar la concentració i l'estat d'alerta. Així mateix, és un tipus de farina ideal per a celiacs i persones amb diabetis perquè està desproveïda de gluten i el seu segó és inhibidor de la metabolització de la glucosa.

IDEAL PER A DOLÇ I SALAT

La farina de fajol es pot fer servir sola o bé barrejar-se amb altres farines amb gluten (blat comú, espelta, sègol o civada) o lliures de gluten però riques en proteïnes, com la d'arròs, ametlla, blat de moro, cigrò o quinoa.

Serveix perfectament per elaborar receptes salades, farinetes, salsa beixamel, masses de pizza... o bé es pot utilitzar per arreboscar, com a espessidor o per lligar salses. També serveix per fer els fideus soba, una pasta molt usada en la cuina japonesa i macrobiòtica, així com els blinis, unes coquetes tradicionals de Rússia que es couen i se serveixen amb crema agra.

Igualment, amb aquesta farina pots fer receptes dolces com ara pastissos i pans de pessic, magdalenes, coques, gofres o creps.

Rica en proteïnes vegetals de fàcil digestió i en carbohidrats, promou una flora intestinal saludable i ajuda a tenir una millor concentració.



Emma, 6 anys



Marc, 5 anys



Kylie, 15 anys

VAM ORGANITZAR UN CONCURS DE DIBUIX ENTRE ELS FILLS, NEBOTS, NETS FILLOLS... EN DEFINITIVA ELS NENS DE L'EQUIP VERITAS.

"SOM REIS MAGS", UNA INICIATIVA SOLIDÀRIA DE L'EQUIP VERITAS QUE HA ESTAT TOT UN ÈXIT

La primera setmana de gener, coincidint amb la celebració dels tradicionals Reis d'Orient, les botigues Veritas van dur a terme una iniciativa solidària molt especial. Cada equip va escollir una entitat social propera a la qual va donar un sac ple d'aliments.

Aliments per a famílies en risc d'exclusió, productes de neteja i higiene per a persones sense llar, una associació que treballa pel tracte de respecte als animals o aliments per a cases d'acollida de nens sense llar, són només un exemple de les més de 60 associacions a les quals hem ajudat a dur a terme la seva tasca.

Convertir-nos en Reis Mags per un dia ha estat una experiència extraordinària que ens ha permès contribuir una mica a la felicitat dels que ens envolten. (collage fotos donacions)

COM T'IMAGINES EL MÓN QUAN SIGUIS GRAN?

Com t'imagines el món en un futur? Sabem que contestar a aquesta pregunta pot arribar a ser molt complicat. De fet, molts de nosaltres ni tan sols pensem en un futur, vivim el dia a dia, pas a pas per aconseguir petits èxits i alegries.

No obstant això, si l'haguéssiu de respondre, què diríeu? Com t'imagines el món del futur? Els adults solem donar respostes poc esperançadores: un món complicat per a les futures generacions, un planeta maltractat, una societat individualista i egoista en què cadascú pensa només en si mateix.

A Veritas som optimistes per naturalesa i preferim fer aquesta pregunta als més petits, i la diferència va ser abismal. Vam organitzar un concurs de dibuix entre els fills, nebots, nets fillols... en definitiva els nens de l'equip Veritas. Les respostes són totalment diferents, l'optimisme i la imaginació van envair l'ambient. Res ni ningú atura els més petits!

Us deixem amb els dibuixos guanyadors! Un exemple de la vitalitat, imaginació i optimisme amb què els nens imaginen el futur.

“LA VOCACIÓ I ELS OBJECTIUS QUE ENS MOUEN NO HAN CANVIAT EN ABSOLUT, ELABOREM TOTES LES REFERÈNCIES AMB INGREDIENTS ECOLÒGICS, MANTENINT-NE ELS NUTRIENTS INTACTES, I DIFONEM ELS BENEFICIS D’UNA DIETA SANA MITJANÇANT MULTITUD D’ACCIONS ESPECIALS”.

El gust per la bona alimentació

Els avantatges d’alimentar-se saludablement són molts i es noten en la salut i el benestar. A Amandín són molt conscients d’això i la seva àmplia i variada gamma de brous, begudes vegetals, sopes, cremes, etc. és una gran ajuda a l’hora de canviar els hàbits alimentaris. Perquè alimentar-se bé implica triar els millors ingredients, preparar-los adequadament i gaudir-los amb calma.





L'estreta relació que hem forjat amb Amandín, un dels nostres primers companys de viatge, passa per compartir uns valors que es mantinguin sòlids en el temps i que les dues parts continuïn donant la mateixa importància, en aquest cas a l'alimentació saludable, que el primer dia. "La vocació i els objectius que ens mouen no han canviat en absolut —afirma Berta Escoda, la seva directora adjunta—, elaborem totes les referències amb ingredients ecològics, mantenint-ne els nutrients intactes, i difonem els beneficis d'una dieta sana mitjançant multitud d'accions especials". Per aconseguir-ho, el departament de qualitat té com a prioritat "la millora i el desenvolupament continus per satisfer les necessitats nutricionals dels consumidors, sense oblidar els que per decisió pròpia o a causa d'algun tipus d'al·lèrgia o intolerància busquen productes sense gluten, sense lactosa, sense proteïnes làctiques...".

LA IMPORTÀNCIA DELS HÀBITS SALUDABLES

Ara com ara el vincle que va començar fa més de deu anys ha cristal·litzat en el propòsit d'oferir aliments saludables per a un món millor, millorar al màxim l'alimentació dels consumidors i proporcionar-los pautes per a un estil de vida sa i equilibrat. "Gràcies a un feedback constant, participem en moltes de les seves iniciatives, aniversaris i inauguracions i estem especialment orgullosos de l'organització conjunta de tallers, activitats i conferències per proposar als consumidors consells i propostes", continua la Berta. Per exemple, han participat activament en la Quinzena Vegana, a Terra Veritas, amb Adriana Ortemberg (el

taller de brous detox de la qual va tenir una acollida espectacular), Alf Mota, Míriam Fabà, Arturo Castillo i altres experts en alimentació funcional i saludable.

ELS SECRETS D'UN BROU EXCEPCIONAL

"L'excel·lent relació basada en la mateixa filosofia i la confiança mútua va motivar, sens dubte, que pensessin en nosaltres quan van llançar els brous de la seva pròpia marca", explica la Berta. Els brous Veritas són fruit d'una investigació i desenvolupament constant i no contenen lactosa, gluten ni proteïnes làctiques, i estan totalment lliures d'additius i potenciadors de gust com el glutamat monosòdic (E-621). "I tampoc fem servir colorants artificials com el caramel amònic (E-150c), sinó que recorrem a la beneficiosa cúrcuma per aconseguir un bonic to daurat i enriquir el producte amb les seves propietats antiinflamatòries i antioxidants".

Els brous ecològics Veritas (de pollastre i de verdures) estan elaborats per Costa Concentrados Levantinos, que també ens proporcionen, sota la seva marca en el canal especialitzat Amandín, els seus propis brous (de pollastre, de verdures, de bullit, genmai miso), begudes vegetals (de kamut amb cacau, de civada i coco i de civada i cacau), cuisines (d'arròs i de fajol), cremes de fruita seca (d'ametlles i d'avellana i cacau), derivats del coco (farina, sucre i escates) i, per descomptat, orxata, el seu vaixell insígnia i única al mercat quant a qualitat, gust i textura. Tot i que les oficines són a Riudoms, Tarragona, la producció es du a terme en dues fàbriques; l'originària que és a Alcàsser, València, i la de Riudoms, que va engegar el novembre passat.

HAN PARTICIPAT ACTIVAMENT EN LA QUINZENA VEGANA, A TERRA VERITAS, AMB ADRIANA ORTEMBERG, ALF MOTA, MÍRIAM FABÀ, ARTURO CASTILLO I ALTRES EXPERTS EN ALIMENTACIÓ FUNCIONAL I SALUDABLE.

ELS BROUS VERITAS SÓN FRUIT D'UNA INVESTIGACIÓ I DESENVOLUPAMENT CONSTANT I NO CONTENEN LACTOSA, GLUTEN NI PROTEÏNES LÀCTIQUES, I ESTAN TOTALMENT LLIURES D'ADDITIVS I POTENCIADORS DE GUST COM EL GLUTAMAT MONOSÒDIC (E-621).

MÉS POLLASTRE, MÉS VERDURES... MÉS SABORI!

Nutritius, saborosos i baixos en greix, els nostres brous marca Veritas es fan sobre la base d'una estudiada selecció i combinació d'ingredients ecològics de primera qualitat. El de pollastre es prepara amb aigua, carn de pollastre, api, ceba, oli d'oliva verge extra, sal marina i una barreja d'espècies (cúrcuma, pebre, macís i romaní) que realcen el gust de la carn. Quant al de verdures, porta fins a un 11% d'hortalisses (api, tomàquet, ceba, pastanaga, col i xirivia), aigua, oli d'oliva verge extra, sal marina i un polsim de cúrcuma, que li dona aquest toc especial.



Pa d'espelta 100%

Al nostre obrador elaborem diferents opcions de pa d'espelta ecològic, des de la barra tradicional fins al pa rodó. Les fem amb un 100% de farina integral d'espelta, massa mare i llevat fresc, i el resultat és un pa molt nutritiu, de molla densa i esponjosa i un gust similar al de les nous.



L'espelta és un cereal molt antic que pertany a la família del blat, però a diferència d'aquest no ha sofert modificacions i conserva intactes la majoria de les seves propietats primitives. És molt rica en proteïnes,

vitamines i minerals, i el seu gra conté els vuit aminoàcids essencials. Tot i que conté gluten, la seva composició molecular és diferent de la del gluten de blat i es digereix millor, però també és més difícil de tre-

L'ESPELTA ÉS MOLT RICA EN PROTEÏNES, VITAMINES I MINERALS, I EL SEU GRA CONTÉ ELS VUIT AMINOÀCIDS ESSENCIALS.

ballar. Per aquest motiu, molts pans d'espelta industrials contenen emulsionants artificials, que milloren les propietats del gluten, augmentant l'extensibilitat de la massa i donant volum, però en perjudiquen la qualitat. I també es fan amb millorants, que ajuden a controlar les variacions de temperatura, humitat, farina i mà d'obra.

BONA FARINA I BON MÈTODE

Al nostre obrador no fem servir emulsionants, blanquejants, millorants ni additius, etc. perquè sabem que l'única cosa que possibilita aconseguir un pa de qualitat és una bona farina ecològica i un bon mètode. Un mètode basat en la cura i la passió, en l'esforç manual a l'hora de pastar, en el repòs de la massa, en els temps de la doble fermentació, en l'enfornada peça a peça...

El nostre pa el fem amb farina integral d'espelta 100%, cosa que el dota de tots els beneficis d'aquest magnífic cereal i el converteix en el complement ideal d'una alimentació sana i equilibrada. I, com que s'elabora amb el gra sencer, conté tota la fibra del germen, de manera que prevé el restrenyiment i regula el sistema digestiu. A la farina integral d'espelta només li afegim llevat fresc (n'utilitzem un màxim d'un 1%, unes cinc vegades menys que en no ecològic), massa mare, agua mineral i un polsim de sal; i són els sucres que es troben de manera natural en els midons de la farina els que donen al pa el seu característic gust lleugerament dolç.



Descobreix la primera rostisseria ecològica de Barcelona

- › Pollastre a l'ast ecològic (amb reserva prèvia)
- › Pollastre a l'ast gourmet
- › Plats preparats ecològics
- › Menú de mitja (de dilluns a divendres)

T. 93 809 53 73

Passatge Josep Llovera, 1-3
(tocant a Travessera de Gràcia,
entre Muntaner i Aribau)

www.quinpollastre.cat

**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

Fundació Vilagran Maristany

La Fundació Vilagran Maristany (Vimar) és una fundació privada sense ànim de lucre, creada per pares i mares, que treballa per oferir qualitat de vida a les persones amb discapacitat de la comarca del Baix Empordà (Girona).



Quina és la missió de l'entitat?

Oferir qualitat de vida a les persones amb discapacitat intel·lectual i/o malaltia mental, i també a les seves famílies. Per aconseguir-ho, els proporcionem suports individualitzats en els àmbits del benestar personal, la participació social i l'autodeterminació.

En què consisteixen els seus principals objectius?

Treballem perquè els discapacitats tinguin una casa, és a dir, acolliment residencial; una feina que fomenti la promoció personal i la integració social, i la possibilitat de gaudir de l'oci. Disposem de diversos centres i podem diferenciar entre serveis diürns (fomenten al màxim el grau d'autonomia personal i social, desenvolupant tasques de la vida diària i impulsant la seva integració social) i serveis d'acolliment residencial (milloren la qualitat de vida, entesa com la consecució de més autonomia funcional, social i de creixement personal; un increment del benestar, l'autoestima i la dignitat, i la potenciació del nivell de competència).

Com és la col·laboració amb Veritas?

Veritas ens aporta valors com el compromís i la responsabilitat social amb les persones i el territori; el respecte a la diversitat; l'apoderament de les persones, la proximitat i l'acompanyament, i la sostenibilitat, el compromís i el respecte pel medi ambient. A més, recollim les minves de la seva botiga de Palafrugell.

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

Els nostres serveis tenen un impacte social, ambiental i econòmic que es tradueix en un retorn a la societat en beneficis econòmics i socials mesurables: retorn en impostos, creació de llocs de treball, compres i contractació de serveis... Igualment, suposen un retorn econòmic indirecte en estalvis per a les administracions públiques (prestacions socials, recursos assistencials i despesa sanitària) i per als beneficiaris del servei i les seves famílies (benestar emocional, més independència i reducció de despeses).

**VERITAS ENS
APORTA VALORS
COM EL
COMPROMÍS I LA
RESPONSABILITAT
SOCIAL AMB LES
PERSONES
I EL TERRITORI**

VIMAR

Dos petits passos per a nosaltres, dos grans salts per al món

A les nostres oficines ja no fem servir ampolles d'aigua: bevem en ampolles Doppler, que omplim amb aigua de l'aixeta filtrada. A més, tots els treballadors ens hem compromès a reduir els gasos d'efecte hivernacle que generem a nivell personal en la nostra vida diària.

ESTEM MOLT ORGULLOSOS D'HAVER ACABAT L'ANY COMPLINT DOS GRANS REPTES QUE VAN MÉS ENLLÀ D'UNA TASCA DIÀRIA DE TREBALL, JA QUE IMPLIQUEN UN CANVI D'HÀBITS A LES NOSTRES LLARS. NO NOMÉS AJUEM A FER QUE EL MÓN SIGUI MILLOR, SINÓ QUE LES NOSTRES ACCIONS SÓN BONES PER A LA SALUT DE TOTS.



SOM UNA OFICINA PET FREE

Això significa que no és benvingut cap envàs plàstic d'un sol ús i no reciclable. Vam veure que teníem un problema perquè cada dia generàvem com a mínim una ampolla d'aigua i tot i que sabem que el PET és 100% reciclable i el gestionem bé perquè així sigui, som plenament conscients que la primera de les premisses en sostenibilitat és que abans de reciclar cal reduir.

Ara tots tenim una ampolla Doppler, que igual que nosaltres és una empresa BCorp, i hem instal·lat un filtre d'aigua Kangen, que transforma l'aigua de l'aixeta en una aigua

alcalina rica en hidrogen. Després de vuit setmanes prenent-la augmenten els enzims antioxidants i es produeix una disminució massiva d'àcid en l'orina.

"EL MEU OBJECTIU PER REDUIR LA PETJADA DE CARBONI ÉS..."

El nostre objectiu és ser una empresa de petjada positiva el 2022 i això implica entendre què significa la petjada de carboni i com podem reduir-la a nivell personal a les nostres llars. El repte de l'equip és comprometre'ns a fer determinades accions per reduir els gasos d'efecte hivernacle que ge-

nerem individualment. I perquè cada dia en siguem conscients, ho apuntem en una targeta que tenim al costat de l'ordinador.

Per exemple; l'Oscar, del departament logístic, s'ha compromès a utilitzar més el transport públic i deixar el cotxe a casa; l'Hema, del departament de tecnologia, ja s'ha canviat a Hola Luz (energia renovable); i la Laura, del departament de màrqueting, ha decidit no tornar a comprar fast fashion i apostar per les marques amb teixits sostenibles i traçabilitat, per assegurar-se que les persones que hi ha darrere estiguin protegides per estàndards com la certificació Fairtrade.

Junts seguim canviant el món!

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilitat]

La diferència entre el 'del' i el 'per a'

Sabem que confiaràs en nosaltres si et sents identificat amb el que fem i com som. Més si comparteixes el nostre propòsit. A Veritas creiem que som aquí per una raó: volem convertir-nos en el millor supermercat per al món (no del món).



Això no és una frase inspiracional, sinó que va més enllà. Ser el millor supermercat per al món vol dir treballar des de l'interior, amb els nostres equips i col·laboradors sobre el per què d'aquest propòsit i aconseguir compartir-lo amb vosaltres, els clients que confieu en nosaltres cada dia. Sabem que la tasca no és fàcil però també sabem que ho intentarem amb totes les nostres forces i que posarem tot el necessari perquè això sigui possible.

VOLEM SER VALUOSOS PER A TU I MERÈIXER ESTAR A CASA TEVA

Fa 16 anys que contribuïm a millorar la salut del planeta i la de les persones que l'habitarem, però no n'hem presumit. Creiem que ha arribat el moment de fer-ho, per la qual cosa a partir d'aquest any explicarem clarament totes aquelles iniciatives que ens ajudin a ser millors per al món.

Ajudar-vos a menjar millor i viure millor ha estat sempre un pilar de Veritas. **La salut és un eix fonamental de la nostra raó de ser**, per la qual cosa, com ja avançava en Silvio a l'editorial

d'aquest número, aquesta primavera llançarem una iniciativa revolucionària que té com a objectiu reforçar la salut, tant dels treballadors de Veritas com de totes les famílies que ens visiteu cada dia.

Per ser els millors per al món cal ser responsable i generós. Si has seguit aquesta revista, sabràs que **l'acció social forma part de l'ADN de Veritas** des de l'inici. A les accions dutes a terme fins avui afegirem iniciatives solidàries de més impacte, amb un vincle especial amb la dona, i amb les quals esperem sorprendre i merèixer que segueixis confiant en nosaltres.

I quant a la **sostenibilitat**, continuarem treballant per reduir els nivells de plàstic a les nostres botigues. Com? Durant el 2019 eliminarem el plàstic afegit –el que depèn de Veritas–, substituïrem envasos de plàstic per envasos més sostenibles en un bon nombre de productes de la nostra marca Veritas i treballarem amb els nostres proveïdors perquè ens ofereixin alternatives.

Finalment, volem conèixer-te millor cada dia per poder oferir-te els continguts que més t'interessen.

I tot això ho fem per convertir-nos en el millor supermercat per al món i per a tu.

AJUDAR-VOS A MENJAR MILLOR I VIURE MILLOR HA ESTAT SEMPRE UN PILAR DE VERITAS.

COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS

1.000 seguidors a Instagram!

Fa un mes vam donar resposta al vostre suggeriment de llançar l'Instagram de Terra Veritas, i no podem estar més il·lusionats. Hem treballat els continguts amb molt d'afecte, amb l'objectiu d'oferir-te informació valuosa que respongui als pilars que construeixen Terra Veritas:

[Presència
[Consciència
[Lentitud
[Unió
[Gratitud

Per això, hem organitzat la graella de continguts de tal

manera que puguis estar al dia de les activitats i trobades que organitzem a l'espai, així com de les coses que ens inspiren o dels reptes que et proposem per agafar les regnes de la teva salut.

Què pots trobar a @terraveritas?

[Tallers, activitats i esdeveniments.
[Entrevistes als professionals que freqüenten l'espai.
[Sorteigs d'entrades als tallers i d'utensilis de cuina de les nostres empreses amigues.
[Recopilatori de fotos i vídeos dels tallers, activitats i esdeveniments.

[Materials descarregables amb contingut qualitatiu perquè t'ho puguis penjar a la nevera (tècniques de cuina, els aliments que l'organisme necessita a cada estació, receptes...).

[Inspiracions i reptes.

La nostra idea és que trobeu un espai per expressar-vos com a comunitat, que ens plantegeu preguntes, que ens suggeriu tallers i que ens expliqueu què és el que més us interessa.

Gràcies a tots els que ens seguiu cada dia!



**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



ACTIVITATS DE FEBRER

Dijous 7

MINDFULNESS PER A LA VIDA QUOTIDIANA

Javier Salinas

Horari: 19.00 h - 20.30 h

25 €

Divendres 8

PANS SENSE GLUTEN EXPRÉS

Mireia Anglada

Horari: 16.30 h - 19.00 h

35 €

Dijous 14

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

Chloé Sucrée

Horari: 11.00-13.30h

45 €

Divendres 15

APRÈN A FER FORMATGES VEGANS FERMENTATS

Nerea Zorokiain

Horari: 16.30 h - 20.00 h

39 €

Dissabte 16

APRÈN A ELABORAR PANS AMB MASSA MARE

Nerea Zorokiain

Horari: 10.30 h - 13.30 h

39 €

Dissabte 16

APRÈN A ELABORAR BEGUDES PROBIÒTIQUES

Nerea Zorokiain

Horari: 16.00 h - 19.00 h

39 €

Dilluns 18

M'ALLIBERO DEL SUCRE: TIPS I RECEPTES INFALIBLES PER NO TROBAR-LO A FALTAR

Gina Estapé

Horari: 18.00 h - 20.00 h

30 €

Dimecres 20

FARMACIOLA NATURAL PER A LA PELL

Marta Marcè

Horari: 19.00 h - 21.00h

25 €

Dijous 21

ELS SUPERFOODS DEL MAR: DESCOBREIX COM INCLOURE LES ALGUES A LES TEVES RECEPTES

Mireia Anglada

Horari: 11.00 h - 13.30 h

30 €

Divendres 22

HAMBURGUESES, MANDONGUILLES, CROQUETES... VEGANES!

Mireia Anglada

Horari: 16.30 h - 18.30 h

30 €

Dissabte 23

ALIMENTACIÓ ESPORTIVA VEGANA

Beatriz Moliz

Horari: 11.00 h - 14.00 h

Dissabte 23

POSTRES VEGANES PER ENDOLCIR-TE LA VIDA

Amanda Franco

Horari: 16.30 h - 19.30 h

Dimarts 26

BROUS DEPURATIUS I SOPES RECONSTITUENTS

Adriana Ortemberg (Amandín)

Horari: 19.00 h - 20.30 h

15 €

Dimecres 27

CUIDAR LA TIROIDE: ALIMENTACIÓ, RECEPTES I CONSELLS

Eli García Ballesteros

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

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

L'ÀPAT MÉS COMPLET EN DOS MINUTS

Volem posar-t'ho fàcil, però sense renunciar als beneficis dels aliments. Per això, hem estat treballant en com innovar pel que fa als formats en què t'oferim els llegums fins a aconseguir un producte totalment revolucionari.

Hem estat els primers del mercat a facilitar-te uns raviolis de llegums frescos, que es cuinen en dos minuts, ideals per solucionar-te un sopar ràpid o per emportar-te a la feina. A més, són molt recomanables per introduir els llegums en la dieta infantil d'una manera amena i deliciosa.

I el millor de tot és que aquesta pasta fresca vegana està elaborada a partir de llegums 100%, sense base de blat, per la qual cosa resulten una gran font de proteïna i fibra.

RAVIOLIS DE PÈSOLS FARCITS DE VERDURES

De color verdós i gust delicat, et presentem uns raviolis elaborats a partir de farina de pèsols verds i farcits de pastanaga, flocs de patates, polpa

de carbassa, tofu, flocs d'arròs, julivert i ceba.

Et recomanem que els condimentis amb la versió vegana de la salsa pesto, en què se substitueix el formatge parmesà per llevat nutricional, una proteïna completa baixa en greix que no conté gluten ni sucres. Trobaràs el vídeo recepta al nostre web.

RAVIOLIS DE LLENTIES FARCITS DE TOFU I TOMÀQUET

El seu atractiu color taronja intens et conquistarà a primera vista, fruit de la farina de les lleties vermelles, un llegum sense clofolla que resulta ideal per a aquelles persones que no digereixen bé les lleties. De mida similar a les pardines, es caracteritzen pel seu intens color ataronjat, que proporciona un toc alegre a qualsevol recepta.

Estan farcits de tofu, flocs de patates i tomàquets secs, una combinació de gustos molt equilibrada que resulta excel·lent acompanyada d'un rajolí d'oli.

A LA CUINA

Pots cuinar-los en abundant aigua bullent durant un minut, escórrer-los i assaonar-los al gust, o escalfar la salsa que vulguis diluïda amb aigua, afegir els raviolis suaument i escalfar-los durant dos minuts.



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

LES PRIMERES COMPRESSES PER A ADOLESCENTS, EN EXCLUSIVA PER A VERITAS!

MasmiGirls és la primera gamma de compreses per a adolescents i fluxos lleugers, elaborades amb 100% cotó ecològic certificat i presentades en un pack lliure de plàstics, fet únicament amb materials biodegradables.

La gamma engloba una línia de compreses i protectors íntims més estrets i curts, que s'adaptin perfectament al cos de les noies joves, de manera que proporcionen més comoditat i discreció. A més, inclou el primer protector íntim amb ales del mercat, que permet més subjecció i protecció.

Totes la gamma Masmi està produïda a Balsareny, Barcelona, tenint en compte uns principis de respecte pel medi ambient i la salut íntima de la dona.

Troba la gamma MasmiGirls només a Veritas!



UN SNACK PLE D'ENERGIA

Per a aquests moments en què ens ve de gust picar alguna cosa entre hores, et proposem un snack cru saludable que t'aportarà un plus d'energia.

Gràcies a La Finestra sul Cielo, et presentem la rawball de cacau i taronja, que combina aquests dos ingredients juntament amb els dàtils i la fruita seca. Un bombó deliciosament energètic, amb un alt contingut en fibra. I, com que es presenta en un envàs individual, podràs emportar-te'l a tot arreu.



POSTRES DE COCO AMB GERDS

Ampliem la gamma de postres de coco amb la nova proposta de la marca Happy Coco: postres de coco amb gerd, una delícia de textura cremosa i sabor delicat que no té res a envejar a qualsevol làctic.



TRUITA DE PATATES VEGANA

Un clàssic de la nostra gastronomia, reformulat amb ingredients aptes per a vegans: sense ou i amb farina de cigrons.

Eleva els teus aperitius amb la truita de patates vegana Naysa. Sucosa i lleugera, és boníssima.



ARROSSOS I LLEGUMS LOCALS

Seguint amb el nostre compromís de donar suport a productors locals, iniciem una col·laboració amb la marca Rietvell.

Directe des del delta de l'Ebre arriba l'arròs blanc i integral de la varietat guara. Es cuina com qualsevol arròs rodó i resulta perfecte per a paelles i arrossos secs, així com per a amanides i guarnicions de carn o peix.

A més, des de les planes castellanès, t'apropem les lleties pardines i els cigrons pedrosillano, rics en proteïnes i fibra.

Aposta pels cultius ecològics d'aquests arrossos i llegums, ja que afavoreixen la conservació d'aquests valuosos espais naturals i de la seva rica biodiversitat.



MARGARINES VEGANES DE COCO I SÈSAM

La marca Mandolé ens proposa aquestes delicioses margarines veganes, elaborades sense oli de palma. Totes dues estan produïdes a Castelló i, com que són ecològiques, no contenen greixos trans, la qual cosa significa que estan lliures de colesterol i aporten greixos insaturats beneficiosos per a l'organisme. Destaquem la margarina de sèsam per ser una recepta innovadora i deliciosa, que segur que gaudiràs per acompanyar les teves torrades amb melmelada.



novetats marca VERITAS

ESMORZARS I BERENARS GORMANDS

Introduïm a les nostres botigues les noves cremes de cacau Veritas, un capritx saludable per honrar els paladars més llameners: crema Duo de xocolata negra i blanca, i la crema de cacau i avellanes en format gran, que tant ens heu demanat, amb un 14% d'avellanes, sucre integral i oli de gira-sol.

De textura compacta i no oliosa, són ideals per untar en torrades o fins i tot per donar el toc estrella als teus pans de pessic.



AIGUA DE COCO

Estem davant d'una beguda baixa en calories i hidratant que, sobretot, combat la set. Naturalment isotònica, l'aigua de coco ajuda a la reposició de minerals després de l'activitat física. I, com en tots els productes marca Veritas, treballem per oferir-te la millor qualitat a un preu molt competitiu. En aquest cas, la nostra aigua de coco és un 18% més econòmica que la de la marca de referència.



ÉS TEMPS DE ...



Espàrrecs de marge

Col llombarda



Pomes



[Carxofa

Entre les fulles de la carxofa s'hi amaga un tresor de nutrients i antioxidants que destaca per les seves propietats diürètiques i protectores del fetge i la vesícula. **Carme Martí** les conrea amb molta cura a la seva finca familiar **L'Horta de Carme**, a Camarles (Tarragona), un autèntic paradís de verdures i hortalisses ecològiques.



SANDVITX DE CARXOFES I ESPINACS

Una cosa tan senzilla com un sandvitx es pot convertir en una menja d'allò més completa i nutritiva. Perfecte per començar el dia o reposar forces a mitja tarda gràcies a l'extra de vitamines aportat per les carxofes, els espinacs i el formatge.

INGREDIENTS

- 5 carxofes
- 2 tasses d'espinacs baby
- 4 llesques de pa de pagès
- ¼ de ceba de Figueres
- ¼ de formatge de cabra
- ½ tassa de formatge parmesà ratllat
- ½ llimona
- 1 grapat de fulles d'alfàbrega
- 1 branqueta de romaní fresc
- 1 gra d'all
- 1 cullerada petita de curri en pols
- Pebre negre acabat de moldre
- Sal marina
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Amb les mans, treu les fulles més dures de les carxofes fins que arribis a les que són més tendres i de color groguenc.
- 2] Pela el tronc, sense treure'l, i talla'n la part seca. Amb l'ajuda d'un ganivet, elimina també la part més seca de les carxofes.
- 3] Pica les carxofes a la juliana i posa-les en un bol amb aigua i un parell de rodanxes de llimona.
- 4] En una paella antiadherent posa un rajolí d'oli, el curri en pols i la ceba prèviament tallada a la juliana. Cou la ceba a foc mitjà fins que s'estovi.
- 5] Eixuga la carxofa amb un drap de cuina i incorpora-la a la paella. Afegeix-hi un raig de suc de llimona acabada d'espremer, pebre negre acabat de moldre i un polsim de sal. Deixa que es cogui remenant de tant en tant.
- 6] Quan notis que la carxofa està gairebé feta, afegeix-hi els espinacs i l'alfàbrega, remenant fins que s'estovin. Retira-ho de la paella i reserva-ho.
- 7] A la mateixa paella, posa un rajolí d'oli, el romaní fresc i l'all. Quan l'all hagi agafat color, treu-lo.
- 8] Posa el pa a la paella, torra'l pels dos costats i damunt d'una de les llesques posa el formatge de cabra trossejat finament, la verdura saltada i el formatge parmesà. Quan el formatge s'hagi fos col·loca damunt l'altra torrada.
- 9] Espera que el sandvitx es refredi una mica abans de tallar-lo i serveix-lo immediatament.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]



Delicioses carxofes

Són les flors de l'hivern i estan presents en la majoria de plats de temporada, des dels més gurmets fins als més senzills i humils. Qui diu no a una carxofa a la brasa o bullida amanida amb una mica de salsa romesco o acompanyada d'un allioli casolà?

Per evitar que les carxofes s'oxidin en desfullar-les s'han de col·locar en un bol amb aigua i julivert, ja que la vitamina C d'aquest últim fa que l'oxidació no sigui tan ràpida. A més d'adquirir un aspecte poc atractiu, si s'oxiden massa se n'accentua el gust amarg. També pots submergir-les en aigua amb suc de llimona però recorda que és fàcil que adquireixin gust de cítric, la qual cosa serà genial si vols preparar-les marinades amb suc de llimona, sal marina, oli d'oliva verge extra i un polsim de barreja de pebres acabats de moldre.

AL VAPOR

Colpeja la base de les carxofes sobre la taula de treball de manera que les fulles s'obrin una mica i després fes-les al vapor no més d'uns 15 minuts. Et serà més fàcil desfullar-les i gaudir del cor, la part més suculenta i tendra. Es poden consumir amb una vinagreta suau, una salsa cremosa de iogurt natural o amb una mica de menta fresca picada, suc de llimona i sal marina. Igualment, pots marcar els cors al vapor en una planxa i amanir-los amb una picada de julivert, all, tamarí, oli i ametlles triturades.

CREMES, ARROSSOS I TEMPURES

Cuina una bona quantitat de carxofes al vapor o bullides, desfulla-les i conserva-les a la nevera. Ja tens a punt un ingredient ex-



Lenties amb carxofes.
La recepta a l'app Veritas

ALF MOTA. CUINER I PROFESSOR
DE CUINA SALUDABLE I TERAPÈUTICA

cepcional per fer una crema, un paté vegetal amb tofu fumat i miso, un risotto d'arròs integral amb nata vegetal o un guisat amb verdures de temporada. Una altra idea és saltar-les i acompanyar-les amb fideus llargs d'arròs i una mica de salsa teriyaki o arrebossar-les amb una barreja de farina de cigrons i aigua amb gas per fer-les en tempura.

XIPS CRUIXENTS

Talla el cor de les carxofes crues en làmines molt fines, unta-les amb oli i rosteix-les al forn fins que estiguin daurades, vigilant que no es cremin. Treu-les del forn i, abans que es refredin, condimenta-les amb gomasio i algues.

FARCIDES I GRATINADES

Retira algunes de les fulles (però no totes, només les més dures), talla les puntes i les tiges, i amb una cullera buida el centre de les carxofes. Bull-les durant uns 5 minuts i farceix-les amb un saltat de verdures variades, bolets i lleties cuites. Cobreix-ho amb beixamel i formatge ratllat per fondre, gratina-ho i serveix-ho calent.



LA NUEVA COSECHA ORGÁNICA



Estos champús con certificación de origen orgánico tratan y cuidan eficazmente el cuero cabelludo. Para cabellos delicados, grasos o con tendencia a la caída.



COSMOS ORGANIC certificado por ECOCERT Greenlife según el estándar COSMOS disponible en: <http://cosmos.ecocert.com>

Trucs per cuinar l'ou perfecte

L'ou és una proteïna d'alta qualitat que admet infinitat de coccions, tot i que el rovell no s'ha de coure en excés: perdria molta suculència i la digestió resultaria menys saludable i més complexa.

Els ous ecològics aporten innumerable avantatges en comparació amb els no ecològics i pots distingir-los perquè el codi de la closca comença pel número 0. Ja a la cuina, recorda que el rovell no és taronja, sinó groc, i posa en pràctica els nostres trucs per aconseguir la cocció perfecta.

AI PLAT I EN COCOTTE

Ingredients: ous, oli d'oliva i sal. Per a la guarnició tria alguna verdura, com ara pèsols o espàrrecs.

Elaboració:

- 1] Posa una mica d'oli en una cocotte i salta la guarnició. A continuació, afegeix-hi els ous sense batre.
- 2] Col·loca el recipient sobre la planxa o al forn a 180 °C per qual·lar els ous.
- 3] Serveix-los al mateix recipient quan la clara estigui cuïta i el rovell semilíquid.

POCHÉ

Ingredients: ous, aigua i vinagre de vi blanc.

Elaboració:

- 1] Prepara un recipient poc fondo amb aigua i un 7% de vinagre i posa'l a bullir.

- 2] Trencar l'ou en un bol i afegeix-lo a l'aigua bullent.
- 3] Recull la clara envoltant el rovell i retira l'ou quan la clara estigui cuïta i el rovell semilíquid.
- 4] Col·loca'l en un bany amb aigua i gel i deixa'l refredar.
- 5] Talla les puntes de clara sobrant i reserva'l en fred. Abans d'utilitzar-lo, el pots regenerar en un bany d'aigua calenta lleugerament salada.

PASSAT PER AIGUA, MOLLET I DUR

Ingredients: ous, aigua, vinagre de vi blanc i sal.

Elaboració:

- 1] Bull aigua en un recipient amb un 7% de vinagre i una mica de sal. Afegeix-hi l'ou sencer i cou-lo a foc suau.
- 2] L'ou passat per aigua ha de bullir de 2 a 3 minuts, el mollet uns 5 i el dur de 8 a 12 minuts.
- 3] Si no els has de consumir immediatament els pots refrescar amb aigua i gel.

REMENATS

Ingredients: ous, oli d'oliva, sal i pebre blanc molt. Els pots acompanyar de diferents aliments ja cuïnats: bolets, gambes, tòfona, alls tendres, espàrrecs...

Elaboració:

- 1] Trencar els ous en un recipient, salpebra'ls i bat-los.
- 2] Afegeix-hi la guarnició i posa la barreja en un bany maria d'aigua calenta, en una paella al foc o a la planxa a poca temperatura.
- 3] Remena sense parar, fins a aconseguir una crema semicogulada.

EN TRUITA

Ingredients: ous, oli d'oliva, sal i pebre blanc molt. La truita es pot fer només amb ous; barrejant la guarnició amb els ous en cru abans de posar la barreja a la paella o incorporant la guarnició sobre els ous ja semicogulats. Habitualment les guarnicions s'incorporen ja cuïnades. Per exemple: bolets, tòfona, bacallà, pebrots, espàrrecs, alls tendres, gambes, etc.

Elaboració:

- 1] Trencar els ous, salpebra'ls i bat-los. Col·loca'ls en una paella amb una mica d'oli calent i, amb una espàtula, fes un moviment en espiral.
- 2] Doblega els extrems de la truita de manera que aconseguixis una forma ovalada i retira-la del foc quan encara estigui cremosa per dins.

A BAIXA TEMPERATURA

Ingredients: ous.

Elaboració:

- 1] Preescalfa un forn de vapor a 64 °C de temperatura constant.
- 2] Col·loca els ous en una safata de reixeta separats entre si i deixa'ls coure entre 35 i 40 minuts.
- 3] Retira'n la closca acuradament i reserva'ls en un bol amb aigua.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

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

▶ Ous al plat. La recepta a l'app Veritas



[1]



1] Ous Casa
Martís. 6 u

Dilluns 11 i 25 de febrer. 11 i 25 de març, 8 i 29 d'abril.
TÈNIQUES DE CUINA Mireia Anglada. Horari: 18.00 h - 20.30 h
RESERVA a www.terraveritas.es

PORQUE LO NATURAL ES CUIDARLE

BIOBABY CUIDA DE TU BEBÉ Y DEL MEDIO AMBIENTE

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

Reconocido por generar menor impacto en el planeta*.

Hasta 12 horas de absorción y comodidad.

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

▶ La recepta a l'app Veritas]

Mongetes i col kale amb miso



Molt complet i nutritiu, aquest senzill plat de mongetes i kale amb miso es prepara en pocs minuts i és perfecte per a aquests dies en què no tens temps de cuinar. Pots coure les mongetes amb anterioritat i tenir-les ja preparades o fer servir les que estan en conserva.

INGREDIENTS

- 400 g de mongetes cuites
- 3 grapats de fulles de kale
- 1 ceba grossa
- 1 tassa de tomàquet triturat
- 2 grans d'all
- 1 cullerada sopera de miso blanc
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

- 1] Premsa els alls i reserva'ls.
- 2] Pica la ceba i sofregeix-la en una paella juntament amb l'oli.
- 3] Quan comenci a estar translúcida, afegeix-hi les fulles de kale, ben netes i tallades en trossos petits. Deixa que es daurin uns minuts, remenant de tant en tant.
- 4] Afegeix-hi els alls premsats, remena-ho bé, espera un minut i afegeix-hi el tomàquet triturat. Cou-ho durant uns 3 minuts.
- 5] Incorpora-hi les mongetes cuites, torna-ho a remenar i deixa-ho coure un parell de minuts més.
- 6] Apaga el foc i afegeix-hi la cullerada de miso blanc. Barreja-ho amb cura i rectifica-ho de sal si cal.



DANIVAL

Miso blanc. 200 g

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]

ANNEMARIE BÖRLIND



COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ

PARA LAS PIELES SENSIBLES

ZZ SENSITIVE

CON COMPLEJO ACTIVO PRE Y PROBIÓTICO



ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]



Constipats a ratlla, organisme enfortit i que prevé

Menú amb aliments que activen les defenses i prevé gripes i refredats

[DILLUNS

DINAR

[Sopa de muntanya (preparats Veritas)
[Minihamburgueses a la planxa amb xucrut i pastanaga

SOPAR

[Estofat de mix de fajol i llenties amb verdures

[PER ESMORZAR:

[Suc de cítrics amb açai en pols (vitamina C)
[Boles de fajol amb mel
[Infusió d'equinàcia amb gingebre

[DIMARTS

DINAR

[Amanida ibèrica amb mandarina, nous i nabis secs
[Tofu amb salsa de pastanaga

SOPAR

[Crema de naps i porros amb "nata" d'arròs
[Filets de verat en oli sobre crackers d'espelta i sèsam amb tomàquet ratllat

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[“Solofruta” de pera
[Quefir amb fruita seca

[DIMECRES

DINAR

[Espirals de pasta tri-color amb oli de llavors de carbassa i llavors torrades
[Carxofes al forn farcides de pernil i salsa romesco

SOPAR

[Brou per tonificar el ronyó (amb miso i wakame)
[Filets d'orada marinars amb all, llimona i gingebre

[DIJOUS

DINAR

[Crema de porro, carbassó i bròcoli
[Pits de pollastre filetejat a la planxa amb farigola

SOPAR

[Amanida d'arrels fresques ratllades amb amaniment de cítrics i tahina negra
[Truita de ceba i xiitake

[CONSELLS:

[Un hivern sense constipats passa per omplir la cistella de la compra amb aliments que estimulin les defenses i enforteixin l'organisme. Segons el que mengem el sistema immunitari tindrà la capacitat per prevenir gripes i refredats. T'hi ajudaran les crucíferes (cols, bròcoli, kale), els bolets, el nap –ric en fibra prebiòtica– l'all i la ceba –antibiòtics naturals– o els cítrics com la llimona, el kiwi, la taronja i la mandarina.
[Evita aquells aliments que sobrecarreguin el fetge, com el sucre refinat, l'alcohol, i els aliments processats amb un excés de sal i additius. Si el fas treballar, el fetge no podrà filtrar les toxines convenientment i tindrà més dificultat per mantenir l'organisme en equilibri.
[Inclou espècies com la farigola, el romaní i el gingebre, que tonifiquen el sistema immunitari, són antibacterians i ajuden a la prevenció d'infeccions.

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



Un cereal cada dia

[DILLUNS

DINAR

[Crema de carbassa amb flocs de civada
[Salmó en papillota amb salseta de taronja i tamari

SOPAR

[Carbassó farcit amb tempeh i amarant

[DIMARTS

DINAR

[Sopa minestrone de verdures amb blat en gra
[Llom de canya amb fines herbes

SOPAR

[Mix de búrgul i llegums amb pesto vermell
[Seitan a la planxa amb porro fregit

[DIMECRES

DINAR

[Ordi amb espinacs, tofu ferm i panses
[Batut verd de kale, pastanaga, llimona, poma i gíngebre

SOPAR

[Batut verd de kale, pastanaga, llimona, poma i gíngebre
[Quinoa amb verdures

[DIJOUS

DINAR

[Sopa de miso amb noodles
[Truita de gambetes amb alga espagueti de mar

SOPAR

[Puré de llenties vermelles amb pastanaga i llet de coco
[Croquetes vegetals de mill amb amanida

[PER ÈSMORZAR:

[Grills de taronja amb canyella
[Creps de fajol farcides de tahina blanca
[Cafè amb beguda d'espelta

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Púding de taronja, xia i gíngebre
[Infusió de gíngebre amb llimona

[CONSELLS:

[Els cereals sencers, en gra, són més interessants, ja que mantenen la clofolla –segó–, intacta i amb tota la fibra, i el germen intern, amb tot el seu efecte nutritiu i energètic.
[Si vols que els cereals sencers siguin més digeribles o bé vols escurçar-ne el temps de cocció, pots deixar-los en remull durant unes hores amb un raig de vinagre o llimona. D'aquesta manera també es desprendran els antinutrients que poden interferir en l'absorció de vitamines i minerals.
[Procura que els cereals que consumeixis siguin de cultiu ecològic. D'aquesta manera t'assegures que no consumeixes pesticides, herbicides ni adobs químics.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista i experta en nutrició]

[DIVENDRES

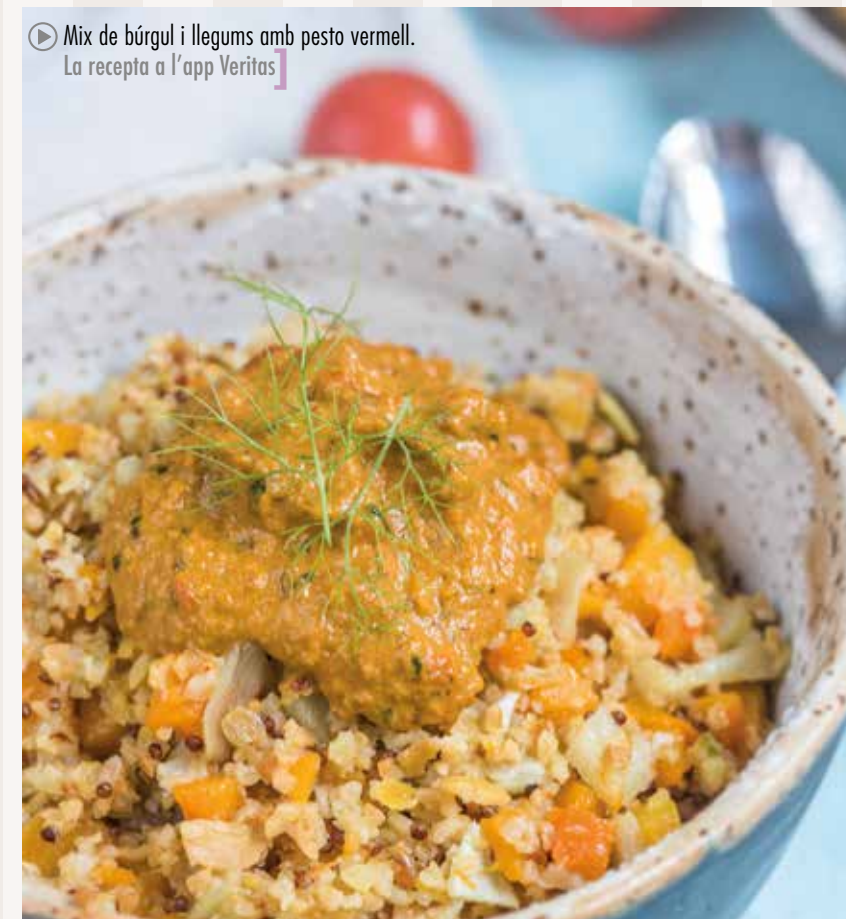
DINAR

[Guisat d'azukis amb bledes, fajol i ou dur

SOPAR

[Batut verd d'espinacs amb alvocat, plàtan, beguda d'ametlles i xia
[Arròs thai semiintegral amb pollastre amb curri

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



www.lafinestrasulcielo.es



Els nostres reptes 2019

1
REFORÇAR
LA SALUT DEL
PLANETA I DE
LES PERSONES,
PER MITJA
D'UNA INICIATIVA
REVOLUCIONÀRIA.

2
APOSTAR PER
INICIATIVES
SOLIDÀRIES
DE MÉS IMPACTE,
AMB UN ÈMFASI
ESPECIAL
EN ELS DRETS
I LES NECESSITATS
DE LES DONES.

3
CONTINUAR
TREBALLANT
PER REDUIR
ELS NIVELLS
DE PLÀSTIC A LES
BOTIGUES.

4
SABER MÉS
DE TU
PER OFERIR-TE
ELS CONTINGUTS QUE
MÉS T'INTERESSIN.

QUAN ECULLS 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]