

veritas

març 2019 # n. 108



DIETA ANTIESTRÈS

- Verdures de fulla verda.
- Cítrics.
- Reduir el sucre, el cafè i la carn vermella.

ALIMENTS PER A COMPENSAR LA RADIACIÓ DE LES PANTALLES

- Sucs de fruita i verdures verdes.
- Llegums.
- Olis de primera pressió en fred.

RECEPTA AMB

**PRODUCTE
LOCAL**

Brownie d'avellanes
de Castellterçol i coco.



PROXIMITAT

**ELS NOSTRES ALIMENTS PROVENEN D'ORÍGENS PROPER; LA RELACIÓ
AMB ELS NOSTRES PROVEÏDORS I CLIENTS ESTÀ BASADA EN ELS VINCLES
HUMANS PER SOBRE DELS COMERCIALS.**

Aquesta revista està fabricada amb paper de boscos vells, que ja no capturen CO₂, i que es renoven amb arbres joves. Quan es tala un arbre, se'n planta un altre. I, evidentment, les tintes que utilitzem són d'origen vegetal · www.veritas.es

EDITORIAL



Ana Patricia Moreno
Knowledge Manager

“Vivo la regla, soy poderosa”

Me llena de alegría compartirme la iniciativa en la que hemos estado trabajando últimamente, con el objetivo de ofrecerte un plus de conocimiento sobre las poderosas herramientas de las que disponemos las mujeres.

“Vivo la regla, soy poderosa” recoge conversaciones alrededor de la menstruación. Cuáles son sus beneficios, cómo aprovechar la energía que nos ofrece cada ciclo, qué alimentos nos ayudan, qué diferencias existen entre los productos de higiene femenina ecológicos y no ecológicos...

¿Sabías que entre un 10% y un 15% de las visitas al ginecólogo son por picores, irritaciones y alergias? Muchos productos de higiene femenina se elaboran a partir de materiales plásticos que pueden generar calor y humedad, así como el posible desprendimiento de fibras sintéticas que se quedan en nuestro interior, provocándonos los síntomas mencionados.

¿Sabías que en la fase premenstrual nos encontramos más introvertidas, reflexivas y analíticas y, en cambio, después de la menstruación estamos más concentradas y extrovertidas? Conocer estos matices sobre nuestro ciclo puede ayudarnos a respetarnos, y así afrontar de manera diferente las relaciones con los demás e incluso nuestro trabajo.

Disponer de esta información nos empodera y, por ello, hemos querido compartirla contigo. Encontrarás artículos en esta revista, información en nuestras tiendas y vídeos tanto en la web como en las redes.

Uno de nuestros retos de 2019 es el de poner el foco en las mujeres. A lo largo de este año irás descubriendo iniciativas solidarias de más impacto, con especial hincapié en los derechos y las necesidades de las mujeres.

[6



SALUT
Cuida el fegte
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI
"Quan es té set augmenta la sensació de dolor"
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT
Plats preparats: cuinem per a tu
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS
Tens ansietat o estrès?: revisa el que menges
ALF MOTA

[45



DONACIONS
Fundació Putxet

[46



SOSTENIBILITAT
Reciclatge i reducció de residus
ANNA BADIA

[47

veritas
cooking camp

SOM CONSCIENTS
Veritas Cooking Camp

[16



ESTIL DE VIDA
Passes moltes hores davant de l'ordinador?
MAI VIVES

[20



ENFAMÍLIA
Menjar per dormir bé
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR
Bocas frescas y sanas
NURIA FONTOVA

[23



FARMACIOLA
Per una bona salut bucal
MARTA MARCÉ

[48



NOVETATS / LAB#VERITAS
Un plat ple de nutrients en tan sols deu minuts

[51



TERRA VERITAS
Coscs boniques que passen a Terra Veritas, activitats de març i quinzena macrobiòtica

[54



DETEMPORADA
Brownie d'avellanes i coco
GREEN MAMA

[24



MENTSANACOSSA
La postura perfecta
DUET

[26



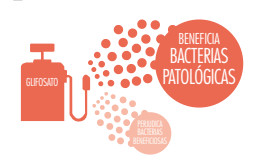
ENTREVISTA
Miquel Pros
ADAM MARTÍN

[28



ANÁLISIS COMPARATIVO
Puerros ecológicos: más minerales y más sabor
M. D. RAIGÓN

[31



FONDO DOCUMENTAL
¿Cómo afecta al organismo el herbicida más usado?
CARLOS DE PRADA

[56



TREU-NÉPROFIT!
Bledes: deliciosos i molt versàtils
ALF MOTA

[58



TÈCNiques DE CUINA
Azukis: trucs per cuinar-les
MIREIA ANGLADA

[60



FAST&GOOD
Croquetes de mill i remolatxa
DELICIAS KITCHEN

[32



LLEGIRETIQUETES
Compresa Masmi

[34



IMPRESINDIBLES
Miso blanc, tempèh de cigrons i crema de mans

[38



COMPANYS DE VIATGE
En harmonia amb la natura. Biogrà

[42



EL NOSTRE OBRADOR
Pa antic: sabor i tradició

[62



BEAUTY KITCHEN
Aceite para el cabello
MAMITA BOTANICAL

[63



UPCYCLING
Panera
MARTA SECOND

[64



MENÚS
Equilibri yin-yang i introducció vegana
MIREIA MARÍN

veritas.ecologico
@supermercadosveritas
shop.veritas.es
supermercadosveritas

Certified
B
Corporation

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



Cuida el fetge

S'acosta la primavera, el cos es desperta de la letargia hivernal i arriba el moment de relaxar el fetge i la vesícula biliar, dos òrgans molt congestionats pel tràfec diari i que hem de cuidar si volem afrontar amb serenitat els reptes de la vida.

LA MEDICINA XINESA AFIRMA QUE UN FETGE SA ÉS FONAMENTAL PER MANTENIR LA SERENITAT I FLUIR HARMÒNICAMENT DAVANT ELS REPTES DE LA VIDA.

monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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

monsoy arroz + avena + 100% vegetal
monsoy avena + 100% vegetal
monsoy soja + 100% vegetal

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

BIO

Una situació estressant pot desencadenar una sèrie de canvis fisiològics (coneguts com a resposta de lluita o fugida) que actuen com un mecanisme de supervivència i que ens inciten a reaccionar davant situacions amenaçadores per a la nostra existència. No obstant això, és habitual que l'organisme reaccionï davant circumstàncies estressants que no tenen res a veure amb una amenaça vital. L'activació repetida en el temps d'aquesta resposta a l'estrès provoca tot tipus de patologies circulatòries i psicològiques, com l'ansietat o la depressió, i fins i tot pot arribar a generar alteracions hormonals.

VERDURES VERDES, CEREALS I LLAVORS

La medicina xinesa afirma que un fetge sa és fonamental per mantenir la serenitat i fluir harmònicament davant els reptes de la vida. Per aconseguir-ho, s'aconsella prendre aliments tòpics del yin, que calmen i relaxen el fetge. De manera majoritària són aliments de color verd: bledes, espinacs, brècolí, julivert, algues com l'espíru-lina... Curiosament, tots són rics en calci, magnesi i clorofil·la, una combi-

nació de nutrients utilitzada a Occident per al benefici dels nervis i el cor. En aquest cas, el magnesi (que també es troba a l'interior de les molècules de clorofil·la dels vegetals) actua afavorint l'absorció del calci.

Així, es pot afavorir la resposta a l'estrès i reduir l'astènia primaveral introduint en la dieta no només verdures de fulla verda, sinó també altres fonts de magnesi i calci: cereals integrals, llegums, fruita seca i llavors.

SALSES QUE ALEGREN EL MENJAR

Una manera fàcil i saborosa d'incloure aquests ingredients en la dieta és a través de salses a base de fruita seca i fulles verdes, com el pesto per exemple. Per fer un pesto clàssic necessites 2 grapat grans de fulles d'alfàbrega fresca rentada, 6-8 nous o ametlles, 1 gra d'all petit, 460 ml d'oli d'oliva verge extra, 60 g de formatge parmesà i un polsim de sal.

Col·loca tots els ingredients a la gerra de la batidora o processador d'aliments i tritura'ls fins a aconseguir la textura que vulguis. Ja tens a punt una deliciosa salsa per afegir al gust a pastes, arrossos, amanides i pizzes!

[1]



[2]



[3]



1] Alfàbrega fresca. 50 g

2] Ametlla natural. Biocomercio. 100 g

3] Guisat de llenties i quinoa. Carlota. 450 g



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

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

Emocions i cicle menstrual

Totes les dones experimentem canvis anímics durant el cicle menstrual a causa de les fluctuacions hormonals. Per no ser esclaves de les nostres emocions és important revisar l'alimentació i oblidar els hàbits poc saludables.

No ens sentim igual quan estem menstruant que quan estem ovulant. De fet, s'ha observat que en la fase premenstrual (és a dir abans de la menstruació) els nivells de serotonina i endorfines comencen a baixar lleugerament de manera natural. Aquests dos neurotransmissors modulen les emocions, les ganes de dormir i fins i tot la sensibilitat. Per això, i depenent de la sensibilitat de cada dona a aquesta fluctuació hormonal, l'estat d'ànim es pot veure afectat.

Si a aquesta realitat li sumem una mala alimentació i uns hàbits poc saludables, acabarem sent esclaves de les nostres emocions. Així, quan entenguem les necessitats que ens demana el cos al llarg del cicle menstrual ens autoconeixerem millor. I aquest és el primer pas per cuidar de debò la nostra salut física i emocional.

PER QUÈ EL COS ET DEMANA XOCOLATA?

D'altra banda, igual que passa durant les diferents estacions de l'any, els requeriments nutricionals canvien en funció de la fase del cicle menstrual en què ens trobem. Per exemple, poc abans de la menstruació, els nivells d'estrògens estan baixíssims, la qual cosa significa que les condicions bioquímiques de l'organisme en aquest moment són úniques. Així, les necessitats de l'organisme també ho són i, si no les cobrim, podem arribar a sentir-nos tristes, irritables, o fins i tot ens poden venir de gust aliments rics en sucres, com ara xocolata, pastissos, galetes, brioixeria, lllaminadures... T'ha passat alguna vegada?

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

Socialment sol ser molt habitual relacionar menstruació i xocolata. T'has preguntat mai per què el cos et demana xocolata aquests dies? Potser l'explicació és més psicològica que física, ja que la xocolata que se sol consumir més durant aquests dies és la xocolata amb llet, molt més pobra en magnesi i amb molt més sucre que la xocolata amb un alt percentatge de cacau i que seria la més recomanable.

NECESSITES VITAMINES DEL GRUP B

Sabies que uns nivells baixos de vitamines del grup B poden estar potenciant aquests alts i baixos emocionals? Doncs sí, efectivament, si la teva alimentació no inclou peix, ous, cereals integrals (com la civada), llavors ni fruita seca natural, és possible que tinguis dèficit d'alguna de les vitamines del grup B, la qual cosa repercuteix en el teu benestar emocional.

DESPRÉS DE LA REGLA AUGMENTA L'ENERGIA

En el cicle menstrual femení tot és dinàmic. Després de la menstruació, els nivells d'estrògens que abans estaven baixos, comencen de nou a augmentar. I això porta canvis físics i emocionals, ja que augmenten els índexs de serotonina i endorfines, un fet que al seu torn condueix a un augment de l'energia, entusiasme i optimisme en general. Per tant, també augmenten les habilitats verbals, cosa que fa que sigui un bon moment per fer presentacions, participar en debats i mantenir converses importants.

[1]

[2]



1] Flocs de civada. Biocop 500 g
2] Xocolata 100% cacau Perú. Blanxart. 100 g

Visc la regla, soc poderosa.

“Quan es té set augmenta la sensació de dolor”

La quantitat d'aigua que prens diàriament és molt important, fins al punt que si és insuficient poden aparèixer problemes d'ansietat i dolors crònics. Assegura't de beure'n entre 1,5 i 2 litres cada dia i sempre que tinguis set!

El 2018 es va publicar un estudi a la *Nutrition Research Reviews* que revisava el paper que pot tenir l'alimentació a l'hora de reduir el dolor crònic i les inflamacions. Entre les conclusions, en destaca una que col·loca l'aigua a la base de la piràmide alimentària proposada per reduir el dolor crònic. Sabies que quan tens set s'activen zones del cervell que augmenten

la sensació de dolor? És a dir, que si et falta aigua la teva resposta al dolor serà pitjor, igual que el control dels centres cerebrals a situacions d'estrès, la qual cosa pot desencadenar situacions d'ansietat i problemes inflamatoris.

La deshidratació provoca més sensibilitat al dolor perquè provoca una alteració de la resposta

cerebrovascular, que es tradueix en un augment de la percepció del dolor als centres cerebrals. Igualment, la deshidratació desencadena un nivell més alt de cortisol (l'hormona de l'estrès) en sang, que al seu torn fa descendir la testosterona, una hormona masculina que redueix el dolor perquè suprimeix l'activitat al tàlem i còrtex prefrontal mitjà.

COM POTS SABER SI ESTÀS DESHIDRATAT?

La set apareix per falta de líquids i el cos t'avisarà sempre que comenci a estar deshidratat mitjançant diferents símptomes, com orina fosca i escassa, falta d'elasticitat cutània, boca i llengua seques i enganxoses, irritabilitat, dificultat per concentrar-se, rampes musculars, mal de cap i en altres zones, sensació de mareig en aixecar-te, pell freda i visió borrosa i ulls secs.

[El color de l'orina. Una orina de color groc fosc o ambre indica deshidratació, ja que el seu color normal és un groc clar i pàl·lid. Sabràs que fas un consum d'aigua adequat si la teva micció és clara i no fa olor.

[La prova de la mà. Estira't a mode de pinça amb dos dits un tros de pell del dors de la mà i pessiga-la uns segons cap amunt i després deixa-la anar. Si estàs ben hidratat, la pell tornarà ràpidament a la posició inicial, però si hi ha deshidratació trigarà uns segons a normalitzar-se: com més triga a ressituar-se la pell, més deshidratat estàs.

QUANTA AIGUA HAS DE BEURE?

Segons l'última revisió de la *Guidelines for Healthy Eating* (2003), la quantitat diària recomanada d'aigua oscil·la entre 1,5 i 2 litres, malgrat que hi ha situa-

cions que requereixen més hidratació, ja que causen una pèrdua més gran de fluïds i necessiten una ingesta de líquids superior a l'habitual. Per exemple, en cas de vòmits, diarrea, febre, excés de fred o calor, exercici físic i sudoració (a través de la suor es perd una gran quantitat d'aigua i minerals). Per això, si ets esportista és important que t'hidratis abans (fins i tot el dia anterior), durant i després de l'exercici.

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



SI ETS ESPORTISTA ÉS IMPORTANT QUE T'HIDRATIS ABANS (FINS I TOT EL DIA ANTERIOR), DURANT I DESPRÉS DE L'EXERCICI.

www.AlterNativa3.com
elaboración propia de productos ecológicos de comercio justo

ALTER NATIVA³
BIO FAIRTRADE

CAFÉ LATTE y BATIDO DE CHOCOLATE

ALTER NATIVA Bio Café latte
ALTER NATIVA Bio Choco

¡HEMOS MEJORADO EL PRECIO!
1,99 ANTES 1,79€ AHORA

✓ SIN GLUTEN
✓ Ecológico de comercio justo
✓ LISTO PARA TOMAR: agitar, abrir y beber
✓ Con azúcar de caña (menos de un 6%)
✓ Envase de CARTÓN RECICLADO y RECICLABLE

Plats preparats: cuinem per a tu

T'oferim un ampli assortiment de plats preparats perquè gaudeixis del millor menjar casolà ecològic. Els elaborem amb ingredients frescos de màxima qualitat i sense additius ni conservants de cap tipus.

A Veritas diem sí a la comoditat i a la qualitat i preparam receptes tradicionals, i d'altres de veganes d'acord amb les noves tendències, sempre amb ingredients ecològics. La nostra cuina és senzilla, casolana i artesana, i només cuinem per als clients de les nostres botigues.

RISOTTO DE FAJOL

Un plat vegà preparat amb fajol, un aliment molt ric en proteïnes de fàcil assimilació i molt energètic. A més, com que no té gluten és apte per a celíacs.

QUINOA AMB VERDURES

La quinoa és el paracereal amb la composició més completa en aminoàcids que existeix (sobretot en lisina), que són vitals per al desenvolupament de les cèl·lules cerebrals, els processos d'aprenentatge i el raciocini. En aquest cas la combinem amb verdures i la coem al punt perquè gaudeixis de la seva textura cruixent.

PAELLA VEGETAL

Feta amb arròs integral, té el gust tradicional de la paella de tota la vida i l'arròs té el punt exacte de cocció, cosa difícil d'aconseguir quan el gra és integral.

WOK DE PASTA AMB VERDURES

El fem a foc viu, remenant i saltant els ingredients. El resultat

de la cocció de pocs minuts és un plat cruixent i lleuger.

TOFU BRASEJAT

L'acompanyament perfecte per a plats de pasta i un segon plat especialment interessant per als que s'inicien en la cuina vegana i estan descobrint aquesta proteïna de gust neutre que s'ha de condimentar amb gràcia.

CROQUETES DE BRÒCOLI

A la seva textura cremosa i untuosa s'uneixen els molts beneficis d'aquest superaliment que no pot faltar en una dieta sana.

CANELONS

Una recepta laboriosa, típica d'àvies i mares. Els canelons sempre venen de gust, ja siguin de verdures o de pollastre. Aquests últims són molt complets, ja que inclouen tots els grups alimentaris: proteïnes, hidrats i greixos saludables.

MACARRONS BOLONYESA

Coem la pasta en aigua bullent perquè no s'enganxi, l'escorrem sense rentar-la per conservar-ne el midó i la barregem amb un sofregit de tomàquet i carn de vedella fet a foc lent.

AMANIDES

Fresques i lleugeres, són l'entrant per excel·lència. En tenim de pasta i de lleties.

CUINA

veritas

GAUDEIX

DELS PLATS
PREPARATS
CUINATS A
CASA NOSTRA.

ESCALIVADA

L'escalivada i els pebrots rostits al forn són el millor acompanyament d'arrossos, pastes, carn, seitan... Es poden prendre calents o servir freds i amanits amb una vinagreta.

ÚLTIMES NOVETATS!

NUGGETS DE POLLASTRE

El pollastre és una de les carns blanques més consumides i una de les preferides dels nens, per la qual cosa és important que sigui de qualitat. El pollastre ecològic prové d'animals criats a l'aire lliure, sense llum artificial, i alimentats sense antibiòtics ni hormones de creixement, sempre respectant el seu creixement natural.

FIDEUÀ VEGETAL

Un plat per a tots, tant per als que l'acompanyen d'un segon a base de carn com per als que prefereixen una opció vegana.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



- 1] Quinoa amb verdures. Cuina
- 2] Macarrons bolonyesa. Cuina
- 3] Pasta al wok amb verdures. Cuina
- 4] Paella de verdures. Cuina
- 5] Tofu brasejat. Cuina

NOU

DESCONNECTA, NOSALTRES ET PORTEM
EL SOPAR

L	E	F	R	E	S	C	A	Q
T	U	S	H	C	P	U	E	U
N	F	L	L	O	Y	N	Z	A
O	I	T	A	L	I	A	E	L
B	Y	W	P	Ò	D	L	A	I
E	S	U	I	G	R	Q	M	T
H	U	J	V	I	Z	C	K	A
A	I	Z	E	C	X	L	L	T
N	O	U	D	S	J	E	H	R

www.lafinestrasulciele.es

Tens ansietat o estrès?: revisa el que menges

Una bona alimentació no solament proporciona salut, sinó que també influeix en l'estat d'ànim. Al seu torn, el bon humor s'associa a un òptim funcionament dels sistemes nerviós i immunitari, que influeixen directament en com gestionem l'estrès i l'ansietat.

El sistema immunitari és capaç d'estimular les endorfines, unes hormones que produeixen sensació de plaer i regulen els patrons de son i les emocions, entre altres funcions. I perquè el sistema immunitari funcioni correctament cal menjar adequadament, estar en contacte amb la natura i fer exercici físic. Així, per estar de bon humor i tranquils el millor és substituir els sucres d'assimilació ràpida (presentes en el sucre blanc, els cereals refinats, el pa blanc, la brioixeria industrial) per aliments integrals, que aporten energia equilibrada i duradora.

COMpte amb els lactics i el blat

Consumir-ne excessivament incrementa la permeabilitat dels intestins, la qual cosa (en l'edat adulta) permet el pas de substàncies tòxiques a la sang, que produeixen sensació de malestar. Igualment, una dieta en què abunda el blat refinat i els seus derivats genera apatia, endormiscament i lentitud. El problema és que és addictiu i es tracta de compensar la lentitud mental que produeix amb el consum d'estimulants, com la cafeïna, la teïna o el sucre, per exemple.

SEGUEIX UNA DIETA EQUILIBRADA

Vés amb compte amb les dietes extremes i restrictives perquè poden causar deficiències nutricionals que comporten mal humor i ansietat. Cal apostar per una alimentació natural, que genera benestar al cos i a la ment. I per combatre l'estrès oxidant que afebleix el cos indefens i de mal humor pren amb freqüència aliments fermentats i inclou en la dieta diària una bona varietat de verdures i fruites de temporada.

NO SATURIS EL FETGE

Els trastorns hepàtics produeixen frustració, angoixa, irritabilitat, falta de perspectiva i mal humor. Així, per descongestionar el fetge s'aconsella incrementar el consum d'aliments d'origen vegetal, sobretot verdures de fulla verda i cítrics. I recorda que l'alcohol, els aliments desnaturalitzats i un excés de carn vermella, greixos de mala qualitat, sucre i cafè són els grans enemics del fetge.

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



Aligera tus mañanas

Muesli TRANSIT

con chía y Psyllium



Encuentra más información en
en www.elgranero.com

▶ Mongetes i col kale amb miso.
La recepta a l'app Veritas



Passes moltes hores davant de l'ordinador?

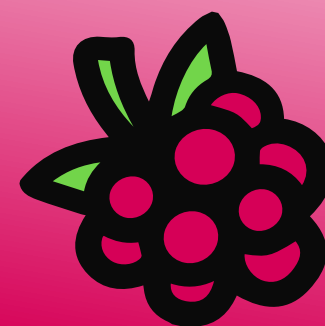
Gran part del nostre dia transcorre davant de l'ordinador, el mòbil o la tauleta. A més de provocar fatiga visual, l'exposició a les pantalles influeix negativament en el fetge, que necessita una dieta rica en fruita, llegum i verdures verdes per recuperar-se.

EL FET DE MIRAR UNA PANTALLA LUMINESCENT DESGASTA LA SANG ACUMULADA EN EL FETGE I AQUEST DESGAST S'ACCENTUA QUAN L'ATENCIÓ A LA PANTALLA ÉS PROLONGADA.

Happy
COCO!
© by Nature

Coconut Yoghi Frambuesa!

Nuestros cremosos yogurts son una delicia hecha con ingredientes simples y sin procesar.



Productos veganos elaborados con coco!
www.happycoco.com

Segons la medicina tradicional xinesa, la funció de la vista està relacionada i dirigida pel fetge. Així, quan aquest òrgan funciona bé, l'ull té força, però quan la vista treballa massa o en males condicions, el fetge pateix. El fet de mirar una pantalla luminescent desgasta la sang acumulada en el fetge (ja que una de les seves funcions és regular la sang que circula per l'organisme) i aquest desgast s'accentua quan l'atenció a la pantalla és prolongada.

Aquesta deficiència de sang o "sequedat" pot provocar al·lèrgies cutànies, dermatitis, problemes musculars, dificultats per dormir, ansietat, nerviosisme, irritabilitat i cansament. A nivell emocional, la medicina tradicional xinesa explica que aquesta sequedat del fetge es tradueix en un buit intern que pot evolucionar fins a una depressió sense causa justificada, juntament amb un sentiment de desmotivació vital.

QUINS ALIMENTS HAS DE MENJAR I QUINS NO?

Una dieta variada a base de cereals integrals, verdures i proteïnes és garantia de fortalesa davant les agressions externes. Per hidratar i regenerar el fetge es recomana descartar els aliments que

assequen (com les galetes inflades, els productes molt salats, els picants, l'alcohol i els fregits) i basar l'alimentació en els següents grups alimentaris:

[Sucs de fruita. Especialment de pastanaga i de fruites vermelles, com maduixes, nabius, raïm morat, síndria o remolatxa.

[Llegums. És convenient tenir-les presents diàriament en la nostra alimentació.

[Olis de primera pressió en fred. L'oli d'onagra milla la condició del fetge significativament.

[Verdures verdes. El julivert, la col arrissada kale, els créixens, els germinats d'alfals i l'alga espirulina posseeixen clorofil·la, que augmenta el flux de sang al fetge.

[Melasses i melmelades. La melassa d'ordi i les melmelades sense sucre de fruites vermelles (maduixa, cirera, nabiu i mora) actuen de manera similar i la seva untuositat es recomana per contrarestar la sequedat. Cal prendre'n un parell de cullerades soperes cada dia.



1] Perles d'onagra. Sakai. 100 càps.
2] Xarop d'ordi amarg. Horizon. 450 g
3] Suc Carrot Sunset. Be Green. 300 ml

REVISA (I CORREGIX) ELS TEUS COSTUMS

A més de vigilar l'alimentació és important que modifiquis els hàbits per ajudar a neutralitzar els efectes negatius de les pantalles sobre la teva salut.

[La brillantor, a ratlla. Abaixa la llum dels dispositius electrònics que facis servir habitualment.

[Descansa la mirada. Mira la pantalla només quan sigui imprescindible i aparta la mirada sovint.

[Dorm més. Dormir més hores de l'habitual també contribueix a recuperar el cabal de sang al fetge. I no facis servir cap dispositiu a partir de les 10-11 de la nit, que és el moment del dia en què es comença a reduir el flux de sang al fetge.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

Visc la regla, soc poderosa.

Menjar per dormir bé

Existeixen aliments que ajuden a agafar el son? Si vols que els teus fills dormin bé, procura que segueixin una dieta sana i acostuma'ls a unes rutines abans de ficar-se al llit.

No existeixen aliments miraculosos que permetin agafar el son: seria meravellós que poguéssim menjar alguna cosa just abans de ficar-nos al llit que ens ajudés a dormir millor, però això seria atorgar als aliments propietats que, senzillament, no tenen. El més important és seguir una dieta completa i equilibrada, evitar productes estimulants i coccions pesades per sopar, i corregir els mals hàbits que impedeixen que els petits (i els grans) dormin bé.

COMPTE AMB LA CAFÈINA

Molts refrescos i begudes energètiques contenen cafeïna, un estimulants els efectes del qual triguen hores a desaparèixer, per la qual cosa és mala idea consumir-los a la tarda. La xocolata i el cacau també contenen petites quantitats de cafeïna i de teobromina, que té un efecte excitant menys potent que la cafeïna però més durador.

EL SOPAR, D'HORA I LLEUGER

Anar-se'n a dormir just havent sopat no ajuda a agafar el son i això també és cert per als nadons: no és veritat que un gran biberó ajudi a dormir més i millor. El més recomanable és sopar d'hora i evitar sopars copiosos, amb fregits o salses pesades, que alenteixen i dificulten la digestió.

NO A LES PANTALLES A LA NIT

Les pantalles dels dispositius electrònics emeten llum blava, que impedeix que l'organisme alliberi melatonina, una hormona fonamental per agafar el son. Una hora abans d'anar-se'n a dormir els nens han d'allunyar-se de teles, mòbils i tauletes; i una vegada dins del llit l'ambient ha de ser totalment fosc.

TRIPTÒFAN, SEROTONINA I MELATONINA

Sabem que per generar melatonina hem de tenir bons nivells de serotonina i que aquests s'aconsegueixen prenent aliments rics en triptòfan, un aminoàcid essencial present en la llet, la carn, el sèsam i el plàtan, entre altres aliments. I tot i que és cert, ens pot portar a interpretacions una mica precipitades: la més comuna, que menjar aliments rics en triptòfan abans de ficar-se al llit ajuda. Un exemple: el clàssic got de llet calenta. Això no obstant, no té cap fonament, ja que perquè el triptòfan influeixi en els nivells de melatonina han de transcórrer bastantes hores i produir-se molts processos biològics.

Si el got de llet ajuda a dormir té a veure amb els hàbits adquirits i no amb determinats processos bioquímics relacionats amb els nutrients de la llet. El que sí que influeix positivament és la rutina: anar-se'n a dormir aviat i a la mateixa hora augmenta els factors per secretar melatonina.

CIRERES, AMETLLES I FESTUCS: MILLOREN EL SON?

Les vitamines del grup B (especialment la B6) i el magnesi milloren el sistema nerviós; per això de vegades es recomana prendre plàtans, cereals integrals, llegums o fins i tot cacau per millorar el son. Igualment, hi ha aliments com les cireres, les ametlles, els festucs, el blat de moro o la civada que són rics en melatonina. Tots poden formar part d'una dieta sana, però no per prendre'n més dormireu millor. S'ha de pensar en la dieta com en una orquestra: tots els instruments són igual d'importants i no per donar més protagonisme o més volum a uns millorarà la peça musical.

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



- 1] Sèsam negre. El Grane-ro. 250 g.
2] Ametlla crua. Veritas. 150 g



Barquetes de plàtan. La recepta a l'app Veritas

Bocas frescas y sanas

Los dientes son para toda la vida y necesitan que los cepillemos a diario con un dentífrico ecológico que, al estar formulado con ingredientes naturales, respete su equilibrio y los limpie eficazmente sin agredirlos. Y siempre sin perjudicar al organismo, gracias a la total ausencia de detergentes, espumantes, fungicidas y conservantes químicos.

Por la boca comemos, bebemos, respiramos... De ahí que por la misma entren multitud de bacterias, que debemos mantener a raya cepillando los dientes regularmente y evitando así que los restos de comida alimenten a dichas bacterias ocasionando la aparición de placa bacteriana, caries, gingivitis, etc. A diferencia de otros órganos que renuevan sus células, los dientes se van desgastando, tornándose más finos y sensibles. Por ello, es importante cuidarlos con un dentífrico ecológico libre de sustancias químicas, que los limpie y proteja sin alterar su equilibrio.

OBJETIVO: UNA BUENA SALUD DENTAL

En el mercado no ecológico abundan las pastas de dientes formuladas con parabenos (unos conservantes que alteran el sistema endocrino y que pueden

sustituirse por extracto de romero, por ejemplo), triclosan (un agente antibacteriano y fungicida que afectan a la flora positiva de la boca y está considerado un disruptor hormonal) y espumantes sintéticos como el sodium lauryl sulfate (que deja una gran sensación de frescor, pero que es muy abrasivo y puede causar llagas y sensibilidad). Y también suelen contener blanqueantes, colorantes y saborizantes artificiales.

Igualmente, es habitual que los dentífricos no ecológicos tengan concentraciones demasiado altas de flúor, lo que puede perjudicar el esmalte y causar molestias gastrointestinales, entre otros efectos negativos. En cambio, la cantidad de ion flúor que contienen algunos dentífricos ecológicos es mínima (y muy por debajo de la permitida), aunque suficiente para ser efectiva contra las caries.

CARIES, SARRO, MAL ALIENTO... SÍ, SE PUEDEN EVITAR

En la lucha contra la caries son muy efectivos el aloe vera, el árbol del té, la salvia o el tomillo, que son grandes antisépticos y bactericidas. Y si aparece el sarro, las pastas a base de sal marina y bicarbonato sódico natural ayudan a reducirlo.

Otras afecciones muy comunes son la gingivitis, la sensibilidad dental y el mal aliento. La primera comienza con la inflamación de las encías y, si no actuamos a tiempo, puede acabar afectando al hueso e incluso se pueden perder piezas. La mirra y el propóleo (reconocidos antimicrobianos) reducen la inflamación, y si notamos los dientes sensibles el aloe vera tiene un efecto calmante casi instantáneo. En cuanto al mal aliento, podemos combatirlo con un dentífrico con árbol del té o menta, una planta medicinal que reduce las bacterias causantes del mal olor.

¿CÓMO HAY QUE CEPILLARSE LOS DIENTES?

Hay que hacerlo después de cada comida sin presionar en exceso y cepillando los dientes superiores de arriba a abajo y los inferiores de abajo a arriba. Las cerdas del cepillo deben ser suaves y el cabezal compacto para poder acceder a todos los rincones, sin olvidar la lengua y el paladar.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

Per una bona salut bucal

Placa bacteriana o càlcul dental, genives inflamades, càries... Per evitar aquests i altres problemes és important raspallar-se les dents diàriament, no prendre sucres ràpids (gominols, sucre blanc, brioixeria industrial...) i fer-se revisions periòdiques amb el teu odontòleg. El mal alè pot estar causat per un excés de fermentació intestinal i en aquest cas és convenient fer una detox intestinal i hepàtica per corregir-ne la causa.



OLI D'ARBRE DEL TE

És un gran antisèptic bucal que evita l'acumulació de bacteris com el càlcul dental. El més pràctic és col·locar dues gotetes d'oli pur (apte per a ús intern) a la pasta de dents.



VITAMINA A

D'aquesta vitamina depèn gran part de la salut de les mucoses i que cicatritzin correctament. La pots prendre en preparat o consumint gran quantitat de provitamina A (betacarotens), present en la pastanaga, la carbassa, el pebrot, etc.



OMEGA-3

Ajuda a mantenir les genives i les mucoses en bon estat gràcies al seu efecte antiinflamatori i també perquè forma part de les membranes corporals i de la boca.



VITAMINA C

Com que és un cofactor de la formació de col·lagen, afavoreix una correcta cicatrització, motiu pel qual és molt útil a l'hora d'evitar el sagnat de les genives.

[MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]



- 1] Crema dental de mirra i pròpolis. Corpore Sano
- 2] Dentífrico. Natura House. 100 ml
- 3] Dentífric blanquejador. Aloe Dent. 100 ml
- 4] Pasta de dents de menta. Logona. 75 ml
- 5] Oli essencial d'arbre del te. El Granero. 12 ml

La postura perfecta

Una postura correcta es fa mantenint el cap dret, amb la pelvis en posició neutral i sense torçar el tronc ni exagerar la corba lumbar, dorsal o cervical. Et proposem deu exercicis que t'ajudaran a aconseguir-la amb facilitat.



Si ens mantenim drets evitem molts problemes musculars, així com lumbago, escoliosi o problemes respiratoris o digestius. Afortunadament, la postura es pot aprendre i modificar mitjançant activitat física.

[1]

Estén els braços i gira'ls completament cap amunt aixecant els talons. Abaixa els braços lentament pels costats del cos mentre abaixes els talons.

[2]

Dempeus, inclina el tors cap endavant, relaxa les espatlles i deixa caure els braços cap avall. Aixeca els braços als costats i mantingues la posició uns segons.

[3]

Agenolla't amb els glutis recolzats als talons i les mans darrere del cap. Inclina el tors cap endavant i torna cap enrere de la mateixa manera.

[4]

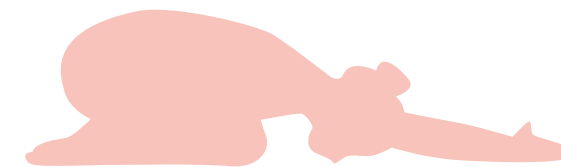
Asseu-te a terra amb els genolls flexionats i els peus recolzats davant del cos. Estén els braços i inclina el tors cap endavant.

[5]

Estira't de cap per avall, posa les mans a l'altura de les espatlles flexionant els colzes i eleva el cap i el tors. Conserva la posició uns segons, abaixa el tors i repeteix l'exercici.

[6]

Dempeus, inclina el tronc cap endavant i estén els braços als costats. Porta les mans al pit flexionant els colzes.



[DUET FIT]

[7]

Estira't amb els braços als costats, flexiona les cames amb els peus recolzats a terra i eleva els malucs lentament. Aguanta la postura uns segons i abaixa els malucs.

[8]

Asseu-te amb les cames esteses i intenta tocar els peus amb les mans. Arriba fins on puguis i aguanta uns segons.

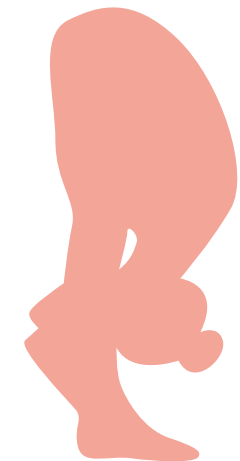
[9]

Estira't de cap per avall i estén els braços amb els palmells recolzats a terra. Eleva el tors el

màxim que puguis amb el cap cap enrere intentant fer una corba amb l'esquena.

[10]

Estira't a terra de cap per amunt, porta els genolls cap a un costat sense girar el tors. Aguanta uns segons i repeteix-ho cap a l'altre costat.



Deliciosas galletas 100% bio de Biocop

Nuestras galletas saludables, sabrosas y crujientes. **Galleta María Espelta Choco Biocop**, suave sabor de espelta con chips de chocolate y **Galleta María Canela Biocop**, todo el sabor de la galleta tradicional con un suave aroma a canela.

biocop.es

Suave sabor de espelta con chips de chocolate



Sabrosas y crujientes



“El dejuni és un element d'altíssim valor terapèutic, però no és per a tothom”

[Miquel Pros, metge naturista



Els seus 40 anys de professió l'han convertit en un referent de la medicina natural al nostre país i pels seus balnearis respiratoris han passat milers de persones per tractar-se problemes respiratoris. També és autor del clàssic *Cómo cura la avena* (RBA).

COM ET VAS INTERESSAR PER LA MEDICINA NATURAL?

Jo estudiava química, però el meu pare, als 50 anys, es va posar molt malalt: els metges li van donar uns quants mesos de vida. Tenia arteriosclerosi, havia patit un infart, tenia problemes vasculars a la retina... Estava estirat al llit i no es podia incorporar perquè tenia les caròtides totalment taponades. De petit es va posar malalt i la seva àvia el va sobrealimentar amb un excés de proteïna animal.

I QUÈ VA PASSAR?

El meu pare va canviar radicalment l'alimentació seguint els consells d'un amic de la família interessat en la medicina natural, va recuperar la salut i va viure fins passats els 90! Vaig deixar la carrera de química i vaig estudiar medicina al Clínic amb la intenció d'aprofundir en la medicina natural. Cada estiu me n'anava a Alemanya a conèixer els tractaments que els metges naturistes feien als balnearis terapèutics.

DESPRÉS DE 40 ANYS DE PROFESSIÓ: COM HAN CANVIAT LES NECESSITATS DELS PACIENTS?

Ara hi ha molt interès pel vegetarianisme i el veganisme, crec que és perquè la gent comença a adonar-se que es menja un excés de proteïna animal i que aquest excés ens emmalalteix.

I DONCS, QUÈ RECOMANES?

És importantíssim incrementar la quantitat d'aliment vegetal de la nostra dieta, i també aconsello eliminar la proteïna al vespre i menjar-se-la a l'hora de dinar. I per esmorzar: cereals integrals.

MILLOR SOPAR POC, AIXÍ?

Sí, una crema o un caldo per exemple. Avui en dia hi ha molt insomni, és la malaltia del segle. Si sopes menys i més d'hora, desapareixen molts insomnis. A la nit, el sistema circulatori s'ha d'estar ocupant d'altres coses, no pot estar fent la digestió.

QUINS PROBLEMES DE SALUT PASSEN MÉS SOVINT PER LA CONSULTA?

El que més preocupa és l'estrès i les seves conseqüències: insomni, tensió arterial alta, mals d'esquena o de cervicals... I també hi

MENGEM UN EXCÉS DE PROTEÏNA ANIMAL I AQUEST EXCÉS ENS EMMALALTEIX

ha molta patologia respiratòria i molts problemes derivats de la congestió nasal. A la consulta ho resollem ensenyant higiene nasal i corregint hàbits alimentaris: menys lactosa i menys gluten d'aliments de mala qualitat i una dieta millor.

I LA CIVADA? ÉS REALMENT TAN BONA?

És un aliment altament tolerable, un gran diürètic, fàcil de digerir, és com un precursor del son... Menjant més civada la gent s'aprima, fa salut, dorm millor, als homes els baixa la tensió arterial... Per a mi, més que un aliment és un medicament i de vegades penso que s'hauria de vendre a les farmàcies.

EL DEJUNI S'HA POSAT DE MODA, SOBRETOT EL DEJUNI INTERMITENT.

El dejuni és un element d'altíssim valor terapèutic, però no és per a tothom i s'han de valorar les circumstàncies de cadascú.

L'alternativa dels dejunis intermitents em sembla molt interessant; moltes persones, de manera intuïtiva, ja el practiquen: sopen poc o no sopen, i dormen millor, i l'endemà no esmorzen i es troben molt bé. En general, des del punt de vista preventiu, convidaria tothom a provar el dejuni intermitent.

ÉS IMPORTANT QUE L'ALIMENTACIÓ SIGUI ECOLÒGICA?

És una garantia de menjar salut. La quantitat de químics que llencem al camp, la contaminació freàtica, amb nivells de nitrats en quantitats que dupliquen el màxim permès... Tot això hem d'evitar-ho tant com puguem i hem d'exigir que tot el que mengem tingui les màximes garanties possibles i el gust que li toca. El millor és menjar aliments ecològics, de proximitat i de temporada. Aquest és el futur i no podem perdre el temps.

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

NATURSOY

NOVA IMATGE DE NATURSOY

Natursoy modernitza la imatge dels seus productes i el seu logo. A partir d'ara, progressivament, trobareu els nostres productes amb la nova imatge més amigable, més clara i més actual. Esperem que us sigui més fàcil identificar les diferents varietats dels nostres productes!

NATURSOY Tel. 938 666 042 - infonatursoy@ns-group.com

Puerros ecológicos: más minerales y más sabor

Los puerros ecológicos son más ricos en minerales que los de producción no ecológica y están libres de residuos químicos. Por ejemplo, al consumirlos, tu organismo se beneficia de un 76% más de hierro y de un 66% más de fósforo, dos minerales fundamentales para el mantenimiento de la salud.

A NIVEL NUTRICIONAL, ESTÁ CONSIDERADO UN RECONSTITUYENTE DE EFECTOS REMINERALIZANTES GRACIAS A SU RIQUEZA EN MINERALES, SALES ALCALINAS Y VITAMINAS B Y C.



Poco calórico y ligero, el puerro se caracteriza por su sabor refinado, más dulzón que la cebolla y muy aromático. A nivel nutricional, está considerado un reconstituyente de efectos remineralizantes gracias a su riqueza en minerales (hierro, magnesio, sodio, potasio, fósforo, calcio, nitrógeno, manganeso, sílice y azufre, entre otros), sales alcalinas y vitaminas B y C. Al estar en contacto directo con el suelo, es importantísimo que el cultivo sea ecológico y que la tierra esté libre de residuos fitosanitarios que podrían pasar al puerro, tal como ocurre en la producción no ecológica.

Al analizar las concentraciones de hierro, potasio y fósforo en los puerros de producción ecológica y no ecológica, las diferencias entre ambos demuestran que los ecológicos pueden almacenar un 76% más de hierro, un 66% más de fósforo y aproximadamente un 11% más de potasio que los no ecológicos. Esta densidad mineral tan elevada es fruto de los sistemas de cultivo ecológico, que realizan un abonado integral del suelo y una fertilidad biológica que repercute en una mayor cantidad de minerales en la planta. En cambio, el manejo del suelo en la agricultura no ecológica provoca una alteración profunda de sus propiedades, lo que determina una pérdida gradual de su capacidad productiva y de su fertilidad, junto con una disminución de las cualidades organolépticas y nutritivas de las plantas que allí se cultivan.

Eco mil



Alpiste

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

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

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

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

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



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

Sin Azúcares

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



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

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

¿Qué significa "sin azúcar"?

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

¿Qué significa "sin azúcar añadido"?

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

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

76% MÁS DE HIERRO

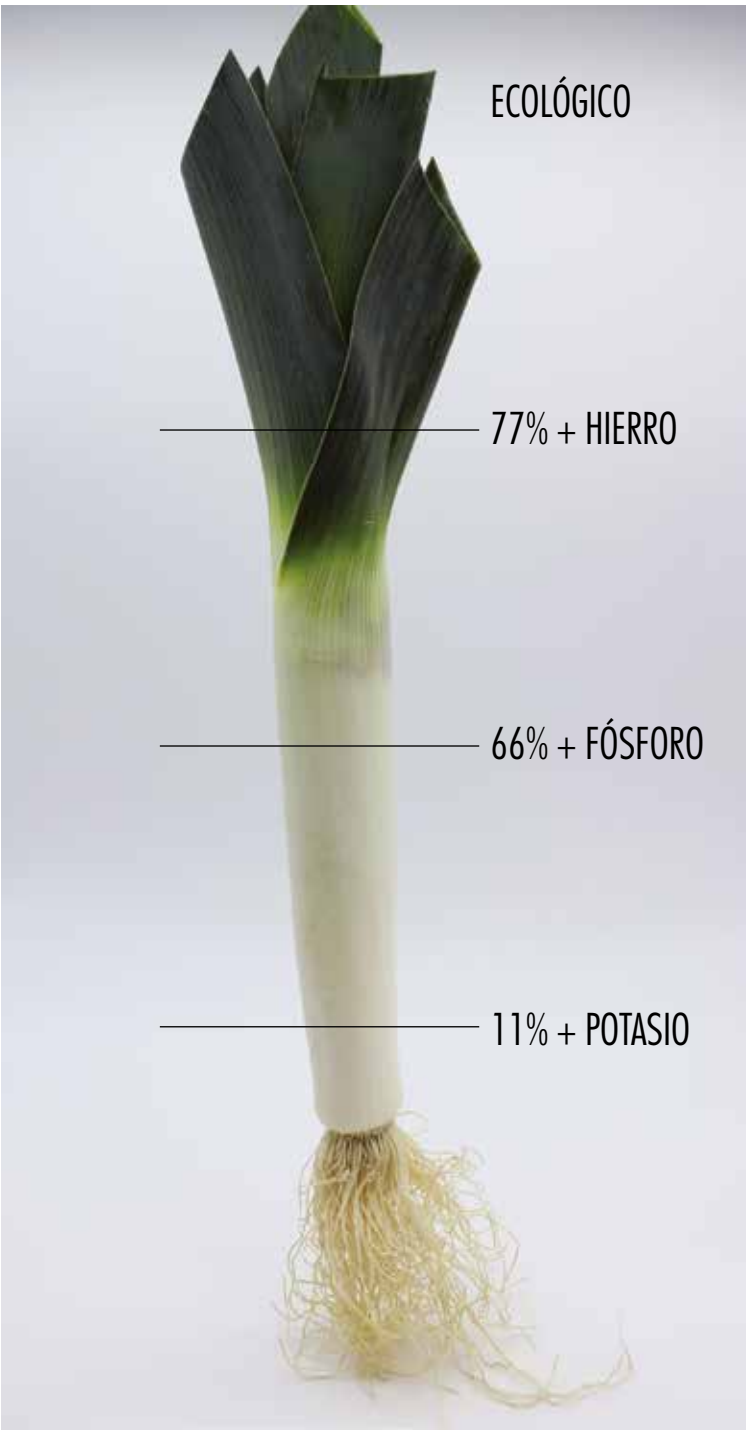
Al ser necesario para la síntesis de hemoglobina y la renovación de las células sanguíneas, el hierro previene la anemia y refuerza las defensas. Hasta los 12 meses la cantidad diaria recomendada es de 7.8 mg/día (50 g de puerro ecológico añadidos a un puré aportan una cuarta parte de la ingesta recomendada) y lo mismo ocurre en el caso de niños, adolescentes y hombres, mientras que para las mujeres hay que consumir el doble de puerro para alcanzar el mismo porcentaje de hierro. Cuando el puerro no es ecológico y se quiere alcanzar idéntica proporción de hierro hay que multiplicar la cantidad a ingerir por 76.

66% MÁS DE FÓSFORO

El fósforo contribuye a la formación de tejidos musculares y su presencia en las membranas del cerebro favorece la comunicación entre sus células, lo que mejora el rendimiento intelectual y la memoria. 100 g de puerro ecológico fresco aportan una décima parte de la cantidad diaria recomendada, mientras que en el caso del puerro no ecológico habría que multiplicar por 66 la cantidad a comer.

11% MÁS DE POTASIO

Este mineral es capaz de regular el contenido de agua de las células y sus efectos reguladores se extienden al sistema nervioso y muscular. 100 g de puerro ecológico fresco aportan una sexta parte del valor considerado como umbral mínimo de ingesta diaria de potasio. Y en el caso del puerro no ecológico, hay que multiplicar por 11 las cantidades que hay que tomar para conseguir el mismo porcentaje de potasio.



Concentraciones de hierro, fósforo y potasio en puerro de cultivo ecológico y no ecológico

	Concentración (mg/100 g de puerro fresco)		
	Hierro	Fósforo	Potasio
Puerro de cultivo ecológico	3.38	29.85	259.32
Puerro de cultivo no ecológico	0.81	10.00	230.00

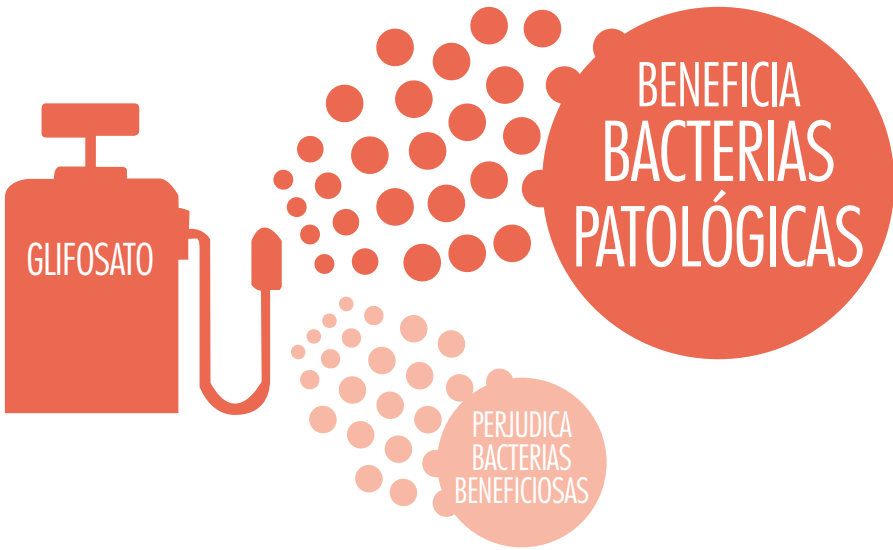
[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia]

MÁS INFORMACIÓN

[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/ Junta de Andalucía. 192 pp.

¿Cómo afecta al organismo el herbicida más usado?

Investigadores alemanes han demostrado que el glifosato, uno de los herbicidas más utilizados, puede destruir el equilibrio de la microbiota, ya que mientras las bacterias beneficiosas se ven muy perjudicadas, las patógenas son resistentes a su acción.



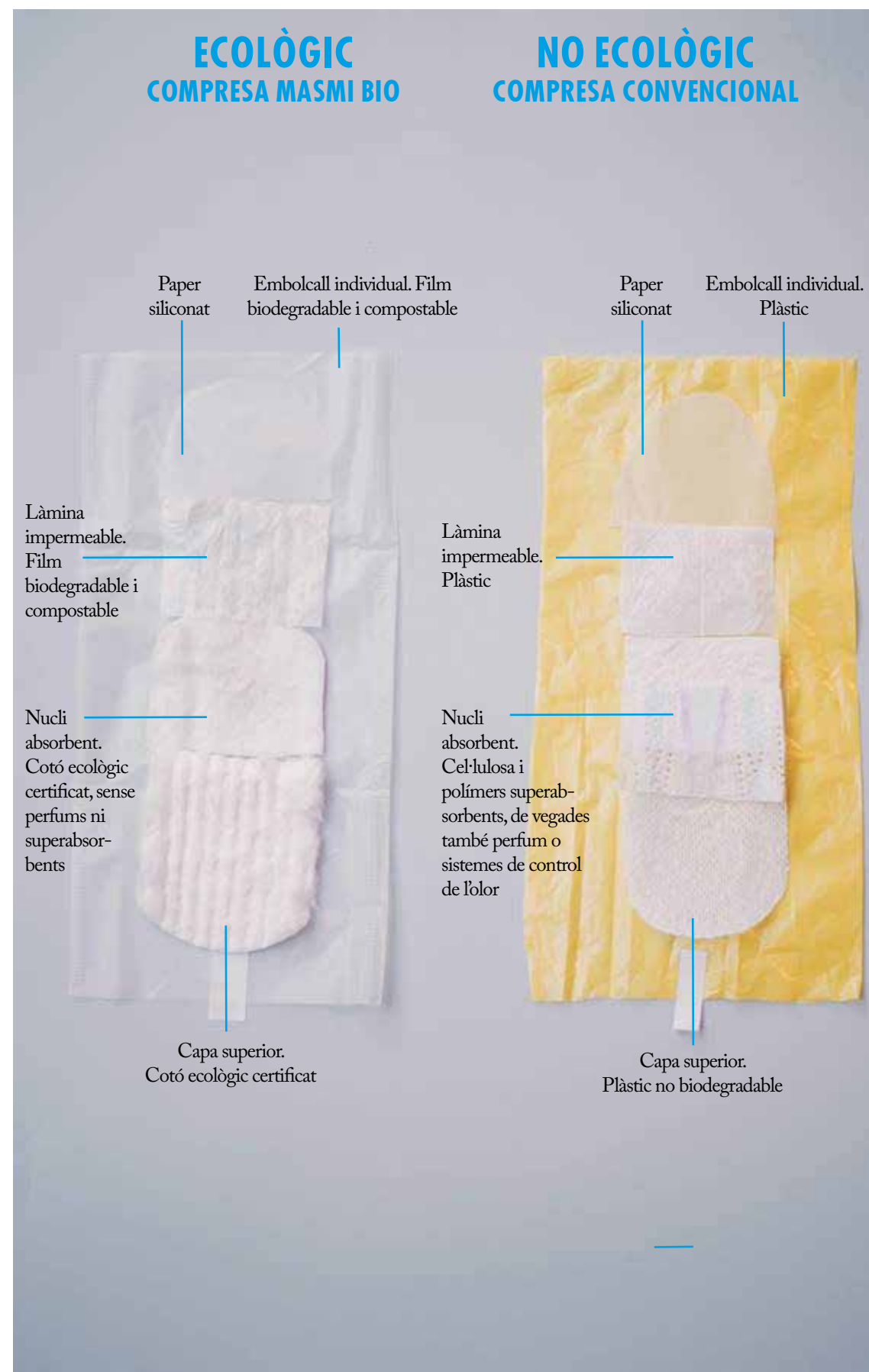
Científicos de la Universidad de Leipzig y la Universidad Libre de Berlín (Alemania) han participado en un estudio (2013) que aborda los efectos sobre el ecosistema bacteriano intestinal de uno de los herbicidas más usados en la actualidad: el glifosato. El estudio es sobre aves de corral, pero puede tener implicaciones en humanos, ya que los resultados demuestran que las bacterias altamente patógenas (Salmonella enteritidis, Salmonella typhimurium, Salmonella gallinarum, Clostridium perfringens y Clostridium botulinum) son altamente resistentes al glifosato, mientras que la mayoría de las bacterias beneficiosas (Enterococcus faecalis, Enterococcus faecium, Bacillus badius,

Bifidobacterium adolescentis y Lactobacillus spp) resultan ser altamente susceptibles. Los investigadores apuntan que una reducción de las bacterias beneficiosas en la microbiota del tracto gastrointestinal por la ingestión del glifosato podría alterar la comunidad bacteriana normal del intestino. Además, señalan que los efectos no se derivan solo de la toxicidad directa sobre los microorganismos beneficiosos, sino del hecho de que algunos de estos controlan a los perjudiciales, lo que genera un efecto potenciador de estos últimos. Y se describen aspectos preocupantes vinculados a problemas como el botulismo o la salmonelosis.

DESTRUYE EL EQUILIBRIO DE LA MICROBIOTA INTESTINAL

Hay autores que, ante resultados como estos, no dudan en establecer aún más implicaciones directamente relacionadas con la salud humana. Sabemos que el equilibrio en las poblaciones bacterianas del intestino ayuda a la digestión correcta y a la protección frente a microorganismos patógenos, pero un desequilibrio en la microbiota intestinal puede favorecer la aparición de enfermedades como inflamación intestinal, fatiga crónica, obesidad, cáncer, colitis, alergias... Incluso hay investigaciones recientes que lo asocian al autismo.

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



Compresa Masmi

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

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

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

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

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

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

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

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



Compreses amb ales
100% cotó. Masmí

veritas IMPRESINDIBLES HIVERN 2019

Tornen els 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



Imprescindibles d'hivern

L'hivern s'està a punt d'acabar i després d'uns mesos de fred pot ser que encara cuegin els habituals constipats i ens notem baixos d'energia. Per preparar l'organisme per a la nova estació i sentir-nos més vitals i alegres, et recomanem cinc imprescindibles que reforçaran les teves defenses i t'hidrataran la pell intensament, de manera que l'ajudaran a recuperar suavitat i lluentor. Ànim, ja gairebé fa olor de primavera!

UN EQUILIBRI ENERGÈTIC NECESSARI

Segons la filosofia oriental, l'hivern és l'estació yin per antonomàsia, un període en què ens sentim més cansats i adormits. Per això venen de gust plats calents que ens nodreixin i equilibrin l'organisme amb energia yang. Hi ha moltes opcions per triar, com el tempeh de cigrons o la tradicional sopa de miso japonesa.

Un altre aliment calent i picant és l'arrel de gingebre, que es fa servir generalment en infusió per prevenir i alleujar refredats o aromatitzar guisats, peix, sopes i també postres.

BON HUMOR I VITALITAT A DOJO

Un aliment perfecte en aquestes dates és la farina ecològica de fajol perquè ajuda a combatre el fred, té un efecte vigoritzant i és un potentíssim neuroprotector ric en vitamines del grup B. El gingebre allunya la sensació de cansament de manera saborosa i saludable.

Però les baixes temperatures també afecten la salut de la nostra pell. Una de les zones que més pateix les agressions del fred són les mans, que tendeixen a deshidratar-se i tornar-se aspres. Per això la crema de mans Viridis conté olis essencials i principis actius extrets de la natura que ajuden a la formació de col·lagen, i calmen i hidraten la pell.



MISO BLANC

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

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



3

TEMPEH DE CIGRONS

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

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



4

CREMA DE MANS

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

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



5

Ser feliç depèn de tu!

Fa uns dies Marian Rojas Marcos deia en una entrevista que, perquè ens passin coses bones, només cal propiciar-les. Com? Vivint el moment present, sense angoixar-te pel passat o el futur, perquè no importa el que et passi, sinó com t'ho prens.



Fer-ne una bona interpretació dependrà de les nostres creences –el que pensem de la vida; la nostra actitud–, de com afrontem cada nou dia i de com aquests dos factors predisposen la nostra bioquímica perquè el cervell cooperi amb els propòsits de cadascú.

La felicitat, així com la tristesa o la ira, són emocions biològicament programades i és necessari viure-les. I totes elles dependran de l'actitud que cadascú tingui davant la vida. Rojas Marcos també deia: "Parla't bé! que el teu pensament faci servir paraules alegres, constructives, il·lusionants, sense queixes! Mira una cosa amb interès, i es tornarà interessant".

PODEM MESURAR LA FELICITAT?

No és que estigui prohibit estar trist, és necessari aprendre a viure

amb aquest estat d'ànim perquè ser feliç no és un estat permanent, sinó un moment personal en el qual s'equilibren les emocions per trobar plenitud en el que fem.

Podem mesurar la felicitat? Això mateix es van preguntar a les Nacions Unides, el 2012, quan van publicar el primer informe mundial sobre la felicitat. La investigació apuntava a conèixer els nivells de felicitat per desenvolupar polítiques que puguin permetre a la gent viure millor. A Veritas en vam prendre nota i l'any 2017 vam iniciar l'IFV –Índex de la Felicitat Veritas–, amb el qual perseguim implantar un canvi cultural i de gestió de les emocions útil per al dia a dia de l'empresa. La participació és del 60% dels treballadors i el grau de felicitat és generalment alt, ja que se situa al voltant de vuit sobre deu.

20 DE MARÇ, DIA INTERNACIONAL DE LA FELICITAT

L'ONU estableix aquest dia per reconèixer la rellevància de la felicitat i el benestar com a aspiracions universals dels éssers humans, i la importància de la seva inclusió en les polítiques de govern. I ho fa gràcies a una iniciativa del regne de Bhutan, que considera la felicitat nacional bruta més important que el producte interior brut.

A Veritas estem convençuts que un estat d'ànim positiu permet fer grans coses

Per això, l'Índex de Felicitat de Veritas permet saber com ens sentim a nivell personal, en les nostres vides, i així prendre consciència del nostre estat anímic per valorar-lo i ajudar-nos entre nosaltres.

IGNASI AGUILÓ, DIRECTOR GENERAL DE LA COMPANYIA, POSA L'ACCENT EN L'OBJECTIU COMÚ QUE COMPARTeixEN AMB VERITAS, QUE NO ÉS ALTRE QUE EL D'OFERIR AL CONSUMIDOR ALIMENTS DE DEBÒ.

En harmonia amb la natura

Millorar la salut del planeta i de les persones forma part de l'ADN de Biogrà i ho aconsegueixen garantint l'origen ecològic dels aliments i la sostenibilitat dels materials.

Una proposta saludable que és tota una experiència per al paladar: hamburgueses veganes, hummus, vistteques, samoses... No deixis de tastar les seves especialitats!





Pioners en la producció d'aliments saludables i sostenibles, Biográ ens proporciona hummus refrigerats, plats preparats a base de verdures o llegums, proteïna vegetal en forma d'hamburgueses o vistteques i una infinitat de referències, ja que a més de productors també són envasadors d'aliments ecològics, com llavors, cereals o caramels.

La seva història comença fa més d'un segle, quan la família Sorribas obre a Barcelona un herbolari amb productes dietètics i saludables: aquell petit establiment aviat es convertiria en una empresa precursora en alimentació saludable, que (atesa la creixent demanda ecològica) crearia Biográ el 1986, una marca certificada que continua mantenint l'essència dels seus orígens. Ignasi Aguiló, director general de la companyia, posa l'accent en l'objectiu comú que comparteixen amb Veritas, que no és altre que el d'oferir al consumidor aliments de debò: "Ho aconseguim identificant, i procurant satisfer, les seves necessitats alimentàries i els proporcionem

matèries primeres i plats elaborats amb molt d'afecte i ingredients ecològics de primera qualitat".

AL SERVEI DELS CONSUMIDORS CONSCIENTS

Aguiló destaca l'esforç que ha fet el sector ecològic per conscienciar dels molts beneficis que aporta una alimentació equilibrada i ecològica, la qual cosa ha provocat que "la demanda hagi crescut moltíssim i que els consumidors siguin cada vegada més exigents, ja que no només busquen una alimentació sana, sinó que també volen que sigui respectuosa amb el medi ambient". Per satisfer els gustos i necessitats del consumidor, a Biográ compten amb un equip d'investigació i desenvolupament format per xefs, nutricionistes i tècnics que s'esforcen dia a dia per desenvolupar nous productes equilibrats, nutritius i saborosos.

Cada nova referència és el resultat d'"una acurada selecció d'ingredients ecològics i d'una compra justa de les matèries primeres, i s'elabora amb

l'objectiu de preservar al màxim les propietats, el gust, l'aroma i la textura dels aliments, perquè la degustació sigui tota una experiència". La preparació a l'obrador és artesanal, en cap cas hi ha lloc per a conservants ni additius químics i l'embalatge és el més sostenible possible. Tots els productes tenen el segell del CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica) i el certificat Bio Organic. I a més alguns productes disposen també del certificat vegà i macrobiòtic.

RECEPTES MOLT ESTUDIADES

"El nostre assortiment abasta des de cereals i llavors fins a proteïna vegetal i plats preparats perquè el consumidor pugui menjar sa en qualsevol moment del dia, ja sigui l'esmorzar, el dinar, el sopar o el berenar", destaca Aguiló.

Per exemple, són espectaculars els porridges (de civada i xocolata i de civada i poma), ideals per començar la jornada amb molta energia; les hamburgueses veganes (de kale i quinoa, d'azukis i cànem, de llavors de xia i lleties vermelles i de carxofa), que estan a punt en només tres minuts; les diferents varietats d'hummus (d'albergínia rostida i de kale); els plats preparats (wok de verdures i tofu, samosa hindú, samosa tibetana, cigrons amb carxofes, croquetes de cigrons i espinacs), perfectes per emportar-se a la feina o prendre a casa; i la vistteca (d'espinacs i gorgonzola i de quinoa i verdures), una deliciosa alternativa a la carn que és perfecta per a les dietes basades en la proteïna vegetal i que es pot prendre com a plat principal o en entrepà.



Ignasi Aguiló, director general de la companyia.

Pa antic: sabor i tradició

Inspirat en els tradicionals pans de muntanya, rústics i consistents, arriba a Veritas el pa antic: una nova especialitat que fem amb diferents farines (sègol, espelta i blat), nous, mel de romaní i llavors de xia.



**L'ELABOREM
ARTESANALMENT,
PEÇA A PEÇA, I ESTÀ
BASAT EN LA
RECEPTA D'UNA
FOGASSA TÍPICA
DELS PIRINEUS QUE
ES FEIA LENTAMENT
A LES CASES DE
MUNTANYA PER
AFRONTAR LES
BAIXES TEMPERA-
TURES I APORTAR
L'ENERGIA
NECESSÀRIA
DURANT ELS MESOS
MÉS FREDS DE L'ANY.**

Després de diversos mesos de proves i feina, els nostres mestres forners han aconseguit un pa realment especial, clàssic i contundent. L'elaborem artesanalment, peça a peça, i està basat en la recepta d'una fogassa típica dels Pirineus que es feia lentament a les cases de muntanya per afrontar les baixes temperatures i aportar l'energia necessària durant els mesos més freds de l'any. Sempre fidels a la nostra manera de fer, hem seleccionat la millor matèria primera ecològica per obtenir un pa únic, fruit de l'afortunada combinació de tres farines diferents (de blat, d'espelta i de sègol) amb nous, mel de romaní, llet sencera i llavors de xia, un superaliment que li dona un toc de modernitat i destaca per la seva aportació de proteïnes completes, antioxidants, fibra soluble i àcids grassos essencials omega-3. Els gustos i les aromes dels diferents ingredients

es fonen i donen com resultat un pa de paladar intens amb el toc fresc de les nous i la dolçor característica de la mel.

MOLLA ESPONJOSA I CROSTA GRUIXUDA

Potent i saborós, el pa antic es pot consumir sol, tot i que és perfecte per maridar amb patés o qualsevol formatge, especialment el mató. La seva molla és esponjosa, una mica humida i de color crema gràcies als pigments originals de les farines ecològiques que utilitzem i que no han estat blanquejades ni tractades químicament.

De crosta gruixuda i cruixent, es conserva tendre uns quants dies perquè és la mateixa crosta la que el "protegeix". Perquè l'interior es cogui bé i la crosta no es cremi, aquest pa necessita una cocció llarga i precisa, que fem en un forn amb sola de pedra.

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

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

**AGRICULTURA
ECOLÒGICA**
—100% natural—

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



EQUILIBRI A LA CUINA

QUINZENA MACROBIÒTICA

Del 28 de febrer al 13 de març de 2019

Sortegem
50 lots!



EMPORTA'T LA GUIA
DE LA QUINZENA!



RECOPILATORI DE
RECEPTES MACROBIÒTIQUES

DESCARREGA'T
L'APP VERITAS



Amb la col·laboració de:



Fundació Putxet

Josep M. García-Picola

La Fundació privada Putxet és una entitat sense ànim de lucre de Barcelona que se centra a acollir i atendre joves de 18 a 25 anys en situació d'exclusió social.



Quina és la missió de l'entitat?
Ofertir una estabilitat material, psicològica i moral perquè els joves pensin en clau de futur, es formin i aconseguixin una inserció laboral i un estalvi.

En què consisteixen els seus principals reptes?
El nostre principal objectiu és acollir tots els joves que arriben a les portes de la fundació i que tots els acollits aconseguixin la inserció laboral i social.

Quin paper creus que han de tenir les ONG en la societat?
Haurien de ser la consciència crítica de la societat. Per exemple, si desenvolupen tasques assistencials hauria de ser per delegació i contractació de les administracions, no com passa actualment en molts casos. En l'actual sistema, les ONG fan el que l'Estat no es considera obligat a fer, la qual cosa és molt dubtosa d'altra banda.

Com és la col·laboració amb Veritas?
Molt satisfactòria: ens proporciona verdura, fruita i productes làctics. Tot ecològic, cosa que fo-

menta una alimentació variada i de gran qualitat. A més, col·laborar amb els programes socials d'aprofitament de minves ajuda a fer el món més sostenible, alhora que minimitza els costos del nostre projecte.

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

Las empreses tenen una responsabilitat social corporativa i crear un projecte empresarial no pot ser vist únicament des d'una perspectiva capitalista, la qual cosa és molt empobridora. En fundar una empresa, no només es generen ingressos i guanys, també s'ofereixen treball i serveis i aquesta responsabilitat social no l'han d'oblidar mai els empresaris i gerents. Aquesta visió respon a un canvi d'enfocament de les relacions humanes perquè, tal com està evolucionant el panorama ecològic a escala planetària, l'individualisme ha de començar a perdre importància i la responsabilitat social corporativa pot ser una peça fonamental, encara que no sigui l'única.

VERITAS ENS PROPORCIONA VERDURA, FRUITA I PRODUCTES LÀCTICS. TOT ECOLÒGIC, COSA QUE FOMENTA UNA ALIMENTACIÓ VARIADA I DE GRAN QUALITAT.



Reciclatge i reducció de residus

Un dels nostres grans compromisos és reduir significativament els residus que generen les nostres botigues, sobretot en termes de reciclatge. Tot un repte que afrontem cada dia des de nombrosos fronts.



L'any passat el vam tancar sent un referent en reciclatge a les més de 46 botigues que tenim a Catalunya gràcies al fet que podem oferir una logística inversa als nostres centres de treball. Hem implantat l'exclusiu sistema Longopac, que ens facilita una gestió de residus més intel·ligent i ofereix diferents solucions innovadores sobre la base de les necessitats de cada àrea, amb la finalitat de millorar l'entorn dels professionals. Amb diferents colors i mides, permet reciclar i identificar cadascun dels residus i una vegada traslladats (a través de la logística inversa) al nostre magatzem, resulta molt fàcil identificar-los i reciclar-los.

QUÈ VA A CADA COLOR?

A més del cartró, que també reciclem, per la nostra activitat generem molt film, que recollim amb un bastidor gran en bosses transparents del mateix material, que van directament a la compactadora. Amb les bosses negres recollim els residus que escombrem de terra (inclosos els pots de vidre que cauen i es trenquen); el color verd està destinat a l'orgànic, amb tapa per llei i amb bosses compostables, per en un futur molt proper poder emportar-nos-ho tam-

bé a la nostra nau i compostar aquesta matèria tan valuosa i necessària que retornem a la terra perquè es regeneri; i finalment separem els envasos de plàstic (que no són massa) perquè siguin tractats correctament.

UN SISTEMA HIGIÈNIC, EFICIENT I SOSTENIBLE

El sistema Longopac és higiènic i una opció molt segura, eficient i sostenible. El canvi de bossa es fa des de fora, sense contacte amb els residus, i les bosses d'escombraries estan fabricades amb un material extremadament fi i resistent de polietilè amb tres capes, també disponible en bioplàstic i biodegradable (material 100 % convertible en adob).

El material d'embossament es doblega en cassets compactes per màquines especials. Un format únic que aporta avantatges per menys temps de gestió, baix consum de material i menys despeses de transport. I, a més, està certificat per utilitzar-se en diferents tipus de maneig en diversos àmbits: control d'olors, material biodegradable, aliments, ESD, material estèril i amb diferents resistències marcades al casset de les bosses.

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilitat]

VERITAS COOKING CAMP

Estiu de cuina i vida saludable combinat amb aventura i anglès en un paradís natural al bell mig de la Cerdanya

Passar l'estiu a través de la descoberta de la natura i la seva relació amb els aliments és un plaer per als nens i nenes que vulguin participar en el nostre campus. L'objectiu dels Veritas Cooking Camps és despertar la consciència ambiental de vida saludable a través de la cuina i d'activitats d'acostament a la natura, tallers i descobertes.

ESTADES DE SET DIES I SIS NITS PER A CUINERS I EXPLORADORS!

Els Veritas Cooking Camps tenen una durada de set dies i sis nits i van destinats a nens i nenes de 8 a 14 anys. Hi haurà dues tandes entre finals de juny i juliol i la fórmula incorpora també l'anglès.

Durant els matins i les tardes els petits xefs faran tallers de cuina amb productes ecològics amb els quals podran preparar els àpats de cada dia. A la segona part del dia, gaudiran d'activitats d'aventura emocionants per connectar amb la natura. Una combinació perfecta de diversió i aprenentatge.

L'últim dia totes les famílies s'emportaran un record inoblidable de l'estada. En una jornada de convivència gaudiran d'un aperitiu saludable de benvinguda preparat pels nens i nenes del campus.

¡Us hi esperem!

CAN RIBALS, UN REFUGI VERD A LA Cerdanya

Uns dies de banys de bosc i vida saludable per divertir-nos, gaudir de la cuina ecològica i tomar a estrènyer la nostra relació amb la natura. Això és el que planteja Veritas amb el Club Elements, que ha escollit l'alberg Can Ribals, a tocar de Martinet de Cerdanya, com un lloc ideal per a la pràctica de l'slow tourism. Un enclavament privilegiat, amb accés directe a la vall del riu Arànser i unes vistes espectaculars de la serra del Cadí per a una estada amb ple confort:

[Habitacions de 4-8 persones amb bany propi.

[Espais comuns i sales per a les activitats indoor.

[Amb tot l'espai exterior a la nostra disposició i vistes privilegiades.

[Diètes equilibrades (per descomptat) i atenció especial a al·lèrgies, intoleràncies i altres diètes específiques.

[Piscina a Martinet de Cerdanya accessible a peu.

Estades d'estiu de cuina ecològica i vida saludable combinades amb aventura i anglès a la Cerdanya



Per nens i nenes de 8 a 14 anys

*Dos torns:
del 24 al 30 de juny
del 30 de juny al 6 de juliol*

Més informació a:
veritascookingcamp.com

ELS MILLORS DETERGENTS PER A LA TEVA LLAR

En la línia amb el nostre propòsit d'oferir-te productes sostenibles, introduïm a les nostres botigues la gamma de detergents de la llar Trèbol Verde, fabricats a Espanya. Destaquem la concentració de les fórmules, que fan que els productes siguin més efectius, així com el seu bon preu. Netejador multisuperfícies, desgreixador concentrat, netejador de bany i suavitzant; tots amb la certificació Ecolabel.



NOVES MINIHAMBURGUESES VEGETALS

La marca Taifun torna a sorprendre'ns amb la seva gamma creativa de minihamburgueses vegetals, elaborades a partir de verdures fresques i espècies aromàtiques: pastanaga-comí, pèsols-herbes i remolatxa-rave picant. Te les recomanem especialment pel seu gust excepcional i la seva textura cruixent, genials per incorporar en amanides o per acompanyar qualsevol plat.



IOGURT DE MANGO, LA NOVA TEMPTACIÓ

Et presentem el iogurt de mango de la marca Söbbeke, amb una textura tipus mousse, molt cremosa. Elaborat a partir de llet fresca i amb un 10% de mango, no porta sabors afegits, additius ni conservants. Gaudeix-ne amb la nostra línia de toppings de llavors!



LLAVORS DE CÀNEM, TOTS ELS AMINOÀCIDS ESSENCIALS

El cànem és un dels pocs aliments que conté tots els aminoàcids essencials en una proporció perfecta per cobrir les necessitats nutricionals humanes. A més, són una font equilibrada de fibra, calci, ferro, fòsfor, magnesi, coure i zinc. A la cuina pots utilitzar-les per enriquir els teus plats, escampant-les sobre amanides, guarnicions, cremes de verdures i cereals d'esmorzar. Les llavors de cànem Econamen procedeixen de cultius catalans, disposen de la certificació ecològica i tenen un preu molt competitiu.



VERDURES A PUNT PER MENJAR

La marca Origen 100% ens apropa una línia de verdures cuites a baixa temperatura que manté intactes els seus beneficis: aroma, sabor i nutrients. Una alternativa per als dies en què no tenim temps de cuinar, però volem optar per aliments nutritius i deliciosos.



TOFU NATURAL SENSE GLUTEN

Gràcies a La Finestra sul Cielo ens arriba aquest tofu natural certificat sense gluten, elaborat a partir de soja ecològica conreada a Itàlia. Amb un gust i una suavitat únics, aquest aliment és un bàsic per la seva versatilitat a la cuina. Combina molt bé amb ingredients més forts i a més n'absorbeix el sabor. Marina'l amb salsa de soja i afegeix-lo a un wok de verdures, per exemple. A més, també incorporem el tempeh a la planxa i el seitan, dues proteïnes vegetals molt recomanades en dietes veganes. El tempeh es presenta en un format a làmines amb un toc de salsa shoyu, gingebre, sàlvia i romaní; boníssim. I el seitan, que és el gluten del blat; una alternativa ideal a la carn pel seu similar aspecte i textura.



novetats marca VERITAS

FARINA DE CIGRONS SENSE GLUTEN

Continuem ampliant la gamma de productes sense gluten marca Veritas. En aquesta ocasió amb la farina de cigrons, molt utilitzada en la cuina oriental. La farina de cigrons és l'alternativa perfecta a l'arrebossat clàssic, però sense ou. Quan es barreja amb aigua, beguda d'arròs i vinagre de poma es pot preparar una excel·lent truita vegana, ja que té la consistència d'un ou batut. També, és adequada per preparar hamburgueses vegetals i falàfels.



UN PLAT PLE DE NUTRIENTS EN TAN SOLS DEU MINUTS

Com deus haver anat veient, moltes de les nostres propostes d'innovació van en la línia d'ofereir-te solucions fàcils i ràpides, però carregades de nutrients.

Els mixos precuits no són una excepció. Es tracta d'unes barreges de cereals, llegums i verdures en versió deshidratada que tan sols necessiten deu minuts de cocció. El gran avantatge d'aquests plats és que cada aliment requereix un temps de cocció determinat. Per això, el secret d'aquests productes és que s'ha cuït prèviament cada ingredient per separat perquè tu puguis acabar de cuinar la resta de la recepta a casa.

MIX DE BÚRGUL I LLEGUMS

Una combinació excepcional de búrgul, sèbola, soja, lletia coral i quinoa vermella que conté tots els aminoàcids essencials que necessita l'organisme. Amb l'avantatge, a

més, que no aporta colesterol ni greixos saturats.

El blat búrgul ha estat partit, però no refinat, així que manté part del seu segó. El nutrient principal del búrgul són els hidrats de carboni semicomplexos, que units als dels llegums són una excel·lent font d'energia de metabolització intermèdia, el combustible perfecte per nodrir el cos i el cervell.

A això s'hi suma la bona proporció de vitamines del grup B i minerals com calci, ferro i fòsfor, coure i fibra dietètica, especial per controlar els nivells de colesterol en sang i regular el trànsit intestinal.

Anima't a preparar aquestes senzilles receptes i dona'ls el teu toc personal afegint-hi salses o les teves verdures preferides. Al nostre web trobaràs una vídeo recepta del mix de búrgul i llegums amb pesto vermell; saborós i aromàtic, és ideal per a dietes vegetarianes.



▶ Mix de búrgul i llegums amb pesto vermell.
La recepta a Terra Veritas

COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS

Aquest mes la programació de Terra Veritas gira entorn de la dona. Sota el paraigua de la iniciativa **"Visc la regla, soc poderosa"**, hem volgut prioritzar tallers que ofereixin un plus de coneixement sobre les poderoses eines de les quals disposem les dones. Quins són els beneficis de la menstruació, com aprofitar l'energia que ens porta cada cicle, quins són els aliments que més ens afavoreixen, etc.

Comencem amb l'activitat **"Nodrint el nostre úter"**, que ens proposa aliments antiinflamatoris i una dansa oriental que alleujarà els dolors menstruals, alhora que enfortirà el sòl pèlvic i optimitzarà la fertilitat.

Seguim amb el **"Taller d'alimentació i cicle menstrual"**, amb l'objectiu de conèixer, respectar i connectar amb el nostre cicle.

I acabem amb la xerrada **"La primera menstruació"**, pensada per a mares i filles. Un col·loqui molt interessant en què trencarem els tabús al voltant de la menstruació i donarem pautes sobre com acompanyar les nostres filles en els seus inicis com a dones. A més, t'oferim dues activitats per potenciar l'autocura. La sessió de **"Ioga nidra"**, una poderosa tècnica que ens permet aconseguir un estat de relaxació profunda per permetre'ns de manera natural la connexió amb el nostre món intern, i el taller **"Cosmètica natural a la primavera"**, en què descobrirem com elaborar fàcils rituals d'amor propi, aprofitant les virtuts de la natura.

I, com sempre, continuem apostant pels tallers d'alimentació que t'ofereixen solucions, com el de **"Menjar sa per emportar-te a la feina"**, el de **"Tècniques de cuina"** i el de **"Dieta antiaging"**, que ens revelarà quins són els millors aliments per frenar l'envelliment.

T'esperem al nostre espai!



terra.
veritas

APUNTA-T'HI AL NOSTRE WEB

WWW.TERRAVERITAS.ES

C/ Diputació, 239-247. BARCELONA



ACTIVITATS DE MARÇ

Divendres 1

NODRINT EL NOSTRE ÚTER (ALIMENTACIÓ ANTIINFLAMATÒRIA I DANSA ORIENTAL)

Marta León & Ani

Horari: 18.00 h - 20.00 h

25€

Dilluns 4. QUINZENA MACROBIÒTICA

DESCOBREIX COM ALIMENTAR-TE ENTENENT ELS TEUS TRETS FACIALS: ARRUGUES, VERMELLORS, GRANS...

Mai Vives. Amb la col·laboració de Natursoy

H orari: 18.30 h - 20.00 h

10€

Dimarts 5

MENJAR SA PER EMPORTAR-TE A LA FEINA: TUPPERS EQUILIBRATS

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h

45€

Dimarts 5

CUIDA'T ELS INTESTINS

Alf Mota

Horari: 18.00 h - 20.30 h

45€

Dimecres 6

IOGA NIDRA I MEDITACIÓ PER CONNECTAR AMB LA PRIMAVERA

Fernanda Montoya

Horari: 18.30 h - 20.00 h

20€

Dilluns 11

TÈCNiques DE CUINA: ELS LLEGUMS MÉS ENLLÀ DEL CIGRÓ

Mireia Anglada

Horari: 11.00 h - 13.30 h

45€

Dimarts 12

CUINA ITALIANA DELICIOUS & SALUDABLE

Alf Mota.

Amb la col·laboració de Delicious and Sons

Horari: 11.00 h - 13.30 h

15€

Dimarts 12. QUINZENA MACROBIÒTICA

SABER QUÈ MENJAR I COM CUINAR-HO ÉS UN ART SAGRAT QUE CAL RECUPERAR PER CONTROLAR LA NOSTRA VIDA. Roy Little sun

Horari: 18.30 h - 20.30 h

30€

Dimecres 13

CUIDA L'INTESTÍ I CUIDARÀS EL SEGON CERVELL

Marta León

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20€

Jueves 14

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

Sucrée

Horari: 11.00 h - 13.30 h

45€

Divendres 15

COSMÈTICA NATURAL A LA PRIMAVERA: RECEPTES PER CUIDAR LA PELL I ELS CABELLS

Annie Brown

Horari: 18.00 h - 19.30 h

25€

Dissabte 16

APRÈN A FER PA SENSE GLUTEN

Jordi Mama Fermenta

Horari: 10.00 h - 13.00 h

40€

Dimarts 19

SOPARS RÀPIDS, LLEUGERS I SALUDABLES

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h

45€

Dimarts 19

CUINA ANTIESTRÈS (CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS)

Alf Mota

Horari: 18.00 h - 20.30 h

25€

Dimecres 20. QUINZENA MACROBIÒTICA

SOPARS PER A RELAXAR EL SISTEMA NERVIÓS

Mireia Anglada. Amb la col·laboració de Vegetalia

Horari: 18.00 h - 20.30 h

10€

Dijous 21

TALLER D'ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL: CONEIX, RESPECTA I NODREIX EL TEU CICLE

Marta León. Amb la col·laboració de Masmi

Horari: 18.30 h - 20.00 h

20€

Divendres 22

DIETA ANTIAGING: EL QUE S'HA DE MENJAR I EL QUE NO PER FRENAR L'ENVELLIMENT

Mireia Anglada

Horari: 18.00 h - 20.30 h

30€

Dilluns 25

TÈCNiques DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA: EL PEIX

Mireia Anglada

Horari: 11.00 h - 13.30 h

45€

Dimarts 26. QUINZENA MACROBIÒTICA

BIOSUSHI I CUINA ASIÀTICA SALUDABLE

Alf Mota. Amb la col·laboració de Lima

Horari: 18.00 h - 20.30 h

10€

Dimecres 27

EL MEU PRIMER CICLE MENSTRUAL, COM VIURE'L I ACOMPANYAR-LO

Marta león. Amb la col·laboració de Masmi

Horari: 18.00 h - 19.15 h

gratuïta

Divendres 29

TALLER DE CUINA D'APROFITAMENT

Maria Ballesteros

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25€

Dissabte 30

YOGA & BRUNCH

Vero Blume

Horari: 10.30 h - 13.30 h

45€

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

EQUILIBRI A LA CUINA

QUINZENA MACROBIÒTICA

La macrobiòtica és una filosofia de vida que busca l'equilibri entre la ment i el cos, amb l'objectiu de ser feliç i estar sa. Per aconseguir-ho, destaca la importància de l'alimentació, i considera que s'han de tenir en compte tots els aspectes de la nostra existència per determinar una dieta beneficiosa.

Per recuperar i mantenir la salut, la vitalitat i la felicitat, la macrobiòtica recomana evitar els extrems energètics

i orientar la dieta cap a aliments més equilibrats. Entre aquests, destaquen els cereals integrals (font de vitalitat, energia i estabilitat), les verdures, els llegums i altres aliments que combinats en una proporció adequada ens permetran estar en harmonia.

Hem organitzat diversos tallers que ens ajudaran a tenir un equilibri a la cuina, així com en la nostra vida.

SABER QUÈ MENJAR I COM CUINAR-HO ÉS UN ART SAGRAT QUE CAL RECUPERAR PER CONTROLAR LA NOSTRA VIDA

Roy Little sun

Amb la guia de Roy Little sun, una eminència en la dieta macrobiòtica, farem una introducció a aquest tipus d'alimentació. Parlarem de l'espai, el temps, la pressió, la sal, l'aigua i el foc per controlar els aliments. També, explicarem la seqüència de posar els ingredients a l'olla de cocció com a part de l'alquímia i el llançament de la memòria, i tractarem l'esmorzar, el dinar i el sopar segons el cicle dels òrgans i el pas evolutiu.

12 DE MARÇ. DE 18.30 H - 20.30 H. 30,00 €

DESCOBREIX COM ALIMENTAR-TE ENTENENT ELS TEUS TRETS FACIALS: ARRUGUES, VERMELLORS, GRANS...

Mai vives. Amb la col·laboració de Natursoy

4 DE MARÇ DE 18:30-20:00 H. 10,00 €

SOPARS PER RELAXAR EL SISTEMA NERVIÓS

Mireia Anglada. Amb la col·laboració de Vegetalia

20 DE MARÇ. DE 18.00 H - 20.30 H. 10,00 €

BIOSUSHI I CUINA ASIÀTICA SALUDABLE

amb Alf Mota. Amb la col·laboració de Lima

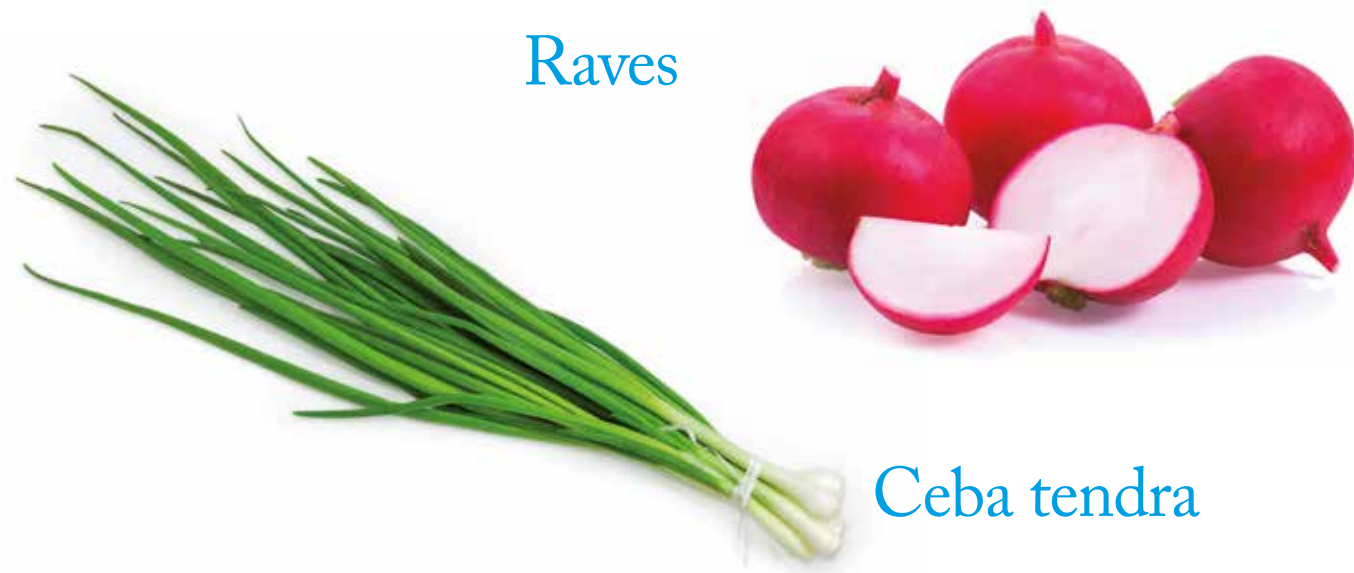
26 DE MARÇ. DE 18.00 H - 20.30 H. 10,00 €



ÉS TEMPS DE ...



Gerds



Raves

Ceba tendra

[Avellanes

Casa Amella és una empresa familiar de productes ecològics de Castellterçol (Barcelona) que té com a objectiu contribuir a una alimentació més sana i sostenible. Ens proporcionen avellanes crues amb pell, riques en proteïna vegetal i recomanades per millorar la circulació i afavorir la salut del cervell.



BROWNIE D'AVELLANES I COCO

És difícil dir que no a un brownie. Aquest és bastant fàcil de fer i resulta molt especial gràcies al gust del coco, la textura de les avellanes i les ametlles i aquest punt aromàtic que li proporciona la canyella.

INGREDIENTS

- 2 tasses d'avellanes crues amb pell
- 1/3 de tassa de llet d'ametlles
- 10 figues deshidratades
- 4 ous
- 150 g de xocolata 70% cacau
- 1/2 tassa de coco ratllat
- 1/3 de tassa d'atzavara
- 1/4 de tassa d'oli de coco
- 2 cullerades de cacau en pols
- 1 cullerada petita de canyella en pols
- 1/2 cullerada petita de flor de sal natural

ELABORACIÓ

- 1] Encén el forn a 180 °C.
- 2] Agafa un motlle apte per al forn, pot ser rodó de 20 cm o de la forma que més t'agradi, i unta'l amb una mica d'oli de coco perquè el brownie no s'enganxi.
- 3] En una safata de forn, posa les avellanes i deixa-les torrar al forn uns 10 minuts. A partir del minut 5 vigila que no es cremin, ja que dependrà de la potència del forn.
- 4] Una vegada torrades les avellanes, pela-les i col·loca-les en un processador d'aliments i tritura-les bé, però no massa perquè no es transformin en una crema d'avellanes. Reserva-les.
- 5] Talla 100 g de xocolata a trossos i posa-la a fondre en un cassó amb l'oli de coco, la llet d'ametlles, el cacau i la canyella. Remena-ho bé.
- 6] En un bol gran, col·loca les avellanes triturades i la xocolata fosa i barreja-ho. Incorpora-hi el coco ratllat i remena-ho. Afegeix els ous un a un a la massa i l'atzavara. Finalment, afegeix les figues prèviament tallades en trossos i el polsim de sal i barreja-ho.
- 7] Posa tota la barreja al motlle i enfora'l durant uns 30 minuts.
- 8] Quan estigui fet deixa'l refredar uns 15 minuts abans de desemmotllar-lo. Mentrestant, prepara el topping.
- 9] Fon els 50 g restants de xocolata amb una mica de beguda vegetal i quan estigui ben fosa i barrejada apaga el foc i pinzella el brownie.
- 10] Serveix-lo acompanyat de la teva fruita de temporada preferida.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]



Bledes: delicioses i molt versàtils

Amb un sol manat de bledes n'hi ha prou per elaborar diferents receptes, des d'amanides fins a guisats i saltats. A més de saboroses, són molt riques en beta-carotens, per la qual cosa resulten beneficioses per a la vista, la pell, els cabells i l'aparell respiratori.



Durant els mesos freds, les bledes són més fibroses i has de retirar els brins de les penques abans de cuinar-les perquè la seva textura sigui més agradable al paladar. Igualment, cal separar les fulles de les penques perquè requeixen diferents temps de cocció.

AMANIDA TÈBIA

Retira els brins de les penques i talla'ls en tires fines. Escalda les fulles uns tres minuts, refreda-les amb aigua i gel, escorre-les i trosseja-les finament. Barreja les fulles i les penques i amaneix-les amb oli d'oliva verge extra i vinagre d'umeboshi. Torra lleugerament unes nous trossejades i un grapat de llavors de carbassa i de gira-sol, i afegeix-les a l'amanida, juntament amb grans de magrana i formatge feta o dauets de tempeh macerat amb tamari i fregit.

EN TEMPURA O GRATINADES

Les penques prèviament cuites al dente i ben escorregudes es poden arrebossar amb farina d'arròs i aigua amb gas per elaborar una exquisida tempura. O es poden cobrir amb una beixamel saludable i servir gratinades.

SALTADES

Salta uns minuts unes fulles tallades en tires amb all picat, panses prèviament remullades i uns cigrons ja cuits. Per acabar, assaona-ho amb curri i unes gotes de tamari.

AL FORN

Preescalfa el forn i trosseja amb les mans unes fulles que untaràs amb oli d'oliva, sal marina fina i all en pols. Col·loca-les en una safata de forn coberta amb paper vegetal i enfora-les fins que estiguin cruixents.

AMB OU

Les bledes queden espectaculars en truites, bunyols salats o dolços i remenats amb tofu esmicolat i macerat amb cúrcuma.

SALSES I FARCIMENTS

Amb les fulles pots elaborar una salsa pesto per condimentar plats de pasta, untar les torrades de l'esmorzar o fer servir en lloc de salsa de tomàquet en una pizza casolana. També pots afegir unes bledes a un sofregit i fer-ne crespes, croquetes o una lasanya.

LIQUATS I CREMES

Prova d'incorporar unes fulles fresques a líquats verds o cremes de verdures. Una altra idea és escaldar-les senceres, farcir-les amb arròs integral prèviament cuit i saltat amb verdures i fer-ne uns paquetets, que has d'escalfar al vapor just abans de servir, acompanyats d'una salsa de mostassa i mel o xarop d'arròs.

Entrepà vegetarià. La recepta a l'app Veritas



Ingredientes

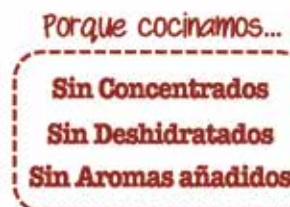
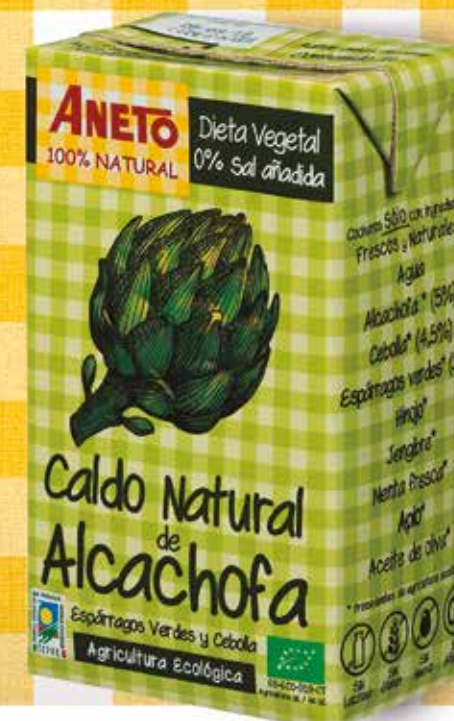
Agua,
alcachofa*,
cebolla*,
espárragos verdes*,
hinojo*,
jengibre*,
menta fresca*,
apio*,
y aceite de oliva*.

*Procedentes de agricultura ecológica.

0% Sal añadida

Apto para dietas
hiposódicas e
hipocalóricas

Bébelo
Frío o Caliente



Azukis: trucs per cuinar-les

Aquests llegums vermells en forma de ronyó tenen propietats depuratives, són molt nutritius i es poden preparar en sopa, en puré, en amanides, amb arròs i fins i tot afegir a pastissos o postres.

FÀCILMENT ASSIMILABLES PER L'ORGANISME, LES AZUKIS NO PRODUEIXEN GASOS INTESTINALS NI FLATULÈNCIES I QUEDEN DELICIOSES EN ESTOFAT AMB ROMANÍ, FREGIDES EN OLI D'OLIVA O EN UNA SENZILLA AMANIDA AMB SALSA DE SOJA, VINAGRE D'ARRÒS, Ceba, CORIANDRE FRESC, ROMANÍ, OLI DE SÈSAM I SAL MARINA.

▶ Amanida d'azukis marinades.
La recepta a l'app Veritas



UNA NIT EN REMULL

Has de deixar-les unes 12 hores en remull en una aigua tan pura com sigui possible sense sal (ja que alenteix l'estovament i altera el gust) i amb bicarbonat, per evitar que el medi alcalí contribueixi a la pèrdua de vitamines i minerals. Col·loca-les en un recipient ampli cobertes amb el triple d'aigua perquè augmenten de mida. I abans de cuinar-les, esbandeix-les amb aigua freda per eliminar els sucres que deixen anar durant el remull.

SENSE SAL I A FOC LENT

Posa-les al foc amb l'aigua o el brou fred (mai en calent) i sense sal (s'ha de posar al final perquè la pell no s'endureixi). Al mateix temps, incorpora-hi la resta d'ingredients i una mica d'alga kombu

perquè siguin més digestives. Pots coure-les a l'olla de pressió o en una olla tradicional, però els primers deu minuts han de bullir a foc ràpid i sense tapar, després la cocció continuarà a foc lent i continu perquè no es trenqui la pell.

CONSERVES CASOLANES

Comença per esterilitzar uns flascons de vidre durant 30 minuts en una olla amb aigua. A continuació, renta les azukis amb aigua freda i omple els pots amb una tassa de llegums per dos d'aigua. No els omplis massa i afegeix-hi alga kombu i, si vols, unes herbes aromàtiques. Tanca els pots, posa'ls a bullir durant tres hores, deixa que es refredin a la mateixa olla i treu-los quan l'aigua estigui freda.

[1]



1] Azuki. Veritas. 500 g

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

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

¡Endulza tus bebidas o prepara el postre que quieras!

Sucrafor
Azúcar de Abedul y Stevia
Xylitol & Stevia
Sustituto del azúcar

Apto para personas con diabetes
y para toda la familia



Ideal CUPCAKES / FRUTAS



100%
Origen Natural
Natural origin

0%
Azúcares
Sugar

1 Kg SUCRAFOR
= 1 Kg AZÚCAR
SUGAR · SUCRE · AÇÚCAR

Ideal para todo
tipo de alimentos
y bebidas



Máxima
esponjosidad,
sabor y textura
igual al azúcar



www.sucrafor.com



▶ La recepta a l'app Veritas]

Croquetes de mill i remolatxa



Unes originals croquetes de mill, un cereal de gra petit que, a més de ser ric en ferro i no tenir gluten, és molt fàcil de coure. I gràcies a la seva textura captura a la perfecció el gust i l'aroma dels ingredients amb els quals es combina.

INGREDIENTS

- ½ tassa de mill sec
- ¼ de remolatxa
- 3 cebes
- 1 i ½ tasses d'aigua
- 4 cullerades soperes de beguda d'arròs
- 2 cullerades petites de comí mòlt
- 1 cullerada petita de gingebre en pols
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal

Per a l'arrebossat:

- 1 tassa de farina de cigrons
- Pa ratllat
- Oli d'oliva verge extra
- Aigua

Per a la salsa:

- 2 cullerades soperes de salsa thai
- 1 cullerada sopera de compota de poma
- Sal

ELABORACIÓ

- 1] Renta el mill i posa'l a coure amb l'aigua i una mica de sal, fins que el líquid es consumeixi.
- 2] Pica les cebes ben fines i sofregeix-les en una paella amb una mica d'oli fins que estiguin translúcides. Reserva-les.
- 3] Pela i ratlla la remolatxa. Reserva-la.
- 4] Prepara la salsa barrejant bé els ingredients. Reserva-la.
- 5] Quan el mill estigui bullit, afegeix-lo a la ceba juntament amb la remolatxa ratllada i remena-ho fins que es barregi tot.
- 6] Afegeix la resta d'ingredients de les croquetes, rectifica de sal o espècies i dona forma a les croquetes amb les mans.
- 7] En un bol, barreja la farina de cigrons i una mica d'aigua, fins a aconseguir una textura similar a la de l'ou.
- 8] Banya les croquetes en el preparat anterior, arrebossa-les amb pa ratllat i fregeix-les en una paella en oli ben calent fins que estiguin daurades.



EL GRANERO

Farina de cigró. 500 g

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]



REVITALIZA REAFIRMA REGENERA

Disfruta de una piel
hidratada y lisa

Cosmética natural y eficaz.
Made in Germany

LL
REGENERATION



Equinácea
Refuerza la piel



Hamamelis
Reduce la irritación



Caléndula
Efecto calmante



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Aceite para el cabello

Este aceite hidrata las puntas del cabello, ayuda a que no se rompa y que conserve su elasticidad. Aplicalo de largos a puntas cuando notes que tu cabello está seco y falta de vitalidad.

Puedes utilizarlo tantas veces como desees, y cuando notes que tu cabello necesita un extra de hidratación puedes dejarlo actuar durante toda la noche. El aceite de argán protege y revitaliza el cabello, el de oliva tiene la capacidad de repararlo, el de sésamo de reestructurarlo y el de almendras aporta brillo y suavidad. El aceite esencial de lavanda es calmante, sedante, antimicrobiano y regenerador, y el de eucalipto es vigorizante y antiinflamatorio.

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de argán
- ½ cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de aceite de almendras
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda
- 1 gota de aceite esencial de eucalipto

ELABORACIÓN

- 1] Mezcla todos los ingredientes.
- 2] Viértelos en una botellita de cristal oscuro.

Caducidad: 1 año.



MON

Aceite de argán. 60 ml

▶ Aceite para el cabello.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Panera

Materials:

- 1 brik de beguda vegetal
- Llapis
- Regle
- Tisores
- Bol amb aigua
- Drap
- Cúter
- Retolador
- Plantilla
- Cola calenta

Instruccions:

- 1] Desplega les llengüetes.
- 2] Marca la zona de tall.
- 3] Neteja el brik i retira la capa de paper plastificat.
- 4] Arruga i aplan el brik.
- 5] Doblega la part superior.
- 6] Espera que s'assequi.
- 7] Decora.
- 8] Doblega i encola.



Beguda de civada. 1L

▶ Panera. Upcycling. www.veritas.es

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

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

Equilibri yin-yang

[DILLUNS

DINAR

[PMongetes i col kale amb miso
[Estofat de seitan amb xiitake

SOPAR

[Ramen de maitake, espinacs i ou

[DIMARTS

DINAR

[Amanida tèbia de fajol amb bacallà, verdures macerades en ume i curri

SOPAR

[Triangles de polenta
[Tires de calamar saltades amb soyu

[DIMECRES

DINAR

[Saltat d'arrels i arròs integral amb tamari i sèsam
[Llobarro al forn amb ametlles

SOPAR

[Wok de sègol i lleties amb hortalisses i tofu fumat

[DIJOUS

DINAR

[Crema dolça de blat de moro i moniato amb sèsam negre
[Pollastre rostit amb canyella, prunes i kuzu

SOPAR

[Sopa de miso amb noodles
[Mandonguilles de seitan

[DIVENDRES

DINAR

[Crema de carbassa rostida amb all negre i oli de sèsam
[Risotto amb azukis

SOPAR

[Coquetes de blat de moro farcides de verdures, daus de tempeh de cigrons i coriandre

Porridge de flocs de civada. La recepta a l'app Veritas



[PER ESMORZAR:

[Porridge de flocs de civada
[Compota de poma
[Te mu

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Dolç d'amazake d'arròs amb fruita de temporada
[Te kuckicha

[CONSELLS:

[Aliments que no poden faltar a la cistella de la compra: cereals integrals, verdures, llavors, llegums, algues, condiments com el shoyu o el tamari i fermentats com el miso o el tempeh.
[Sabies que la manera de cuinar un aliment també pot canviar la seva naturalesa i convertir-lo de fred a calent i viceversa? Per exemple, si cuinem la poma (yin) i li afegim canyella, passa a ser de naturalesa yang.
[Mira de preparar verdures nishime, un mètode per cuinar vegetals amb molt poca aigua. Les verdures es tallen en trossos grossos i es cuinen lentament amb algues.

VEGEBURGERS DE SEITÁN



Vegetalia
ARTESANOS DE VERDAD

Introducció vegana

[DILLUNS

DINAR

[Carbassa i patata rostides amb farigola
[Veggieburger amb salsa de tomàquet

SOPAR

[Cuscús de coliflor amb taronja, curri i llavors
[Truita de patates vegana

[DIMARTS

DINAR

[Naps a la planxa amb allioli
[Macarrons de blat persa amb orenga i formatge veggie ratllat

SOPAR

[Penques de bledes gratinades amb farina d'ametlla
[Croquetes de mill amb tofu

[DIMECRES

DINAR

[Sopa de pastanaga i porro amb comí
[Paella vegetariana amb daus de tofu

SOPAR

[Carbassons farcits de quinoa i seitan d'espelta

[DIJOUS

DINAR

[Remenat de bròcoli amb alvocat
[Fingers de tempeh amb hummus de remolatxa

SOPAR

[Crema de xampinyons amb beguda de soja
[Canelons d'espínacs i formatge cheddar vegà

[PER ÈSMORZAR:

[Parfait de xia amb beguda de fajol i fruita del temps
[Torrada de pa de sègol amb tahina
[Cafè o te

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Iogurt de soja amb melmelada, llavors de cànem i nous
[Galletes de civada amb lli
[Infusió de rooibos

[CONSELLS:

[Una dieta basada en aliments vegetals et pot ajudar a reduir el sobrepès, la diabetis i les malalties cardiovasculars, a més de tenir un impacte positiu sobre el medi ambient.
[El teu millor recurs per seguir una dieta vegana completa és proveir el rebost amb aliments vegetals i ecològics que t'aportin proteïna completa i d'altres que s'han de complementar (cereals o seitan + llegums o fruita seca i llavors + llegums).
[Recorda que, encara que no prenguis peix, pots obtenir els àcids grassos omega-3 (essencials per a l'organisme) de llavors com la xia i el lli, les nous o l'alvocat.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista i experta en nutrició]

[DIVENDRES

DINAR

[Risotto de carxofes i pèsols
[Seitan arrebossat amb all i julivert i xips de kale

SOPAR

[Amanida de brots amb remolatxa, poma, mozzarella veggie i pinyons
[Torrades amb patés vegans: sobressada, algues, fines herbes...



Truita de patates vegana. La recepta a l'app Veritas

¡Auténticos sabores japoneses!

La cocina japonesa tiene mucho que ofrecernos. Versatilidad, deliciosos sabores y muchísima inspiración, tanto para preparar comida vegana, como macrobiótica. A los japoneses les gusta que su alimentación sea lo más natural posible.

- ✓ Elaboradas de la manera tradicional por pequeñas empresas familiares
- ✓ Verdadera calidad japonesa
- ✓ Productos fermentados (shoyu, tamari, miso)
- ✓ Procesos de producción largos (¡Hasta más de 18 meses!) lo que da como resultado un sabor único

TERRA SANA
positive eating

bio-organic

TERRASANA.COM

**BENVINGUTS
A L'ECOLOGIA,
BENVINGUTS AL
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]