

veritas

abril 2019 # n.109



NOVA ESTACIÓ, NOUS COSTUMS

- Pren prou líquids.
- Redueix la sal i el sucre.
- Menja més verdures verdes.
- Digues sí al gust àcid.
- Afegeix germinats als plats.

EL PA MÉS COMPLET

- Descobreix com identificar un pa integral de debò.

RECEPTA AMB

**[PRODUCTE
LOCAL]**

Amanida de mongetes
blanques i paté d'albergínies de Fortià.

BIODIVERSITAT ALIMENTÀRIA OFERIM MÉS VARIETAT DE PRODUCTES.

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

He tenido el placer de asistir a las III Jornadas de productos de alimentación ecológicos y me gustaría compartir contigo algunas reflexiones.

Se produce un 60% más de lo que los humanos necesitan para alimentarse, nos decía José Esquinas, quien ha trabajado en la FAO durante 30 años ocupándose de los temas de recursos genéticos, biodiversidad agrícola, cooperación internacional y ética para la agricultura y la alimentación. Y los recursos naturales que se gastan para producir los alimentos que no nos comemos son 1400 millones de hectáreas, ¼ parte de agua dulce del planeta al año, 300 millones de barriles de petróleo; y contribuimos en un 12% al cambio climático.

Aún así, 820 millones de personas pasan hambre y 17 millones mueren.

A la palabra *agricultura* le han arrebatado la cultura para sustituirla por la industria. Cicerón decía: “La agricultura es la profesión propia del sabio, la más adecuada al sencillo y la ocupación más digna para todo hombre libre”. De la agroindustria no podemos decir nada, más allá de que en España, por ejemplo, 77 millones de toneladas métricas de alimentos acaban en la basura.

Por favor, seamos consumidores conscientes y responsables. Compremos solo lo que necesitamos y apostemos por la agricultura ecológica, que vela por nuestras tierras y por las personas que las trabajan.

[6



SALUT
El fetge i la primavera
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI
"La salut infantil condiona la salut adulta"
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT
Energia vital a la taula
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS
Què amaguen els desitjos?
ALF MOTA

[45



DONACIONS
Associació Es Gerret

[46



SOSTENIBILITAT
Veritas actua contra el canvi climàtic
ANNA BADIA

[47



SOM CONSCIENTS
Productes ecològics i de comerç just amb Oxfam Intermón

[16



ESTIL DE VIDA
Nova estació, nous costums
MAI VIVES

[20



ENFAMÍLIA
Tot sobre el sucre
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR
La rutina de una piel perfecta
NURIA FONTOVA

[23



FARMACIOLA
Fes front a l'astènia primaveral
MARTA MARCÉ

[48



NOVETATS / LAB#VERITAS
Que l'aliment sigui la teva medicina: quefir d'ametlles

[51



TERRA VERITAS
Activitats d'abril i entrevista a la Gloria Vegana

[54



DETEMPORADA
Amanida de mongetes blanques i paté d'albergínies
GREEN MAMA

[24



MENTSANACOSSA
Sis exercicis que tonifiquen cames i glutis
DUET

[26



ENTREVISTA
Marc Vergé
ADAM MARTÍN

[28



ANÁLISIS COMPARATIVO
Almendras ecológicas, las más nutritivas
M. D. RAIGÓN

[31



FONDO DOCUMENTAL
La mejor alimentación infantil es la ecológica
CARLOS DE PRADA

[56



TREU-NEPROFIT!
Pèsols: tendres, lleugers i saborosos
ALF MOTA

[58



TÈCNiques DE CUINA
Farina de cigrons: cinc usos que et sorprendran
MIREIA ANGLADA

[60



FAST & GOOD
Sandvitx de llegums i tàperes amb salsa de iogurt
DELICIAS KITCHEN

[32



LLEGIRETIQUETES
Barra artesana Veritas

[34



IMPRESCINDIBLES
Imprescindibles de primavera

[38



COMPANYS DE VIATGE
Iogurts Veritas: fets com a casa
Cambelson

[42



EL NOSTRE OBRADOR
El pa més complet

[62



BEAUTY KITCHEN
Mascarilla para la piel grasa
MAMITA BOTANICAL

[63



UPCYCLING
Jardinera d'herbes aromàtiques
MARTA SECOND

[64



MENÚS
Especial primavera i ric en magnesi
MIREIA MARÍN

f veritasecologico

ig @supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified
B
Corporation

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



El fetge i la primavera

Segons la medicina xinesa, igual que el vent provoca que caiguin les fulles seques dels arbres per deixar pas als brots nous, el fetge es converteix en el gran protagonista de la primavera i ens ajuda a eliminar el que és vell per generar vida nova.

QUAN EL FETGE ESTÀ SOBRECARREGAT PELS EXCESSOS DE L'HIVERN ES GENERA UN ESTAT INFLAMATORI GLOBAL, RESPONSABLE DE LA SENSACIÓ DE FATIGA I DEBILITAT IMMUNITÀRIA.



monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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

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

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

BIO

Durant l'hivern hem adaptat els nostres hàbits i alimentació a la falta de llum i les baixes temperatures. Així, el cos ens ha estat demanant plats més copiosos, cuinats durant més temps i a foc lent, i pot ser que la nostra vida hagi estat una mica més sedentària. A més, per a molts han estat mesos en què han consumit grans quantitats de dolços, alcohol, aliments rics en greixos saturats i productes processats. La conseqüència d'aquests excessos és una dificultat per adaptar-se a la nova estació, que provoca l'anomenada astènia primaveral, que es caracteritza per una falta de vitalitat acompanyada de tot tipus de símptomes associats al decaïment físic i mental.

Quan el fetge està sobrecarregat pels excessos de l'hivern es genera un estat inflamatori global, responsable de la sensació de fatiga i debilitat immunitària. Igualment, en portar una dieta rica en

aquestes substàncies proinflamatòries pot ser que s'hagi generat una mala absorció intestinal i diferents mancances nutricionals. De fet, el fetge es pot veure afectat no només per una mala alimentació, sinó que també es pot danyar a través de l'exposició a substàncies tòxiques, que poden estar en l'ambient, en els aliments no ecològics o en els productes de cosmètica.

ÉS TEMPS DE RECEPTES LLEUGERES

Aprofita que el cos demana plats més lleugers per eliminar els productes processats i rics en greixos saturats i omplir el rebost de vegetals de temporada rics en antioxidants i olis grassos antiinflamatoris, com els que provenen d'algues, alvocats i llavors. Portar una dieta abundant en aliments ecològics és una altra manera d'afavorir la salut del fetge i millorar la vitalitat.

INFUSIONS DE BOLDO, CARXOFERA I DENT DE LLEÓ

La medicina xinesa ens indica com els aliments de primavera són especials per afavorir la regeneració de sang i fluids yin, de manera que beneficien especialment el sistema hepàtic. Un costum excel·lent és prendre 20 minuts abans de menjar una infusió d'herbes amargues com el boldo, la carxofera o la dent de lleó: el seu gust amarg estimula la producció de suc gàstric, cosa que millora la digestió i afavoreix la tasca d'eliminació del fetge. I no oblidis portar una vida harmònica i lluny de l'estrès, procurant que et toqui el sol, fent exercici cada dia i gaudint en tot moment d'aquesta estació que acaba de començar.

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



- 1] Alvocat
- 2] Mix de llavors i pinyons. Veritas. 150 g
- 3] Dent de lleó. Herbes del Molí. 45 g
- 4] Carxofera. El Granero. 120 càps

Com calmar el dolor menstrual

Els dolors menstruals van associats a la regla de manera natural i, encara que cada dona els senti de manera diferent, se solen localitzar a l'abdomen i, a vegades, també a la part baixa de l'esquena. Seguir una dieta antiinflamatòria, fer exercicis de cintura i afegir un polsim de cúrcuma als teus plats t'ajudarà a controlar-los, sempre que no estiguin associats a una altra patologia.

Cada cicle menstrual és únic i cada dona el viu de manera diferent perquè no totes tenim la mateixa tolerància al dolor ni ens cuidem igual. El tram final del cicle menstrual és una ocasió única per cuidar-te, més encara quan el teu cos està cridant l'atenció a través de molèsties menstruals o de dolor.

El primer, i fonamental, és esbrinar si aquest dolor, que en l'entorn mèdic rep el nom de dismenorrea, està associat a alguna patologia, com per exemple, l'endometriosis, la síndrome d'ovari poliquístic, la fibromiàlgia o el trastorn disfòric premenstrual; en aquest cas, hauràs de visitar l'especialista. Si no hi ha cap patologia darrere del dolor menstrual, pots fer certs canvis en el teu estil de vida, que t'ajudaran a equilibrar millor la salut hormonal.

PREN ALIMENTS ANTIINFLAMATORIS

L'alimentació és la pedra angular de la salut menstrual perquè a través d'aquesta l'organisme rep matèria primera per cuidar, reduir o potenciar un estat inflamatori i incrementar el dolor menstrual. Una dieta antiinflamatòria rica en vegetals de fulla verda, llegums, germinats, peix de bona qualitat i greixos saludables (presentes en la fruita seca sense torrar, l'alvocat, l'oli d'oliva verge, l'oli de coco o les llavors) és la manera més eficaç de prevenir la inflamació i millorar les menstruacions.

MOU LA CINTURA!

Les dones passem la major part del temps fent una feina sedentària i normalment la nostra pelvis (i tot el que hi habita) es mobilitza més aviat poc. Recorda moure la cintura, el ventre i l'úter quan caminis, facis esport o ballis: t'ajudarà a exercitar i oxigenar els músculs i òrgans de la pelvis. En moure't, generes calor, guanyes elasticitat i portes irrigació sanguínia i oxigen, juntament amb nutrients i aigua, tant als músculs com als òrgans del ventre.

AFEGEIX CÚRCUMA AL MENJAR

La cúrcuma és una de les espècies més saludables que existeixen. Té efecte antioxidant, és a dir, prevé l'envelliment cel·lular, i posseeix propietats antiinflamatòries. De fet, alguns estudis científics han descrit bons resultats en casos de dolor menstrual, ja que actua com a moduladora de la inflamació i el dolor, la qual cosa la converteix en una gran aliada de la dismenorrea. Pots afegir-la al menjar al final de la cocció, juntament amb una mica de pebre i oli d'oliva verge extra per optimitzar-ne l'absorció, sobretot la setmana abans de la menstruació.

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



- 1] Cúrcuma. Artemis. 30 g
- 2] Crema de pastanaga i cúrcuma. Carlota. 450 g
- 3] Infusió chai amb cúrcuma. Yogi Tea. 17 b.
- 4] Infusió chai amb cúrcuma. Teo
- 5] Cúrcuma fresca

Visc la regla, soc poderosa.

“La salut infantil condiona la salut adulta”

Tot el que hagi passat des del primer mes d'embaràs i la colonització del sistema digestiu durant els tres primers anys de vida determinaran la teva salut futura, tant a nivell intestinal i immunològic com emocional.

Sabem que una microbiota intestinal desequilibrada influeix negativament en el sistema immunitari i augmenta el risc de patir al·lèrgies, obesitat, diabetis tipus 2 i malalties gastrointestinals, dermatològiques, reumatològiques, autoimmunitàries, neurodegeneratives i psiquiàtriques. I també sabem que la dieta afecta no només el sistema gastrointestinal, sinó també les defenses i la conducta.

EL QUE MENGES AFECTA LA TEVA MICROBIOTA

L'alimentació és un factor que condiona la microbiota i aquesta es relaciona amb la salut intestinal i cerebral. Respecte d'això, avui se sap que l'eix microbioma-intestí-cervell forma part d'un possible origen de la síndrome depressiva, ja que hi ha una

comunicació bidireccional i moltes persones que pateixen problemes digestius (fruit d'una microbiota desequilibrada) són les mateixes que pateixen alteracions psiquiàtriques o de conducta. Als bacteris els encanten els carbohidrats de la dieta, però el seu creixement també depèn de l'estat del sistema gastrointestinal, és a dir, del pH, dels àcids, dels enzims digestius, de la quantitat d'oxigen... Uns factors que determinaran quin microorganisme podrà viure en cadascuna de les diferents “habitacions” de l'intestí.

LA INFLUÈNCIA DELS PRIMERS ANYS DE VIDA

L'adquisició o colonització de bacteris sans a l'intestí durant els tres primers anys de vida determinarà, per exemple, la tolerància oral dels aliments o antígens externs del teu entorn en l'edat adulta. Així, s'ha vist que l'alter-

ració en la infància de l'equilibri de l'eix microbioma-intestí-cervell s'associa amb un elevat risc de desenvolupar depressió en un futur, cosa que suggereix una relació entre el microbioma intestinal, el neurodesenvolupament i la depressió.

Però la microbiota també està influenciada per diferents factors epigenètics, com alteració del període fetal, malnutrició o estrès matern en l'embaràs, abús infantil (maltractament físic o psíquic) o malnutrició infantil. Aquests factors poden provocar que quan el nen creixi la seva fabricació d'hormones de l'estrès (cortisol, adrenalina i noradrenalina) sigui més gran; els seus receptors de cortisol estiguin menys sensibles (cosa que provoca que les inflamacions no es resolguin amb normalitat i derivin en inflamacions cròniques, ansietat, depressió o fatiga); la seva microbioma i mi-

crobiota estiguin desequilibrades; pateixi obesitat; tingui tendència a l'alcoholisme o al tabaquisme; i vegi el ritme de son alterat.

COM REDUIR LES INFLAMACIONS?

Les estratègies per millorar o prevenir aquestes afeccions en l'edat adulta van dirigides a reduir la neuroinflamació, és a dir, a disminuir la resposta agressiva davant els estímuls estressants. A més d'una alimentació saludable i equilibrada, per atenuar els problemes condicionats epigenèticament per factors estressants durant el neurodesenvolupament, és clau l'exercici físic, la meditació i certs medicaments al·lopàtics.

XEVI VERDAGUER.
PSICONEUROIMMUNÒLEG.
www.xeviverdaguer.com





NOVA GAMMA D'HAMBURGUESES VEGETALS DE QUINOA



CEREAL BURGER QUINOA, MISO Y SÉSAMO



CEREAL BURGER QUINOA, PESTO Y ALMENDRAS



CEREAL BURGER QUINOA, MASALA Y DATIL













Energia vital a la taula

Els germinats són extraordinàriament rics en enzims digestius, vitamines, aminoàcids, clorofil·la, minerals i oligoelements. A més, aporten poques calories, enforteixen el sistema immunitari i tenen un efecte revitalitzador.

S'obtenen a partir de la germinació de llavors, grans o llegums mitjançant calor, humitat i oxigen. La germinació és una intensa activitat metabòlica durant la qual tenen lloc diferents reaccions químiques que activen una fàbrica enzimàtica poderosa que mai se supera en qualsevol dels estadis de creixement. Aquesta concentració enzimàtica actua sobre el metabolisme, de manera que regenera el torrent sanguini i estimula els processos digestius. Gràcies a la seva càrrega nutritiva, corregeixen les mancances

provocades per l'alimentació moderna (deteriorada amb els procediments industrials) i enforteixen el sistema immunitari. Igualment, regulen el sistema endocrí, cuiden la flora bacteriana intestinal i posseeixen propietats depuratives, desintoxicants i mineralitzadores. I com que són un aliment predigerit, la seva ingesta suposa una economia energètica per a l'organisme, ja que exigeix menys esforç a l'aparell digestiu. Per això és un producte molt interessant, tant per a nens com per a adults.



Wraps sense gluten de tempeh i verdures. La recepta a l'app Veritas]

GAUDEIX DEL SEU TOC ESPECIAL

Gràcies a la seva gran varietat de colors, textures i sabors, els germinats enriqueixen qualsevol plat. Pots afegir-los com a topping a cremes de verdures, torrades amb patés vegetals, guarnicions de peix, sopes, truites de riu, amanides, sandvitxos d'hummus, seitan o tofu, etc.

Els germinats de col llombarda aporten antioxidants i un color i sabor extraordinaris; els de bròcoli tenen compostos ensofrats d'acció antibiòtica i són ideals en cas d'úlceres estomacals; els d'alfals resulten molt fins i són rics en vitamines B i K, aquesta última amb efectes coagulants; els de col kale contenen betacarotens, perfectes per tenir cura de la vista i l'aparell reproductor; els de porro i de ceba, gustosíssims, són perfectes per afegir a hamburgueses amb pa i no deixen mal alè; i els de llegums, com els de pèsols o lleties, proporcionen a l'organisme una proteïna més digestiva i són perfectes per a persones amb l'estómac delicat i que no toleren els llegums cuits.

Aprofita l'arribada de la primavera per depurar i desintoxicar l'organisme afegint un grapat de mesclum detox als teus plats, una barreja pensada amb aquesta finalitat. I si el que vols és acompanyar unes croquetes o algun altre fregit, escull el gust picant suau de la ruca o l'intens dels raves.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



1] Alfals natural germinat, alfals amb creixens germinats, alfals amb ruca germinada, lletia germinada, ceba germinada, col llombarda germinada, porros germinats, raves germinats, bròquil germinat. Veritas. 70 g



¿Per què la nostra quinoa real és tan especial?

Lliure de Saponines

de Bolívia i de comerç just

Mètodes de cultiu sostenibles

100% gluten free & vegan

Cultivada entre 3.600m i 4.000m




www.quinuareal.bio

f y t icons

ES-ECO-020-CV Agricultura no UE

GLUTEN FREE

Vegan

Què amaguen els desitjos?

Els desitjos en si mateixos no són un problema, el problema és que ens vinguin de gust productes que no encaixen en una alimentació equilibrada i saludable. Per superar les ganes de menjar processats com ara xips, brioixeria feta amb farines i sucres refinats o menjar ràpid cal esbrinar el perquè d'aquest desig irrefrenable.

Sovint, els antulls d'aliments insans van acompanyats d'afartades i, com a conseqüència, de sensació de culpa i frustració. Les afartades s'associen a situacions d'ansietat, però també provenen del desequilibri dels sistemes interns. El desig pot partir de la inestabilitat que desencadena l'excés d'aliments que ens refreden i que provoca que desitgem el seu oposat, o viceversa, o perquè s'han ingerit ultraprocesats pobres en minerals, vitamines i altres substàncies nutritives. Per tant, conèixer l'origen del capritx ens ajudarà a regular-lo i a resistir-lo.

SUCRES ADDICTIUS

És sabut que alguns aliments i begudes (per exemple, les begudes carbonatades amb excitants i molt de sucre) generen addicció i sensació de malestar quan es deixen de prendre, sobretot si s'han estat consumint amb certa freqüència. En deixar de consumir sucres refinats apareixen les ganes de tornar-ne a prendre, maldecaps, cansament i desànim.

Aquestes sensacions desagradables es poden mitigar reinterpretant els desitjos i menjant fruites fresques i deshidratades ecològiques, begudes naturalment fermentades com la

kombutxa, infusions, batuts, líquids, cereals integrals cuinats per potenciar-ne la dolçor natural i aliments rics en carbohidrats complexos, com els llegums, les hortalisses i els tubercles, que proporcionen una energia estable, tranquil·la i duradora.

MANCANÇES NUTRICIONALS

Igualment, els desitjos poden ser d'aliments molt salats i solen estar lligats a manifestacions de desequilibris generats per mancances de minerals, vitamines o proteïnes. El primer pas és identificar quins nutrients són deficitaris i quins es tenen en excés.

Per calmar l'apetència d'aliments molt salats cal reduir el consum de dolços, alcohol, carn vermella i cereals refinats, i potenciar el consum d'algues, llavors, fruita seca, verdures i condiments saludables (herbes i espècies naturals). Així mateix, es poden afegir petites quantitats de salsa de soja ecològica, miso i altres aliments fermentats, que destaquen pel seu gust salat, com la pruna umeboshi sencera, en puré o en vinagre.



[1]



[2]



[3]



[4]



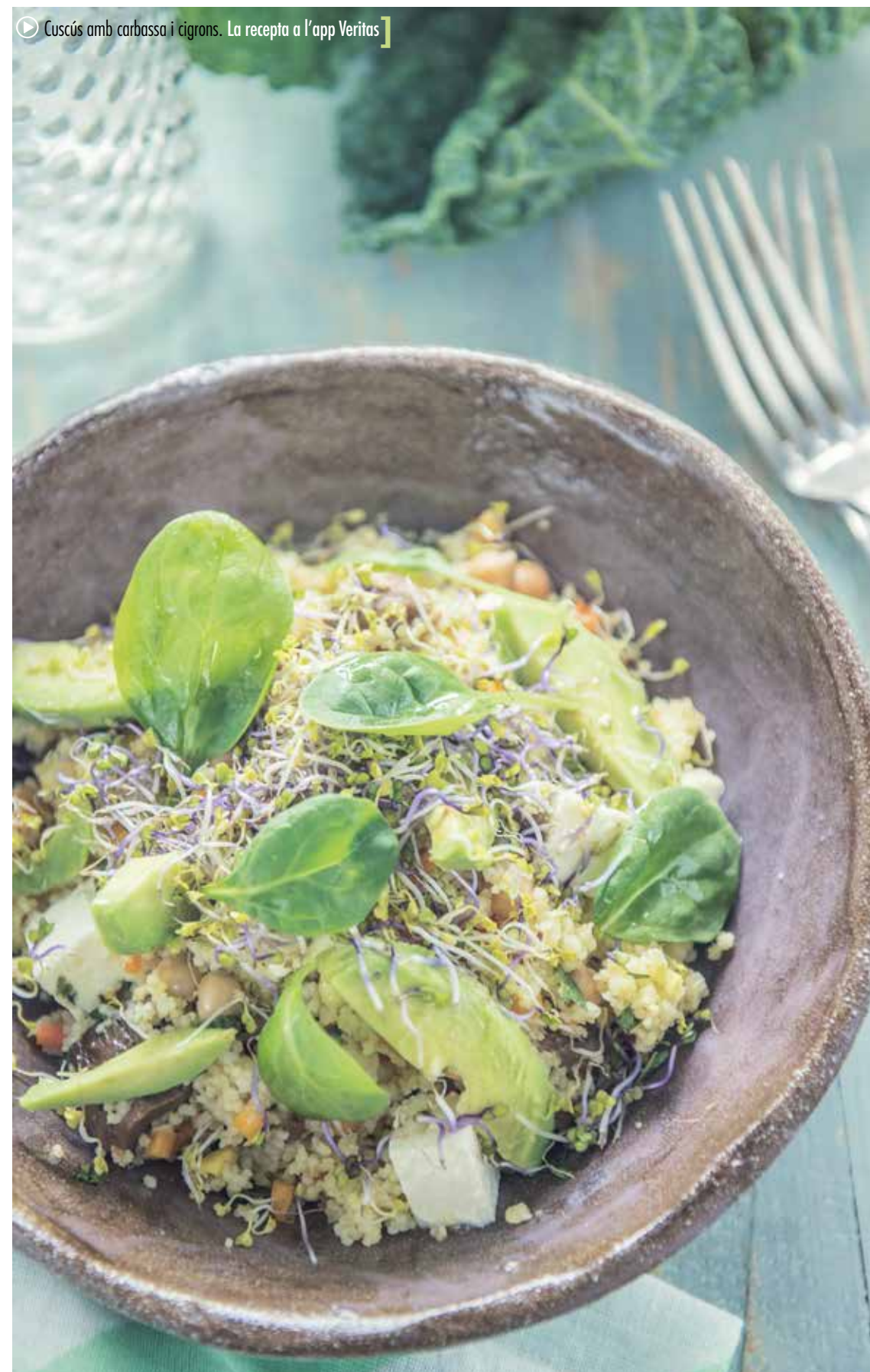
- 1] Miso d'ordi. Danival. 200 g
- 2] Salsa de soja shoyu. Terra Sana. 250 ml
- 3] Snacks d'alga nori. Clearspring. 5 g
- 4] Alga kombu. Porto Muiños. 50 g

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

i SENCILLAMENTE DISFRUTA ALIMENTÁNDOTE

Bien!





▶ Cuscús amb carbassa i cigrons. La recepta a l'app Veritas

Nova estació, nous costums

Tot és més intens a la primavera: el sol, l'activitat, les emocions... Això pot provocar que ens sentim una mica cansats i que ens costi adaptar-nos a la nova estació. Fer exercici físic regular i seguir una dieta equilibrada és la millor recepta per estar en harmonia amb l'entorn i gaudir d'una salut magnífica.

**UN GOT D'AIGUA TÈBIA AMB LLIMONA
ESPREMUDA ÉS UN BON HÀBIT PER
COMENÇAR EL DIA.**

An advertisement for 'La Finestra sul Cielo' featuring a word search puzzle and various plant-based products. The background is a dark, textured surface with a green wooden fence at the top. A red banner in the top right corner says 'NOU'. The word search puzzle is in the center, with the text 'DESCONNECTA, NOSALTRES ET PORTEM EL SOPAR' above it. The products shown include 'FETA ITALIA', 'TEMPEH', 'ESPINACAS', 'CALABAZA', 'FUNGHI', 'SETAN', and 'TOFU'. A yellow pencil is also visible. The bottom of the ad features the 'Vegan' logo, social media icons, and the website 'www.la finestrasulcielo.es'.

FETA ITALIA

LA FINESTRA SUL CIELO

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	À	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

TEMPEH

ESPINACAS

CALABAZA

FUNGHI

SETAN

TOFU

Vegan

www.la finestrasulcielo.es

L'arribada de la primavera és, en general, un esdeveniment positiu, però a molta gent la intensitat de la llum i la temperatura els genera certa desestabilització de l'estat d'ànim i una reducció de l'energia física coneguda com a "astènia primaveral". Les persones que pateixen aquesta alteració es troben sense forces per començar el dia i amb somnolència diürna, encara que dormin un nombre adequat d'hores. Frequentment, el cansament físic s'associa a símptomes psicològics: tristesa, nerviosisme, irritabilitat, insomni i disminució de la motivació, la gana i el desig sexual.

Segons la medicina oriental, es tracta d'un trastorn lleu i passatger causat perquè el cos no aconsegueix adaptar-se adequadament als canvis que comporta aquesta estació. I aquesta adaptació requereix netejar, depurar i eliminar les toxines acumulades durant l'hivern, època en què el menjar és més fort, més greixós i més salat. L'òrgan més actiu en aquest procés de neteja

és el fetge i l'excés d'aliments i substàncies tòxiques (com els medicaments) el pot saturar o esgotar, cosa que redueix la seva capacitat per netejar la sang i pot derivar en els símptomes de l'astènia primaveral.

FES UN COP D'ULL A LA TEVA ALIMENTACIÓ

La pràctica d'exercici físic suau, fer algun dejuni lleuger (sempre que no sentis debilitat) i seguir una dieta en equilibri amb l'estació són els millors consells perquè el fetge no estigui sobrecarregat i puguis viure la primavera amb energia i sensació de plenitud.

[Pren prou líquids. Beu aigua, brous de verdures, suc de fruites i infusions de plantes depuratives, com boldo, dent de lleó, card marí, carxofa, rave negre, ortiga o xicoira.

[Redueix la sal i el sucre. És important controlar la ingesta de sal, aliments grassos i proteics (carn, embotit, fregits), sucre, rebosteria, farines refinades...

[Menja més verdures verdes. Afegeix a la cistella de la compra porros, api, col verda, bledes, escarola, endívies, créixens, carxofa i altres aliments rics en clorofil·la, com el te matcha o les microalgues espirulina i clorel·la.

[No t'oblidis dels cereals. Incorpora als teus menús ordi (molt refrescant i lleuger), quinoa, arròs integral, cuscús, pasta, etc.

[Digues sí al gust àcid. El gust àcid de la llimona, el vinagre, les prunes umeboshi i els fermentats (xucrut, pickles) depura i activa el fetge de manera instantània. Un got d'aigua tèbia amb ½ llimona espremuda és un bon hàbit per començar el dia.

[Afegeix germinats als plats. Refresquen i milloren el funcionament del fetge, per la qual cosa convé prendre'n diàriament.

[Tria cocccions lleugeres. Les cocccions han de ser més ràpides que les de l'hivern i amb menys foc, a fi de generar menys calor al cos. El vapor curt, els escaldats i el saltat al wok en són exemples excel·lents.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



- [1] Espirulina i alga clorel·la. El Granero. 180 càps.
- [2] Te matcha. Integralia. 20 sobres
- [3] Xicoria. Lima. 100 g
- [4] Vinagre de sidra. Rioja. 500 ml
- [5] Ordi. Biográ. 500 g
- [6] Vinagre umeboshi. Terra Sana. 250 ml

CEVICHE DE VERDURES

Una de les principals característiques dels cigrons és la seva gran riquesa en lecitina, un greix saludable molt important per controlar el colesterol i els triglicèrids.

INGREDIENTS

- 50 g de cigrons cuits
- 1/4 de fonoll
- 4-5 cirerols pera
- 1 flor de bròquil
- 1 flor de coliflor
- 1 grapat de pèsols
- 1 punta de col llombarda
- 1/2 pastanaga
- 1 nap rodó
- 1/2 carxofa
- 1/2 remolatxa
- 1/2 carbassó
- suc de 2 llimones
- Caiena en pols
- Pebre
- sal
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Talla per la meitat els cirerols, fes a trossos petits la carxofa i les flors de coliflor i bròquil i lamina el fonoll, la col llombarda, la pastanaga, el nap rodó, la remolatxa i el carbassó.
- 2] Col·loca les verdures anteriors en un bol metàl·lic, afegeix-hi els pèsols i esprem-hi les llimones per sobre.
- 3] Incorpora-hi una cullarada sopera de cigrons cuits i remena.
- 4] Amaneix-ho amb sal, pebre, caiena i oli d'oliva verge extra.



Tot sobre el sucre

El sucre en excés no és bo per a la salut i, si ens atenim als estudis, ens fa emmalaltir, per la qual cosa resulta urgent reduir-ne el consum al màxim.



Solem anomenar “sucre” la matèria blanca en pols que fem servir per endolcir, una substància extreta de la canya de sucre o de la remolatxa mitjançant un procés químic, composta per molècules de sacarosa (glucosa i fructosa). És cert que les cèl·lules i alguns òrgans (com el cervell) necessiten glucosa per funcionar, però és molt important com es troba aquesta glucosa en els aliments.

Si el sucre hi és present de manera natural, es coneix com a intrínsec i no representa cap problema per a la salut: és el cas de les fruites i verdures fresques. En canvi, els sucres lliures (o afegits) sí que són perjudicials: són els monosacàrids i disacàrids afegits als aliments, més els sucres presents de manera natural en la mel, els sucres de fruites i els xarops, però no en la fruita sencera. És a dir, els sucres de

la canya de sucre, la mel i els sucres de fruites són naturals, però actuen com a lliures.

ÉS REALMENT NECESSARI?

No, ja que prendre molts sucres lliures incrementa el risc d'obesitat i altres malalties cròniques, a més d'aportar calories buides i cap nutrient. L'OMS recomana que el seu consum no passi del 10% de la ingesta calòrica total i afegeix que una reducció per sota del 5% seria molt beneficiosa. Això són 25 grams, i una llauna de 330 ml de refresc de cola conté 35 g de sucres lliures, uns sis terçosos de sucre.

La millor estratègia és reeducar el paladar prenent iogurts naturals, cafès, etc. sense cap tipus de dolç. Aviat començarem a notar gustos molt subtils que abans ens passaven desapercebuts i ens desenganxarem del sucre.

EL MILLOR ÉS REEDUCAR EL PALADAR PER DISMINUIR ELS LLINDARS DE DOLÇOR I NO NECESITAR TANTS ALIMENTS DOLÇOS.

PER QUÈ ÉS PERJUDICIAL EL SUCRE LLIURE?

El sucre lliure es digereix i s'absorbeix ràpidament. A conseqüència de l'excés de glucosa en sang, té lloc una hiperglucèmia i l'organisme l'elimina produint molta insulina: tanta, que en poc temps baixa el nivell de glucosa, cosa que provoca una hipoglucèmia i de nou sensació de gana. Això fa que el pàncrees s'estressi, i estarem a l'avantsala de la diabetis tipus 2. A més, el cos emmagatzema els excessos de glucosa en forma de greix, la qual cosa contribueix a l'obesitat i als problemes cardiovasculars.

ELS NENS NECESSITEN PRENDRE ALIMENTS DOLÇOS?

Els nens no necessiten sucre ni per al cervell ni per tenir energia: l'energia de la dieta ha de provenir dels carbohidrats de qualitat (cereals integrals, llegums, fruita) i fins i tot dels greixos bons, però mai dels sucres simples. Si des de petits s'acostumen al gust dolç dels productes de mala qualitat, hi desenvoluparan una alta tolerància, no sabran apreciar els gustos més subtils de verdures o altres aliments sans i escolliran dolços de mala qualitat: brioixeria industrial, refrescos, etc. A casa pot haver-hi aliments dolços, però com a alternativa puntual (sempre hem d'oferir opcions més saludables, com l'estèvia, el sucre de canya integral o els xarops de cereals) i mai com a premi per haver menjat alguna cosa sana.

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

Sojade

100% vegetal, 100% ecològic...
i 100% Mmm!

Preparados, listos... ¡Ñam!

NUEVOS

✓ De soja, espelta y pan rallado con cereales

✓ Ricos en proteínas vegetales

✓ Para comer calentito

✓ De tofu y verduras



La rutina de una piel perfecta

Por muchas hidratantes, nutritivas, serums o mascarillas que apliques sobre el rostro, si tu piel no está perfectamente limpia, fresca y tonificada no podrá aprovechar los beneficios de esos tratamientos y el resultado no será el esperado.

Al terminar el día, la piel está asfixiada a causa de la contaminación, el polvo, el maquillaje y la grasa que genera ella misma y, aunque la limpies a conciencia, por la mañana se despertará con los residuos que produce la regeneración nocturna. Para evitar que se ahogue y pueda respirar debes desmaquillarla y tonificarla dos veces al día. Así evitarás los posibles efectos adversos que causa la falta de higiene (irritaciones, impurezas o sequedad) y los principios activos de las cremas podrán penetrar y actuar mucho mejor.

Entre las opciones más efectivas para desmaquillar el rostro están las tradicionales leches limpiadoras, que se completan con la aplicación de un tónico: el encargado de cerrar el poro, refrescar el cutis y activar la circulación, además de restablecer el pH natural de la piel. Sin embargo, en los últimos años ha cobrado un gran protagonismo el agua micelar, un producto todoterreno, que en un solo gesto limpia, tonifica e hidrata. Se utiliza impregnando un algodón y aplicándolo mediante pequeños toques, sin restregar y sin que sea preciso aclarar. El secreto de su éxito radica en su estructura de micelas, unas moléculas en forma de microesferas que tienen dos polos (uno que es atraído por el agua y otro por la grasa), lo que posibilita que el maquillaje y las impurezas se adhieran al algodón como un imán, dejando la tez con el grado de humectación ideal.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

FÓRMULAS CIENTÍFICAS POR CIENTOS NATURALES

Elaboradas sin siliconas, parabenos ni conservantes, las aguas micelares ecológicas consiguen su objetivo gracias a la combinación de ingredientes vegetales, suaves y no irritantes, como la granada (es muy rica en ácidos grasos esenciales y vitaminas y aporta elasticidad, firmeza y luminosidad, además de ser un reconocido antioxidante), el hamamelis (al ser purificante y astringente, normaliza la secreción sebácea y minimiza el tamaño de los poros), el aloe vera (equilibra las pieles sensibles y de tendencia grasa) o el agua floral de aciano (alivia los ojos fatigados y ejerce una acción tónica y calmante a la vez).

¡CUIDADO CON LOS INGREDIENTES SINTÉTICOS!

En cambio, las aguas micelares no ecológicas pueden contener sustancias químicas que se acumulan de forma peligrosa en el organismo. Hablamos, por ejemplo, de los conservantes sintéticos como el fenoxietanol (considerado un disruptor endocrino); los agentes quelantes utilizados para remover las impurezas, como el EDTA de disodio (que también es un estabilizador cosmético); o los aditivos que funcionan como estabilizadores de emulsiones (poloxámero 184) o surfactantes (polisorbato 20). Al tratarse de un cosmético que no necesita aclarado, estas sustancias permanecen en contacto con la piel y esta termina absorbiéndolas, un hecho que refuerza la importancia de elegir un producto cuya fórmula esté totalmente libre de este tipo de ingredientes.

[1]



[2]



- 1] Tónico micelar piel mixta. Corpore Sano. 200 g
2] Agua micelar de aloe vera. SoBio 500 ml

Fes front a l'astènia primaveral

Cansament, dificultats per dormir i apatia són els típics símptomes de l'astènia primaveral, que està relacionada amb la pujada de les temperatures, l'increment d'hores de llum i el canvi d'horari. Igualment, la proliferació de pol·len pot provocar aquests mateixos símptomes en persones amb al·lèrgia o sensibilitat al pol·len.

RODIOLA



Aquest gran tònic de les glàndules suprarenals és perfecte quan notes que et costa "arrencar" al matí i/o que et falten piles per acabar la jornada.

CASSÍS



Si tens al·lèrgia, aquest potent antihistamínic natural t'ajudarà a disminuir el malestar.

LLEVAT DE CERVESA



Gràcies al seu alt contingut en vitamines del grup B, aporta vitalitat, regula l'activitat del sistema nerviós i afavoreix la bona salut de la microbiota intestinal.

MELATONINA



És ideal en els casos en què resulta difícil adaptar-se al canvi d'horari, ja que contribueix a regular els ritmes circadianis. Pots prendre-la durant un parell de setmanes fins que aconseguis normalitzar el ritme de son/vigília.

[MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]

[1]



[2]



[3]



- 1] Rodiola. El Granero. 60 càps
2] Melatonina. Soria Natural. 90 compr.
3] Llevat de cervesa. Bio Granero. 150 g

Sis exercicis que tonifiquen cames i glutis

Fer de dues a tres vegades per setmana una rutina específica per al tren inferior és la millor manera d'enfortir els glutis, tot i que si ho prefereixes pots recórrer a exercicis més tradicionals, com els esquats o pujar i baixar un graó alternant les cames.

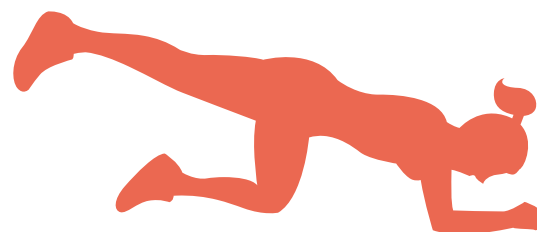


[1] Lliga unes gomes a una superfície i col·loca l'altre extrem en un peu. Col·loca't de quatre grapes, aixeca en un angle de 90 graus la cama en què tens la goma lligada i porta el genoll cap a terra. Repeteix-ho diverses vegades i canvia de cama.

[2] Col·loca't una goma lligada a les cames a l'altura dels genolls, flexiona lleugerament les cames i obre-les una mica més de

l'amplada dels malucs. Desplaça't lateralment obrint i tancant les cames. Repeteix-ho a banda i banda.

[3] Utilitza un trx o unes cordes que puguis lligar a una altura elevada. Subjecta els extrems de la corda o trx i flexiona els genolls. Desplaça una cama cap enrere en un angle de 90 graus, flexiona cap avall i estén l'altra cama portant-la a 90 graus. Repeteix-ho diverses vegades i canvia de cama.



[4]

Estira't a terra en posició lateral. Subjecta un extrem d'una goma amb la mà i lliga l'altre extrem a la planta del peu. Estén la cama i eleva-la i abaixa-la, creant una petita tensió amb la goma per notar la resistència. Repeteix-ho diverses vegades i canvia de cama.

[5]

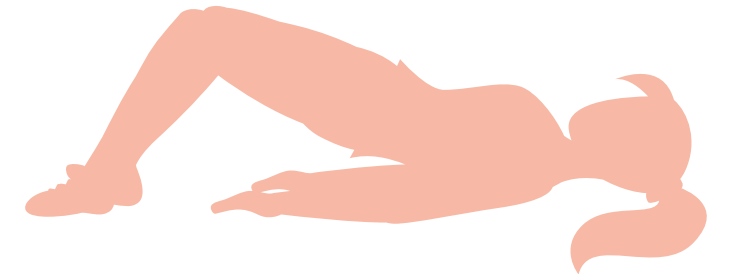
Estira't de cap per amunt amb els braços als costats i flexiona els genolls amb els peus completament recolzats a terra. Col·loca un disc a l'abdomen per generar més

[DUET FIT]

resistència, eleva els malucs com si volguessis fer un pont i abaixa'ls. Procura que les plantes dels peus no s'aixequin i fes força amb els talons cap a terra per activar completament els glutis.

[6]

Col·loca't de costat i posa un disc damunt de la part externa de la cuixa (entre el quàdriceps i el genoll) mantenint el genoll semi-flexionat. Eleva i abaixa la cama diverses vegades i canvia de costat.



el complemento para el estudio

Super10 es el complemento alimenticio con jalea real, miel de encina, extractos de escaramujo, ginko biloba y de propóleos, con fósforo, magnesio y taurina.

Super10 de Mielar está diseñado para nutrir al estudiante ayudándole a superar con facilidad y de forma natural el esfuerzo diario.



mielar
SOCIEDAD ANÓNIMA

Guitard 70, 08014 Barcelona. mielar@mielar.com. www.mielar.com



“Els greixos no només no ens engreixen, sinó que ens ajuden a aprimar-nos”

[Marc Vergés, nutricionista evolutiu]



Parla amb passió i amb la convicció que la salut depèn molt d'un mateix. Marc Vergés és graduat en Nutrició Humana, màster en Fitoteràpia i té un postgrau en Medicina Naturista, a més de ser entrenador esportiu. És autor dels llibres *Grasas buenas* i *Paleodietas para deportistas*, els dos publicats per Amat.

QUÈ ÉS LA NUTRICIÓ EVOLUTIVA?

Consisteix a defensar com a base alimentària aquells aliments que han estat més temps en contacte amb l'espècie humana i en etapes en què l'ésser humà ha tingut una millor composició corporal i més capacitat adaptativa. I també és important recuperar els aliments tal com els menjàvem abans.

ARA SABEM QUE ELS GREIXOS NO SÓN ELS DOLENTS DE LA PEL·LÍCULA.

Hi ha greixos que fins ara ens pensàvem que ens engreixaven, i

ara ens adonem que no només no ens engreixen, sinó que ens ajuden a aprimar-nos. Això és perquè és més costós gestionar aquests greixos que les mateixes calories que tenen.

POSA'M ALGUNS EXEMPLES D'ALIMENTS AMB GREIXOS SALUDABLES.

L'oli de coco, per exemple. Alguns estudis demostren que és capaç de reduir el perímetre de la cintura, però ha de ser verge extra i no refinat. Pel que fa al rovell d'ou, hem passat de dir que només es podien menjar dos o tres ous a la setmana a menjar-ne fins a dos al dia sense problemes. I l'oli d'oliva és fantàstic: millora l'absorció de les vitamines liposolubles i això té un efecte molt positiu en les dietes per perdre pes.

I DINS DE LA DIETA EVOLUTIVA, QUIN ÉS EL PAPER DELS CARBOHIDRATS?

Fa molts anys ens vam haver de tornar molt eficients per gestionar

els pocs sucres que ens arribaven i això ha estat un eina fantàstica per sobreviure com a espècie: de tant en tant trobàvem un tubercle o apareixien fruites amb el bon temps o ens atrevíem a agafar la mel d'un rusc. Aquesta eficiència que teníem abans, ara, amb tanta abundància d'hidrats, s'ha convertit en una arma de doble tall. El cos està saturat i acaba creant una resistència a la insulina que ens impedeix gestionar bé aquests hidrats i fa que ens engreixem, tinguem diabetis de tipus 2 o una inflamació de baix grau crònica, entre altres coses.

ALESHORES, LA TEVA RECOMANACIÓ PEL QUE FA ALS CARBOHIDRATS QUINA SERIA?

Menjar els carbohidrats que són més naturals i que venen amb un contingut antiinflamatori afegit, com la patata lila o la pastanaga salvatge, que també és lila. El color és important: els hidrats que menys

“S'HA DE PASSAR D'UNA AGRICULTURA EXTENSIVA A UNA DE MÉS SOSTENIBLE EN TOTS ELS SENTITS”.

ens interessin són els que tenen un color marró clar-vainilla.

TAMBÉ PARLES DE LA IMPORTÀNCIA DE TENIR UNA MICROBIOTA SANA.

Sí, els últims anys hem après que hi ha una gran diferència entre les principals tribus de caçadors-recol·lectors que encara queden avui en dia i la resta del món. La diferència es troba en la varietat de microorganismes amics –la microbiota– que tenim als budells i també en la quantitat: els caçadors-recol·lectors en tenen més varietat i més quantitat. La conseqüència és que tenen menys patologies en general i una absència total de qualsevol malaltia moderna. Hem d'imitar la microbiota d'aquestes poblacions potenciant els aliments amb fibra i consumint fermentats (pickles, kombutxa, miso, quefir, iogurts), que són rics en microorganismes beneficiosos.

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

PERÒ AL PALEOLÍTIC TOT AIXÒ NO HI ERA!

És veritat, però no es tracta només d'imitar exactament el que feiem en el passat, sinó d'aprofitar també les coses que són interessants d'avui en dia, combinar allò que abans ens havia fet molt forts amb allò que avui en dia ens pot ajudar.

QUIN PAPER TENEN ELS ALIMENTS ECOLÒGICS EN EL TEU PLANTEJAMENT?

Tenint en compte que estem en un ambient que afecta negativament el nostre sistema immunològic, és coherent i racional reduir els químics que provenen del que mengem. I s'ha de passar d'una agricultura extensiva a una de més sostenible en tots els sentits.

FES UNA RECOMANACIÓ SENZILLA PER A ALGÚ QUE VULGUI FER UN PRIMER PAS PER MILLORAR LA SEVA ALIMENTACIÓ.

Fàcil: que els primers plats siguin amanida o verdura verda ecològica ben banyada en oli d'oliva.

Biosabor
TOT EL SABOR DEL ECOLÒGIC

Tlfn: 950 700 100
www.biosabor.com

Ctra. San José, km 2. 04117 SAN ISIDRO DE NÍJAR (ALMERÍA)

Almendras ecológicas, las más nutritivas

Sabrosas y versátiles, las almendras ecológicas son mucho más nutritivas que las no ecológicas: por ejemplo, acumulan casi un 29% más de hierro y un 10% más de proteína.

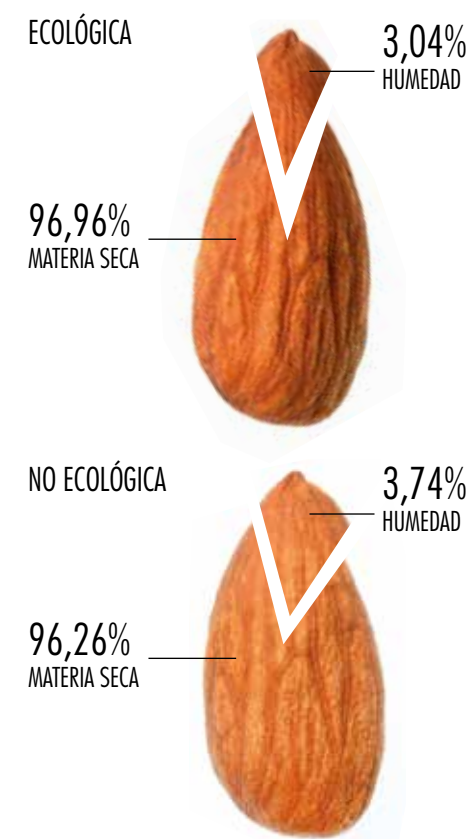
EL ELEVADO CONTENIDO MINERAL DE LAS ALMENDRAS ECOLÓGICAS SE DEBE A QUE EL ÁRBOL ABSORBE EN MAYOR MEDIDA LOS MUCHOS MINERALES DEL SUELO Y LOS DISTRIBUYE ENTRE SUS FRUTOS.



Gracias a las condiciones de cultivo y la composición del suelo, las almendras ecológicas ofrecen un contenido en nutrientes mucho más elevado que las no ecológicas, tanto a nivel proteico como mineral (Raigón, 2007). También contienen mucha menos agua (el nivel de humedad en las no ecológicas es un 19% superior al de las ecológicas), lo que implica una mayor densidad nutritiva y una mejor resistencia al enranciamiento durante su conservación (figura 1). Además de aportar energía, fibra, proteínas y minerales, las almendras son ricas en ácidos grasos monoinsaturados, que reducen el colesterol malo y los triglicéridos, y vitamina E, un poderoso antioxidante.

En nuestro país se cultivan diferentes variedades, como marcona (la más usada para elaborar turrones), guara o comuna (que suele consumirse transformada en bebida de almendra, que no contiene colesterol ni lactosa). Aunque pueden comprarse con cáscara, lo habitual es hacerlo sin, ya sea peladas o con piel, crudas o tostadas, con o sin sal... Si tienes por costumbre comprarlas así, es fundamental elegir las ecológicas, ya que la mayoría de frutos secos no ecológicos que se venden sin cáscara suelen llevar sulfitos, un componente químico derivado del azufre que se usa como conservante.

Figura 1. Contenido (%) en humedad y materia seca según el tipo de producción.



ORGANIC
BIO

Salgot
1928

Así vivimos, así comemos

www.salgot.com

f embotitssalgot

salgot1928

PROTEÍNAS DE CALIDAD

En el caso de la variedad común los niveles de proteína son de 15.04 g por cada 100 g de almendra ecológica cruda con piel, frente a los 13.43 g que aportan las no ecológicas. Así, las ecológicas aportan un 10% más de proteína (figura 2). Dado que la cantidad diaria recomendada de proteína para una dieta de 2.000 calorías es de 50 g al día, si tomamos 23 almendras ecológicas al día cubriremos el 6.92% de la cantidad diaria aconsejada, mientras que si las tomamos no ecológicas estaremos cubriendo el 6.18%.

FUENTE DE MINERALES

El elevado contenido mineral de las almendras ecológicas se debe a que el árbol absorbe en mayor medida los muchos minerales del suelo y los distribuye entre sus frutos. Por ejemplo, las almendras ecológicas de la variedad común presentan un contenido mineral un 2.7% superior al de las no ecológicas, mientras que en el caso de la variedad guara es un 4.9% superior (figura 3).

En el caso concreto del hierro, las almendras ecológicas de la variedad común tienen un 28.6% más de hierro que las no ecológicas, mientras que las guara son un 16% más ricas en este mineral (figura 4). Y en cuanto al potasio, las almendras ecológicas común poseen un 3% más que las no ecológicas.

Figura 2. Contenido en proteína (g/100 g de almendra cruda de la variedad común).

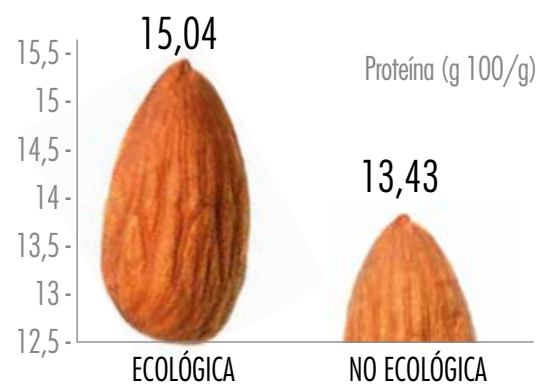


Figura 3. Contenido en mineral total (g/100 g de almendra cruda) en las variedades común y guara.

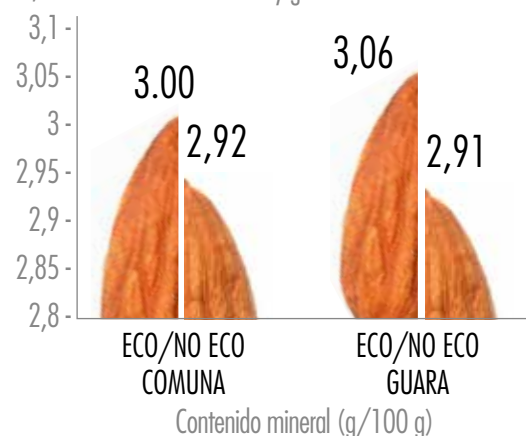
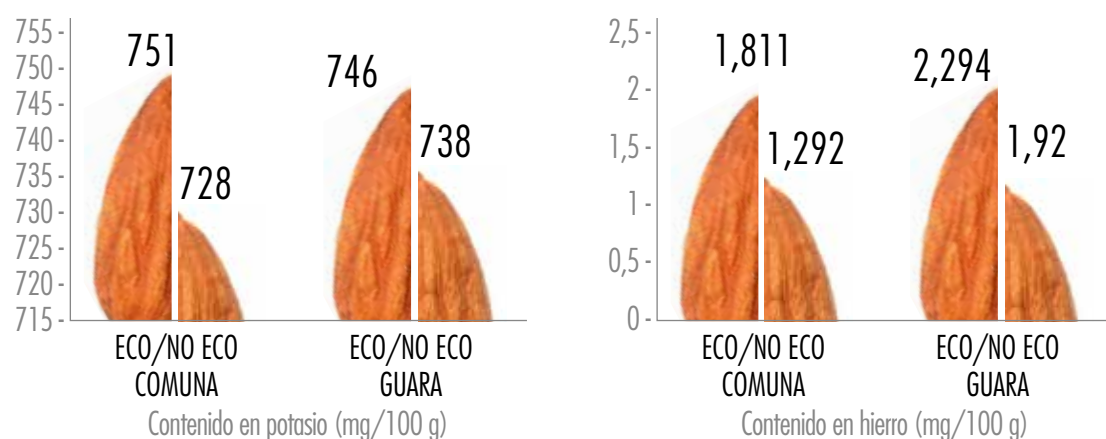


Figura 4. Contenido en potasio y en hierro en mg/100 g de almendra cruda (variedades común y guara).



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

MÁS INFORMACIÓN

[Garg, A. 1998. High-monounsaturated-fat diets for patients with diabetes mellitus: a meta-analysis. The American journal of clinical nutrition, 67(3): 577S-582S.
[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
[Reifsnider, E.; Gill, S.L. 2000. Nutrition for the childbearing years. Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, 29(1): 43-55.

La mejor alimentación infantil es la ecológica

Está comprobado que en el momento en el que los niños comienzan a comer alimentos ecológicos desaparecen de su orina los residuos de pesticidas organofosforados, como el malation y el clorpirifós.



DIETA ECOLÓGICA

EFFECTO PROTECTOR CONTRA EXPOSICIONES A LOS PESTICIDAS ORGANOFOSFORADOS USADOS DE FORMA HABITUAL EN LA AGRICULTURA NO ECOLÓGICA

Un estudio de la Universidad de Emory (Atlanta, EE. UU., 2006), realizado por científicos de entidades como la Escuela Rollins de Salud Pública de la Universidad de Emory, analizó la exposición a pesticidas organofosforados de 23 niños de la escuela primaria. La investigación se llevó a cabo midiendo la presencia de metabolitos en la orina y durante cinco días se substituyó la dieta mayoritariamente no ecológica de los pequeños por una ecológica y se fue analizando su orina dos veces diarias, durante 15 días.

PROTECCIÓN FRENTE A LOS PESTICIDAS

El resultado de las mediciones fue que las concentraciones medias urinarias de los metabolitos

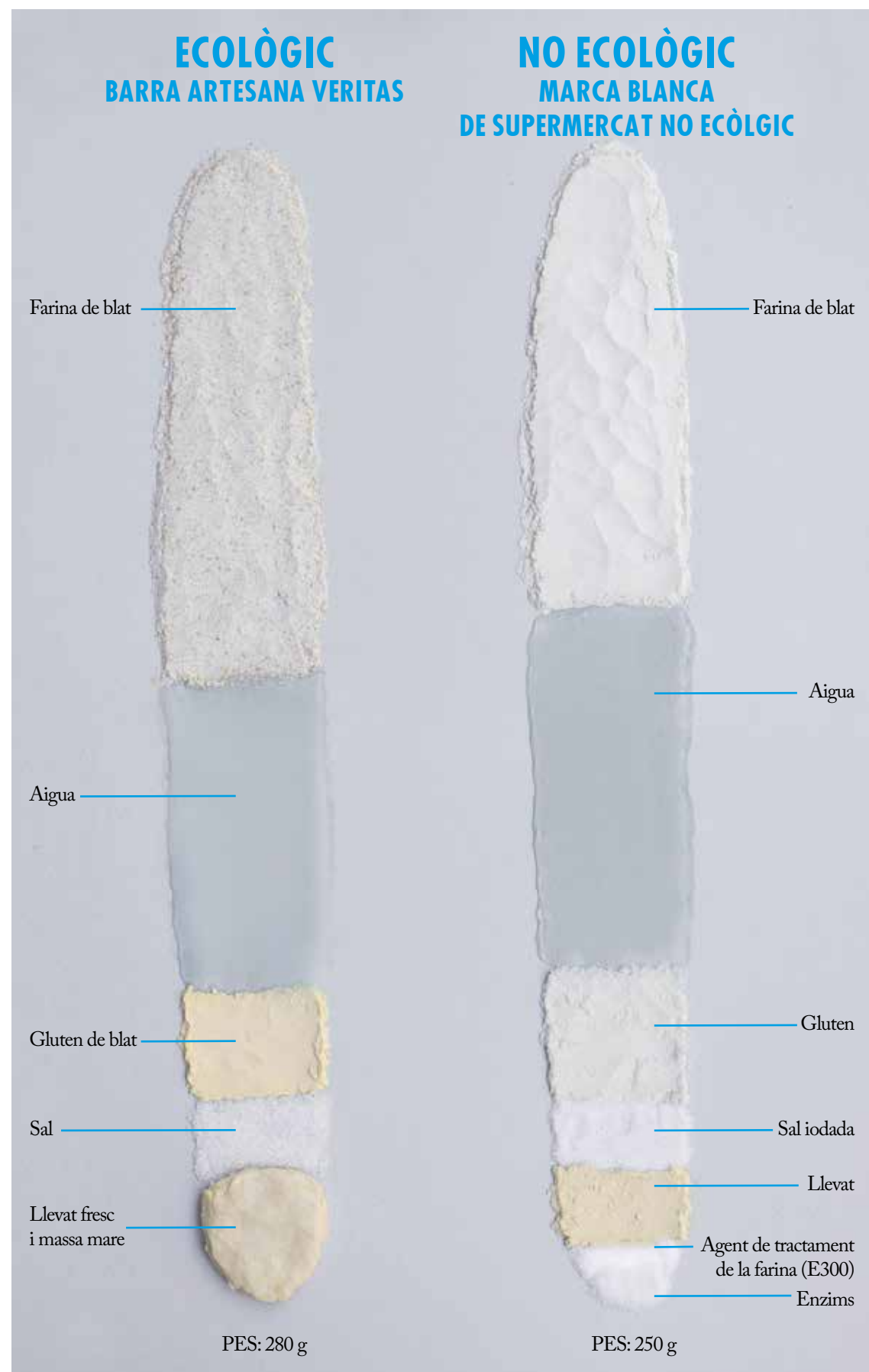
del malation y el clorpirifós (dos pesticidas organofosforados) caían a niveles indetectables inmediatamente después de pasar a comer alimentos ecológicos y permanecían así hasta que se volvía a retomar la dieta no ecológica. Asimismo, las concentraciones medias de metabolitos de otros pesticidas organofosforados también bajaban.

Como conclusión, los autores afirman que “una alimentación ecológica proporciona un radical e inmediato efecto protector contra exposiciones a los pesticidas organofosforados usados de forma habitual en la agricultura no ecológica”. Igualmente, concluyeron que la vía principal más probable por la que estos pesticidas llegan a los niños es la dieta.

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

MÁS INFORMACIÓN

[Environ Health Perspect. 2006 Feb;114(2):260-3. Organic diets significantly lower children's dietary exposure to organophosphorus pesticides. Lu C, Toepel K, Irish R, Fenske RA, Barr DB, Bravo R. ACCESSIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16451864>



Barra artesana Veritas

INGREDIENTS

Farina de blat i aigua: són els principals ingredients del producte. La utilització de processos naturals en la molta fa que les farines adquireixin unes característiques organolèptiques que les fan úniques i especialment ideals per als processos de panificació artesanal. Aquestes característiques són igualment notables en les nostres masses mares.

Sal: aporta sabor.

Gluten de blat: aporta esponjositat a la molla del pa, que queda tova.

Llevat fresc: com que n'afegim només un 1% com a màxim en les nostres fórmules, elaborem un pa que conserva tot el gust, cosa que ens permet treballar amb menys sal perquè no n'hem de potenciar el sabor. Aquest percentatge de llevat fresc de forner és cinc o fins i tot deu vegades més baix que el que es fa servir en l'elaboració de pa no ecològic. Però l'objectiu principal és que la fermentació es faci a través de la massa mare i no del llevat. També aporta estabilitat al pa.

Massa mare: la quantitat utilitzada de massa mare ens garanteix el desenvolupament òptim de la massa malgrat fer servir com a màxim un 1% de llevat fresc de forner.



Barra artesana.
Veritas. 280 g

FORN
ECOLÒGIC
veritas

veritas IMPRESINDIBLES

PRIMAVERA 2019

Quan arriba la primavera, el nostre organisme es desperta de la letargia hivernal i necessita desfer-se de les toxines acumulades, la qual cosa suposa un esforç que pot provocar la típica fatiga primaveral. Hem triat cinc imprescindibles que t'ajudaran a gaudir de l'estació al màxim: tofu natural, una proteïna completa i versàtil; aigua de coco, una beguda natural, sana i saborosa; brècoli germinat, depuratiu i ric en fibra; topping energia, llavors cruixents que aporten un plus de vitalitat; i sabó de tocador, per netejar i purificar la pell en profunditat.

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!]

UTILITZA EL BONO IMPRESINDIBLES



Fins a
**3.500
ecos**

Imprescindibles de primavera

Després de la duresa de l'hivern, els dies més llargs i càlids et conviden a gaudir de la llum i aquesta exposició més gran millora el son, regula el ritme circadià i fins i tot activa la producció d'algunes hormones. És el moment ideal per donar pas a una alimentació més vegetal, que proporcioni energia i vitalitat.

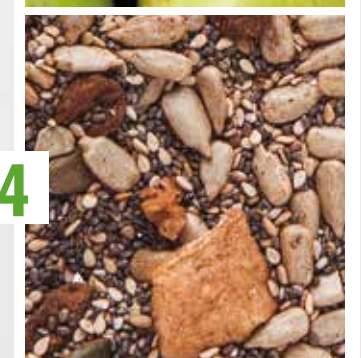
Els òrgans que s'encarreguen d'eliminar les toxines (fetge, ronyons, intestí gros, pell) tenen la capacitat de regular-se per si sols. No obstant això, a la primavera cal donar-los una ajuda extra perquè es desfacin dels residus metabòlics sobrants. Segons la medicina tradicional xinesa, en aquesta època el fetge és l'òrgan que governa la nostra activitat i l'has de cuidar amb una dieta rica en fruites i verdures, proteïnes vegetals, llavors i cereals integrals. I per descongestionar-lo, són convenientes les plantes de gust amarg, que tonifiquen els teixits, ajuden a eliminar tòxics i alleugen coïssors (a la primavera és quan hi ha més al·lèrgies).

ALIMENTS FRESCOS, LLAVORS I GERMINATS

Durant l'hivern es prenen menys aliments crus, rics en vitamines com la C, cosa que afavoreix una falta d'energia. A la primavera ens recarregarem amb aliments frescos, que subministren vitamines per combatre la fatiga i la famosa astènia primaveral, que afecta una de cada quatre persones. És hora de prendre aliments més expansius i combinar-los amb els de naturalesa neutra: llavors i germinats (amb capacitat per crear vida nova), proteïnes netes (com el tofu) i begudes fresques (com l'aigua de coco).

COCCIONS RECOMANADES

És aconsellable evitar els aliments molt cuinats i calents, i incloure en la dieta crus i frescos, ja que conserven millor els nutrients i no perden (o fins i tot potencien) la seva capacitat enzimàtica, la qual cosa millora la digestió. Les millors coccions són els saltats curts, el vapor...



BRÒCOLI GERMINAT

El germinat de bròcoli és un aliment viu, ple de nutrients essencials que destaca per les seves propietats alcalinitzants, desintoxicants i depuratives. Segons alguns estudis, afegir-lo als àpats pot ajudar a combatre l'exposició als contaminants mediambientals. Això és especialment interessant a la primavera, quan l'organisme està més receptiu i necessita una neteja interior per expulsar les toxines acumulades durant els mesos freds. Es poden menjar amanits amb una mica de vinagre de poma i un bon oli, incorporar-los a un batut o suc verd, o afegir-los a amanides, en pans, creps o cremes fredes.

TOFU NATURAL

El tofu pot ser el teu gran aliat d'aquesta primavera perquè et permet convertir qualsevol plat de verdures, cereals, amanides, etc. en una combinació completa i gairebé sense greixos. S'elabora a partir de faves de soja liquades i és una fantàstica alternativa a la carn i un aliment molt complet a nivell nutricional que destaca pel seu alt contingut en proteïnes d'alt valor biològic i per posseir poquíssims greixos, que a més són saludables (mono- i poliinsaturats). És fonamental triar-lo ecològic per estar segurs que no prové de llavors modificades genèticament, i s'ha de bullir prèviament.

AIGUA DE COCO

Amb la pujada de les temperatures el cos demana més hidratació. Què et sembla aprofitar totes les propietats de l'aigua, sumades als beneficis que aporta el coco? L'aigua de coco 100% pura és una alternativa saludable als refrescos i sucs ensucrats que, a més de ser alcalinitzant, depura l'organisme i té poquíssimes calories. S'obté dels cocos joves, té un gust dolç i exòtic i conté sucres naturals del mateix fruit i també electròlits, que remineralitzen. L'aigua pura de coco Veritas procedeix de cocos de cultiu ecològic i no de concentrats. Està acabada d'extreure del fruit i envasada sense conservants, edulcorants com el sucre o altres additius.

TOPPING ENERGIA

El topping energia conté una selecció de llavors, fruites i superaliments que et proporciona l'energia necessària per afrontar els dies amb vitalitat i superar el cansament típic de l'època. Afegir-lo als esmorzars i gaudeix del deliciós sabor que hi aporta la poma deshidratada i la canyella en pols. Les llavors i la fruita seca sempre han de ser ecològiques, ja que el seu gran contingut gras absorbeix fàcilment els pesticides i els productes químics. En el procés de dessecatge dels fruits no ecològics a vegades es fa servir parafina líquida o anhídrid sulfurós per evitar que s'assequin massa i s'hi poden trobar sulfits, uns additius que poden provocar reaccions al·lèrgiques en persones sensibles.

SABÓ DE TOCADOR VIRIDIS

Amb l'arribada de la primavera la pell està més exposada, es torna més sensible i cal protegir-la dels canvis de temperatura dràstics típics d'aquesta estació. Igualment, en aquesta època augmenten els problemes associats a al·lèrgies (sobretot a causa de la pols i el pol·len), que donen lloc a reaccions cutànies de tipus al·lèrgic. La pastilla de tocador Viridis és un sabó sòlid amb certificat ecològic per al cos i el rostre amb el qual obtindràs un veritable efecte purificant: no només neteges la pell del cos i la cara a fons (ja que elimina les impureses sense danyar la capa lipídica), sinó que també s'atenuen les reaccions al·lèrgiques.



La intel·ligència emocional

La intel·ligència emocional, una forma de coneixement que encara té els seus detractors. Per què? Doncs perquè encara continua vigent el pensament que creu que la lògica és la font d'informació més fiable i que les emocions no ho són.

LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL MILLORA EL TREBALL EN EQUIP, LES RELACIONS AMB ELS CLIENTS, I LA CAPACITAT DE CONTROLAR L'ESTRÈS, DE LIDERAR I D'ASSIMILAR ELS CANVIS.

Tal com diu David R. Caruso, autor del best seller *El directivo emocionalmente inteligente* i professor de la Universitat de Yale, "com et sents té molt a veure amb com veus el món". A Veritas creiem que les emocions són intel·ligents, vitals per prendre bones decisions. I per aquest motiu apostem per formar els nostres equips en aspectes que van més enllà de les tasques o coneixements propis del sector. Segons Caruso, l'emoció que impera en el món laboral és el descontentament –en el 53% de les ocasions– i l'alegria és la menys usual (19%). A Veritas treballem perquè aquesta situació es reverteixi formant persones emocionalment intel·ligents, que s'entenen a si mateixes i els altres. Persones que saben gestionar les emocions pròpies i alienes, per garantir una bona gestió d'equip i un servei impecable als nostres clients.

MINDFULNESS O EL CAMÍ CAP A L'AUTOLIDERATGE

Un dels factors essencials per experimentar satisfacció personal és la sensació que la teva vida està a les teves mans, que la gestio-

nes i que la teva felicitat depèn de tu. Doncs bé, això comença amb l'autolideratge. I què és això? Molt senzill. No és altra cosa que la capacitat de liderar el teu equip interior, els teus pensaments, emocions, sensacions, actituds, comportaments i accions davant determinades situacions.

Si som capaços de gestionar el líder que hi ha en cadascun de nosaltres, serem capaços de gestionar els equips amb els quals hem de treballar o les persones amb les quals ens relacionem cada dia. Alguns beneficis del mindfulness:

[Desenvolupa el focus:

ser present en l'aquí i en l'ara. Prendre consciència del moment, parar i reflexionar-hi, per després actuar millor.

[Amplia la visió:

ajuda a visualitzar fites i objectius, a treballar la inspiració i l'automotivació. L'objectiu és aconseguir perspectiva.

[Optimitza

la gestió de les emocions:

més resiliència, més autocontrol emocional. La frustració, la decepció, la ira o la tristesa es que-

den dins d'un marc mental que analitzem i del qual prenem distància per esbrinar les raons dels nostres sentiments.

[Promou la tolerància i el respecte. Afavoreix l'empatia:

facilita la comprensió d'opinions contràries a la nostra perquè en el procés de relaxació estem més receptius a reflexionar sobre la conducta de cada individu.

[Aferma l'autoestima i l'autoconfiança:

la meditació ens ajuda a sentir-nos més optimistes i satisfets amb nosaltres mateixos i amb els altres.

[Impulsa la creativitat:

la imaginació agafa les regnes, cosa que afavoreix el pensament.

A Veritas fa dos anys que formem els responsables de botiga per potenciar el seu autolideratge amb el mindfulness com a eina. La psicòloga Sonia Oliva Barruso s'ha encarregat de liderar les sessions de formació, adaptant la formació a cada participant perquè cadascun rebés les eines que li poguessin fer més falta. I les reaccions d'uns i altres no podrien ser millors!

“VOLEM EL MILLOR PER AL CLIENT I EL MEDI AMBIENT I DARRERE DE CADA ARTICLE HI HA MOLTÍSSIMS VALORS, A DIFERÈNCIA DE LA INDÚSTRIA NO ECOLÒGICA, QUE ESTÀ MASSA ENFOCADA AL RENDIMENT ECONÒMIC.”

Iogurts Veritas: fets com a casa

Els fem de manera totalment artesanal seguint pas a pas la recepta de tota la vida i utilitzant només ingredients ecològics de proximitat i de primera qualitat. No contenen conservants ni additius ni substàncies transgèniques i tant els envasos com el cartró del pack són reciclables i sostenibles.





Molt a prop del magatzem de Veritas hi ha l'obra-dor de Cambelson, una petita empresa de Granollers elaboradora de làctics ecològics on diàriament es fan els iogurts, flams i quefir de la nostra pròpia marca amb la llet fresca d'una granja de Cardedeu, una localitat molt propera. Fem un producte de quilòmetre zero i de màxima qualitat perquè, com bé diu Óscar Gutiérrez, el gerent de Cambelson, "volem el millor per al client i el medi ambient i darrere de cada article hi ha moltíssims valors, a diferència de la indústria no ecològica, que està massa enfocada al rendiment econòmic. Per exemple, paguem la llet amb un sobrepreu perquè volem cuidar els pocs ramaders que queden i volem que continuïn tenint cura de les vaques (que pasturen en llibertat i únicament s'alimenten de palla, herba i una petita quantitat de pinso ecològic) perquè puguem seguir fent un producte excepcional sense dreceres ni additius químics i amb la certificació del CCPAE".

ENVASOS DE PAPER RECICLABLE

Sempre tenint en ment la sostenibilitat, l'últim pas ha estat el canvi dels envasos de plàstic per uns de paper reciclable. "I també s'ha canviat el cartró dels packs: ara té la certificació FSC, que garanteix que procedeix de boscos preservats de manera integral; és a dir, cada vegada que es tala un arbre se'n planta un altre", explica Gutiérrez. FSC són les sigles de Forest Stewardship Council, una ONG sense ànim de lucre que pretén aconseguir un ús responsable i sostenible dels boscos des del punt de vista ambiental i social.

"I TAMBÉ S'HA CANVIAT EL CARTRÓ DELS PACKS: ARA TÉ LA CERTIFICACIÓ FSC, QUE GARANTEIX QUE PROCEDEIX DE BOSCOS PRESERVATS DE MANERA INTEGRAL; ÉS A DIR, CADA VEGADA QUE ES TALA UN ARBRE SE'N PLANTA UN ALTRE"

NOMÉS FERMENTS NATURALS

Per aconseguir que la llet fermenti i es converteixi en iogurt, cal afegir-hi uns bacteris o ferments (*Lactobacillus bulgaricus*), que convertiran els sucres o lactosa de la llet en àcid làctic. Aquest procés provoca que les proteïnes de la llet quallin, cosa que dona lloc al iogurt. En el cas del quefir s'hi incorpora un fong diferent, que deixa anar un gas característic i que fa que el resultat sigui una mica més àcid i de gust diferent. "Utilitzem únicament ferments naturals i la fermentació es pot allargar fins a 12 hores. En canvi, la fermentació dels iogurts industrials no ecològics amb prou feines dura unes tres hores i de vegades utilitzen ferments modificats genèticament, a més dels habituals correctors d'acidesa i conservants químics", afegeix l'Óscar.

LLET FRESCA ACABADA DE MUNYIR I FRUITA NATURAL

"Cada dia a les vuit del matí anem a buscar la llet de vaca i de cabra acabada de munyir i la portem directament a l'obra-dor, on comença l'elaboració artesana". Entre les diferents varietats hi ha els iogurts naturals i els desnatats (amb lactosa i sense), els de fruites (maduixes, nabius), els de gustos (plàtan, maduixa, llimona) i els grecs (fets amb nata ecològica), a més del quefir i els flams de mató i d'ou, que es bullen un a un al bany maria.

En el cas dels iogurts de gustos fem servir únicament aromes naturals, que provenen de fruites ecològiques, de les quals s'extreuen les molècules amb què es prepara l'aroma que dotarà el iogurt del gust típic de la fruita. En canvi, la majoria de iogurts industrials es fan amb aromes artificials que "copien" la molècula de manera química o bé amb aromes transgèniques que s'obtenen clonant les molècules originals. Aquests dos últims casos abarateixen moltíssim el producte final, però el resultat no té res a veure, tant a nivell de salut com organolèptic.



El pa més complet

Fem el nostre pa seguint la tradició més artesana, amb el temps i la cura que requereixen el pastament manual, la doble fermentació i l'enfornada precisa. Només fem servir massa mare i ingredients ecològics de primera qualitat, en què destaquen les farines integrals, obtingudes de la molta dels grans sencers del cereal i molt més nutritives.

Quan parlem de massa mare és important distingir el concepte original i antic del que el pa industrial ha convertit en poc més que un reclam publicitari. La massa mare és una barreja de farina, aigua i sal que fermenta de manera natural pels llevats salvatges presents en la farina, que són els responsables de crear el gust i l'aroma del pa. A Veritas l'alimentem amb un tros de la massa del dia anterior, tot i que en no ecològic es pot alimentar amb llevats industrials perquè la fermentació s'escurci.

Una gran part dels nostres articles són sotmesos en el seu procés a dues fermentacions i entre les dues té lloc

la "maduració", que pot durar fins a 24 hores. A continuació enfornem, i gràcies al fet que la llarga fermentació proporciona a la massa del pa la força necessària perquè aquest adquireixi volum i esponjositat obtenim peces úniques que es mantenen tendres dies després.

Treballem principalment amb farines integrals ecològiques obtingudes de la molta de grans complets i, de vegades, també utilitzem farines blanques igualment ecològiques, moltes artesanalment a la pedra, que contenen tot el germen i que en cap cas han estat blanquejades ni millorades químicament per facilitar el creixement dels llevats.

Tofu Crisper

Novedad – ¡Disfrútalas!

Mini-hamburguesas de tofu crujiente a base de verduras frescas y especias aromáticas.

- Nutritivas e intensas de sabor
- Para una cocina fácil y rápida
- Soja 100% ecológica cultivada en Alemania, Austria y Francia

Taifun-Tofu GmbH · Bebelstr. 8 · 79108 Freiburg/Alemania · www.taifun-tofu.com

Com identificar una farina integral de debò

El gra complet dels cereals està format per tres components: el segó (ric en fibres, vitamines del grup B i minerals), l'endosperma (conté glúcids, proteïnes i vitamines del grup B) i el germen (aporta vitamines del grup B, vitamina E, minerals, lípids i antioxidants). En triturar els grans sencers s'obté una farina integral que té tots els nutrients del cereal; en canvi, en refinar els cereals, s'elimina el germen i el segó (que componen el 70% del gra) i la farina obtinguda està formada majoritàriament per hidrats de carboni simples.

pot separar la farina refinada del segó amb un colador (cosa que també es nota en el tall del pa fet amb aquestes farines). En canvi, en la farina integral autèntica aquesta separació és impossible (perquè es molt tot junt) i quan es talla el pa no s'observen parts diferenciades.

A més, en el segó es troben els llevats naturals dels cereals, que són fonamentals per preparar la massa mare. Quan el cereal es refina, se'n trenca l'estructura i els llevats ja no estan intactes, per la qual cosa ja no serveixen per fer la massa mare.

[Amb tot el segó. A nivell industrial, les farines integrals són les obtingudes de grans que no s'han molt integrament (sinó que han estat refinats) i en què el segó es barreja només en un percentatge amb la farina blanca. Per això en l'etiquetatge apareix "amb un X% de segó". En alguns casos, es

[Sempre ecològiques. Els cereals integrals tenen una aportació més alta de minerals i fibra, però és molt important que siguin ecològics, ja que en la producció no ecològica es fan servir productes fitosanitaris o plaguicides les restes dels quals es disposen a les parts externes del cereal (el segó).

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



Associació Es Gerret

L'Associació Es Gerret de s'Arracó (Mallorca) està formada per un grup de famílies que treballen en un projecte educatiu basat en el respecte a la natura i la vida rural.



Quina és la missió de l'entitat?

El nostre projecte educatiu es basa en el respecte a la natura i la vida rural: treballem en l'horta demostrativa, cuidem els nostres animals i organitzem estudis de la fauna i la flora autòctones. Alhora, promovem activitats d'oci i conservació del paisatge rural, juntament amb reforestacions i tallers pràctics d'intercanvi de coneixements del medi rural i les seves tradicions.

En què consisteixen els seus principals reptes?

Volem conscienciar les famílies de la necessitat d'un canvi en la nostra vida diària, fomentant una nova cultura rural basada en la conservació de l'ecosistema. Per aconseguir-ho, eduquem en el consum d'aliments locals de temporada i saludables, animem a fer servir materials biodegradables i alertem dels perills dels tòxics que posen en perill la salut i la biodiversitat.

Com és la col·laboració amb Veritas?

Se centra a reciclar els productes que no es poden comercialitzar i coordinar la seva distribució entre les famílies de la nostra associació. La valoració no pot ser més positiva, ja que la filosofia de Veritas està en consonància total amb la nostra.

Quin és el paper de les ONG en la societat?

Per definició, el seu objectiu és millorar la societat i crear més empatia entre els éssers humans, suplint les manques dels governs en multitud d'àmbits.

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

Les empreses que generen excedents haurien de prendre exemple de la mentalitat col·laborativa de Veritas, i implicar-se en la solidaritat amb els col·lectius més desfavorits de la societat i en les associacions i entitats que promouen canvis reals perquè el nostre món sigui més habitable i sostenible.

"RECICLEM ELS PRODUCTES QUE NO ES PODEN COMERCIALITZAR I CEN COORDINEM LA DISTRIBUCIÓ ENTRE LES FAMÍLIES DE LA NOSTRA ASSOCIACIÓ. LA VALORACIÓ NO POT SER MÉS POSITIVA, JA QUE LA FILOSOFIA DE VERITAS ESTÀ EN CONSONÀNCIA TOTAL AMB LA NOSTRA".

Veritas actua contra el canvi climàtic

El març passat vam col·laborar amb la primera edició de Planta'm, un projecte socioeducatiu de sensibilització mediambiental dirigit a nens, joves i adults amb un triple objectiu: transmetre el valor afegit que aporten els arbres, involucrar empreses i escoles, i lluitar contra el canvi climàtic.



Plantada amb els alumnes de l'Institut Manresa SIS (7 de març de 2019).

El programa Planta'm és una eina transformadora social que ressalta la importància dels arbres en la lluita contra el canvi climàtic. Està dirigit a nens i nenes, joves i adults, així com a institucions amb un elevat contingut de responsabilitat social i ambiental, i té tres objectius: en primer lloc, transmetre els valors afegits que aporten els arbres a les nostres vides i el nostre entorn; en segon lloc, acostar el projecte a les escoles perquè es consideri part fonamental de la seva transmissió de valors i una eina de transformació social; i finalment, lluitar junts contra el canvi climàtic i detectar talent dins del col·lectiu més jove.

El projecte està promogut per Verd Natura (VerdVending),

sota la direcció tècnica de la Fundació Plant-for-the-Planet i té el suport de l'Obra social La Caixa, Factor Energia i els cinc municipis on van tenir lloc les plantades populars (Manresa, Mollet del Vallès, Sant Sadurní d'Anoia, Olivella i Gurb). Així mateix, i reforçant aquestes plantades, es van fer cinc Acadèmies Plant-for-the-Planet per identificar joves talents i lideratges en el canvi climàtic en aquests mateixos municipis.

COMPROMÍS DE FUTUR

Les plantades populars van estar acompanyades de tallers de dibuix en què, sota el títol d'“El món que vols”, els nens van di-

buixar el món que imaginaven quan siguin grans. Posteriorment, un grup d'experts (psicòlegs, psicopedagogs, sociòlegs) farà un estudi sobre la visió que tenen del nostre dia de demà.

Les espècies, quantitats i mides que s'han plantat han estat escollides pels tècnics de medi ambient segons les visites prèvies realitzades sobre el terreny: romaní, espígol, magraners, pomes salvatges, oliveres, aladerns, verns, saüc, àlbers, freixes, pins pinyoners, alzines... En breu us presentarem els resultats del projecte i noves ocasions per continuar plantant i mitigar junts el canvi climàtic.

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilitat]

PRODUCTES ECOLÒGICS I DE COMERÇ JUST AMB OXFAM INTERMÓN

Veritas i Oxfam Intermón ens unim en una aliança inèdita per desenvolupar una gamma de productes ecològics i de comerç just. Amb aquesta iniciativa, les dues organitzacions contribueixen a millorar la vida de les famílies productores a Amèrica Llatina, Àsia i Àfrica, i permeten que productes importats directament estiguin a l'abast dels consumidors.



OXFAM
Intermón

LA CLAU: COMPARTIR VALORS

Aquesta és la primera vegada que Oxfam Intermón du a terme una aliança similar, en què les marques de les dues entitats apareixeran en el mateix producte. Això és possible gràcies a la conjunció de valors i compromisos entre les dues institucions, com són la importància de posar els drets de les persones al centre, el consum conscient i responsable i la sostenibilitat. Segons Chema Vera, director general d'Oxfam Intermón: “Les famílies camperoles amb qui treballem s'uneixen en cooperatives o microempreses, treballen les seves terres de manera tradicional per obtenir millors ingressos i donar suport al desenvolupament de la seva comunitat. Aquesta aliança ens permet continuar donant suport a milers de famílies i oferir al públic de Veritas uns productes naturals sostenibles socialment i mediambientalment”.

Oxfam Intermón fa més de 25 anys que dedica esforços a la comercialit-

zació de productes de comerç just, establint unes bases d'igualtat i transparència en les relacions de treball que permeten millorar les condicions de vida de les famílies productores. L'organització els importa de cooperatives de productors de zones desfavorides i els distribueix per tot l'Estat espanyol. Oxfam Intermón treballa amb 127 grups productors en 47 països d'Àfrica, Amèrica Llatina i Àsia, i durant el 2017 ha realitzat compres per valor de 2,6 milions d'euros a aquestes cooperatives. Silvio Elías, cofundador i conseller delegat de Veritas, assenyala: “La labor d'Oxfam Intermón ens sembla increïble i el complement perfecte perquè des de Veritas puguem col·laborar en projectes que fomenten la salut i la consciència social alhora que incentiven el desenvolupament en comunitats vulnerables”.

Els aliments amb els quals treballarem inicialment són el cafè, la panela (sucre artesanal no refinat),

tes i derivats del cacau. Els primers tres productes estaran disponibles a les botigues Veritas l'octubre del 2019 i es treballa per desenvolupar fins a deu productes per a finals del 2020.

Aquest és el primer pas dins d'una aliança més global. Des de Veritas també col·laborem amb el suport als grups d'estalvi d'ACPCU (Ankole Coffee Producers Cooperative Union), una cooperativa que aglutina 20 grups de dones productores de cafè orgànic a Uganda. Amb aquest suport, les dones tenen accés a crèdit, la qual cosa els permet no haver de malvendre les collites en cas de necessitat. A més, amb aquesta acció, s'assegura la sostenibilitat econòmica, social i mediambiental d'aquests grups de dones productores a llarg termini, i es millora també la seva participació i accés en la presa de decisions dels òrgans de govern de la cooperativa.

NOUS PRODUCTES SOSTENIBLES PER A NADONS

Incorporem a les nostres botigues un xumet fabricat amb cautxú natural, suau i flexible, totalment lliure de substàncies perniciosos. A més, disposa d'orificis de ventilació que ajuden a evitar que la saliva iriti la pell. També, trobaràs el biberó de vidre de Baby Nova, lliure de ftalats i BPA. Aquest biberó és reciclable, no s'impregna de cap gust ni olor, és fàcilment esterilitzable i té una resistència elevada (pots posar-lo al microones o al forn).

I, perquè el bany del nadó sigui una experiència d'allò més agradable, et proposem l'esponja marina natural de Redercker, molt suau per a la pell i totalment biodegradable.



LA MILLOR MANERA DE GAUDIR DE LA PROTEÏNA VEGETAL EN FAMÍLIA

La marca Sojade ens ho posa molt fàcil per incorporar de manera divertida la proteïna vegetal en l'alimentació dels més petits. fingers, nuggets i hamburgueses de textures i gustos diferents.

Els fingers s'elaboren a base de farina procedent de proteïna de soja i estan arrebossats amb pa ratllat i llavors de gira-sol, lli i rosella. Et sorprendrà la seva extraordinària textura cruixent i la suavitat de l'interior.

Els nuggets contenen un 33% de tofu i un 13% de verdures: pastanaga, ceba i api. Una alternativa saludable als nuggets de pollastre, ja que el tofu destaca per la seva riquesa en proteïnes i calci.



NOVA FÓRMULA DEL CLÀSSIC CEREAL D'ESMORZAR AMB POMA I CANYELLA

La casa Barnhouse reformula la seva recepta preferida: el cereal d'esmorzar amb poma i canyella.

Han substituït l'oli de palma i ampliat el format perquè puguis gaudir-ne cada matí.

Et proposem que el combinis amb iogurt, llet o beguda vegetal i li donis un toc diferent afegint-hi la gamma de Tutopping Veritas, una combinació fantàstica de llavors i fruites seques.



GAMMA D'EMBOTITS CLÀSSICS I INNOVADORS

Gràcies a Organia incloem a les nostres botigues dos embotits clàssics d'alta qualitat: el fuet i el pernil. Ideals per gaudir sols pel seu gust extraordinari o per incorporar en entrepans.

I també ens acosten un embotit innovador: el kubdu, un snack de vedella marinat i especiat després d'un procés de curació i assecatge a baixa temperatura durant una setmana. Una meravella amb alt contingut en proteïna, ferro, aminoàcids i baixos nivells de greixos, molt recomanat per a esportistes. L'embalatge conté un 68% menys de plàstic. De fet, la part inferior es pot reciclar en el contenidor blau.



novetats marca VERITAS

ELS NOSTRES IOGURTS CADA VEGADA MÉS SOSTENIBLES

Hem redissenyat l'envàs dels iogurts marca Veritas, seguint el nostre objectiu de reduir el plàstic d'un sol ús a les botigues. Ara, els trobaràs en un pràctic got de paper que podràs reciclar al contenidor de paper.

Aprofitem per recordar-te que el iogurt ecològic ajuda a regenerar la flora intestinal, que s'altera si se segueix una mala alimentació, es prenen medicaments o es pateixen infeccions.

A més, els iogurts ecològics contenen més proteïnes, minerals i greixos saludables que els no ecològics.



CUBS DE FRUITA SECA

Et presentem la nostra última innovació: un snack en forma de cub, elaborat a partir de fruita seca i amb un toc salat. Un amb cúrcuma i l'altre amb tamari.

A més del seu gust exquisit, l'snack de cúrcuma t'aportarà beneficis antiinflamatoris i el de tamari, una salsa de soja fermentada, és perfecte per alcalinitzar l'organisme.



GERMINATS EN ENVÀS COMPOSTABLE

Una gamma de productes excepcional per dos motius: els germinats aporten una riquesa de nutrients espectacular a la dieta, i els presentem en un envàs sostenible.

D'alfals, bròcoli, porro, col lombarda... Els germinats són brots plens d'energia i vitalitat, ja que durant el procés de germinació la quantitat de vitamines i d'enzims dels aliments augmenta considerablement. A més, aporten textura i sabor a nombrosos plats, com ara amanides o cremes de verdures.



QUE L'ALIMENT SIGUI LA TEVA MEDICINA: QUEFIR D'AMETLLES

Compartim amb orgull el nou producte de la marca Ecolife: quefir bevable vegetal a base d'ametlla, elaborat a partir d'un 10% d'ametlla, aigua i ferments.

El quefir, aquest gran desconegut per a molts, és un aliment amb innumbrables propietats beneficioses per al nostre organisme, entre les quals destaca la contribució a una microbiota intestinal saludable, ja que contribueix a regenerar la flora intestinal, i promou una comunitat abundant i variada de bacteris bons a l'intestí. Això ens permet assimilar millor els nutrients dels aliments ingerits i frenar la proliferació dels bacteris nocius. A més, facilita la digestió i elimina problemes de restrenyiment.

Normalment el quefir s'elabora amb base de llet o te, i és aquí on es troba la gran innovació: s'ha utilitzat aigua i ametlles per fer fermentar el fong que dona com a resultat el quefir.

QUEFIR AMB BASE VEGETAL

Gràcies a les ametlles, aquest quefir apte per a vegans i intolerants a la lactosa, aporta aminoàcids essencials, proteïna, calci i vitamina E.

Però el més interessant de les ametlles és que aporten energia, la qual cosa converteix aquesta beguda en l'alternativa perfecta per a l'esmorzar dels nens i dels esportistes.

ELEVA ELS ESMORZARS I ELS BERENARS!

De gust suau i refrescant ens sembla un substitut ideal del got de llet o del iogurt bevable. A més, pots abocar-lo en un bol i combinar-lo amb cereals, llavors, fruites i fruita seca.



GRÀCIES A LES AMETLLES, AQUEST QUEFIR APTÉ PER A VEGANS I INTOLERANTS A LA LACTOSA, APORTA AMINOÀCIDS ESSENCIALS, PROTEÏNA, CALCI I VITAMINA E.



INAUGUREM TERRA VERITAS SANT CUGAT

Un espai dedicat a tallers, activitats i comunitat sobre la salut, l'alimentació i el benestar.

6 D'ABRIL PROGRAMACIÓ ESPECIAL GRATUÏTA:

- Pans sense gluten exprés
Mireia Anglada
de 9.45 h a 11.30 h
- Farmaciola natural per depurar l'organisme
Marta Marcè
de 12.15 h a 13.45 h
- Berenars saludables per als més petits
Gina Estapé
de 16.30 h a 18.00 h
- Biosushi vegà i cuina asiàtica saludable
Alf Mota
de 18.45 h a 20.15 h



PROGRAMACIÓ ABRIL

Dimarts 9 INFLAMACIÓ SOTA CONTROL: ALLIBERA'T DEL DOLOR CRÒNIC Mercè Vancells i Mireia Anglada de 18.00 h a 20.30 h 28 €	Divendres 26 M'ALLIBERO DEL SUCRE: TIPS I RECEPTES INFALIBLES PER NO TROBAR-LO A FALTAR Gina Estapé de 18.00 h a 20.30 h 30 €
Dijous 11 TUPPERS EQUILIBRATS I SALUDABLES PER AL DIA A DIA Cristina Gual d'11.00 h a 13.30 h 30 €	Dilluns 29 FARMACIOLA NATURAL PER AUGMENTAR LES DEFENSES Marta Marcè de 19.00 h a 20.30 h 20 €
Dijous 25 BATCH COOKING: PLANIFICA EL TEU MENÚ SETMANAL La Gloria Vegana de 18.00 h a 20.30 h 40 €	Dimarts 30 MINDFUL EATING: MILLORA LA TEVA RELACIÓ AMB EL MENJAR Irene Plata de 18.00 h a 20.00 h 25 €

APUNTA-T'HI A
TERRAVERITAS.ES

terra.
veritas

ON? AL COSTAT DE LA BOTIGA
(AV. LLUÍS COMPANYS I JOVER, 31)

ACTIVITATS D'ABRIL

Dimarts 2

MINDFULNESS: GESTIÓ DE L'ESTRÈS, L'ANSIETAT I ALTRES FONTS DE MALESTAR

Irene Plata

Horari: 18.00 h - 20.30 h

35€

Dimecres 3

CURS "MOBILITZA'T I TONIFICA'T AMB COSFIT"

Postural Fit

Horari: 16.00 h - 17.00 h

Curs de 4 sessions: 8, 10, 17 i 24 d'abril

60€

Dimecres 3

TOCS ASIÀTICS EN LA TEVA CUINA DE CADA DIA

Ricky Mandle

Horari: 18.30 h - 20.30 h

15€

Dijous 4

TRUCS PER SEGUIR UNA BONA ALIMENTACIÓ EN LA MENOPAUSA

Marta León

Horari: 11.00 h - 13.00 h

25€

Dijous 4

MASTERCLASS "JO MEREIXO": ATREU A LA TEVA VIDA L'ABUNDÀNCIA QUE ET MEREIXES AMB EL COACHING GENERATIU

Yolanda Modrego

Horari: 19.00 h - 20.30 h

15€

Divendres 5

SHOWCOOKING I PRESENTACIÓ DE "NYAM", EL PRIMER LLIBRE DE BETH RODERGAS

Beth Roderigas, amb la col·laboració del TresC

Horari: 18.00 h - 19.30 h

Gratuït

Dilluns 8

TÈCNiques DE CUINA: MÉS ENLLÀ DE LA CARN

Mireia Anglada

Horari: 11.00 h - 13.30 h

45€

Dilluns 8

SUPLEMENTACIÓ BÀSICA: ELS QUATRE PILARS BÀSICS PER AL DIA A DIA

Mireia Segarra

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20€

Dimarts 9

BENTOS EQUILIBRATS I NUTRITIUS

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h

35€

Dijous 11

RUMB A LA VIDA ZERO WASTE

Juliana Maruri, amb la col·laboració de Bagloop

Horari: 18.30 h - 20.30 h

35€

Dimarts 16

ALIMENTACIÓ EN LA SÍNDROME D'OVARI POLIQUÍSTIC

Gina Estapé

Horari: 18.00 h - 20.30 h

30€

Dimarts 23

LLIBRES I RECEPTES PER CUINAR SALUDABLE

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h

25€

Dijous 25

INTRODUCCIÓ AL FENGSHUI

Connexions Vitals

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10€

Divendres 26

TALLER D'ALIMENTACIÓ CROMÀTICA: DESCOBREIX LA TEVA MÀSCARA EMOCIONAL

Raquel Martínez

Horari: 10.30 h - 13.30 h

15€

Divendres 26

ACROIOGA PER A PRINCIPIANTS

Acroloop Acroyoga BCN

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20€

Dilluns 29

TÈCNiques DE CUINA: ELS SUPERALIMENTS

Mireia Anglada

Horari: 11.00 h - 13.30 h

45€

Dimarts 30

CUINA SALUDABLE PER AL SISTEMA RESPIRATORI

Alf Mota

Horari: 11.30 h - 14.00 h

35€

Dimarts 30

NODREIX LA PELL: CUINA MEDICINAL

I TRACTAMENTS NATURALS

Alf Mota

Horari: 18.00 h - 20.30 h

35€

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

terra.
veritas

APUNTA-T'HI AL NOSTRE WEB

WWW.TERRAVERITAS.ES

C/ Diputació, 239-247. BARCELONA



"QUE UNA MARE DE FAMÍLIA ET DIGUI QUE GRÀCIES A TU LA SEVA VIDA HA MILLORAT ÉS INCREÏBLE"

Gloria Carrión és l'autora del blog

La Gloria Vegana, en què comparteix receptes de cuina vegana fàcils i accessibles.

lagloriavegana.com



TENS UNA COMUNITAT DE 123K DE SEGUIDORS A INSTAGRAM. ESPERAVES AQUEST RESULTAT QUAN VAS COMENÇAR AMB EL BLOG?

Gens. Vaig començar publicant fotos del que menjava, amb l'ànim de compartir-ho per si a algú li venia de gust provar-ho. Era com un diari.

I COM ET SENTIS EN SABER QUE HAS INSPIRAT TANTA GENT?

Empoderada. La gent està agraïda de tot el que estan aprenent. **Em sento, en part, responsable del canvi que he viscut al meu voltant.**

EN QUÈ CONSISTEIX EL CANVI?

He aconseguit que moltes persones incorporin alternatives a la carn en la seva alimentació. La meva intenció no és aconseguir que tothom sigui vegà. Però sento que estic obrint la ment perquè la gent incorpori cada dia un altre tipus d'alimentació, desplaçant productes d'origen animal. L'impacte més gran del veganisme és a través de l'alimentació i per això **crec que és més important que 10.000 persones no mengin carn cada dia que aconseguir que tres es tornin veganes.**

ÉS AQUESTA LA RAÓ DE LA TEVA APOSTA PER UNA DIETA VEGANA?

És la suma del meu interès per la salut i els animals. D'una banda, sempre he tingut digestions pesades i vaig llegir que un tipus d'alimentació basat en plantes t'ajudava a tenir millors digestions i més energia, sempre que fos saludable i lliure d'ultraprocessats.

ÉS VERITAT?

Sí, ho he comprovat. Sóc vegana des de fa cinc anys i les anàlitzes que em faig cada any reflecteixen que la meua salut és perfecta. A més, quan vaig canviar l'alimentació vaig començar a practicar esport d'alt rendiment i em sentia lleugera i al 100%.

A MÉS, VAS TENIR ALGUN PROBLEMA DE SALUT DURANT L'ADOLESCÈNCIA?

Sí, vaig patir anorèxia. Sempre m'ha agradat cuinar i menjar, i durant molts anys he estat buscant la millor manera d'alimentar-me.

QUINA CREUS QUE EN VA SER LA CAUSA?

Ara, amb perspectiva, entenc que l'anorèxia va ser fruit de la meua exigència per voler menjar bé. A casa meua, per exemple, només es menjava verdura una vegada per setmana. I a mi sempre m'ha encantat menjar. De fet, penso que és el màxim plaer de la vida. Però, és clar, jo volia menjar diferent de com s'alimentaven a casa meua. Volia cuidar-me i ells no m'entenien.

COM VAS FER LA TRANSICIÓ A UNA DIETA VEGANA?

Vaig començar a llegir blogs, descobrir nous aliments i en pocs mesos vaig deixar de menjar carn, després peix i finalment làctics i ous. **Amb aquest tipus d'alimentació menjo més i més variat.** Et tornes més creatiu perquè descobreixes aliments nous i et ve de gust provar formes diferents de combinar-los. **Em sento més sana i feliç.**

HAS TINGUT TEMPTACIONS DE TORNAR A MENJAR PROTEÍNA ANIMAL?

Sí, però al final t'adones de per què ho fas. Al principi comences per l'alimentació, però després per la conscienciació. No només del teu cos, sinó del medi ambient, dels animals, etc.

AQUESTA TRANSICIÓ DE L'ALIMENTACIÓ A LA CONSCIENCIACIÓ S'HA REFLECTIT EN EL TEU BLOG?

No, sempre m'ha agradat seguir la mateixa línia d'oferir receptes. Però sí que ha fet un gir, perquè en ser mare he sentit la necessitat de simplificar, i hi he incorporat el batch cooking.

EN QUÈ CONSISTEIX?

A destinar dues hores a **preparar el 85% del que menjaràs durant la setmana.** En el meu cas, el diumenge, cuino bases de cereal i llegum, així com verdures al dente. Ha estat el millor que he incorporat en la meua vida.

LLAVORS, HO RECOMANES?

Totalment. De fet, és el que em fa més feliç de la meua feina. Quan la gent m'agraeix les propostes de batch cooking. **Que una mare de família et digui que has millorat la seva vida, que gràcies a tu té temps per a la família, és increïble.**

[ANA PATRICIA MORENO. Knowledge Manager]

ÉS TEMPS DE ...

Carxofa



Clementina



Bròquil



[Paté d'albergínia

Els patés ecològics **Horta de Santa Clara** s'elaboren a mà amb verdures i hortalisses acabades de collir de l'hort i formen part d'un projecte agrosocial que dona feina a persones en risc d'exclusió social. El d'albergínies té un 93% d'albergínia negra i és perfecte per acompanyar peix, carn, arròs, pasta...



AMANIDA DE MONGETES BLANQUES I PATÉ D'ALBERGÍNIES

Una recepta senzi lla, ideal per a qualsevol època de l'any i molt completa, gràcies a l'energia aportada per les mongetes i a la càrrega vitamínica i mineral de les hortalisses. Perfecta per menjar a casa o emportar-te a la feina.

INGREDIENTS

- 1 pot de 500 g de mongetes blanques
- 1 pot de paté d'albergínies
- 4 ravenets
- ¼ de ceba morada
- ½ fonoll
- ½ llimona espremuda
- Fulles de coriandre fresc i d'anet fresc
- Fulles d'enciam variades
- Mix de llavors sense torrar
- Pebre negre
- Sal marina o de l'Himàlaia
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Passa les mongetes per aigua, escorre-les bé i posa-les en un bol gran.
- 2] Renta i talla finament els ravenets, la ceba morada, el fonoll i les herbes aromàtiques i afegeix-los al bol.
- 3] En una paella, torra les llavors durant uns minuts. Quan estiguin daurades treu-les del foc, deixa-les refredar una mica, trosseja-les lleugerament i incorpora-les a la mescla anterior.
- 4] Afegeix-hi un rajolí d'oli d'oliva, un polsim de sal, el suc de mitja llimona i una mica de pebre negre acabat de moldre i barreja bé tots els ingredients.
- 5] En una safata de servir posa el paté d'albergínies a la base, l'amanida de mongetes damunt i decora-ho amb les fulles d'enciam variades. Si cal, afegeix-hi una mica més d'oli d'oliva o sal.



Pèsols: tendres, lleugers i saborosos

Els pèsols es poden consumir amb la beines quan són tendres, com els tirabecs, o bé només les llavors, molt sucoses. La primavera ens ofereix la temporada d'una de les lleguminoses més apreciades i agraïdes a la cuina.



Crus en petites quantitats, germinats, bullits, al vapor... Els pèsols es poden menjar de moltes maneres i, per preservar bé les seves propietats i textura, s'han d'escaldar durant uns cinc minuts en aigua bullent amb un polsim de sal marina. Després es refreden amb aigua freda i s'escorren ràpidament.

ENTRANTS, GUIATS I BROUS

Pots preparar entrants com l'hummus de pèsols i un toc de menta, amanides tèbies o fredes i cremes d'un atractiu color verd. Queden deliciosos en guisats d'entretemps i són perfectes per afegir als brous de miso i minestrone, on es poden combinar amb algues marines, quinoa i hortalisses de temporada.

TIRABECS AL WOK

Els pèsols amb la beina són els que mantenen millor les propietats nutritives i, per tant, també les qualitats organolèptiques com el color, la lluentor, la textura i el gust. Els tirabecs cuits al vapor i amanits amb una vinagreta de mostassa, xarop de poma i tamari són exquisits. Una altra idea és saltar-los al wok amb alga wakame prèviament remullada uns 15 minuts i tallada en tires molt fines, all i gingebre frescos picats, i tros-



- 1] Pèsols cuits. Origen. 250 g
- 2] Pèsols verds. Biogrà. 500 g
- 3] Pèsols. Veritas. 230 g

sets de tomàquet sec conservat en oli d'oliva. Acaba escampant unes llavors de sèsam negre per damunt i amaneix-ho amb oli de sèsam torrat.

PIZZA VERDA

Tritura fins a aconseguir la textura d'un puré dens una tassa de pèsols cuits amb una mica d'oli d'oliva verge extra, un polsim de sal i una cullerada de llavors de xia moltes. Afegeix-hi mitja tassa de farina de civada, mitja tassa d'ametlla molta, mitja cullerada petita de bicarbonat de sodi i una cullerada petita de vinagre de poma. Barreja-ho i pasta-ho fins a obtenir una massa de pizza, estén la massa amb l'ajuda d'un corró i enfora-la lleugerament. Pinta-la amb salsa pesto de kale i alfàbrega i decora-la amb rodanxes de carbassó marcades a la planxa, ceba morada tallada a la juliana molt fina, tàperes en conserva, mozzarella o formatge vegà per fondre, quarts de carxofa o bròcoli cuit al vapor, i una mica de llevat nutricional. Gratina-la uns minuts i empolvora-la amb una barreja de pebres acabats de moldre i orenga abans de servir.

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



Tempeh amb salsa d'ametlles. La recepta a l'app Veritas

Para los Sentidos

CON
ACEITES
ESENCIALES



Inspiradora infusión de lujo con valiosos aceites esenciales

Cuidate, tómate tiempo para ti, ábrete al presente y a la experiencia real con todos tus sentidos - esa es la inspiración de YOGI TEA® 'For the Senses'.

Todos los ingredientes proceden de agricultura 100 % orgánica verificada.

yogitea.com



Farina de cigrons:

cinc usos que et sorprendran

La farina de cigrons no té gluten i és ideal per a celiacs o per als qui volen provar alguna cosa diferent. La seva versatilitat a la cuina és impressionant i es pot fer servir per arrebossar, espessir salses i fins i tot per substituir l'ou.

ARREBOSSAR I FER TEMPURES

En aquest cas és aconsellable barrejar-la amb farines que també tinguin un percentatge elevat de midons per aconseguir un resultat cruixent: per exemple, la farina d'arròs o el midó de patata o de blat de moro. Si vols fer

una tempura, utilitza la mateixa proporció de les dues farines, barreja-les amb aigua molt freda (o el líquid que prefereixis) i una mica sal.

SUBSTITUIR L'OU

És important hidratar-la amb aigua fins a aconseguir la consistència de l'ou batut. La hidratació és imprescindible

perquè s'ha de cuinar, ja que com que és un llegum triturat està cru. Una vegada barrejada amb aigua la pots combinar amb patates confitades i ceba, o fins i tot barrejar-la amb farina de blat o fajol per elaborar unes crepes o uns blinis. Hi ha receptes en què s'hi afegeix vinagre per netejar la boca perquè si no es cuina bé hi pot quedar un residu raspós.

ESPESSIR SALSES I CREMES

Es pot afegir a qualsevol recepta just al final, per donar densitat a una salsa sense necessitat d'incorporar gluten. I si la utilitzes per espessir una crema, n'augmentaràs la quantitat de proteïna.

DONAR CONSISTÈNCIA A LES HAMBURGUESES

Si les hamburgueses o mandonguilles vegetals et queden toves i inconsistents, una bona solució és afegir-hi farina de cigrons: asseca la massa i et permet donar-los forma perquè aguantin la cocció i no es trenquin.

APORTAR ESPONJOSITAT A MASSES DE PA I REBOSTERIA

Combinada amb farina de fajol, farina d'arròs i psyllium dona molta esponjositat a masses sense gluten, i aporta un gust únic i molt agradable a pans de pessic i pastissos. Als pans sense gluten hi pots posar un mínim d'un 2% en la barreja de farines que utilitzis per donar duresa i elasticitat a la massa.

[1]



1] Farina de cigrons. Veritas. 500 g

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

► Farina de cigrons. Tècniques de cuina. www.veritas.es



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

MÉS QUE ECOLÒGIC:
SÖBBEKE ÉS NATURALITAT JUSTA

El Gust de l'autèntica passió ecològica:

- ✓ Més de 30 anys d'experiència ecològica
- ✓ 100% producció ecològica
- ✓ Sense aromes afegits
- ✓ Gust autèntic a fruites

SÖBBEKE
Pauls Biomolkerei

Tots els productes garantits per BIOLAND – la etiqueta alemanya d'alta qualitat

- ✓ Estàndards de qualitat ecològica superiors als de la U.E.
- ✓ 100% agricultura ecològica
- ✓ Preus justos per als ramaders
- ✓ Benestar animal

Bioland
DE-ÖKO-034

Pura frescor, gust real i amor per la natura.

▶ La recepta a l'app Veritas

Sandvitx de llegums i tàperes amb salsa de iogurt



▶ La recepta a l'app Veritas

Aquest gustós i nutritiu sandvitx és ideal per emportar-te'l amb el tupper si dines fora de casa o per a un sopar ràpid. El farcit a base de cigrons i pèsols resulta molt cremós i el pa de motlle de sègol fa que sigui molt digestiu.

INGREDIENTS

- Pa de motlle de sègol
- Tomàquets cirerols
- Formatge feta
- Fulles d'alfàbrega
- Germinats de bròcoli
- Sal

Per al farcit:

- ¼ de tassa de cigrons cuits
- ¼ de tassa de pèsols cuits
- 1 cullerada sopera de ceba morada
- 1 cullerada sopera de col llombarda
- 1 cullerada sopera de tàperes

Per a la salsa:

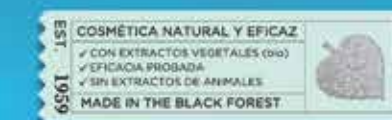
- 1 cullerada sopera de iogurt
- ¾ de cullerada petita de ceba en pols
- ¼ de cullerada petita d'all en pols
- 1 cullerada sopera d'alfàbrega fresca picada
- ½ cullerada petita de vinagre d'arròs
- 1 cullerada petita d'oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1) Barreja bé els ingredients de la salsa de iogurt i reserva-ho.
- 2) Pica la ceba morada i la col llombarda i reserva-ho.
- 3) En un bol a part, pica els cigrons i els pèsols i, a continuació, afegeix-hi la resta d'ingredients del farcit.
- 4) Afegeix-hi la salsa de iogurt i sala-ho al gust.
- 5) Munta els sandvitxos untant una llesca amb la barreja de llegums amb la salsa, afegeix-hi uns tomàquets cirerols partits per la meitat, una mica de formatge feta esmicolat, un parell de fulles d'alfàbrega i un grapat de germinats de bròcoli.



[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]



Fluido bifásico con ácido hialurónico vegetal

NOVEDAD

Vegan

2-PHASE HYALURON SHAKE

HIDRATA
RELLENA
REGENERA



COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
MADE IN GERMANY



ALGA ROJA
Estimula la producción de ácido hialurónico propio de la piel



ÁCIDO HIALURÓNICO BOTÁNICO
Hidrata, alisa y reduce los signos de cansancio

ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Mascarilla para la piel grasa

Esta mascarilla limpia en profundidad y equilibra la piel. Aplícala una vez por semana con la piel limpia y déjala actuar durante 10 minutos. Después, retira con agua templada.

La albahaca tiene propiedades antimicrobianas, por lo que ayuda a limpiar la piel en profundidad. La alfalfa elimina toxinas y aporta minerales y vitaminas que revitalizan la piel, dejándola sana y brillante. El açaí es un gran antioxidante, la arcilla regula y reduce la inflamación, la harina de garbanzos sana la piel y el aloe vera es hidratante y reafirmante.

INGREDIENTES

- 5 hojas de albahaca
- Un puñado de germinados de alfalfa
- ½ cucharada sopera de açaí en polvo
- 1 cucharada sopera de arcilla
- 1 cucharada sopera de harina de garbanzos
- ½ cucharada sopera de aloe vera

ELABORACIÓN

- 1] Prepara una infusión con albahaca y alfalfa, y reserva.
- 2] Mezcla el açaí con la arcilla y la harina de garbanzos.
- 3] Añade el aloe vera y vuelve a mezclar.
- 4] Vierte la infusión a la mezcla y remueve hasta conseguir una pasta con textura homogénea.

Caducidad: 1 día.



▶ Mascarilla para la piel grasa.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Jardinera d'herbes aromàtiques

Materials:

- 3 llaunes de llet de coco
- Bloc de fusta
- Serjant
- Clau
- Martell
- Llapis
- Alicates
- Tornavís
- Cargols
- Tauler de fusta
- Plantes aromàtiques
- Regle
- Barrina
- Diari
- Cola
- Assecador de cabells

Instruccions:

- 1] Treu les etiquetes i doblega la vora tallant amb les alicates.
- 2] Crea orificis de drenatge i subjecció amb el clau d'acer i el martell.
- 3] Fes servir l'etiqueta original com a plantilla per al nou folre de la llauna. Marca-la al diari i talla.
- 4] Encola la llauna.
- 5] Marca amb la barrina els punts de fixació de les llaunes.
- 6] Cargola.
- 7] Col·loca les aromàtiques a les llaunes.



▶ Jardinera d'herbes aromàtiques. 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.



Especial primavera

[DILLUNS

DINAR

[Crema freda de carbassó, anacards i clorel·la
[Calamar a la planxa amb picada de julivert i anet

SOPAR

[Suc verd de poma amb api, pastanaga i aigua de coco
[Crep de fajol farcit de tempeh, brècoli germinat i salsa de iogurt

[DIMARTS

DINAR

[Amanida amb rave-nets, llavors i daus de polenta
[Hamburguesa d'azukis i canem

SOPAR

[Brou de verdures amb ortiga
[Llobarro al vapor amb ametlles i llimona

[DIMECRES

DINAR

[Crema de porros
[Pasta de llenties amb espinacs i dàtils

SOPAR

[Suc vermell de tomàquet, remolatxa i maduixes amb menta
[Remenat d'ou amb espinacs, espàrrecs i pinyons amb pa de sègol

[DIJOUS

DINAR

[Saltat de llenties amb cors de carxofa i alga cochayuyo
[Broqueta de pollastre i pinya amb salsa de cítrics

SOPAR

[Sopa de miso amb alga wakame
[Salmó marinat amb alvocat i arròs

[DIVENDRES

DINAR

[Mongetes i col kale amb miso
[Mandonguilles vegetals amb salsa d'albergínies

SOPAR

[Suc morat de col llombarda, poma i nabius amb aloe vera
[Remenat de tofu amb tomàquets cirerols

Crema freda de carbassó, anacards i clorel·la. La recepta a l'app Veritas]



[PER ESMORZAR:

[Suc d'aranja amb pol·len
[Musli de fruites vermelles amb topping energia de llavors i fruita dessecada
[Te verd o infusió detox

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Barreta de fruita seca amb fruita del temps
[Suc d'aloè vera

[CONSELLS:

[Amb l'arribada de la primavera convé seguir una alimentació més fresca i lleugera per netejar l'organisme.
[Limita els aliments que requereixin un esforç digestiu i els que generen més residus, com ara embotits, patés, carn vermella, làctics grassos, brioixeria, etc.
[Dona prioritat a les verdures i les fruites crues pel seu contingut de vitamines. També és convenient incorporar algues, per remineralitzar i depurar l'organisme.
[Inclou complementos dietètics com el llevat de cervesa, el germen de blat o el pol·len; et donaran energia i tonificaran el sistema nerviós.

Probiotic GR Complex

Flora intestinal sana, defenses naturals actives

Complexe probiotic patentat
4.000 milions de colònies actives per càpsula

Regenera la flora intestinal

Equilibri de les defenses

Cuida la salut intestinal

Càpsules Gastro Resistents sense refrigeració

1 al dia

Alliberació directa a l'intestí

Coneix totes les nostres notícies i activitats, els nostres productes, la opinió dels nostres clients i molt més a www.sakai-laboratorios.com

Menú ric en magnesi

[DILLUNS

DINAR

[Cuscús de bròcoli amb llimona, llavors i gomasio
[Croquetes de mill i remolatxa

SOPAR

[Sopa de miso amb algues
[Ous farcits d'hummus de mongetes

[DIMARTS

DINAR

[Crema d'espínacs i ordi
[Hamburgueses de tofu i fines herbes

SOPAR

[Búrgul amb verdures i filets de verat

[DIMECRES

DINAR

[Amanida de pasta
[Pollastre a la planxa amb herbes mediterrànies

SOPAR

[Crema de verdures amb flocs de civada
[Truita amb ceba

[DIJOUS

DINAR

[Hummus de cigrò amb bastonets de verdures
[Sardines a la brasa amb all i julivert

SOPAR

[Saltat d'arròs integral amb tempeh, verdures i llavors de lli

[PER ÈSMORZAR:

[Fruita del temps
[Pa alemany amb tahina i figues seques
[Cafè de xicoira

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Un grapat de llavors de carbassa o nous del Brasil
[Batut de beguda d'ametlla amb cacau en pols 100% i plàtan

[CONSELLS:

[El magnesi és un mineral imprescindible per al bon funcionament del sistema nerviós i muscular. També intervé en el manteniment d'ossos i dents i actua sobre el sistema immunitari.
[És un mineral que a la primavera cobra especial rellevància perquè relaxa els bronquis i redueix la inflamació de les mucoses, les zones més afectades per les al·lèrgies.
[Es troba sobretot en verdures, llegums, llavors, fruita seca i cereals integrals (en el segó).
[Els vegetals ecològics contenen més magnesi de manera natural, ja que el terreny en què han crescut no ha estat adobat amb adobs potàssics.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista i experta en nutrició]

[DIVENDRES

DINAR

[Amanida de brots amb fruites vermelles i vinagreta de festucs
[Pop a la brasa amb salsa romesco

SOPAR

[Tortilles d'espelta multillavors farcides de guacamole, tomàquet i bròcoli germinat



Ous farcits. La recepta a l'app Veritas



DESCOBREIX EL SABOR SALVATGE DEL MILLOR SALMÓ D'ALASKA



Salvatge, natural i sostenible, així és el salmó que Skandia Ahumados ha capturat per a tu a les fredes aigües d'Alaska.

Tria Salvatge o Vermell Salvatge i gaudeix en cada mos d'un sabor excepcional, una aroma intensa i una textura única.



Salvatge, natural i sostenible



Este producto cumple con el estándar mundial del MSC para la pesca sostenible.
www.msc.org/es



veritas

cooking camps

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

Colònies per nens i nenes de
8 a 14 anys



Dates:
del 24 al 30 de juny
i del 30 de juny
al 6 de juliol

Cuina ecològica
+ vida saludable
+ adventure
+ english



10% de descompte per clients Veritas indicant el codi
VCCECOVERITAS en el moment de fer la inscripció.

Informació i inscripcions:
veritascookingcamp.com

Posem a la vostra disposició una estada amb el segell de qualitat i compromís ambiental de **Veritas** i
l'experiència i solvència contrastada de **Club Elements**.

SUPERMERCATS
veritas
MENJAR DE VERITAT

clubelements

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



www.veritas.es

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