

veritas

maig 2019 # n. 110



POTENCIA L'ENERGIA YIN A LA PRIMAVERA

La transició de la primavera a l'estiu és una de les èpoques de més activitat de l'any i no és fàcil mantenir-se equilibrat quan tot al nostre al voltant és pur yang. Descobreix com aconseguir-ho.

EL SOPAR PERFECTE

Per afavorir un descans òptim, que permeti nodrir les cèl·lules i restablir l'energia, et recomanem un sopar lleuger basat en verdures, proteïna vegetal i greixos saludables.

RECEPTA AMB

**PRODUCTE
LOCAL**

Arròs de l'Empordà amb curri de verdures.



SOSTENIBILITAT
CREEM VALOR ECONÒMIC, MEDIAMBIENTAL I SOCIAL; CONTRIBUÏM
AL BENESTAR I EL PROGRÉS DE LES GENERACIONS PRESENTS I FUTURES.

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

La salud es uno de nuestros bienes más preciados y, a veces, como consecuencia de la gran cantidad de información que tenemos a nuestro alcance, nos sentimos saturados y no sabemos muy bien por dónde empezar a cuidarnos. Además, mucha de esta información está basada en opiniones diversas e incluso contradictorias.

Es por eso que en esta revista contamos con un equipo de profesionales cualificados, a los que estamos enormemente agradecidos por la calidad de información que nos ofrecen. En cada número nos esforzamos por ser rigurosos y ofrecerte los consejos que necesitas para vivir con plenitud cada mes. Siempre intentamos resolver tus dudas y adecuarnos a las necesidades que tiene el organismo en cada estación.

En esta edición nos hemos centrado en la transición de la primavera al verano. Qué alimentos nos aportan energía de calidad, cómo hay que cocinarlos, en qué condiciones nos nutren más y cómo compaginar esta alimentación con un estilo de vida favorecedor.

Te deseamos una feliz lectura.

[6



SALUT

Potencia l'energia
yin a la primavera
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI

"Les inflamacions
es poden resoldre menjant bé"
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT

Patés vegetals: molt per triar
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS

Alimenta't en positiu
ALF MOTA

[44



DONACIONS

La Voz de los que
Nadie Quiere Escuchar
ANNA BADIA

[45



SOM CONSCIENTS

Nova marca Veritas

[48



NOVETATS

Avara, El Granero, Zealia,
Ecodent, Biocop, Abbot, Yogi Tea,
If You Care i Ah Table ...

[16



ESTIL DE VIDA

El sopar perfecte
MAI VIVES

[20



ENFAMÍLIA

Consells per frenar
l'ús de les pantalles
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR

Protección solar: ¿por
qué elegir un filtro físico?
NURIA FONTOVA

[23



FARMACIOLA

Combat l'estrès naturalment
MARTA MARCÉ

[50



LAB#VERITAS

Hamburgueses vegetals
casolanes llestes en 10 minuts

[51



TERRA VERITAS

Activitats maig Barcelona i Sant
Cugat i coses boniques que
passen a Terra Veritas

[54



DETEMPORADA

Arròs amb curri de verdures
GREEN MAMA

[24



MENTSANACOSSA

Tonifica els braços
CAROL NOGUERO.
GRUP DUET

[26



ENTREVISTA

Carla Zaplana
ADAM MARTÍN

[28



ANÁLISIS COMPARATIVO

Pollo ecológico:
sabor y salud
M. D. RAIGÓN

[31



FONDO DOCUMENTAL

Los pesticidas influyen
en las alergias alimentarias
CARLOS DE PRADA

[56



TREU-NEPROFIT!

Idees fàcils amb
espàrrecs de marge
ALF MOTA

[58



TÈCNIQUES DE CUINA

Com cuinar amb cúrcuma
MIREIA ANGLADA

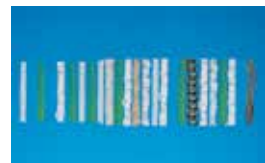
[60



FAST&GOOD

Hamburgueses de civada i azukis
amb xampinyons
DELICIAS KITCHEN

[32



LLEGIRETIQUETES

Solar Alga Maris

[34



IMPRESINDIBLES

Brècoli germinat i tofu

[38



COMPANYS DE VIATGE

Observant el cel
Ramon Flotats

[42



EL NOSTRE OBRADOR

Pa de pessic de pastanaga:
vegà, lleuger i suculent

[62



BEAUTY KITCHEN

Mascarilla para
el cabello
MAMITA BOTANICAL

[63



UPCYCLING

Base per carregar el mòbil
MARTA SECOND

[64



MENÚS

Batch cooking vegà i gluten free
MIREIA MARÍN

f veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified
(B)
Corporation

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

Copa de musli amb xia, lli i maduixes. La recepta a l'app Veritas



Potencia l'energia yin a la primavera

Segons la medicina xinesa molts problemes de salut tenen l'origen en el desequilibri entre el yin i el yang. A la primavera estem envoltats d'energia yang i si volem conservar l'harmonia hem d'aprofitar les oportunitats que l'estació ens ofereix per crear força yin al cos.

LA TRANSICIÓ DE LA PRIMAVERA A L'ESTIU ÉS UNA DE LES ÈPOQUES DE MÉS ACTIVITAT DE L'ANY I NO ÉS FÀCIL MANTENIR-SE EQUILIBRAT QUAN TOT AL NOSTRE AL VOLTANT ÉS PUR YANG.



monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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



Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

BIO

La transició de la primavera a l'estiu és una de les èpoques de més activitat de l'any i no és fàcil mantenir-se equilibrat quan tot al nostre al voltant és pur yang. Per viure aquesta transició en harmonia, la medicina xinesa ens aconsella gaudir dels elements que afavoreixen el cultiu del yang al nostre interior (que tant trobem a faltar a l'hivern), sense perdre de vista la creació del yin.

GAUDEIX DE LA LLUM DEL SOL

El yin i el yang es caracteritzen per la capacitat que tenen de generar-se l'un a l'altre. El truc es troba en no excedir-se, en saber aprofitar aquesta capacitat per prevenir problemes de salut futurs i en utilitzar els recursos que la natura ens ofereix. Un d'aquests és la llum solar (tan abundant a la primavera), que en si mateixa és pur yang, però té una gran capacitat per generar yin al cos. Per exemple, regula la melatonina, cosa que ens ajuda a tenir

un millor descans nocturn (yin); provoca la síntesi de vitamina D a la pell, de manera que millora l'absorció del calci (yin); millora la qualitat dels òvuls femenins (yin)...

Igualment, activa la clorofil·la que ingerim amb les algues i verdures de color verd i taronja i desencadena un procés que regenera el coenzim Q10 de l'organisme. Aquest coenzim funciona com un antioxidant que possibilita que les cèl·lules tinguin prou energia per dur a terme les seves funcions i, si ens en falta, envellim a més velocitat (i l'antienvelliment és una funció yin).

No obstant això, un excés de llum solar pot envellir i danyar la pell, per la qual cosa cal exposar-se al sol amb equilibri, no fer-ho mai en les hores centrals del dia i protegir-nos tant per fora (amb barrets, crema solar, etc.) com per dins (prenent aliments rics en antioxidants i líquids abundants).

MENJA FRUITES I HORTALISSES DE COLOR VERMELL

La natura és sàvia i durant l'estiu ens regala una gran abundància de fruites i hortalisses de color vermell, el color de l'element foc, que predomina des de l'inici de l'estiu. I tots aquests vegetals són rics en licopè, un antioxidant que participa en el retard de l'envelliment cel·lular.

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



Sorbet de cireres i umeboshi. La recepta a l'app Veritas



- 1] Taronja de taula
- 2] Tomàquet amanida
- 3] Cireres
- 4] Pastanaga

Què has de menjar quan tens la regla?

Sabies que el cos et demana vitamines i minerals específics segons la fase del cicle menstrual en què et trobes? Igual que passa amb les estacions de l'any, els requeriments nutricionals canvien en funció del moment del cicle i és important alimentar-se adequadament.

Una alimentació i un estil de vida correctes són les veritables claus per mantenir un bon estat de salut. De fet, les estadístiques mostren que una de cada tres dones pateix desordres menstruals relacionats amb l'equilibri hormonal. Alguns milloren (i fins i tot desapareixen) quan es modifica l'alimentació, per la qual cosa complir certes pautes pot millorar la teva salut reproductiva en general i l'experiència del cicle menstrual al teu cos.

La recomanació principal és seguir una alimentació natural (que cobreixi les teves necessitats), respectar les hores de descans, estar ben hidratada, fer exercici físic diàriament i allunyar-te de tot allò que t'estressi. Hi ha molts casos d'irregularitats en el cicle menstrual en dones aparentment sanes i moltes d'aquestes alteracions es deuen a déficits de nutrients, a no complir les pautes descrites anteriorment, a no escoltar al cos, etc. Les causes més freqüents de regles irregulars són l'ansietat i l'estrès.

VITAMINA B6

Ajuda l'organisme a fabricar serotonina, l'hormona de la felicitat. És clau per reduir molts dels símptomes de la síndrome premenstrual (PMS), i quan hi ha manques d'aquesta vitamina és possible experimentar canvis d'humor

i irritabilitat. Resulta molt important en la segona meitat del cicle.

MAGNESI

És el tranquil·litzant de la natura. Igual que passa amb la vitamina B6, s'han trobat nivells més baixos de magnesi en dones amb síndrome premenstrual. La seva deficiència pot ser la causant de migranyes menstruals, i actua més eficaçment si es pren combinat amb vitamina B6. Per sort, la natura ho sap i ho té en compte.

FERRO

Si les menstruacions són molt abundants, i no s'ingereixen prou aliments rics en ferro, es pot arribar a desenvolupar anèmia (una malaltia que provoca cansament, canvis d'humor, mals de cap...). Així mateix, el ferro és un mineral crucial per a una ovulació correcta i per aconseguir un cicle menstrual regular.

OMEGA-3

Té efecte antiinflamatori i per això pot ser un alleujament en casos d'inflamació o alta sensibilitat al pit. Les investigacions científiques revelen que també pot ser efectiu en casos d'ansietat, depressió i mals de cap associats al cicle hormonal.

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



- 1] Floradix. Línea Salus. 250 ml
- 2] Omega 3-6-9. Integralia 100. compr.
- 3] B-Complex. Nature Plus. 90 compr.

Visc la regla, soc poderosa.

“Les inflamacions es poden resoldre menjant bé”

Posar fi a les inflamacions i el dolor crònic sense recórrer als antiinflamatoris és possible. La solució consisteix a seguir una alimentació específica basada en grups d'aliments rics en fibra, antioxidants, vitamines i altres nutrients.



Paté de tomàquet sec i nous. La recepta a l'app Veritas

Els antiinflamatoris que ens ofereix la medicina redueixen la inflamació inicial i atenuen el dolor, però el problema torna quan es deixen de prendre. En canvi, els estudis més recents ens mostren com actuen els sistemes immunitari i nerviós per resoldre les inflamacions i limitar el dany del teixit. Així, s'ha vist que la resolució comença quan es pro-

dueix el canvi de citocines proinflamatòries a antiinflamatòries. El 2018 es va publicar un estudi que revisava el paper de l'alimentació en el dolor crònic i les inflamacions segons la Nutrition Research Reviews, i oferia unes pautes que quedaven resumides en la piràmide alimentària per reduir el dolor crònic.

FRUITES I VERDURES

Són riques en fibra i vitamines (B9, C i E) i posseeixen una alta quantitat de fitoquímics (carotenoides, isoflavones). Es recomana prendre'n cinc racions al dia, ja que el seu alt consum es relaciona amb menys estrès oxidatiu i menys inflamació. Concretament, els flavonoides presents en els cítrics, les pomes, les fruites del bosc, el fonoll i la coliflor mantenen el segellament de les cèl·lules intestinals, cosa que prevé l'entrada de tòxics.

CEREALS INTEGRALS

Gràcies al seu contingut en fibra i altres components bioactius (polifenols, àcid fític i lignans) amb propietats antioxidants i antiinflamatòries, eviten els pics de glucosa en sang i ajuden a reduir les inflamacions i els radicals lliures. Se'n recomanen tres racions al dia i els més aconsellables són els se-

güents: fajol, quinoa, civada, mill, amarant i arròs vermell, basmati i integral.

LLEGUMS

Font indiscutible de fibra insoluble i polifenols, també aporten midó resistent quan es consumeixen l'endemà de refredar-los a la nevera. El consell és menjar-ne quatre vegades per setmana i s'ha comprovat que, pel que fa al consum de carn, el consum de llegums com a font de proteïna millora els marcadors inflamatoris.

FRUITA SECA I LLAVORS

Dins del grup de la fruita seca tenen un paper destacat les nous i els festucs: les primeres són excepcionalment riques en àcids grassos omega-3, magnesi i antioxidants, mentre que els segons posseeixen vitamines E i K, fitoesterols, carotenoides, minerals i

vitamines del grup B. S'aconsella prendre 30 grams al dia d'oli de nous o oli de festucs.

Entre les llavors, les millors són les de lli, les de carbassa i les de raïm. Les llavors de carbassa són antiinflamatòries i antioxidants gràcies a la seva riquesa en vitamina E, i les de raïm redueixen la sensibilització perifèrica i central.

XEVI VERDAGUER.
PSICONEUROIMMUNÒLEG.
www.xeviverdaguer.com

BONA MEL
MIEL ECOLÓGICA ENVASADA POR EL APICULTOR

 Acacia: Contra la diabetes y estreñimiento.	 Azahar: Para el sueño, nerviosismo y estrés.	 Montaña: Diarreras y antioxidante.	 Eucalipto: Efectos balsámicos, mejora las condiciones respiratorias.	 Limón: Contribuye a la remineralización de huesos y uñas.	 Romero: Estimulante en casos de fatiga y digestiva.
 Brezol: Diurética, antirreumática y reguladora intestinal.	 Lavanda: Gripe, laringitis, úlceras de estómago y duodeno.	 Milflores: Cicatrizante y protectora de la piel.	 Tomillo: Antiséptica, contra la tos y bronquitis.	 Bosque: Antioxidante y recomendada en anemias.	 Tila: Favorece el descanso nocturno y diurética.

Toma Nota!!!! Las mieles de tonalidades oscuras como la de bosque, castaño, etc... son ideales para combinarlas con queso. Y las más claras como la acacia, romero, limón, etc... son fantásticas para endulzar todo tipo de infusiones y así como en los asados de carne, para disfrutar de una carne más jugosa, tierna y con un sabor muy agradable y sorprendente.

BONA MEL ORGANIC, S.L.

Partida la Caseta, s/n - 03829 Alqueria de Aznar (Alicante) - Tel./Fax: 96 553 08 82 - www.bonamel.com / info@bonamel.com

Patés vegetals: molt per triar

Són un bàsic en la cuina lleugera i saludable gràcies al seu gust i versatilitat. A Veritas tenim fins a 24 varietats de patés vegetals, que s'adapten als gustos i preferències de tots els membres de la família.



Amanida de mongetes blanques i paté d'albergínia. La recepta a l'app Veritas

Delicats i cremosos, els patés vegetals són una bona opció per preparar un entrepà complet (afegint-hi per exemple unes fulles d'enciam i uns daus de tomàquet o alvocat), un sandvitx molt tendre o unes torrades delicioses, i també són fabulosos per afegir a qualsevol tipus de pasta, amanides, arrossos, etc. En aquest cas es poden fer servir directament o allargant-los amb una mica d'oli, brou o aigua.

AMB PROTEÏNES A BASE DE TOFU

Els patés de tofu s'equiparen als de carn en el sentit que poden solucionar un esmorzar o un berenar quan es necessita una aportació de proteïna. Com a avantatges, contenen menys greixos saturats, són menys calòrics i, com que el tofu és una proteïna "neta", sobre-carreguen menys els ronyons i el fetge quan es metabolitzen.

Al tofu s'hi poden afegir altres ingredients en menys quantitat per aconseguir diferents alternatives: fines herbes, algues, rovellons, xiitakes, xampinyons, tomàquet i tofu-miso.

DE LLEGUMS

El més famós i consumit és l'hummus àrab a base de cigrons. Totes les versions amb gustos diferents són perfectes per untar pans de pa i torrades o per su-

car tires de verdures crues, com pastanaga i api. Igualment, els cigrons són una base excel·lent per a tot tipus de patés, ja que quan es trituren formen una pasta molt agradable per untar, com és el cas del paté de xiitakes.

Una de les últimes novetats és el paté d'azukis, unes petites mongetes vermelles de gust dolç que són molt digestives i, a diferència d'altres llegums, no generen flatulències.

DE VERDURES

Destaquen per la seva lleugeresa i pel gust dels seus ingredients. En tenim d'albergínia, de carxo-

fa, de calçots, de remolatxa i rave, de carbassa i gingebre, d'espàrrecs i de pebrot vermell, sense oblidar la clàssica olivada, que únicament conté olives negres o verdes i és perfecta per amanir unes verdures al forn.

Cal destacar especialment el d'all negre, capaç de provocar una explosió de sabor al paladar de difícil definició, ja que es tracta del gust umami, el més rodó de tots. Després de ser fermentat, l'all no pica ni repeteix i aquest paté és ideal per elaborar salses per a amanides, condimentar arrossos, untar torrades o com a substitut de l'all blanc.

ESPECIALS I DIFERENTS

El resultat que s'aconsegueix en barrejar tomàquet sec amb espècies pròpies de la sobrassada és extraordinari. El paté es diu sobrassada i té un paladar especiat i intens.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



- 1] Paté de sobrassada vegana. Herbes de la Conca. 110 g
- 2] Hummus. Biogrà. 240 g
- 3] Paté de bolets. Vegetalia. 210 g
- 4] Paté de tofu i miso. Vegetalia. 210 g
- 5] Paté de carxofa. Horta de Santa Clara. 110 g



- 1] Olivada negra. Molí de Pomerí. 140 g
- 2] Paté d'algues. Veritas. 110 g
- 3] Mousse d'all negre. Vegetalia. 100 g
- 4] Mousse d'espínacs i pinyons. Allos. 135 g
- 5] Paté d'espàrrecs. Espiga. 120 g

LA FINESTRA SUL CIELO

DESCONNECTA, NOSALTRES ET PORTEM EL SOPAR

NOU

LE 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
A I Z E C X L L T
N O U D S J E H R

FET A ITALIA

ESPINACAS

TEMPEH

CALABAZA

SEITAN

FUNGHI

TOFU

Vegan

www.lafinestrasulcielo.es

Alimenta't en positiu

La manera com t'alimentes i el teu estil de vida influeixen directament en la teva personalitat, emocions i energia vital. Si menges de manera conscient i saludable i consumeixes aliments ecològics, augmentarà la teva autoestima i et sentiràs millor físicament i emocionalment.

Per què quan no estem a gust amb aspectes de la nostra personalitat o tenim un conflicte amb l'entorn tendim a menjar aliments insans, que influiran negativament no només en la salut física, sinó també en la percepció i gestió dels conflictes? Es tracta d'una qüestió d'hàbits que hem integrat, la majoria de vegades, d'una manera no conscient perquè no ens hem parat a observar i escoltar els senyals del nostre cos, que té un llenguatge diferent del de la ment: mentre que la ment s'expressa verbalment, el cos té un altre llenguatge, que requereix atenció plena.

ESCOLTA EL COS

Encara que sembli complicat és possible interpretar les sensacions corporals i donar-hi una resposta negativa o positiva. Només has d'aturar-te, observar, respirar, tancar els ulls per calmar la ment i atendre els senyals de l'organisme, que poden ser desagradables o agradables, negatius o positius. I si no ho aconsegueixes, has de consultar i demanar ajuda professional perquè com més aviat comencis a crear un diàleg fluid amb el cos, abans podràs sentir, conèixer i triar l'energia que més et convé.

OBJECTIU: MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA

La relació que es té amb els aliments ha de ser positiva per gaudir d'una millor qualitat de vida. Per aconseguir-ho, cal entendre i acceptar que el fet de consumir un aliment que no és saludable portarà a menjar un altre aliment desaconsellat i així successivament. I el mateix passa en alimentar-se de manera conscient i saludable amb aliments ecològics: s'incrementa l'autoestima i augmenta la sensació de benestar físic i emocional.

A poc a poc es van alliberant toxines, obstacles corporals i mentals i altres acumulacions negatives. Els tòxics que s'ingereixen afecten negativament la percepció d'un mateix i del món, i si l'organisme està saturat de toxines les respostes immunitàries estaran, òbviament, perjudicades. En canvi, si models la teva energia vital i l'alimentes en positiu, veuràs les dificultats com a oportunitats per acostar-te a l'equilibri.

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

Smoothie de maduixes i anacards.
La recepta a l'app Veritas



BIOSABOR

FET AMB VERDURES DE LA MÉS ALTA QUALITAT

Gazpacho

Bio Sabor
Gazpacho
ecológico - organic

100% NATURAL

VEGANO

Tlfn: 950 700 100
www.biosabor.com

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

▶ Fideus japonesos amb tempeh i verdures. La recepta a l'app Veritas



El sopar perfecte

L'objectiu de l'últim àpat del dia és afavorir un descans òptim, que permeti nodrir les cèl·lules i restablir l'energia utilitzada durant el dia. Per aconseguir-ho, procura fer un sopar lleuger, en un ambient tranquil i mastegant bé i a poc a poc. Si ho fas així, tindràs una bona digestió i t'aixecaràs com nou.

SI ESTEM ATENTS AL COS, NOTAREM QUE QUAN MENGEM EN EXCÉS PER SOPAR, MASSA TARD O PRENENT ALIMENTS POC SALUDABLES ÉS HABITUAL QUE TINGUEM CERTES MOLÈSTIES, COM INSOMNI, CANSAMENT EN AIXECAR-NOS, SOBREPÈS, ETC.



SALMÓN AHUMADO MARTIKO ECO-BIO




Salmón *Salmo Salar* capturado siguiendo las estrictas normas de la acuicultura ecológica, en las frías aguas del norte, salado a mano y ahumado lentamente en madera de haya. En Martiko garantizamos el origen y selección natural de los peces, que viven en aguas con condiciones de pureza óptima y en grupos de densidad reducida.

Producto estrella dentro de nuestra gama especialidades, ideal para el consumidor que desea disfrutar del salmón ahumado con ese valor añadido que da su crianza en condiciones ecológicas garantizadas

¡Ahora con nuevo diseño con texto en braille y apertura abre fácil!

La teoria diu que el millor sopar és aquell que és lleuger i suau, i al mateix temps nutritiu. No obstant això, no sempre es porta a la pràctica, bé perquè arribem tard a casa, amb presses, cansats i amb poques ganes d'entrar a la cuina, o bé perquè arribem amb tanta gana, que piquem desordenadament i acabem fent un sopar ric en calories i greixos. Si estem atents al cos, notarem que quan mengem en excés per sopar, massa tard o prenent aliments poc saludables, és habitual que tinguem certes molèsties, com insomni, cansament en aixecar-nos, aspecte ullerós i apagat, retenció de líquids, restrenyiment, acidesa, digestions pesades, flatulències, sobrepès, etc.

LA MILLOR HORA

Des del moment en què et fiques al llit el cos comença a descansar i les cèl·lules de l'organisme comencen a regenerar-se. Comptant que la digestió sol durar entre dues i tres hores, el sopar hauria de ser a les vuit del vespre si el nostre costum és anar a dormir al voltant de les onze de la nit. Com que això no sempre és possible, la millor opció és un sopar lleuger.

EL QUE SÍ QUE POTS MENJAR

Un sopar adequat no admet excessos i hi han de predominar els aliments nutritius, però que no estiguin carregats d'energia. Per exemple: una part de verdures cuites durant els mesos freds o crues quan fa calor; una altra part de proteïna vegetal completa, com el seitan, el tofu o el tempeh o bé ous o peix; una petita part de greixos saludables (olis vegetals en fred, fruita seca o al·vocat) i, de manera optativa, una altra petita part de cereals.

El més recomanable és prendre els cereals a l'esmorzar i el dinar, però si no ha estat possible i els vols incloure en el sopar, tria els més digestius (com el cuscús, la quinoa, el mill, el fajol o l'arròs ben cuit i mai al dente) i en tots els casos en poca quantitat.

EL QUE NO HAS DE PRENDRE

La premissa fonamental és evitar sempre un excés de menjar. A partir d'aquí, rebutja els sucres; les fruites dolces, perquè provoquen sobrepès si les afegeixes al sopar; els cítrics, com la taronja o la mandarina perquè dificulten el descans; la carn vermella, que costa bastant de digerir i pot perjudicar la qualitat del son; les receptes pesades i riques en greixos (margarines, fregits, brioxeria), ja que sobrecarreguen el fetge i la vesícula; i lògicament els estimulants, com el cafè, el te o les begudes de cola. Igualment, és important controlar la quantitat de fècules o cereals, ja que aporten massa energia i et resultarà més difícil agafar el son, i no passar-te amb la sal perquè provoca retenció de líquids.



- 1] Seitan fresc. Vegetalia. 250 g
- 2] Tempeh fresc. Veritas. 200 g
- 3] Tofu natural s/g. La Finestra sul Cielo. 200 g
- 4] Mix fajol i llenties. Veritas. 250 g

WRAPS DE TEMPEH I VERDURES

Els wraps són una variant dels tacos o burritos mexicans i els pots preparar amb els teus ingredients preferits. Molt nutritius, aquests de tempeh i verdures es poden menjar freds o calents i són molt fàcils d'emportar-te per menjar fora de casa.

INGREDIENTS

- 2 wraps de fajol sense gluten
- 4 tires de tempeh de cigrons macerat amb tamari
- 1 ceba
- 1 pebrot
- Mousse d'espínacs i pinyons
- Germinats de pèsols
- 3 cullerades petites de panela
- 1 cullerada petita de vinagre balsàmic de poma
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Rosteix el pebrot i quan estigui fred, pela'l i talla'l a tires. Reserva'l.
- 2] Talla la ceba a làmines i sofregeix-la en una mica d'oli. Quan estigui translúcida, afegeix-hi la panela i el vinagre de poma per caramel·litzar-la.
- 3] Daura el tempeh a la planxa.
- 4] Unta els wraps amb la mousse d'espínacs i pinyons, afegeix-hi les tires de pebrot, el tempeh, la ceba i els germinats de pèsols.

La recepta a l'app Veritas



Consells per frenar l'ús de les pantalles

Els nens i adolescents passen hores davant del televisor, jugant amb la tauleta o xatejant pel mòbil, uns hàbits que fomenten el sedentarisme, que al seu torn perjudica la salut. És hora de revisar els costums diaris i aconseguir que el temps davant de les pantalles es redueixi dràsticament.



Comencem per la mala notícia: el sedentarisme és, juntament amb la mala alimentació, una de les amenaces més importants per a la nostra salut i les pantalles (televisor, mòbil, tauletes) hi tenen molt a veure, sobretot en els nens més petits. La bona notícia és que podem defugir amb facilitat aquesta amenaça.

El primer pas és incloure l'activitat física en el dia a dia, ja que permet millorar l'estat de salut cardiorespiratori, muscular i ossi, controlar el pes i reduir el risc d'hipertensió, cardiopaties i diabetis. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), els nens i adolescents d'entre 5 i 17 anys haurien de fer almenys 60 minuts d'activitat física diària d'intensitat moderada a vigorosa per evitar els perills del sedentarisme.

NO MÉS DE DUES HORES SEGUIDES

Els principals organismes internacionals recomanen que entre els 5 i els 17 anys no es passi més de dues hores al dia seguides davant d'una pantalla i, entre els 0 i els 2 anys, ni un moment. No obstant això, la realitat és ben diferent i segons l'enquesta "El meu primer dispositiu" (2018), elaborada per Norton by Symantec, els nens espanyols d'entre 5 i 16 anys es passen unes dues hores i mitja davant d'una pantalla de mòbil. Si a això s'hi suma el consum de televisió i les hores que estan asseguts a l'escola, les xifres són esgarrifoses.

La doctora Anna Puig, doctora en Exercici i Ciències de la Salut de la Universitat de Bristol, avisa que "a

EL QUE INCULQUEM ALS NOSTRES FILLS I FILLES, DE MANERA CONSCIENT O NO, HIPOTECA LA SEVA SALUT FUTURA.

aquestes edats es creen hàbits que t'acompanyen durant tota la vida. Quantes vegades veiem nens que poden caminar però que els porten en cotxet? Fent això, estem creant l'hàbit que cal estar asseguts."

ESPORT I BONS COSTUMS

L'esport (és a dir, una activitat física subjecta a unes normes, com el futbol o el voleibol) és una bona solució per combatre el sedentarisme, tot i que és important revisar els hàbits diaris. Segons la doctora Puig, el que és realment important és fer algun tipus d'activitat física que puguem mantenir en el temps i que sigui fàcil d'implementar en el dia a dia. Per exemple:

[Anar a l'escola caminant. Si fem servir el transport públic podem baixar una parada abans de la nostra destinació.

[Pujar per les escales. Evita l'ascensor i les escales mecàniques. "Pujar escales crema les mateixes calories

per minut que fer spinning", diu la doctora Puig.

[Aparcar el cotxet com més aviat millor. La comoditat dels pares no pot ser més important que la salut del petit.

[Fer sortides actives. Aprofita el cap de setmana, que és quan hi ha el consum més alt de pantalles, per gaudir de la natura i dels jocs en família.

[Inculcar l'hàbit d'aixecar-se cada 30 minuts. La doctora Puig afirma que "estant asseguts l'activitat muscular és nul·la i el simple fet d'aixecar-se activa la musculatura".

[Treure les pantalles de l'habitació. Res de televisió, ni consoles ni ordinadors ni mòbils...

[No fer servir les pantalles com a cangurs. Tampoc són adequades perquè el nen es distregui quan menja.

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



Innovació i qualitat en neteja ecològica

Detergents i netejadors eco fabricats a Espanya a força de saboneria natural. Elaborats amb ingredients vegetals 100% d'origen natural i amb certificació Ecocert. Màxima sostenibilitat i eficàcia per a la teva llar.

www.biobel.es



Protección solar: ¿por qué elegir un filtro físico?

En verano es imprescindible protegerse del sol, pero es igualmente importante elegir un fotoprotector ecológico con filtros físicos o minerales y rechazar los filtros químicos, habituales en los protectores no ecológicos y que interfieren en el sistema hormonal, provocan alergias, taponan la salida del sudor y contaminan los océanos.

La eficacia de un fotoprotector se mide por su factor de protección: es decir, el número de veces que incrementa el tiempo de defensa natural de la piel frente al eritema o enrojecimiento. Y para proteger de la radiación ultravioleta contiene unos filtros que pueden ser químicos (de origen sintético) o físicos (de procedencia mineral). Los primeros son los que usan la inmensa mayoría de protectores solares no ecológicos: penetran en la piel y precisan de una reacción química (absorben las radiaciones y las transforman en calor) para ser efectivos; de ahí que se apliquen 30 minutos antes de la exposición. En cambio, los filtros minerales actúan reflejando los rayos solares, ya que crean una pantalla física sobre la piel que protege inmediatamente.

NO PENETRAN EN LA PIEL

Al no penetrar en la dermis, los filtros físicos son perfectamente tolerados por las pieles más sensibles, a diferencia de los químicos, que pueden causar alergias y reacciones cutáneas, además de actuar como disruptores endocrinos (alteran la función hormonal), taponar la salida del sudor (para que no se elimine la crema, su composición incluye el ácido que contiene el sudor sintetizado en el laboratorio, lo que dificulta la sudoración) y provocar la deficiencia de síntesis de vitaminas, entre otros problemas.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

SON MUY EFICACES Y SEGUROS

Los protectores ecológicos certificados garantizan una elevada protección natural, junto con una hidratación extrema, porque sus pantallas minerales de alta tolerancia (óxido de titanio, óxido de zinc) protegen de los rayos UVA y UVB, mientras que el resto de sus ingredientes resguardan las células cutáneas de los efectos dañinos de los radicales libres, como el envejecimiento prematuro. Son los llamados filtros vegetales, que en realidad son los protectores naturales que usaban nuestros ancestros: aceite de sésamo, aceite de girasol, aloe vera, manteca de karité, aceite de coco, caléndula...

Al estar certificados por los diferentes organismos de control (Ecocert, Cosmos...), queda garantizado que no contienen nanopartículas y que sus fórmulas excluyen parabenos, aluminio, fenoxitanol, alcohol de síntesis, parafina, silicona, aceites minerales, derivados del petróleo como los PEG y los PPG, derivados de formaldehído... Unos componentes que sí suelen encontrarse en los protectores solares no ecológicos, que basan sus formulaciones en tres grandes (y nada recomendables) grupos químicos: las benzofenonas, los camcenos y los oxicinamatos.

RESPETAN LOS OCÉANOS

Asimismo, preservan el medio ambiente y no dañan a los animales acuáticos ni los fondos marinos, muy perjudicados por los filtros químicos de los fotoprotectores no ecológicos, que son los principales responsables del blanqueamiento de los corales.



- 1] Spray solar cara y cuerpo. 125ml. Solar para niños. Biarritz. 100 ml
- 2] Solar corporal. 90 ml. Solar rostro. 40 ml. Solar niño. 90 ml. Biogenera
- 3] Solar bebés. Accorelle. 100 ml
- 4] Solar. Accorelle. 100 ml
- 5] Solar. Jason
- 6] Solar facial. Biarritz. 50 ml

Combat l'estrès naturalment

Els símptomes de l'estrès (palpitacions, nerviosisme, cansament, irritació) són una resposta fisiològica de l'organisme basada en l'activació de les hormones de les glàndules suprarenals (adrenalina, noradrenalina, DHEA i cortisol). Aquesta resposta ens prepara per a l'acció, però si l'estrès es manté en el temps notarem cansament, desmotivació, insomni i infeccions freqüents per haver esgotat les glàndules suprarenals.



RODIOLA

Regula l'acció de les glàndules suprarenals i estimula la correcta secreció de les seves hormones, la qual cosa permet superar la fatiga i l'apatia que provoca un temps llarg d'estrès.



MAGNESI

L'estrès agut fa que l'organisme consumeixi una gran quantitat d'aquest micronutrient, que com que és un gran relaxant de la musculatura pot ajudar a alleujar possibles contractures produïdes per estrès.



CIVADA

Las propietats relaxants de l'avenina contribueixen a mantenir un estat de relaxació sense provocar somnolència i possibiliten allunyar l'estrès, alhora que estimulen el sistema nerviós parasimpàtic.



VITAMINA C

Aquesta vitamina és un cofactor de la formació de les hormones suprarenals i la seva acció antioxidant permet frenar l'oxidació extra que desencadena l'estrès.

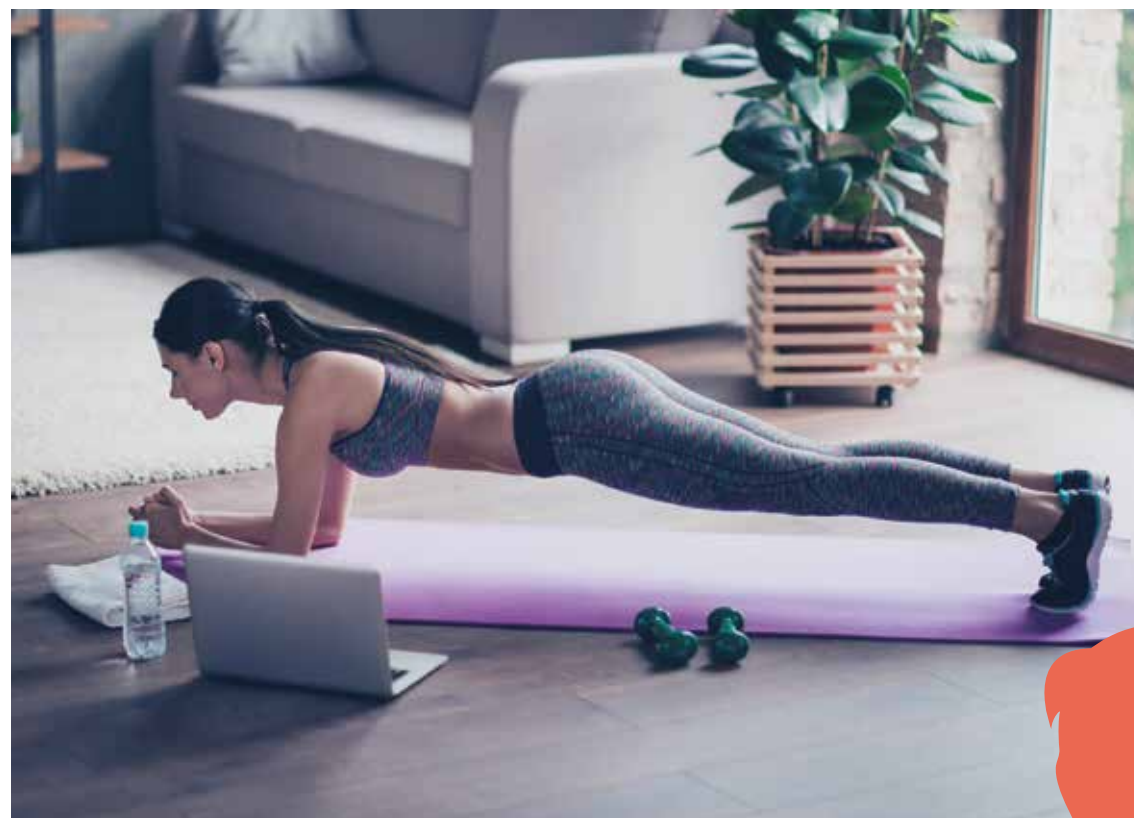
[MARTA MARCÈ. NATURÓPATA. martamarce.net]



- 1] Carbonat de magnesi. Ana María La Justicia
- 2] Vitamin Complex. El Granero. 30 càps.
- 3] Flocs de civada. Biocop. 500 g

Tonifica els braços

Hi ha molts exercicis que pots fer tant a casa com al gimnàs per treballar els diferents músculs dels braços i aconseguir la força i la forma que vols. Només necessites unes peses i unes gomes i, si ets constant, aviat notaràs la diferència.



EXERCICIS AMB PESES

Tria unes peses petites o fes servir dues ampolles d'aigua de litre i mig o dos litres. Repeteix diverses vegades cada exercici.

[1. Amb l'esquena ben recta, col·loca els peus a sota els malucs amb una petita flexió de genolls i situa els braços als costats amb els palmells cap amunt. Flexiona els colzes cap amunt portant les mans a les espatlles i torna a estirar-los.

[2. Per treballar l'espatlla repeteix l'exercici anterior, però aquesta vegada continua el recorregut dels braços i quan les mans estiguin a l'altura de les espatlles amb els colzes flexionats, estira cap amunt els braços, abaixa'ls fins a les espatlles i estira'ls cap a les cames.

[3. Partint de la mateixa posició, estira els braços cap als laterals i eleva'ls a l'altura de les espatlles, com si tinguessis unes ales i les moguessis amunt i avall.

[4. Estira't de cap per amunt amb les cames flexionades i els peus recolzats a terra. Eleva els braços juntes, obre els braços cap a terra i abans de tocar el terra apuja'ls de nou.

[5. Asseu-te a terra flexionant els genolls i asseient-te damunt dels talons. Eleva els braços per sobre del cap i les peses juntes, flexiona els colzes cap a l'esquena portant les peses cap avall com si et volguessis tocar l'esquena i estira els braços cap al sostre.

EXERCICIS AMB GOMES ELÀSTIQUES

[1. Lliga la goma a una superfície una mica elevada, agafa cada extrem amb una mà, flexiona els genolls i col·loca els peus a l'altura del maluc i els braços cap

endavant. Estira la goma cap a l'esquena amb els colzes flexionats, porta les mans a l'altura del pit i torna a estirar.

[2. Amb la goma al mateix lloc, gira't i posa't d'esquena a la goma. Situa una cama davant de l'altra per mantenir l'equilibri, agafa els extrems de la goma amb les mans i flexiona els braços amb les mans a l'altura del pit. Estira els braços completament i, a continuació, flexiona'ls cap a l'esquena.

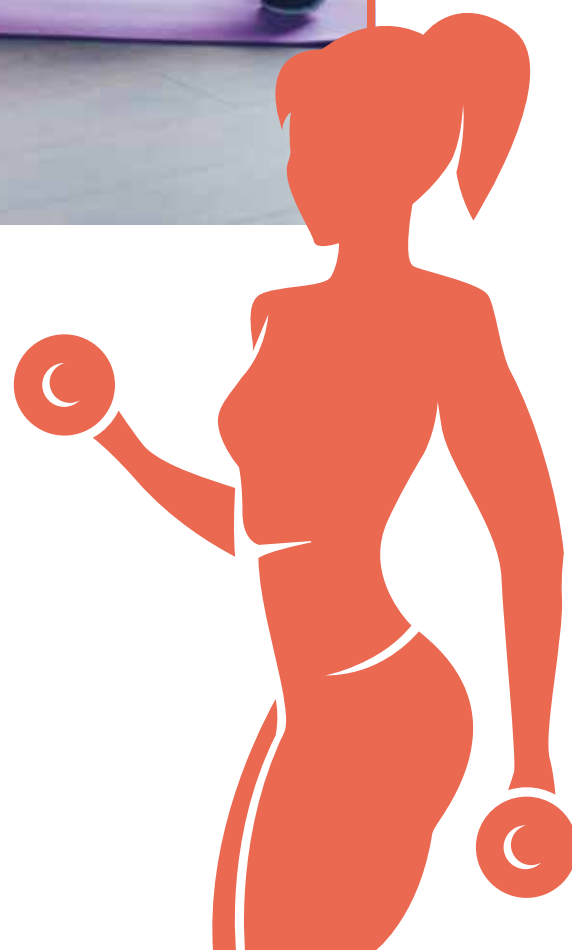
[3. Posa la goma sota els peus i subjecta cada extrem amb una mà. Amb els braços estirats cap a terra, aixeca'ls completament rec-tes fins a l'altura del pit i abaixa'ls.

[4. Partint de la mateixa posició que en l'exercici anterior, obre els braços intentant portar-los a l'altura de les espatlles com si tinguessis ales i torna'ls a abaixar.

FLEXIONS DE TRÍCEPS

Estira't de cap per avall en posició de planxa. Fes una flexió portant el pit cap a terra i flexionant els colzes, estira els braços i torna a elevar el pit. Si et resulta molt difícil, en lloc de recolzar-te només amb els peus, fes les flexions recolzant els genolls a terra.

[CAROL NOGUERO, responsable de continguts Grup Duet]



Per ser client de Veritas, pots aconseguir
una invitació
d'un dia per a dues persones

+
matrícula gratuïta
als centres esportius
Duet Sport i Duet Fit.

Per gaudir d'aquesta promo: descarrega't l'App Veritas, registra-t'hi i mostra la pantalla de "Les meves dades" a qualsevol centre Duet Sports o Duet Fit.

“L’educació nutricional hauria de ser obligatòria a les escoles”

[Carla Zaplana, dietista-nutricionista especialista en alimentació plant-based]



La Carla és una gran defensora de l’alimentació basada en productes vegetals i el més neta possible, amb la mínima quantitat d’additius i altes substàncies que, segons ella, generen toxicitat al cos. Aca- ba de presentar el llibre *Menja net. Alimentació per al cos, la ment i les emocions* (Cossetània).

D’ON VE TOT EL TEU INTERÈS PER L’ALIMENTACIÓ NETA?

Els meus avis tenen una casa a Mollet de Peralada i hi passava molts caps de setmana i molts estius i tenia molt contacte amb els aliments reals: recordo pujar als arbres, arrencar la fruita i menjar-me-la allà mateix. Després vaig estudiar la carrera de Dietètica i Nutrició, però el que més em va portar al menjar net va ser marxar als Estats Units i veure com s’alimentava la gent allà (els lineals dels supermercats estan plens de d’aliments processats) o les cues de cotxes davant d’hamburgue- series a les set del matí. Crec que una alimentació el més neta possi- ble pot ajudar a curar tota aquesta epidèmia de sobrepès, obesitat, cardiopaties o diabetis que estem patint.

DESPRÉS DELS BATUTS VERDS I ELS SUPERA- LIMENTS, ARA EXPLIQUES LA TEVA FILOSOFIA ALIMENTÀRIA.

Es tracta de buscar els orígens dels aliments i menjar el més natural possible, sense processats, perquè puguis tenir millors digestions i sentir-te amb més energia i vitali- tat. Però és una alimentació 100% basada en vegetals: cadascú ha de trobar la seva millor manera. Que jo sí que practiqui aquesta alimen-

tació no vol dir que a tothom li es- caigui. El més important és men- jar net: treure els processats, els sucres i les farines refinades i tots els aliments que poden ser causa d’al·lèrgies o hipersensibilitat.

PER TU QUIN PAPER TÉ LA PROTEÏNA ANIMAL?

No és una font essencial, és opta- tiva. Amb una alimentació rica en llegums, llavors, fruita seca o certs cereals també podem obtenir la proteïna diària necessària.

QUINES CONSIDERACIONS HAN DE TENIR EN COMPTA ELS VEGETARIANS ESTRUCTES?

Amb qualsevol tipus d’alimenta- ció el primer que hem de fer és conèixer-nos i saber què necessita el cos. En tot tipus d’alimentació és bo tenir una bona educació nutricional i saber com estructu- rar-te els àpats per cobrir totes les necessitats. Crec que l’educació nutricional hauria de ser una de les assignatures obligatòries a totes

les escoles. Els vegetarians han de tenir molt en compte la vitamina B12 i han de prendre suplement o menjar aliments fortificats.

PER MENJAR BÉ CAL UN NUTRICIONISTA?

Avui en dia hi ha tanta confusió que sí que es bo poder resoldre dubtes i tenir un bon assessor- ament. Dit això, si un menja el més natural possible i amb varietat de nutrients pot estar saludable; no tothom ha de passar pel metge per estar sa. Ara bé, sí que hi has d’anar si no et trobes bé o si veus que hi ha alguna cosa que falla: abans d’automedicar-te consul- ta un professional que et pugui orientar.

HEM PASSAT DE CONSIDERAR ELS ALIMENTS COM A SIMPLE GASOLINA A CONSIDERAR QUE HO PODEN CURAR TOT. COM HO VEUS?

Estic al punt mig. El menjar no només és gasolina; no són el ma- teix 1.000 kcal de xocolata que

1.000 kcal de verdures, fruita, llegums o cereals, perquè aquests t’aportaran molts més nutrients. El menjar aporta molts altres be- neficis i crec molt en Hipòcrates quan deia allò que l’aliment sigui la teva medicina. Portar un ali- mentació i un estil de vida salu- dables t’ajudarà a prevenir certes condicions de salut.

QUÈ PENSES DE L’ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA?

Per mi és una garantia que no s’han utilitzat productes quí- mics. Tot el que posem al cos té un efecte i com menys químics, millor, perquè acaben creant to- xicitat al nostre cos. Tant com sigui possible, recomano pro- ductes ecològics.

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

La panadería Biocop, sabrosa, saludable y muy práctica

Los **NUEVOS panes de molde Biocop** son tiernos y sabrosos, **fuentes de fibra**, elaborados con **trigo de espelta integral**, **levadura de masa madre y aceite de girasol**. Cortados en rebanadas, listas para consumir y llevar a cualquier parte como desayuno, en deliciosas tostadas o para apetitosos sándwiches. Envasados en prácticas bolsas con clip de cierre para su máxima conservación.

Las **piadinas de trigo de espelta Biocop** son ricas, nutritivas y fáciles de comer en todo momento, ofreciendo múltiples posibilidades culinarias.

biocop.es



¡Nuevos y deliciosos!

Ideales para comida rápida, desayuno, snack o aperitivo

Pollo ecológico: sabor y salud

La carne de pollo criado de manera ecológica es tierna, melosa y rica en minerales y grasas saludables. Unas características opuestas a las de la carne de pollo no ecológico, que apenas tiene sabor y suelta una gran cantidad de agua al cocinarla, además de ser menos nutritiva.

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.



El origen de las muchas diferencias entre el pollo ecológico y no ecológico se encuentra en las condiciones de vida y alimentación de los animales. Para empezar, la avicultura ecológica elige razas de crecimiento lento y los pollos se sacrifican a partir de la edad mínima de 81 días, mientras que las aves no ecológicas se envían al matadero a las seis semanas de vida (42 días).

Durante ese tiempo los animales ecológicos viven en alojamientos muy ventilados e higiénicos (con mucha luz natural y salidas al exterior) y se alimentan principalmente de cereales ecológicos. En cambio, los pollos no ecológicos suelen criarse en grandes naves bajo condiciones de hacinamiento extremo, con limitaciones para su movilidad, iluminación artificial para potenciar la alimentación, mínimas horas de sueño y, a menudo, están alimentados con formulaciones nutritivas elaboradas a base de cereales de origen transgénico (maíz y soja), suplementos de minerales y proteína proveniente de harinas de pescado, sangre y carne.

il gelato italiano
Naturattiva
BIO
ORGANIC
VEGAN



NATURATTIVA CREE EN UNA FILOSOFÍA DE PRODUCCIÓN ORGÁNICA, DONDE EL RESPETO POR EL MEDIO AMBIENTE Y LA PRODUCCIÓN CONSCIENTE SE COMBINAN CON EL GRAN SABOR Y LA PROMESA DE CALIDAD DE UN VERDADERO HELADO ITALIANO. NUESTROS PRODUCTOS SON DE ORIGEN VEGETAL Y ELABORADOS CON INGREDIENTES ORGÁNICOS, PARA MINIMIZAR LA EXPLOTACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES DE NUESTRO PLANETA.

NATURATTIVA
Tel. +39 051 6086800 - info@naturattiva.com

NO SUELTA AGUA NI SE ENCOGE AL COCINARLA

La carne de pollo es baja en grasas y rica en proteínas, lípidos, vitaminas y minerales. Da mucho juego en la cocina y, si se prepara a la plancha o al horno y sin piel, es perfecta para las dietas de control de peso. Si evaluamos su composición nutricional (Cömert et al., 2016) vemos

diferencias según la pieza (pechuga o muslo, sin piel) y el sistema productivo (ecológico o no ecológico); siendo en la parte magra de la pechuga donde hay un mayor contenido de materia seca, minerales totales y proteína (tabla 1). Continuando con la comparación, los resultados demuestran que 100 g de pechuga de pollo ecológico poseen un 4% más de

proteína, más de un 54% de minerales totales y casi un 10% más de materia seca. Por su parte, el muslo de pollo ecológico aporta un 10% más de proteína, un 46% más de minerales totales y casi un 6% más de materia seca. Así, el ecológico tiene menos agua (por lo que apenas se encoge cuando se cocina), más minerales y más proteínas.

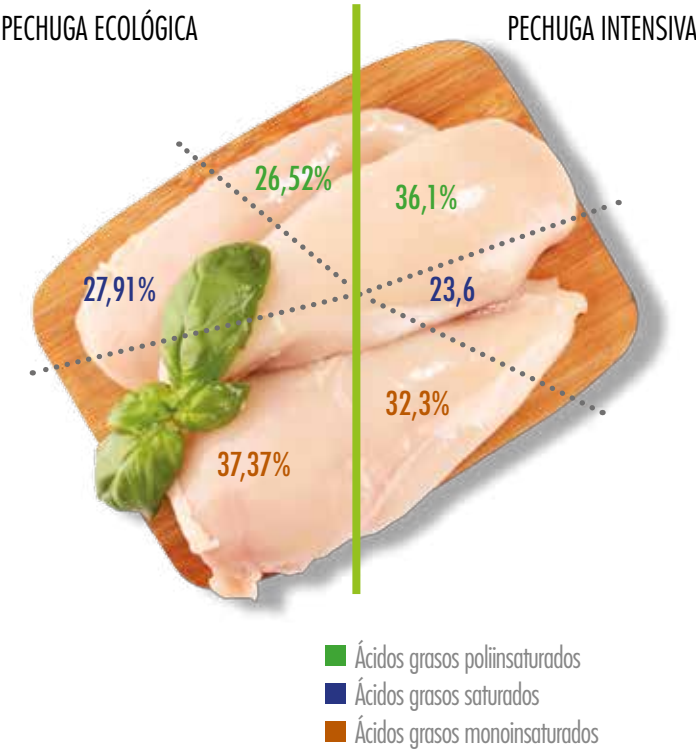
Tabla 1. Materia seca, minerales y proteína en pechuga y muslo de pollo ecológico y no ecológico

	Pechuga			Muslo		
	Materia seca (%)	Minerales totales (%)	Proteína (%)	Materia seca (%)	Minerales totales (%)	Proteína (%)
Pollo ecológico	26.83	2.40	23.89	24.57	1.70	19.89
Pollo no ecológico	24.17	1.10	22.95	23.10	0.91	17.82

Figura 1. Ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados en pechuga ecológica y no ecológica.

APORTA GRASAS SALUDABLES

La calidad de los ácidos grasos de la carne de pollo va ligada a la alimentación del animal. Por ese motivo, la grasa de la pechuga no ecológica posee un 36.1% de ácidos grasos poliinsaturados, debido a la presencia de harinas de pescado en el pienso que toman los pollos no ecológicos. En cambio, la pechuga ecológica posee una importante fracción de grasa saludable: un 37.37% de ácidos grasos monoinsaturados (figura 1).



MÁS INFORMACIÓN

[Castellini, C.; Mugnai, C.; Dal Bosco, A. 2002. Effect of organic production system on broiler carcass and meat quality. Meat Sci. 60:219-225.
[Cömert, M.; Sayan, Y.; Kirkpınar, F.; Bayraktar, O.H.; Mert, S. (2016). Comparison of Carcass Characteristics, Meat Quality, and Blood Parameters of Slow and Fast Grown Female Broiler Chickens Raised with Organic and Conventional Production Systems. Asian-Australasian journal of animal sciences, 29(7): 987-997.
[Polson, S.; Fanatico, A. (2002). Which Bird Shall I Raise: Genetic Options for Pastured Poultry Producers: Meat-type Chickens and Turkeys. American Pastured Poultry Producers Association, 11 pp.

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

Los pesticidas influyen en las alergias alimentarias

Utilizados como pesticidas en el cultivo de frutas y verduras y para la cloración del agua, los diclorofenoles se relacionan con la creciente incidencia de alergias alimentarias.



Los autores de la investigación Alergias alimentarias asociadas a la exposición a pesticidas diclorofenoles (Montefiore Medical Center, Nueva York, 2012) afirman que los estudios epidemiológicos apoyan la hipótesis que la reducción a la exposición a microorganismos en la sociedad occidental promueve la atopia. Para evaluar la asociación entre la exposición a los pesticidas (representados por los diclorofenoles) y la sensibilización alérgica se analizó una muestra de 2.211 personas de más de seis años de edad y se consideró que la exposición a diclorofenoles era “alta” si sus niveles en orina estaban en el 75.º percentil o sobre él.

Los resultados mostraron que la sensibilización a uno o más alérgenos alimentarios era más común en aquellas personas expuestas a dos metabolitos de los diclorofenoles. Después de un ajuste multivariable, los niveles de diclorofenol en orina en el percentil 75.º o sobre él estaban asociados con la presencia de una sensibilización alimentaria. Así, se concluyó que los niveles más altos de diclorofenoles en orina están asociados a la presencia de sensibilización a los alimentos en la población general de Estados Unidos. Por tanto, un excesivo uso de diclorofenoles puede contribuir a la creciente incidencia de alergias alimentarias en las sociedades occidentales.

A este respecto, la investigadora principal, Elina Jerschow, comentaba en un artículo sobre este estudio (Science Daily, Dichlorophenol-containing pesticides linked to food allergies, study finds; Chemical also used to chlorinate tap water <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/12/121203081621.htm>) que, frente a otras vías de exposición (como el agua contaminada con el pesticida), “otras fuentes de diclorofenol, tales como las frutas y verduras tratadas con estos pesticidas, pueden tener un mayor papel en causar alergias alimentarias”.

MÁS INFORMACIÓN

Annals of Allergy, Asthma and Immunology 2012; DOI: 10.1016/j.anaai.2012.09.005
Dichlorophenol-containing pesticides and allergies: results from the US National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2006
Elina Jerschow, Aileen P. McGinn, Gabriele de Vos, Natalia Vernon, Sunit Jariwala, Golda Hudes, David Rosenstreich [http://www.annallergy.org/article/S1081-1206\(12\)00671-0/abstract](http://www.annallergy.org/article/S1081-1206(12)00671-0/abstract)

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

ECOLÒGIC
SOLAR ALGA MARIS

Stearic acid	
Aqua	
Caprycil/Capric Triglyceride	
Glycerin	
Zinc oxide	
Polyglyceryl-2 Dipolyhydroxystearate	
Glyceryl Caprylate	
Prunus Domestica Seed Oil	
Magnesium Sulfate	
Potassium Sorbate	
Polyglyceryl-3 Diisostearate	
Titanium Dioxide	
Sorbitan Olivat	
Coconut Alkanes	
Sodium Hydroxide	
Talc	
Aloe Barbadensis Leaf Juice Powder	
Helianthus Annuus Seed Oil	
Tcopherol	
Alumina	
Coco-Caprylate/Caprate	
Potassium Olivoyl PCA	
Sodium Benzoate	
Maris Aqua	
Gelidium Sesquipedale Extract	

NO ECOLÒGIC
SOLAR MARCA REFERENT DEL SECTOR

Aqua	
Butyl Methoxydibenzoymethane	
Panthenol	
Homosalate	
Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine	
Glycerin	
Sodium Phenylbenzimidazole Sulfonate	
Alcohol Denat	
Ethylhexyl Triazone	
Dibutyl Adipate	
Sodium Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer	
Hydrogenated Polyisobutene	
Microcrystalline cellulose	
VP/Hexadecena Copolymer	
Coumarin	
Ethylhexylglycerin	
Sucrose Polystearate	
Phenoxyglycerin	
Tocopheryl Acetate	
Linalool	
Copernicia Cerifera Cera	
Sodium Stearoyl Glutamate	
Ethylhexyl Salicylate	
Limonene	
Cellulose Gum	
Benzyl Alcohol	
Xanthan Gum	
Alpha-Isomethyl Ionone	
Sodium Chloride	
Citronellol	
Tetrasodium Iminodisuccinate	
Copernicia Cerifera Cera	
Parfum	
Trisodium EDTA	

Solar Alga Maris

El solar amb certificació ecològica Alga Maris s'elabora a partir d'aigua de mar (Maris Aqua), lliure d'alcohol, a diferència d'un de no ecològic, que conté aigua, sal (Sodium choride), glicerina i alcohol.

No obstant això, la gran diferència resideix en els filtres. El solar Alga Maris combina dos filtres minerals (Zinc Oxide, Titanium Dioxide), mentre que el no ecològic utilitza sis filtres químics (Homosalate, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Ethylhexyl Salicylate, Bis-Ethylhexyloxy phenol Methoxyphenyl Triazine, Ethylhexyl Triazone, Sodium Phenylbenzimidazole Sulfonate). Els filtres minerals produeixen una barrera física protectora entre el sol i la pell. Actuen com un mirall, ja que reflecteixen els rajos UV. Tenen una efectivitat immediata a altes temperatures; són fotoestables. A més, com que el seu origen és natural, són biodegradables, no contaminen el medi aquàtic i no són ecotòxics. Per contra, els filtres químics, en entrar en contacte amb la pell produeixen unes reaccions fotoquímiques, absorbint els rajos UV i modificant-los per minimitzar-ne

l'impacte. Aquests filtres poden perdre la seva efectivitat si el producte està exposat a altes temperatures, ja que no és fotoestable, i actuen després de 20 o 30 minuts de la seva aplicació. Sobre l'impacte mediambiental, com que el seu origen és sintètic, no és biodegradable i pot ser ecotòxic i perjudicial per al medi ambient.

Una altra diferència són els emollients. La crema d'Alga Maris utilitza una combinació d'emollients d'origen vegetal (Caprylic/Capric Triglyceride, Coconut Alkanes, Coco-caprylate/Caprate, potassium Olivoyl PCA, Polyglyceryl-3, Diisostearate), a més d'olis vegetals com el de gira-sol o el de coco. Està lliure d'oli mineral o parafines, conservants i perfums. No obstant això, els del protector solar no ecològic són emollients sintètics (Dibutyl Adipate), polímers (VP/Hexadecene Copolymer, Sodium Acrylates/C10-30, Alkyl Acrylate Crosspolymer) i cera carnauba. I utilitza oli sintètic (Hydrogenated Polysobutene), conservants sintètics (Ethylhexyglycerin, Phenoxyethanol) i perfums sintètics i al·lèrgogens (Parfum, Linalool,

Limoneni, Benzyl Alcohol, Alpha-Isomethylionone, Citronellol, Coumarin).

Respecte als emulsionants, la fórmula del solar d'espri Alga Maris conté una combinació d'emulsionants d'origen vegetal (Polyglyceryl-2 Dipolyhydroxystearate, polyglyceryl-3 Diisostearate), així com un estabilitzant (Glyceryl Caprylate). En la fórmula no ecològica es troben emulsionants (Sucrose Polystearate, Sodium Stearoyl Glutamate), antiestàtics (Panthenol), estabilitzants (Cellulose Gum, Xanthan Gum, Microcrystalline Cellulose) i agents quelants (Tetrasodium Iminodisuccinate, trisodium EDTA).

Finalment, l'antioxidant que utilitza el solar Alga Maris és l'extracte d'alga gorria (Gelidium Sesquipedale Extract), un extracte de l'alga vermella de la costa basca que neutralitza els radicals lliures i protegeix les cèl·lules de la pell. A més, té propietats altament oxidants, unes cinc vegades més que la vitamina C pura, i la vitamina E Tocopherol. En canvi, el solar no ecològic utilitza Tocopheryl Acetate.



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; bròcoli 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**

Bròcoli germinat: font de vitalitat i energia

El germinat de bròcoli és un aliment viu i ple de nutrients essencials que destaca per les seves propietats alcalinitzants, desintoxicants i depuratives. Per això, és especialment interessant consumir-lo a la primavera, quan l'organisme es desperta i necessita una neteja interior per expulsar les toxines acumulades durant l'hivern.

Els germinats contenen una extraordinària concentració nutritiva perquè són el germen d'una futura planta. Es tracta d'un aliment "en procés de desenvolupament" ric en nutrients fàcilment assimilables, i quan en mengem l'organisme rep una dosi extra d'energia i vitalitat. Per això estan indicats per a totes les edats i en qualsevol tipus d'alimentació, tot i que és aconsellable que provenguin de llavors de cultiu ecològic, lliures de substàncies químiques. Així mateix, contenen gran quantitat d'antioxidants (vitamina C), vitamines del grup B (àcid fòlic o vitamina B9), minerals (ferro, zinc, calci i magnesi), aminoàcids essencials i clorofil·la. De fet, afegint únicament uns 30 g de brots de bròcoli a la dieta, ingerim el 15% de la quantitat diària recomanada de vitamina C, un 4% de la fibra i un 2% del calci.

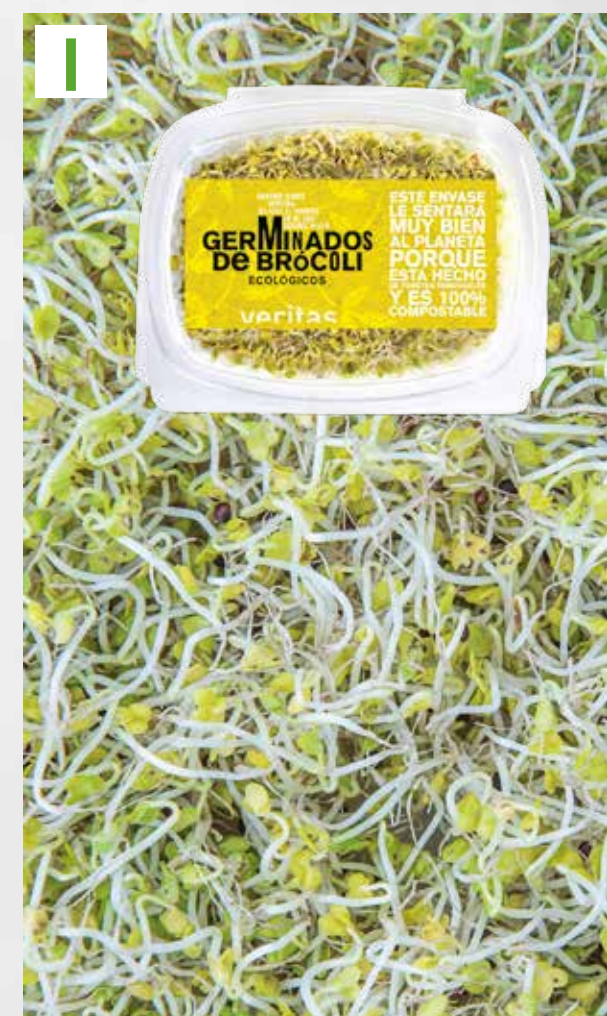
Durant la germinació, el sulfurafà que conté el bròcoli augmenta entre deu i vint vegades respecte al del bròcoli completament desenvolupat. El sulfurafà és un fitoquímic reconegut per la seva eficàcia enfront dels radicals lliures i posseeix propietats altament antioxidants. A causa del seu elevat contingut en clorofil·la (rica en magnesi i amb una estructura similar a l'hemoglobina), els brots de bròcoli tenen propietats alcalinitzants i antianèmiques. Són més digestius que la llavor sencera o l'aliment madur i també tenen propietats antibacterianes perquè els seus enzims es multipliquen fins a 100 vegades durant la germinació. De fet, alguns estudis demostren que consumir brots de bròcoli diàriament durant almenys dos mesos ajuda a combatre de manera significativa les úlceres causades per bacteris.

ANTIOXIDANT, ALCALINITZANT I ANTIBACTERIÀ

Segons alguns estudis,* el germinat de bròcoli pot ajudar a combatre l'exposició als contaminants mediambientals. Igualment, contribueix a eliminar toxines perquè exerceix una acció depurativa, és un gran regulador intestinal pel seu elevat contingut en fibres insolubles i, gràcies a la seva baixa aportació de calories, és ideal per a les dietes d'aprimament.

A LA CUINA

Per assimilar les seves propietats al màxim és recomanable consumir el bròcoli germinat cru, ja que no és necessari coure'l. Es pot menjar directament amanit amb una mica de vinagre de poma i un bon oli o afegir-lo a batuts, suc verds, amanides, entrepans, creps o cremes fredes. Té un gust molt suau i perquè conservi la textura cruixent s'ha de guardar al frigorífic en el seu propi envàs, en el qual es conserva entre una i dues setmanes.



MÉS INFORMACIÓ

[* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24913818> (Rapid and sustainable detoxication of airborne pollutants by broccoli sprout beverage: results of a randomized clinical trial in China)]

Tofu: proteïnes d'alt valor biològic

El tofu natural permet convertir qualsevol plat de verdures, cereals, amanides, etc. en una combinació nutricional molt completa, gràcies al seu alt contingut en proteïnes d'alt valor biològic i la seva baixa aportació de greixos, que a més són saludables (mono- i poli-insaturats).

2



Elaborat a partir de faves de soja liquades, el seu aspecte és molt semblant al del mató i té una textura i un gust molt suaus i agradables. Es tracta d'una molt bona alternativa a la carn, amb l'avantatge que té menys greix i que la seva producció implica molts menys costos ambientals. I és important triar-lo ecològic per tenir la seguretat que no prové de llavors modificades genèticament.

ÉS RIC EN NUTRIENTS

No només té una gran quantitat de proteïnes, sinó que l'organisme les assimila molt bé per la seva excel·lent combinació d'aminoàcids essencials. També aporta elevades dosis de vitamines del grup B (que reforcen el sistema nerviós) i minerals (com calci, ferro, fòsfor i magnesi). A més, és ric en lecitina, un greix saludable que ajuda a controlar el colesterol i enforteix el cervell.

ENFORTEIX ELS OSSOS I REDUEIX EL COLESTEROL

Menjar tofu ajuda a la regeneració del sistema esquelètic. D'una banda, pel seu contingut en calci, i de l'altra, perquè els fitoestrògens poden contribuir a prevenir l'osteoporosi. Aquesta afecció (que provoca que l'os es torni porós) és molt freqüent i resulta més comuna en dones peri- i postmenopàusiques, la qual cosa implica un risc més alt de fractura òssia respecte als homes. Igualment, diversos estudis cien-

tífics de la FDA (Administració d'Aliments i Medicaments dels Estats Units) indiquen que consumir 25 g de proteïna de soja al dia ajuda a reduir el colesterol total i l'LDL (entre el 2% i el 7%). Per això, prevé l'aterosclerosi i la malaltia coronària.

A LA CUINA

És un aliment neutre al qual s'ha d'afegir sabor per donar-li una mica de vida. Té una consistència porosa, que facilita que absorbeixi l'aroma d'altres aliments, espècies, herbes i condiments. És important bullir-lo prèviament i marida bé amb el shoyu, el tamari i el miso, a més de amb espècies orientals i plantes aromàtiques. Es pot combinar amb moltíssims ingredients en multitud de preparacions: a la planxa, al wok, fregit, marinat en amanides, triturat per a farcits o trossetat en sopes, guisats, estofats, remenats... I és perfecte per utilitzar-lo com a base en patés vegetals i croquetes.

GAUDEIX DELS PLATS PREPARATS CUINATS A CASA NOSTRA.



AMANIDA DE LLENTIES



AMANIDA DE PASTA



CANELONS DE VERDURES



CANELONS DE POLLASTRE



CROQUETES DE BRÒQUIL



CROQUETES DE POLLASTRE



ESCALIVADA



MACARRONS BOLONYESA



PAELLA DE VERDURES



PASTA WOK AMB VERDURES



PEBROT ESCALIVAT



QUINOA AMB VERDURES



RISOTTO DE FAJOL



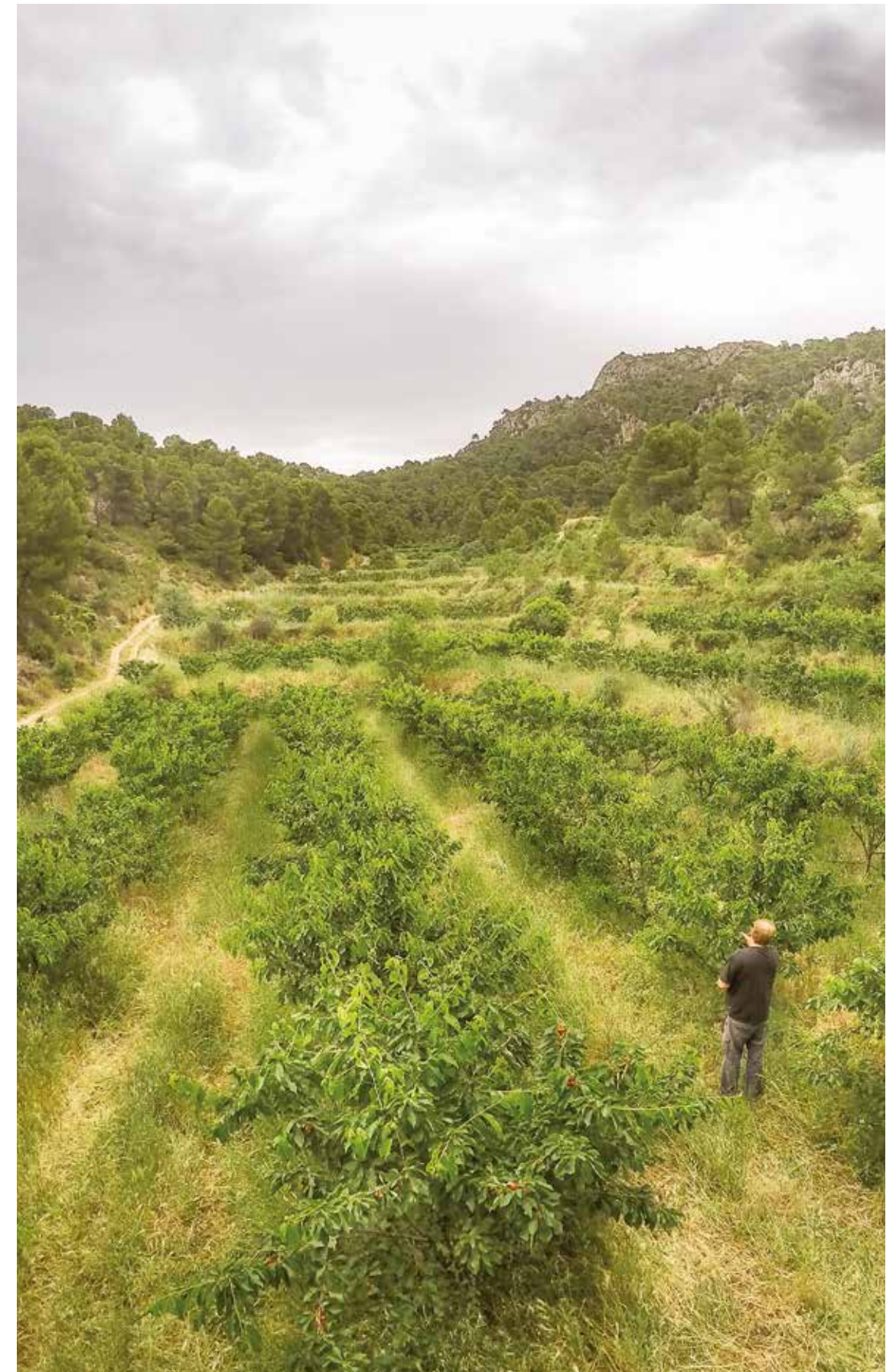
TOFU BRASEJAT

CUINA
veritas

“EN ELS 30 ANYS QUE FA QUE CONREEM CIRERERS HEM VIST TOT TIPUS DE CONDICIONS I ACCIDENTS METEOROLÒGICS. DE FET, NO HI HA TEMPORADA EN QUÈ NO ES PRESENTI ALGUNA PETITA O GRAN ‘CATÀSTROFE’, JA QUE ÉS UNA FRUITA MOLT DELICADA QUE ES POT VEURE AFECTADA PER QUALSEVOL DE LES CIRCUMSTÀNCIES HABITUALS A LA PRIMAVERA: PLUJA, CALAMARSA, VENT... VIVIM MIRANT EL CEL I LES PREDICCIONS”

Observant el cel

Las cireres ecològiques més fresques, dolces i cruixents ja són a les nostres botigues, on arriben tot just un dia després d’haver estat collides de l’arbre en el punt exacte de maduresa.



“En els 30 anys que fa que conreem cirerers hem vist tot tipus de condicions i accidents meteorològics. De fet, no hi ha temporada en què no es presenti alguna petita o gran ‘catàstrofe’, ja que és una fruita molt delicada que es pot veure afectada per qualsevol de les circumstàncies habituals a la primavera: pluja, calamarsa, vent... Vivim mirant el cel i les prediccions”. Així resumeix Ramon Flotats, el nostre proveïdor de cireres, l’essència del cultiu d’aquesta fruita exquisida, que ell cuida de manera ecològica i sostenible, renunciant als avantatges que ofereixen els productes químics en el cultiu no ecològic, com l’avançament de la maduració, la protecció enfront dels efectes de la pluja, els fungicides i plaguicides sistèmics o l’engrossiment amb adobs de síntesi.

COMPROMÍS AMB LA COMUNITAT I L’ENTORN

“Fa anys que vaig decidir reconvertir els cultius a ecològic perquè vaig veure que era el futur, tant per al planeta com per a l’agricultor de proximitat. La distribució no ecològica està plena d’intermediaris que van traient valor al producte i dificulta que els petits agricultors puguem tirar endavant”. En Ramon aposta per la producció d’una fruita de qualitat, però també per la cura del medi ambient, a més de preocupar-se per donar feina a la gent de la zona: gairebé la meitat de l’import brut de venda es redistribueix entre els treballadors i són absolutament respectuosos amb les persones, les cotitzacions socials i el salari digne. “En aquest aspecte, és fonamental la



relació amb Veritas; junts planifiquem la temporada i acordem un preu, que és el mateix durant tota la campanya”.

La finca està certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica) i només utilitzen fertilitzants orgànics i minerals naturals: “Així explotem menys la terra, reduïm la petjada de carboni i fomentem el creixement d’espècies vegetals, colònies d’insectes beneficiosos i fauna insectívora associada”.

COLLITA DIÀRIA

Flotats va heretar del seu pare una petita parcel·la de 100 cirerers i amb gran esforç i dedicació ha construït un bell projecte als camps de la Torre de l’Espanyol, a Tarragona. A Cherrie-

co, les cireres creixen envoltades de boscos en antics bancals definits per parets de pedra, típics de la Ribera d’Ebre. Es cullen aviat, gràcies al microclima de la zona (entre el clima marí i el continental), que presenta uns hiverns prou freds i una entrada ràpida en temperatura, que en permeten el cultiu.

Cada matí se seleccionen i recol·lecten a mà únicament les peces que estan a punt i “passem per l’arbre tantes vegades com calgui”, recalca en Ramon. Una vegada recol·lectades, trien les de màxima qualitat i les envien la mateixa tarda al magatzem de Veritas perquè puguin estar a la venda l’endemà. “La cirera és una fruita que requereix temps curts i si volem aconseguir un producte excepcional el cicle ha de ser molt ràpid”.

SUPERFRUITA DE PRIMAVERA

Desintoxiquen, prevenen l’envelleïment, regulen el trànsit intestinal, redueixen la inflamació muscular... Els beneficis de les cireres són innumbrables a causa de la seva riquesa en vitamines, fibra i antioxidants, entre els quals destaquen les antocianines, les substàncies responsables del seu característic color vermellós, que són capaces de neutralitzar els radicals lliures i protegir les cèl·lules de l’organisme.

Ramon Flotats



Pa de pessic de pastanaga: vegà, lleuger i suculent

El nostre pa de pessic de pastanaga i nous és una versió vegana del carrot cake, un clàssic de la rebosteria anglesa que avui es consumeix a tot el món. L'elaborem amb ingredients ecològics, sense llevat ni additius químics, i el resultat és un cake molt suculent i lleuger, fet com els d'abans.



Com bé indica el seu nom, l'ingredient principal d'aquest pa de pessic és la pastanaga. La nostra recepta porta més d'un 25% d'aquesta hortalissa rica en potassi, fòsfor i betacarotè, que l'organisme transforma en la valuosa vitamina A. La resta d'ingredients, d'origen igualment ecològic, es compten amb els dits d'una mà: nous, farina de blat, oli de gira-sol, sucre integral de canya i espècies (canyella i vainilla). Cadascun aporta un granet de la seva pròpia personalitat: la pastanaga, color i sucucència; les nous, aquest toc cruixent; el sucre integral, la dolçor saludable; i la canyella i la vainilla, un gust i una aroma especials i inconfusibles.

SENSE LLEVAT NI ADDITIUS

Tot i que humit i suculent, aquest pa de pessic és lleugerament espès i els seus alvèols

(aquests foradets que té la molla) són més petits que els típics dels pans de pessic no ecològics, a causa de l'absència de llevat i gasificants químics. A més, com que és vegà i no porta ou resulta molt difícil emulsionar la massa de manera natural sense recórrer als emulsionants artificials utilitzats per la brioixeria industrial. El truc són les mans dels nostres pastissers, mestres en l'art de batre. En aquest cas cal un batut envoltant i perfectament estudiat (tant en temps com en velocitat) per crear unes bombolles uniformes que possibilitaran que la massa quedi integrada i el pa de pessic pugui

TENDRE COM ACABAT DE FER

Una altra de les característiques del nostre carrot cake és que no té aigua, al contrari que els industrials, que porten una gran

quantitat d'aigua, humectants químics (que retenen les partícules d'aigua) i estabilitzants de textura (s'afegeixen perquè el producte es mantingui tendre molts dies). Per això, és totalment normal i natural que el pa de pessic ecològic s'"assequi" aparentment i sigui recomanable temperar-lo (que no escalfar-lo) uns segons (molt pocs) al microones a temperatura mitjana. En fer-ho així, s'elimina l'assecat interior i recupera la textura original.

Descubre nuestros productos en amandin.com

Conoce las mejores recetas en recetas.amandin.com



LA MEJOR OPCIÓN PARA
ENTRAR EN CALOR



AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

La Voz de los que Nadie Quiere Escuchar

La Voz de los que Nadie Quiere Escuchar és un col·lectiu solidari d'Eivissa, impulsat per Cristóbal Ibiza, que ajuda persones sense sostre o que tenen problemes per cobrir les seves necessitats més bàsiques.



Quina és la missió de l'entitat?

El nostre objectiu és cobrir les necessitats de la gent que viu al carrer o que es troba en situació de desempament o amb pocs recursos.

En què consisteixen els seus principals reptes?

Aspirem que es compleixi el dret a l'habitatge de totes les persones, tal com recull l'article 47 de la Constitució espanyola.

Quin paper creus que han de tenir les ONG en la societat?

Les ONG no haurien d'existir, ja que únicament amb els diners públics s'haurien de solucionar els problemes bàsics de les persones.

Com és la col·laboració amb Veritas?

Recollim diàriament els aliments peribles i els compartim amb per-

sones que tenen mancances de tot tipus. Considerem imprescindible l'ajuda que ens presta Veritas, ja que gràcies a això aconseguim arribar a més de 50 famílies amb necessitats a Eivissa.

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

Amb tots els recursos que tenim podríem sobreviure. Es tracta, simplement, de no malgastar els aliments perquè sempre es poden aprofitar.

“CONSIDEREM IMPRESCINDIBLE L'AJUDA QUE ENS PRESTA VERITAS, JA QUE GRÀCIES A AIXÒ ACONSEGUIM ARRIBAR A MÉS DE 50 FAMÍLIES AMB NECESSITATS A EIVISSA”

Nova marca Veritas

Teníem el somni de millorar el món, i per això quatre famílies catalanes van fundar Veritas el 2002, amb l'objectiu d'acostar a totes les famílies la millor alimentació.



AUTENTICITAT

Veritas es basa en l'autenticitat. L'autenticitat en el producte; sense pesticides, químics de síntesi ni additius artificials. L'autenticitat en els envasos; transparents, que mostrin amb claredat el contingut. L'autenticitat en la comunicació; revelem els beneficis dels productes i som honestos. L'autenticitat de les persones que formem part del projecte i la relació amb els nostres companys de viatge.

ELS NOSTRES COMPROMISOS

Sempre hem treballat guiant-nos pels nostres set compromisos:

[Salut: entenem l'alimentació com una inversió de salut.

[Sabor: els nostres aliments tenen el sabor original.

[Biodiversitat alimentària: oferim més varietats de productes.

[Sostenibilitat: creem valor econòmic, mediambiental i social. Contribuïm al benestar present i futur.

[Proximitat: els nostres aliments tenen orígens propers. La relació propera amb clients i proveïdors.

[Persones: la clau de l'èxit de la nostra empresa.

[Consum conscient i responsable: consum ajustat a les necessitats reals.

ARA, UN PAS MÉS...

Si el 2002 teníem un objectiu clar, millorar la salut dels nostres clients a través de l'alimentació, més de 15 anys després tenim l'oportunitat de millorar la salut del planeta i l'estil de vida de les persones revolucionant els seus hàbits d'alimentació i consum. Perquè si és bo per al món, és bo per a tu!

Si ets dels que pensen que, a més d'alimentar-te bé vols adoptar un nou estil de vida que millori els teus hàbits de salut i benestar, Veritas t'acosta al món en què tots volem viure. D'aquesta manera ens convertim en consumidors conscients i sostenibles.

NOVA MARCA VERITAS DE L'ESTUDI DE LA CASA DE CARLOTA

Prova d'això és la renovació de la nostra marca pròpia. No només pel que fa al disseny, creadors o missatges, sinó per la innovació que incorporem als nostres productes. Però anem per passos.

La Casa de Carlota, el nostre company de viatge. I per què? Perquè, igual que nosaltres, pensen que el món empresarial ha de funcionar i connectar amb els seus consumidors des d'una perspectiva molt més humana, més social i més innovadora.

Sens dubte, aquesta manera de pensar va influir en el propòsit de crear La Casa de Carlota, una agència de comunicació que ajuda les empreses a construir marques rellevants i competitives a partir de propòsits més humans, socials i innovadors. Tal com ens explica Josep M. Batalla, fundador i director creatiu de La Casa de Carlota: "Fa uns anys, vam voler experimentar amb totes les reserves i cura del món: **què passaria si al nostre equip creatiu incorporéssim altres maneres de pensar molt diferents de les maneres de pensar de la creativitat més ortodoxa? Què passaria si persones amb síndrome de Down poguessin participar, juntament amb la resta de l'equip, en sessions de creativitat?**".

"L'experiment va ser un èxit", comenta Batalla, "perquè vam descobrir una cosa terriblement òbvia: les diferents visions de la realitat i de la creativitat, distorsionada i generada òbviament per les seves característiques personals, permetien a la resta de l'equip disposar d'idees i plantejaments impossibles d'obtenir en processos més normalitzats i oferir als nostres clients solucions de disseny innovadores, fresques i diferents per als seus productes i marques".

Després d'uns anys d'aprenentatge i selecció de les persones amb síndrome de Down més idònies per a La Casa de Carlota, es van atrevir a incorporar nou talent, persones amb autisme, i van descobrir, de nou, que continuaven incorporant noves visions. I totes diferents.

Amb el temps i una metodologia de treball pròpia, basada en el caos i la diversitat, han après a apreciar, distingir i saber utilitzar aquest talent diferent i la interacció com una manera diferent d'arribar a la creativitat. Pablo Picasso explicava que va trigar anys a pintar com els renaixentistes, però pintar com un nen li va costar tota una vida.



LA CASA DE CARLOTA, EL NOSTRE COMPANY DE VIATGE. PERQUÈ, IGUAL QUE NOSALTRES, PENSEN QUE EL MÓN EMPRESARIAL HA DE FUNCIONAR I CONNECTAR AMB ELS SEUS CONSUMIDORS DES D'UNA PERSPECTIVA MOLT MÉS HUMANA, MÉS SOCIAL I MÉS INNOVADORA.



El que fa especialment interessant treballar amb persones amb síndrome de Down és que ells no han desconnectat d'aquest talent natural i d'aquesta ingenuïtat infantil de la qual parla Picasso.

Els tenen una manera especial i diferent de veure les coses. És com si aquesta fase evolutiva de fractura amb el pensament disruptiu i lateral de la seva infància no s'hagués produït i seguis planejant en el seu imaginari en paral·lel al seu desenvolupament cap a la maduresa. Aquesta manera de pensar és creativitat espontània, fresca i tremendament innovadora.

La Casa de Carlota, igual que Veritas, és una empresa amb la certificació BCorp.

NO SOC UNA PATATA, SOC UNA DISSENYADORA

Per dissenyar la identitat gràfica per als plats preparats de la cuina Veritas, La Casa de Carlota va crear un equip de treball format per dissenyadors amb síndrome de Down i dissenyadors professionals. Van utilitzar com a base de treball elements vegetals reals (patates i pomes) i tints ecològics sostenibles. Amb les patates i les pomes es va crear un sorprenent imaginari gràfic de dibuixos de fruites i elements que componen les etiquetes dels envasos de Veritas. A més es va crear una tipografia i una identitat corporativa pròpia per a la marca que s'adaptarà no només als nous envasos, sinó també a les campanyes de comunicació.



Aquest és el nostre iogurt.



El nou envàs dels iogurts Veritas és de paper i 100% reciclable. Amb aquesta innovació reduïm l'ús de plàstic en més d'1 tona anual.

DEL 3 AL 7 DE JUNY

SETMANA DE LA SOSTENIBILITAT

La responsabilitat social i la sostenibilitat formen part de l'ADN de Veritas i estan presents en totes les nostres activitats, processos i formes de relació amb els nostres col·laboradors.

Reserva't la data!

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

AIGUA PER CANVIAR EL MÓN EN FORMAT D'1,5 L

La marca d'aigües Auara, una empresa social que té com a objectiu portar aigua potable a més de 200.000 persones en els propers cinc anys, ens presenta el seu nou format d'1,5 L.

Aquesta aigua procedeix de la deu Carrizal a Lleó i es caracteritza per una mineralització feble i per ser baixa en sodi i alcalina. A més, es presenta en un envàs PET reciclat i reciclable, lliure de BPA.



SALAMI I MORTADELLA PER A VEGGIES

Gràcies a El Granero arriben els nous embotits vegans, a un preu recomanat.

Tots dos elaborats a partir de proteïna de pèsol i espècies resulten una alternativa ideal als embotits tradicionals, ja que estan lliures de greixos saturats. Gaudeix-ne als teus entrepans!



SARRAÏNES SENSE GLUTEN

Les sarraïnes, unes baguetines ideals per a entrepans, són les noves propostes sense gluten de la marca Zealia.

Elaborades a partir de fajol, un aliment excepcionalment ric en nutrients, especialment en fibra i proteïnes d'alt valor biològic.



CURA NATURAL PER A LA BOCA

La boca és un gran indicador de salut i la porta d'entrada de l'alimentació, la nostra font d'energia; per això cal cuidar-la utilitzant productes respectuosos, com el nou col·lutori d'Ecodent.

Conté oli de coco, amb propietats antibacterianes, així com sal de zinc, i té un gran efecte blanquejant. A més, està lliure d'alcohol i fluor.



PANS DE MOTLLE DE CEREALS

D'espelta amb flocs de civada i de kamut són les opcions que ens acosta la marca Biocop, molt tendres i ideals per preparar entrepans saludables.

L'espelta i el kamut són varietats de blat molt més saboroses que el comú i amb més propietats beneficioses per a l'organisme. La civada és un cereal que destaca per la seva aportació d'energia i per regular el sistema nerviós.



POSTRES VEGETALS D'AMETLLA

Incloem a les nostres botigues una gamma deliciosa de postres vegetals amb base d'ametlla i lliures de sucres afegits.

Les postres d'ametlles Abbot són aptes per a vegans o intolerants a la lactosa, i encantaran als amants d'aquesta fruita seca per la seva textura cremosa i el seu gust intens.



OLI UNTABLE D'ALVOCAT

Aquesta original i innovadora crema d'untar d'alvocat s'elabora a partir de fruits recol·lectats a mà a Andalusia i el premsatge de l'oli es fa a terme en un molí a Lleida.

El 2016 va guanyar el premi al producte més innovador de la fira SIAL, a París, i destaca pels seus beneficis antioxidants i la seva riquesa tant en vitamina C com en àcid oleic.

Et recomanem que en gaudeixis en cru per untar sobre torrades i acompanyar aliments salats o dolços, o per cuinar i preparar postres.

Tant si segueixes una dieta vegana com si no, t'encantarà aquesta alternativa a la mantega de la marca Perseus pel seu gust intens.



INFUSIONS A PUNT PER PRENDRE

De pela de taronja amb gingebre i de menta piperina amb suc de llimona són les noves infusions a punt per prendre de la marca Yogi Tea.

Aquestes infusions aiurvèdiques amb base d'herbes fresques i espècies resulten una alternativa saludable i boníssima als refrescos convencionals. A més, estan envasades en una pràctica ampolla de vidre.



AMPLIEM LA GAMMA SENSE GLUTEN PRODUCTES SENSE GLUTEN SCHNITZER

Gràcies a Schnitzer, una de les empreses més grans i prestigioses en productes sense gluten, arriben a les nostres botigues el pa alemany (de fajol i multice-reals), la baguet, el pa de motlle (amb xia i quinoa), les pastes i les muffins de xocolata i vainilla.



CONSERVA ELS ALIMENTS SENSE QUÍMICS

Paper de cuina, paper d'alumini, bosses de congelació i bosses reutilitzables. Qui no utilitza aquests consumibles a la cuina? No obstant això, la gran majoria estan plens de químics, bisfenol i no són biodegradables ni procedeixen de matèries primeres reciclables. Aquesta és la gran proposta de les marques If You Care i Ah Table:

Paper de cuina totalment lliure de clor i sense blanquejar, procedent de matèria primera natural i renovable de boscos sostenibles certificats FSC. A més, és biodegradable i molt versàtil, no deixa passar els greixos i és apte per enforar, embalar i protegir tot tipus d'aliments.

Per fabricar el paper d'alumini reciclat que et proposem es requereix una despesa de només el 5% de l'energia necessària per fabricar-ne un de convencional. L'embalatge és de cartró reciclat i la matèria primera és reciclada al 100%.

Les bosses de congelació porten un 68% de polietilè a base d'etanol de canyes de sucre conreades al Brasil (la resta prové de polietilè de font fòssil). Aquest bioplàstic és reciclable i permet reduir emissions de carboni en més d'un 70%. A més, no conté bisfenol ni BPA.

Les bosses reutilitzables per a fruita i verdura són de cotó ecològic i sense blanquejar. Les pots rentar i introduir a l'assecadora.



HAMBURGUESES VEGETALS CASOLANES LLESTES EN 10 MINUTS

Continuem buscant solucions pràctiques i econòmiques perquè puguis gaudir dels millors productes a casa. En aquesta ocasió, et volem presentar la innovadora proposta de mix per a vegeburgers de la marca Celnat.

Mixos de cereals, llegums i verdures perquè puguis preparar d'una manera senzilla i ràpida les teves pròpies hamburgueses vegetals i beneficiar-te de l'aportació de proteïna completa, a més de vitalitat i energia.

Remulla durant 10 minuts 200 g de mix amb 50 cl de beguda vegetal, llet o ou batut. Després

cou-ho a la planxa i assaona-ho amb sal o espècies. A més, pots afegir-hi verdures ofegades per completar la fórmula.

Amb aquest procés, cada hamburguesa que preparis et costarà menys de 50 cèntims.

CIVADA I AZUKIS

Des de l'antiguitat, els cereals són un aliment indispensable en la dieta de l'ésser humà. Entre aquests, destaca la civada ecològica, un cereal que proporciona energia, vitalitat i benestar, a més de ser un remei extraordinari per a molts tipus de malalties.

Amb l'objectiu d'aconseguir una aportació de proteïna completa, aquest mix per a vegeburgers inclou azukis, un llegum típic dels països orientals, molt útil per enfortir el ronyó.

QUINOA I VERDURES

La quinoa és un aliment excepcional des del punt de vista nutritiu, ja que és rica en proteïnes d'alt valor biològic. Ens aporta tots els aminoàcids essencials que necessita el cos, a més de ser una bona font de fibra i minerals com el ferro i el calci.



DESCOBREIX LA RECEPTE D'HAMBURGUESES DE CIVADA I AZUKIS AMB XAMPINYONS A LA PÀGINA 60!

ACTIVITATS DE MAIG • BARCELONA

Dilluns 6

MOBILITZA'T I TONIFICA'T AMB COSFIT

Postural Fit

Horari: 16.00 h - 17.00 h

60 €

Curs de 4 sessions: 6, 13, 20, 27 de maig

Dilluns 6

AMANIDES CREATIVES DE PRIMAVERA

Gina Estapé

Horari: 18.00 h - 20.30 h

30 €

Dimarts 7

FERMENTACIÓ DE VEGETALS: CREA ELS TEUS PROPIS PROBIÒTICS

Nerea Zorokian

Horari: 10.30 h - 13.30 h

45 €

Dimarts 7

FERMENTACIÓ DE VEGETALS: CREA ELS TEUS PROPIS PROBIÒTICS

Nerea Zorokian

Horari: 16.00 h - 18.45 h

45 €

Dimarts 7

PROGRAMA DE MINDFULNESS PER A LA GESTIÓ DE L'ESTRÈS: POTENCIA LA TEVA SALUT I BENESTAR

Irene Plata

Horari: 19.00 h - 20.30 h

230 €

Curs de 8 sessions: 7, 14, 21, 28 de maig - 4, 11, 18, 25 de juny

Dimarts 8

APRÈN A FER FERMENTACIONS ASIÀTIQUES

Nerea Zorokian

Horari: 16.00 h - 18.45 h

45 €

Dijous 9

PRIMERS PASSOS PER COMENÇAR AMB LA DIETA VEGANA

Gloria Carrión

Horari: 11.00 h - 13.30 h

140 €

Curs de 4 sessions: 9, 16, 23 i 30 de maig

Divendres 10

APRÈN A FER FERMENTACIONS ASIÀTIQUES

Nerea Zorokian

Horari: 10.30 h - 13.30 h

45 €

Dissabte 11

OLIS ESSENCIALS PER AL BENESTAR FEMENÍ & BRUNCH

Tamara Franco (Viviendo con V)

Horari: 10.30 h - 13.30 h

45 €

Dilluns 13

CURS DE FENGSHUI: LA CASA VITAL I SANA

Josep Maria Villagrasa i Montse del Río (Connexions Vitals)

Horari: 18.00 h - 20.30 h

70 €

Curs de 2 sessions: 13 i 20 de maig

Dimarts 15

CURS DE PSICOANALOGIA DELS ALIMENTS

Mireia Anglada i Connexions Vitals

Horari: 18.00 h - 20.30 h

70 €

Curs de 2 sessions: 15 i 22 de maig

Divendres 17

PIZZES VEGANES FABULOSES

Mireia Anglada amb la col·laboració de Vegetalia

Horari: 11.00 h - 13.30 h

15 €

Dimarts 21

RECEPTES VEGANES INTERNACIONALS, FÀCILS I RÀPIDES

Ricky amb la col·laboració de Delicious & Sons

Horari: 11.00 h - 13.30 h

15 €

Divendres 24

BEGUDES I TAPES VEGANES SALUDABLES

Alf Mota amb la col·laboració d'Amandín

Horari: 18.00 h - 20.30 h

15 €

Dissabte 25

APRÈN A FER PA SENSE GLUTEN

Jordi de Mama Fermenta

Horari: 10.00 h - 13.00 h

40 €

Dissabte 25

MEET & GREEN: PROJECTES ÈTICS DE DONES

AMB ÀNIMA VEGANA

EMPRENEDORES VEGANES

Horari: 18.00 h - 19.30 h

Gratuït

Dilluns 27

FARMACIOLA NATURAL PER MILLORAR DIGESTIONS

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

20 €

Dijous 30

ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL: CONEIX, RESPECTA I NODREIX EL TEU CICLE

Marta León

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

Divendres 31

SALSES I PATÉS TERAPÈUTICS

Mireia Anglada amb la col·laboració d'El Granero

Horari: 17.30 h - 19.30 h

15 €

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

En totes les activitats, lliurem un val de 5€ per a utilitzar a les nostres botigues

terra.
veritas

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



ACTIVITATS DE MAIG · SANT CUGAT

Dimecres 8

FARMACIOLA NATURAL PER A LA TEVA PELL

Marta Marcè

Horari: 19.00 h - 20.30 h

20 €

Dijous 9

FERMENTACIÓ DE VEGETALS: CREA ELS TEUS PROPIS PROBIÒTICS

Nerea Zorokian

Horari: 17.45 h - 20.45 h

45 €

Dimarts 14

SOPARS RÀPIDS, LLEUGERS I SALUDABLES

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h

45 €

Dimarts 14

CUINA ANTIESTRÈS (CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS)

Alf Mota

Horari: 18.00 h - 20.30 h

45 €

Dilluns 20

HAMBURGUESES, MANDONGUILLES, CROQUETES... VEGANES!

Mireia Anglada

Horari: 18.00 h - 20.00 h

30 €

Dimarts 21

SUBSTITUIR EL SUCRE AMB PRODUCTES NATURALS SI QUE ÉS POSSIBLE!

Silvia Mirabet

Horari: 18.00 h - 20.00 h

15 €

Dijous 23

DIPS I PATÉS VEGETALS PER UNTAR

Gina Estapé

Horari: 18.00 h - 20.30 h

30 €

Dimecres 29

ESMORZARS SALUDABLES D'ESTIU

Astrid Barqué amb la col·laboració de Le Creuset

Horari: 18.30 h - 20.30 h

15 €



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

En totes les activitats, lliurem un val de 5€ per a utilitzar a les nostres botigues

**terra.
veritas**

APUNTA-T'HI AL NOSTRE WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES
AV. Lluís Companys i Jover, 31



COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS

Inauguració Terra Veritas San Cugat

Quina alegria que vam sentir el dia que vam inaugurar l'espai de tallers i activitats Terra Veritas a Sant Cugat!

Vam arrencar el dia amb un taller amb **Mireia Anglada** en què vam mostrar com elaborar pans sense gluten d'una manera fàcil i ràpida a casa, i vam continuar amb una xerrada sobre la farmaciola natural per depurar l'organisme que ens va facilitar **Marta Marcè**. A la tarda, Gina Estapé ens va il·luminar amb les seves propostes de berenars saludables per als més petits, i per acabar, vam oferir un taller participatiu de biosushi vegà i cuina asiàtica saludable, guiat per **Alf Mota**.

Només tenim paraules d'agraïment per al nostre equip de professionals, que van fer d'aquest dia una suma de moments plens de coneixement i diversió. I, per descomptat, a totes i tots vosaltres, que heu confiat en els nostres tallers des del primer dia i ens heu acompanyat en el seu desenvolupament, proposant-nos contingut i donant-nos les gràcies per la qualitat de la programació.

Seguim amb moltíssima il·lusió i esperem que trobeu a Terra Veritas Sant Cugat un espai on estar, aprendre i divertir-vos!



ÉS TEMPS DE ...

Espàrrecs



Cireres



Maduixes



[Arròs

L'arròs **Tramuntana** és un arròs semillarg, ideal per preparar amanides, paelles i guarnicions perquè el seu gra dur queda molt després un cop feta la cocció. Es conrea als aiguamolls de l'Empordà i deu gran part de la seva altíssima qualitat a la climatologia de la comarca, caracteritzada per vents de tramuntana i temperatures suaus.



ARRÒS AMB CURRI DE VERDURES

Una recepta molt saciant i rica en proteïna vegetal, ideal per a dietes equilibrades. Es pot preparar amb antelació i funciona molt bé com a plat únic tant per menjar fora de casa com per fer un sopar lleuger.

INGREDIENTS

- 2 tasses d'arròs integral
- 4 tasses d'aigua
- 1 moniato
- 1 manat d'espàrrecs
- 1 llauna de llet de coco
- ½ coliflor
- ½ tassa de cigrons cuits
- ½ tassa de pèsols frescos
- ½ ceba
- 2 grans d'all
- 2 cullerades de curri en pols
- 1 llimona
- Coriandre fresc
- Bolets xiitake
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina

ELABORACIÓ

- 1] Renta bé l'arròs, escorre'l i posa'l a escalfar en una olla amb l'aigua.
- 2] Quan comenci a bullir, tapa'l i deixa que bulli a foc mitjà durant uns 30-40 minuts. Una vegada fet, escorre'l, passa'l per aigua freda i torna'l a escorre. Reserva'l.
- 3] Posa en una cassola l'oli d'oliva, els grans d'all pelats, la ceba tallada a la juliana i el curri. Cuina-ho fins que la ceba estigui transparent.
- 4] Incorpora-hi la coliflor rentada i tallada en ramets i el moniato pelat i tallat en daus petits. Remena-ho lleugerament perquè s'integrin els gustos.
- 5] Aboca la llet de coco a l'olla i barreja-ho. Si durant la cocció creus que cal més líquid pots afegir-hi aigua o llet de coco.
- 6] Quan notis que la verdura està al punt, incorpora-hi els bolets partits per la meitat i els espàrrecs trossets. Cou-ho uns 5 minuts més.
- 7] Finalment, afegeix-hi la sal, una mica de pebre negre acabat de moldre, un raig de suc de llimona acabada d'espremer, els pèsols i els cigrons i deixa-ho coure 3 minuts més.
- 8] A l'hora de servir, posa al plat una base d'arròs amb el curri de verdures per damunt i decora-ho amb fulles de coriandre fresc.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]



BioCultura

fira de productes ecològics i consum responsable



Palau Sant Jordi 9-12 de maig

La Revolució Ecològica



Organitza

ASSOCIACIÓ VIDASANA

www.biocultura.org



Segueix-nos a les xarxes!



Idees fàcils amb espàrrecs de marge

Coneguts per la seva riquesa en àcid fòlic i les seves propietats diürètiques i desintoxicants, els espàrrecs de marge són uns excel·lents prebiòtics que alimenten els bacteris amics de l'intestí, de manera que contribueixen al benestar general. A més, són molt fàcils de preparar i les seves possibilitats a la cuina són gairebé infinites.

SALTATS AL WOK

Si els espàrrecs són fins es poden consumir crus o saltats lleugerament al wok amb oli de sèsam cru i aigua, i acompanyats de porros i pastanagues tallats a la juliana, daus de tofu fumat o peix blanc esmicolat o rodanxes de gall dindi tallat en tires amb un bon grapat de fideus d'arròs integral i alga wakame prèviament bullits. Condimenta'ls amb tamarí, vinagre d'arròs i xarop d'arròs, salta'ls uns segons més, empolvora'ls amb llavors de sèsam negre i daurat, i serveix-los immediatament.

AL VAPOR

En cas que siguin més gruixuts es poden cuinar sencers al vapor, rebutjant-ne sempre la base dura, regar-los amb oli d'oliva de primera premsada en fred i servir-los com a entrant acompanyats de salsa romesco, maionesa amb mostassa o el clàssic allioli. També són perfectes per prendre amb hummus o un paté vegà d'albergínies rostides.

CREMA VERDA DEPURATIVA

Juntament amb unes carxofes i uns naps pots preparar una crema verda i donar-hi un toc dolç i exòtic



[1]



1] Espàrrecs verds.

afegint-hi una mica de llet de coco. Escalda a part les puntes dels espàrrecs i fes-les servir per decorar la crema, juntament amb uns encenalls de parmesà o uns pinyons lleugerament torrats i uns germinats.

PATÉ AMB ANACARDS

Marca uns espàrrecs a la planxa i tritura'ls amb uns anacards prèviament remullats perquè s'estovin, juntament amb una mica de llevat nutricional, unes gotes de suc de llimona i all rostit. Unta generosament una torrada de pa integral amb llavors, col·loca damunt dos espàrrecs fets a la planxa i un ou poché. Per als paladars més atrevits, afegeix-hi una cullerada rasa de melmelada de taronja i aloe vera.

APERITIU AMB SALMÓ

Enrotlla tres espàrrecs marcats a la planxa amb una rodanxa de salmó fumat i unes tires de pastanaga macedades en salsa teriyaki. Condimenta-ho amb una salsa de iogurt, un polsim de sal marina i tàperes, cogombres en conserva agredolços i julivert fresc picats molt finament.

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



Amanida d'espàrrecs de marge. La recepta a l'app Veritas

CRÉATEUR DE
VOS PETITS-DÉJEUNERS BIO !

¡Un gran día comienza con los cereales orgánicos Grillon d'Or!

www.grillondor.bio

Com cuinar amb cúrcuma

És l'acompanyant perfecta de cereals (bullits o saltats), sopes i proteïnes (vegetals i animals), tot i que també es fa servir com a colorant, per fer arrebossats o elaborar vinaigretes. I per aprofitar al màxim les seves moltes propietats és fonamental combinar-la amb pebre.



Cúrcuma latte amb rosquilles de poma. La recepta a l'app Veritas

La curcumina és el principal principi actiu de la cúrcuma, una de les espècies més beneficioses per a l'organisme. La cúrcuma es pot trobar fresca en arrel o en pols de color groc ataronjat. Des del punt de vista organolèptic són bastant diferents i és recomanable tastar-les totes dues per saber quina prefereixes. Com que la curcumina no es

dissol fàcilment en aigua, és aconsellable barrejar la cúrcuma amb oli quan la utilitzis a la cuina: així n'aprofitaràs al màxim les propietats i l'absorció serà molt millor.

La cúrcuma destaca per la seva capacitat d'evitar la deterioració dels greixos que es fan servir a la cuina. Quan els aliments es cuinen en oli a temperatu-

res elevades es produeixen amines heterocíclics (tòxics) i, malgrat que els antioxidants de les espècies, les fruites, la xocolata i el te poden inhibir que es formin, la cúrcuma i el romaní són els millors preventius per a la formació d'aquestes amines heterocíclics.

COMBINA-LA AMB PEBRE

Si es combina amb pebre s'absorbeix de manera molt més efectiva, ja que la piperina n'incrementa la biodisponibilitat fins a un 2000%, gràcies al fet que augmenta la fluïdesa de les vellositats intestinals i, per tant, en potencia l'absorció. Tot i que s'elimina bastant ràpid, alguns aliments (com la mel crua, la pell de poma, l'all, la ceba, el sèsam o la soja) permeten que persisteixi més temps.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

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

AFEGEIX-HI SAL PER SUAVITZAR-NE EL GUST AMARG

Tingues en compte que és una mica picant i lleugerament amarga, cosa que pots contrarestar amb un polsim de sal, pebre, farigola o comí, una espècie amb la qual combina especialment bé. I si la vols incorporar a un suc, afegeix-hi una cullerada de lécitina de soja per augmentar-ne la solubilitat.

[1]



1] Cúrcuma i pebre. El Granero. 200 g

SEITÁN EN LONCHAS

SoriaNatural
EFICACIA Y CALIDAD

IDEAL PARA SUSTITUIR LA PROTEÍNA ANIMAL DE LA DIETA DE TODA LA FAMILIA
ADMITE MULTITUD DE PRESENTACIONES



#lacarnevegetal

▶ La recepta a l'app Veritas

Hamburgueses de civada i azukis amb xampinyons



Aquestes hamburgueses d'inspiració japonesa són baixes en greixos i excepcionalment riques en proteïnes vegetals i fibra, gràcies a la combinació d'azukis i civada. És precisament la consistència que aquesta última adquireix en humitejar-se el que facilita donar forma a les hamburgueses.

INGREDIENTS

- 50 g de civada
- 50 g d'azukis
- 125 g de xampinyons
- ¼ de ceba
- ¼ de pastanaga
- 1 ou
- Beguda vegetal
- 1 gra d'all
- 1 cullerada de farigola seca
- 1 cullerada d'orenga seca
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

- 1] Bat l'ou i afegeix-hi beguda vegetal fins a arribar als 125 ml. Reserva-ho.
- 2] En un bol barreja la civada i les mongetes azuki, afegeix-hi l'ou batut amb la beguda vegetal i deixa-ho reposar 10 minuts.
- 3] Mentrestant, pica finament l'all, la ceba, la pastanaga i els xampinyons.
- 4] Sofregeix la ceba en una mica d'oli, assaona-la i quan estigui translúcida afegeix-hi la pastanaga; sofregeix-ho uns minuts més i afegeix-hi els xampinyons i l'all.
- 5] Quan estigui tot cuit, escampa-hi les herbes aromàtiques seques i afegeix-hi la barreja de civada i azukis. Remena-ho bé i rectifica-ho de sal, si cal.
- 6] Dona forma a les hamburgueses i cou-les a la paella amb una mica d'oli, girant-les perquè quedin daurades per tots dos costats.



CELNAT

Mix de civada i azukis. 250 g

[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 el cabello

Esta mascarilla hidrata en profundidad, aporta suavidad y brillo al cabello. Prepárala una vez cada 15 días y aplícatela de largos a puntas durante 20 minutos.

El aguacate y la miel aportan hidratación, elasticidad y brillo al cabello. Los aceites de coco y oliva reparan y la manteca de karité suaviza.

INGREDIENTES

- ½ aguacate
- 1 cucharada sopera de aceite de coco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de manteca de karité
- 1 cucharada sopera de miel

ELABORACIÓN

1] Cocina al baño maría la manteca de karité con el aceite de coco y el de oliva.

2] Utiliza la batidora para mezclar los aceites con la miel y el aguacate, hasta conseguir una pasta de textura homogénea.

Caducidad: 1 día.



LOGONA

Aceite capilar de coco. 45 ml

► Mascarilla para cabello.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Base per carregar el mòbil

Materials:

- Envàs de gel de bany de rosa mosqueta i calèndula
- Drap
- Alcohol
- Foli
- Mòbil i carregador
- Retolador permanent
- Cúter
- Paper de vidre
- Pinzell ample
- Tampó d'esponja
- Pintures

Instruccions:

- 1] Marca la línia de tall amb l'ajuda d'un foli i el mateix endoll del carregador.
- 2] Talla amb el cúter.
- 3] Neteja les restes del retolador amb alcohol.
- 4] Poleix les vores amb el paper de vidre.
- 5] Decora la base del carregador amb pintura i deixa-ho assecar.



MON

Gel de bany de rosa mosqueta i calèndula.

► Base per carregar el mòbil. 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.



Batch cooking vegà

[DILLUNS

DINAR

[Búrgul i quinoa amb verdures saltades i topping de llavors

SOPAR

[Sopa de miso amb noodles
[Tempeh guisat amb samfaina d'hortalisses

[DIMARTS

DINAR

[Amanida de cigrons, pebrot, blat de moro i alvocat amb salsa d'anacards

SOPAR

[Amanida de favetes i pèsols amb sidra
[Truita de verdures saltades i cúrcuma (elaborada amb farina de cigró)

[DIMECRES

DINAR

[Carbassa rostida amb formatge vegà i espècies
[Nugets chick veggie amb salsa dip

SOPAR

[Amanida d'arròs integral, amb dauets de tofu, tomàquet sec, pèsols, llavors i menta de cigró)

[DIJOUS

DINAR

[Tabule de coliflor crua amb cogombre i tomàquet
[Hamburguesa de búrgul i quinoa amb verduretes

SOPAR

[Crema de ceba i carbassa rostida
[Tofu arrebossat amb gomasio

[DIVENDRES

DINAR

[Crestes farcides de samfaina d'hortalisses
[Seitan a la planxa amb salsa d'anacards

SOPAR

[Amanida de col llombarda i remolatxa amb tahina
[Hummus de cigrons amb bastonets de pa

Amanida de favetes i pèsols amb sidra. La recepta a l'app Veritas]



[PER ESMORZAR:

[Suc de poma
[Crema d'arròs integral amb llimona i canyella
[Cafè amb beguda de soja

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Batut de beguda vegetal i fruita
[Croissant vegà
[Postres de soja amb nous

[CONSELLS:

[El batch cooking consisteix en una cosa tan senzilla com aprofitar el temps al màxim i deixar part del menjar fet el cap de setmana per tenir-lo a punt per a la resta de dies.

[En aquest menú et proposem una sèrie de preparats que podràs aprofitar un parell de vegades durant la setmana, com a mínim! Així que és qüestió de trobar una estona per encendre el forn i els fogons i posar-te a cuinar el següent:

- Coure arròs integral, búrgul, quinoa, cigrons (recorda deixar els cigrons en remull).
- Saltar verduretes de temporada (mongetes, bròcoli, coliflor, faves, pèsols, etc.).
- Fer una samfaina amb hortalisses (albergínia, ceba, tomàquet, pebrot).
- Fer carbassa al forn amb un raig d'oli.
- Bullir el tofu tallat a daus i deixar-lo marinar (amb tamarí, soya, herbes, cítrics, etc.) per donar-li sabor.
- Preparar una salsa d'anacards (prèviament en remull) amb oli d'oliva verge extra, llimona i herbes aromàtiques.

PROTECCIÓN SOLAR NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

¡NUEVO FORMATO VIAJE 100ml!

ALGA MARIS®
UVA UVB



Spray cara & cuerpo SPF30 • Spray cara & cuerpo SPF50+
Crema solar niños SPF50+ • Crema facial SPF50

Con filtros 100% minerales • Efectividad inmediata
Con Alga-Gorria® un principio activo antioxidante
Fórmulas resistentes al agua • Sin nanopartículas
Respetan la salud y el medioambiente

www.naturcosmetika.com



#naturcosmetika

Laboratoires de
BIARRITZ
COSMETIQUE BIO ECO CERT



Gluten free

Menú amb receptes de temporada i aliments genuïnament lliures de gluten

[DILLUNS

DINAR

[Crema tèbia de remolatxa, porro i patata
[Empedrat de bacallà amb mongeta blanca

SOPAR

[Carpaccio de carbassó amb parmesà i vinagreta ume-su
[Salsitxes de gall dindi amb quetxup de melassa d'arròs

[DIMARTS

DINAR

[Amanida de tomàquet i mozzarella amb daus de polenta, alfàbrega i pinyons
[Llom de porc al forn amb fines herbes

SOPAR

[Remenat d'ou i cúrcuma amb espàrrecs, xampinyons amb pa de poble sense gluten

[DIMECRES

DINAR

[Mongetes tendres amb tamari i formatge feta
[Variat de sushi i makis

SOPAR

[Suc de pastanaga i poma amb gingebre
[Pizza d'albergínia exprés

[DIJOUS

DINAR

[Gratinat de coliflor amb salsa de tomàquet
[Tempeh macerat a la planxa amb maionesa de mostassa

SOPAR

[Crep de fajol farcit de salmó fumat, cogombre, ou dur, formatge quark i anet

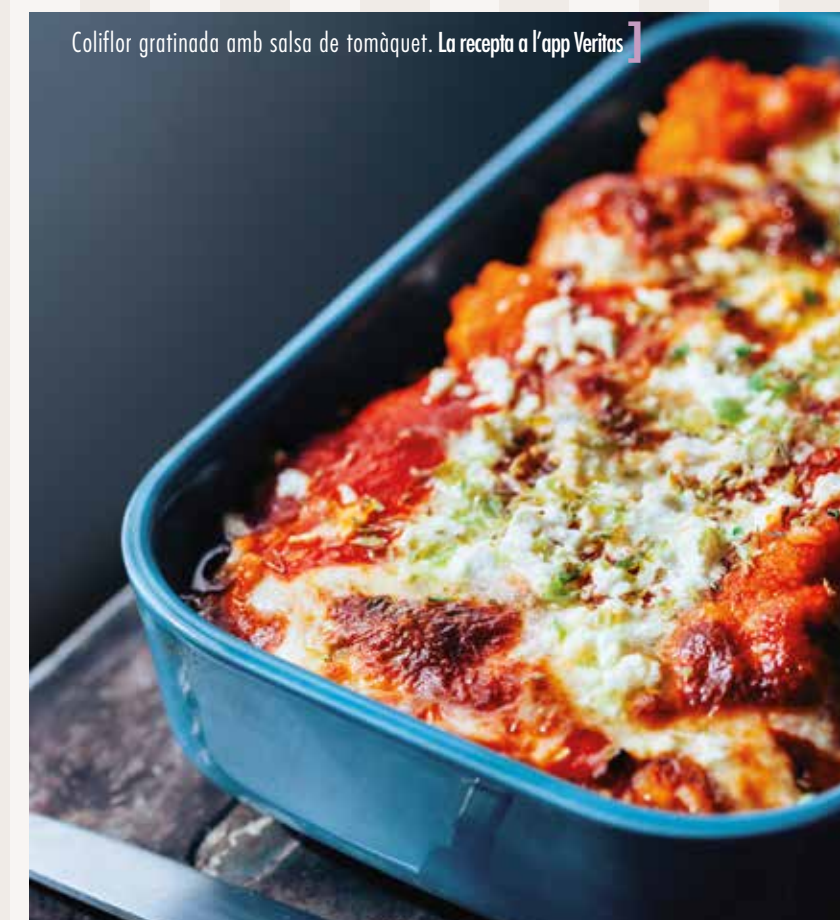
[DIVENDRES

DINAR

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

SOPAR

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



[PER ÈSMORZAR:

[Musli de fajol
[Beguda d'arròs amb xocolata
[Fruita del temps

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Brownie d'avellanes i coco
[Suc de pinya o infusió

[CONSELLS:

[En una dieta equilibrada i sense gluten no poden faltar bones fonts d'hidrats de carboni d'assimilació lenta per mantenir alts i estables els nivells d'energia. Les trobaràs, sobretot, en els aliments que no porten gluten de manera natural i sense processar (cereals, pseudocereals, fècules i llegums): blat de moro, arròs, quinoa, mill, fajol, amarant, patata, moniato i tots els llegums.
[A la cuina, utilitza pa ratllat de blat de moro o farina de cigrons per empanar i arrebossar.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista i experta en nutrició]

VEGEBURGERS DE SEITÁN





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

veritas

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



www.veritas.es

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