EDICIÓ CATALUNYA

veritas

juny 2019 # n.111

Sabies que els nivells de contaminació de l'aire interior poden ser entre dues i cinc vegades superiors als de l'aire exterior?

Organització Mundial de la Salut.

"La contaminació interior de l'aire està infravalorada i, sobretot, infracontrolada"

Xavier Quero,
investigador del CSIC.

"Els pacients asmàtics que han utilitzat sistemes de purificació de l'aire milloren significativament."

Dra. Anna Cisteró, Cap del Servei d'Al·lergologia de l'Hospital Universitari Dexeus.

PREN CONSCIÈNCIA DE LA TEVA RESPIRACIÓ

Sara Banal

EL MEU FILL TÉ SOBREPÈS, COM L'AJUDO?

Adam Martín

Aquesta revista està fabricada amb paper de boscos vells, que ja no capturen CO_2, 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

Atención plena

El mindfulness ha llegado para quedarse, y es que tener la capacidad de situarnos en el momento presente es la forma de disfrutar de la vida.

Cuando somos conscientes podemos calmar nuestra mente, evitando construir desde el pasado o proyectar hacia el futuro. De esa forma nos situamos en el aquí y ahora y nos deleitamos con las sutilezas del momento.

Para ello se recomienda tener como ancla la respiración. Inspirar y expirar plenamente. A partir de ahí podemos percibir como late nuestro corazón, las tensiones del cuerpo, el movimiento de la mente, sentir los pies en contacto con el suelo… De hecho, respiramos alrededor de 21.000 veces al día. ¿Eras consciente de esta cifra?

Y, de la misma forma que es importante el acto de respirar, también lo es la calidad del aire que respiramos. ¿Sabías que la OMS ha determinado que la contaminación de los espacios interiores es uno de los principales factores de riesgo evitable para la salud? Pasamos entre el 70% y el 90% de nuestro tiempo en recintos cerrados y los niveles de contaminación del aire interior pueden ser entre dos y cinco veces superior a los del aire exterior.

Por eso, en Veritas hemos instalado un sistema de purificación del aire y ahora todas las personas que trabajamos aquí, así como nuestros clientes, podemos respirar aire puro.

Consciencia. ¡Seguimos!

[SUMARI # VERITAS

[6

SALUT
Pren consciència de la respiració
SARA BANAL

[10

CONSELLSD'ENXEVI
"Aprofita el poder antiinflamatori de la dieta mediterrània"
XEVI VERDAGUER

[12

DIVERSITAT
Les verdures del mar
MAI VIVES

[14

ALIMENTACIOIEMOCIONS
Al bon temps, bon humor
ALF MOTA

[16

ESTILDEVIDA
Colesterol: el bo, el dolent i la dieta
MAI VIVES

[20

ENFAMÍLIA
El meu fill té sobrepès: com l'ajudo?
ADAM MARTÍN

[22

BIENESTAR
En verano, acierta con el champú
NURIA FONTOVA

[23

FARMACIOLA
Els teus aliats contra el colesterol
MARTA MARCÈ

[24

MENTSANACOSSA
Et costa dormir d'una tirada?
DUET FIT

[26

ENTREVISTA
Xavier Pellicer
ANA MORENO

[28

ANÁLISISCOMPARATIVO
Hamburguesas Veritas: 100% carne ecológica
M. D. RAIGÓN

[31
FONDODOCUMENTAL
Los alimentos ecológicos son más nutritivos
CARLOS DE PRADA

[32

LLEGIRETIQUETES
Hamburgueses Veritas

[34

IMPRESCINDIBLES
De primavera

[36

COMPANYSDEVIATGE
Compromesos amb la salut femenina i l'entorn.
MASMI

[40

ELNOSTREOBRADOR
Mmm… Coques de Sant Joan, que bones!

[42

SOMCONSCIENTS
A Veritas es respira aire net

[44

SOSTENIBILITAT
Celebrem la Segona Setmana de la Sostenibilitat!

[45
PONT ALIMENTARI
DONACIONS
Pont Alimentari

[48

LAB#VERITAS
Formatge vegetal d'anacards

[49

TERRA VERITAS
Activitats juny Barcelona i Sant Cugat

[52

DETEMPORADA
Dip de menta i alvocat
GREEN MAMA

[54

TREU-NEPROFIT!
Els reis de l'horta
ALF MOTA

[56

TÈCNIQUESDECUINA
Polenta: sana, versàtil i deliciosa
MIREIA ANGLADA

[58

FAST&GOOD
Pollastre arrebossat amb farina de cigrons i espècies

[60

BEAUTYKITCHEN
Exfoliante anticelulítico
MAMITABOTANICAL

[61

UPCYCLING
Base per carregar el mòbil
MARTA SECOND

[62

MENÚS
Cervell actiu i despert
MIREIA MARÍN

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

Bàlsam labial. La recepta a veritas.es]

Pren consciència de la respiració

Respirar és més important que menjar o beure, però no prestem prou atenció ni a la manera com ho fem ni a la qualitat de l'aire que respirem. Error! Perquè segons quin sigui el tipus de respiració podem estar relaxats o bé en tensió permanent.

SI OPTES PER DONAR A LA INHALACIÓ LA PROFUNDITAT PRÒPIA DE LA RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA, PORTANT L'AIRE FINS AL VENTRE, BENEFICIARÀS TANT LA TEVA SALUT FÍSICA COM L'EMOCIONAL.

Quant temps fa que no pares i prens consciencia de la respiració? Segurament que massa, ja que solem anar d'un lloc a l'altre amb presses, respirant sense pensar i amb el cos en tensió. En aquest tipus de respiració superficial el sistema nerviós simpàtic pren el control i avisa al cos que estàs en perill, de manera que assegura les funcions vitals per a la supervivència per sobre d'altres no tan importants com la digestió, la reproducció o el descans. Si aquest estat es manté en el temps, resulta esgotador per a aquestes últimes funcions i et fa més vulnerable davant patògens com virus i bacteris, que poden fins i tot desencadenar problemes autoimmunitaris.

OBJECTIU: RELAXACIÓ PROFUNDA

No obstant això, si optes per posar consciència i respirar profundament cada dia durant diversos minuts estaràs activant el sistema parasimpàtic, que és la part del sistema nerviós encarregada de reduir els efectes de l'estrès, i abaixaràs la freqüència cardíaca, reduiràs els nivells de cortisol a la sang, activaràs la digestió, disminuiràs la pressió arterial i, en general, generaràs una agradable sensació de benestar.

FIXA'T EN ELS NADONS

A mesura que passen els anys i l'estrès passa a formar part del dia a dia es perd l'hàbit de respirar amb tot el tors automàticament (com fan els nadons) i s'acaba simplement omplint el pit d'aire. Si optes per donar a la inhalació la profunditat pròpia de la respiració diafragmàtica, portant l'aire fins al ventre, beneficiaràs tant la teva salut física com l'emocional.

CANVIA LA RUTINA DIÀRIA

Incorporar una rutina de respiració saludable en el teu dia a dia és molt fàcil. Una manera és posar el despertador cinc minuts abans de l'hora habitual i aprofitar aquest moment per fer unes inhalacions profundes. A la nit pots fer el mateix per frenar la ment del tràfec del dia abans de submergir-te en un son reparador.
I durant el dia pots aprofitar els beneficis de l'aromateràpia amb olis essencials i un difusor. L'oli essencial d'espígol té propietats relaxants i l'oli essencial d'eucaliptus, antisèptiques i descongestionants. També pots encendre una espelma de cera pura d'abelles i observar el foc mentre respires la seva suau fragància de mel i gaudeixes de les propietats purificadores de l'aire.

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

[1

[2

[3

1] Oli d'arbre de te. El Granero. 12 ml
2] Oli d'espígol. El Granero. 12 ml
3] Oli d'eucaliptus. El Granero. 12 ml

Com la salut intestinal afecta la regla?

Unir en la mateixa frase les paraules microbiota i hormones pot resultar estrany, però no ho és en absolut. La realitat és que és possible millorar el metabolisme dels estrògens (l'equilibri dels quals està relacionat amb la salut menstrual i la fertilitat) a través de l'intestí, cuidant l'alimentació i incloent-hi fermentats.

Tot i que d'entrada no vegem quina pot ser la relació entre l'intestí (i els bacteris que hi habiten) i la salut hormonal, i menys encara amb el cicle menstrual, la veritat és que al cos humà tot està relacionat amb tot i cada vegada hi ha més estudis que ho confirmen.
Els bacteris intestinals o microbiota ostenten infinitat de funcions importants al nostre organisme: sintetitzen enzims i vitamines (com la B12 o la K), col•laboren en el procés digestiu i fins i tot fabriquen neurotransmissors (més d'un 80% de la serotonina s'origina a l'intestí). Tot un univers bacterià que també allibera substàncies químiques que regulen el metabolisme i la funció immunitària, ajuden a eliminar metalls pesants (i tòxics) i, per si no n'hi hagués prou amb tot això, també contribueixen a controlar els nivells d'estrògens.

EL METABOLISME DELS ESTRÒGENS

Els bacteris intestinals, o microbiota, posseeixen els seus propis gens. Aquests reben el nom de microbioma i en aquest hi ha un subconjunt de gens que estan involucrats amb el metabolisme dels estrògens. Aquest subconjunt de gens es coneix com a estroboloma i el seu equilibri està íntimament relacionat amb la salut menstrual i la fertilitat, ja que regula els nivells d'estrògens a través de la secreció intestinal de certs enzims, que tenen capacitat d'activar els estrògens si cal.
Quan l'equilibri bacterià no és l'adequat pot passar que l'estroboloma produeixi més "enzims activadors" dels necessaris i que aquesta reactivació estrogènica a l'intestí sigui un problema, pel fet que els estrògens reactivats tornen a entrar al cos i provoquen un "excés d'estrògens". Aquest procés és conegut comunament com un trastorn del metabolisme dels estrògens.

L'ALIMENTACIÓ INFLUEIX EN LA MICROBIOTA

Per tenir una activitat adequada dels enzims que provoquen l'esmentada reabsorció hormonal, l'estroboloma ha d'estar equilibrat. De fet, els desequilibris de la flora intestinal afecten la quantitat d'estrògens circulants i poden tenir com a conseqüència menstruacions més pesades, cicles irregulars o fins i tot infertilitat, a més de contribuir a l'aparició de miomes o fibromes uterins i fins i tot càncer de mama.
Afortunadament, és possible millorar el metabolisme dels estrògens a través de l'intestí, de manera que és important cuidar l'alimentació i incloure fermentats en la dieta diària, cosa que millorarà la qualitat de vida i la salut dels microorganismes que habiten l'intestí.

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

AMB LA COL·LABORACIÓ DE
masmi
NATURAL COTTON

Visc la regla,
soc poderosa.

"Aprofita el poder antiinflamatori de la dieta mediterrània"

Gràcies a la seva riquesa en greixos saludables, verdura, fruita i espècies, la dieta mediterrània condiciona un tipus de microbioma intestinal que millora les inflamacions i la salut cardiovascular.

Salmó marinat amb alvocat i arròs. La recepta a l'app Veritas]

Les inflamacions són un dels problemes més comuns de salut. Tota infecció o lesió en qualsevol teixit del cos implica una inflamació aguda inicial i una posterior resolució. Així mateix, hi ha moltes persones que pateixen dolors i inflamacions cròniques. Amb una dieta mediterrània ben portada es poden reduir aquestes inflamacions i, com a conseqüència, deixar de prendre antiinflamatoris de manera regular.

ESPÈCIES

Cúrcuma, gingebre, orenga, canyella, romaní, farigola i pebre negre són algunes de les espècies que ajuden a reduir el dolor neuropàtic i la neuroinflamació (depressions, dolors crònics o malalties neurodegeneratives).

PEIX

Les proteïnes derivades del peix blau (sardines, arengs, aladrocs, verat, salmó, tonyina) tenen efectes protectors pel seu contingut en omega-3, per la qual cosa s'ha d'incloure en la dieta quatre vegades a la setmana.

LÀCTICS

Les llets de vaca i ovella i els seus derivats posseeixen una proteïna que té efectes al·lergògens i inflamatoris, ja que no pot ser digerida per l'aparell digestiu. Aquesta proteïna no és present en la llet materna ni en la de cabra. Es recomana prendre làctics derivats de cabra (quefir, iogurt, formatge) dues vegades per setmana.

IOGURT

L'efecte probiòtic del iogurt incrementa els bacteris sans, que modulen la immunitat i possibiliten que la resposta inflamatòria sigui inferior. Cal menjar un iogurt al dia.

OUS

El consum d'un ou al dia no desequilibra els nivells de colesterol i sí que redueix les inflamacions gràcies als carotenoides presents en el rovell.

CARN

La carn vermella és molt rica en ferro de bona absorció, però també en greix saturat, que augmenta l'activació de gens proinflamatoris, per la qual cosa es recomana tan sols una vegada per setmana. En canvi, la carn blanca (pollastre, gall dindi, ànec, oca) té la capacitat de millorar els paràmetres inflamatoris i s'aconsella dues vegades a la setmana.

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

Segons investigadors, l'oli d'oliva verge extra "imita molt bé l'efecte d'un ibuprofèn i d'una aspirina". Els responsables són els àcids grassos monoinsaturats i els polifenols que conté i el millor és incloure'l en cru en la dieta diària i una vegada a la setmana menjar olives.

OLI DE SÈSAM VERGE EXTRA

Molt aromàtic, té un gran poder antiinflamatori i es recomana utilitzar-lo com a amaniment. Així mateix, cal menjar cada dia llavors de sèsam triturades, però s'han de conservar a la nevera per evitar l'oxidació dels àcids omega-3 i omega-6.

XOCOLATA NEGRA SÍ, DOLÇOS NO

Consumida regularment, la xocolata negra és un gran antiinflamatori; per aquest motiu s'aconsella consumir-ne regularment. Això sí, cal vigilar que no porti sucre blanc i que el percentatge de cacau sigui superior al 70%.
En canvi, els sucres refinats provoquen un augment dels marcadors inflamatoris i s'han d'excloure de la dieta.
I tampoc és recomanable menjar massa cereals refinats, que hem de substituir sempre que sigui possible per integrals.

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

Les verdures del mar

Les algues són una font excepcional d'oligoelements, vitamines i minerals i, a la cuina, transmeten com cap altre aliment la sensació fresca i iodada del mar. Sens dubte, són un festí de sensacions per al paladar.

Amanida oriental de cogombre. La recepta a l'app Veritas]

Les pots trobar fresques (no dessecades), com la wakame o el tàrtar d'algues, que són una delícia per a plats gurmets. Una altra gran opció és l'amanida d'algues japonesa, una barreja d'algues que només necessiten remull i ja estan a punt per preparar un entrant diferent i ric en minerals. Per beneficiar-se de totes les seves propietats n'hi ha prou amb prendre'n regularment una petita quantitat (dues cullerades soperes al dia), però recorda que si tens problemes d'hipertiroïdisme o estàs prenent medicaments anticoagulants has de moderar-ne el consum.

KOMBU

L'àcid glutàmic que té estova les fibres de la resta d'aliments durant la seva cocció i per això s'aconsella afegir 5 cm d'alga kombu als llegums i a l'arròs integral perquè siguin més digestius. La seca no cal remullar-la i si la fas servir en pols et resultarà facilíssim condimentar cereals, estofats, etc. i si la fregeixes en oli i la condimentes amb pebre o altres espècies queda deliciosa. És una de les algues més riques en iode i un sol gram proporciona la dosi diària recomanada d'aquest mineral.

NORI

Coneguda com l'alga del sushi, la pots torrar sobre el foc de la cuina volta i volta fins que canviï de color i quedi cruixent, i fregida en tempura és exquisida. També la tens ja torrada i condimentada amb xili, cúrcuma o natural, en forma de snacks. I si la prefereixes en flocs (de color verd brillant i gust lleugerament amarg), és perfecta per incorporar a una vinagreta. Redueix el colesterol i és molt rica en proteïnes.

AGAR-AGAR

Es caracteritza pel seu sabor neutre i es fa servir com a alternativa vegetariana a la gelatina d'origen animal, tant en receptes salades com dolces. En flocs, ha de bullir 5 minuts en suc de fruites i després es deixa refredar en unes flameres. Si és en tires, pots fer el mateix o remullar-la uns minuts i afegir-la a una amanida. És molt digestiva, activa el trànsit intestinal i contribueix a la dissolució del colesterol.

WAKAME

Ingredient imprescindible de la sopa de miso tradicional, després d'uns minuts en remull es pot afegir a amanides, patés o pestos, i la seva versió en flocs és excel•lent per decorar plats. És molt rica en calci (en posseeix 1.300 mg per 100 g), estimula la producció d'hormones i té propietats desintoxicants.

ESPAGUETI DE MAR

Suau i carnosa, es pot prendre com a pasta amb salsa, així com en amanida o fregida com a acompanyament. Aporta ferro, potassi i vitamina C.

DULSE

Lleugerament picant i amb molt de color, es pot menjar remullada en amanida o cuinada en sopes i guisats. El seu contingut en ferro és extraordinari.

COCHAYUYO

Si es remulla adquireix una textura similar als bolets. Es pot sofregir amb ceba, all i tomàquet, i afegir-la a sopes, saltats de pasta, etc. És una gran font de proteïnes i minerals, té un 47% de fibra (és ideal per regular el trànsit intestinal) i és una bona aliada per controlar el pes.

HIZIKI

El seu intens gust de mar alegra guisats, llegums i estofats. Destaca pel seu elevat nivell de calci (n'aporta 1.400 mg per 100 g: 14 vegades més que la llet), afavoreix la dentició, dona vitalitat al cabell i s'aconsella a nens i embarassades.

MOLSA D'IRLANDA

Durant segles ha estat utilitzada pels irlandesos en brous i sopes per enfortir la salut. Gràcies a les seves propietats saciants i laxants, ajuda a aprimar-se i es pot prendre en infusió, afegint una cullerada petita d'alga per mig litre d'aigua.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

1] Alga cochayuyo. Brotasol. 80 g
2] Molsa d'Irlanda. Porto Muiños.
3] Hijiki boshu. La Finestra sul Cielo. 50 g
4] Alga wakame. Porto Muiños. 25 g
5] Alga kombu. Biocop. 25 g
6] Alga nori. Clearspring.
7] Gelatina d'agar-agar. Natali. 2x4 g
8] Alga dulse. Porto Muiños. 25 g
9] Espagueti de mar. Porto Muiños. 50 g

Al bon temps, bon humor

Gaudir de l'estiu depèn en gran part de tu: del que menges i com ho menges, del temps que dediques al descans i a la feina… Si ho fas segons el teu rellotge biològic, tindràs més energia, estaràs de bon humor i podràs gestionar els imprevistos i contratemps de manera positiva.

Comença per establir una rutina que vagi més enllà d'unes hores més o menys fixes per alimentar-te. També és important regular quan et fiques al llit i t'aixeques i tenir un bon equilibri entre la feina i el descans. Igualment, reserva una hora diària per gestionar la cuina. Al capvespre és el moment ideal per posar-se a cuinar i preparar el sopar, l'esmorzar, el dinar i el berenar. Que la gana no t'enxampi sense res saludable preparat amb antelació! Fes una compra variada i conscient i tingues el rebost ben equipat, així evitaràs anar fent amb el primer que trobis al moment. Si te'n vas fora a un apartament a la platja o la muntanya emporta't un assortiment d'ingredients secs perquè només hagis de comprar el producte fresc. I si viatges a l'estranger informa't de si a la teva destinació hi ha botigues o restaurants ecològics.

PREN UN TE ABANS DE CUINAR

A l'hora de cuinar fes-ho en una atmosfera refrescant i agradable: durant el dia mantingues la cuina a l'ombra i ventila quan comenci a baixar el sol o a la nit. Abans de posar-te a cuinar, refresca't amb una dutxa i pren un te fred amb unes rodanxes de llimona, menta i, si vols, una mica de xarop d'arròs. O bé prepara una kombutxa ben fresqueta per prendre mentre prepares el menjar. I recorda que es cuina, es neteja i s'endreça al mateix temps.

NO PRENGUIS MASSA ALIMENTS FREDS

Procura no abusar d'aliments freds i expansius: alcohol, refrescos, gelats amb greixos hidrogenats i sucre refinat, cafès, lactis, etc. Si ho fas, el cos et demanarà l'extrem oposat amb aliments molt contractius i que generen molta calor, com embotits, carn vermella, fregits, excés de sal, farines enfornades o formatges molt curats, entre d'altres. I viceversa: és el peix que es mossega la cua.
Tingues present que els aliments desnaturalitzats i cuinats sense consciència són perjudicials per a la salut en general i provoquen pujades i baixades de sucre a la sang, la qual cosa afecta bruscament els mecanismes biològics de regulació emocional.

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

[1

[2

1] Te Kombutxa. Kombutxa. 750 ml
2] Melassa d'arròs. Danival. 460 g

FERMÈ
ANACARDOS, AGUA Y SAL

NUEVO

¿HAS PROBADO ALGUNA VEZ FERMENTINO?

ECOLÓGICO
100% vegetal

UNTABLES Y MADURADOS, PARA DEGUSTARLOS SOLOS, SOBRE UNA REBANADA DE PAN O EN UNA CLÁSICA VINAGRETA, O TAMBIÉN COMO INGREDIENTES VERSÁTILES PARA TODAS LAS RECETAS A BASE DE VEGETALES.

CADA FERMENTINO DE LA LINEA FERMÈ SE REALIZA CON
TAN SOLO 3 INGREDIENTES NATURALES:
ANACARDOS FERMENTADOS · AGUA · SAL

Euro Company
Nuts for Healthy Living
www.eurocompany.it
Calidad Ética

SÍGUENOS EN
@fermefermentini
#fermentino

Mangeta tendra amb tamari i formatge feta. La recepta a l'app Veritas

Colesterol: el bo, el dolent i la dieta

La relació entre els nivells de colesterol en sang i la dieta és innegable. Per controlar-lo cal rebutjar els greixos trans i basar l'alimentació en cereals integrals, llegums, fruites, verdures, fruita seca i peix blau.

UNA GRAN PART DEL COLESTEROL ES PRODUEIX AL FETGE, TOT I QUE TAMBÉ ES LOCALITZA EN ALGUNS ALIMENTS I HAS D'EVITAR AQUELLS QUE ELEVEN ELS NIVELLS D'LDL.

[1]

[2]

[3]

[4]

El colesterol és una substància similar al greix que es troba a les membranes cel·lulars del nostre organisme i resulta essencial per al seu funcionament. Es mou pel cos a través de la sang, però no viatja sol perquè, per dissoldre's en el plasma sanguini aquós, es combina amb proteïnes, i forma dos tipus de lipoproteïnes: les de baixa densitat o LDL (conegudes com a colesterol dolent), que s'encarreguen de transportar el colesterol del fetge als teixits, i les d'alta densitat o HDL (el colesterol bo), que són les encarregades de recollir el colesterol que el nostre organisme no utilitza i transportar-lo al fetge perquè l'elimini a través de la bilis.

Com més alt sigui el nivell d'LDL en sang, més gran és el risc de malaltia cardiovascular, però un nivell baix d'HDL també pot incrementar aquest mateix perill. D'aquí la importància que els dos tipus de colesterol estiguin equilibrats.

VÉS AMB COMPTE AMB...

Una gran part del colesterol es produeix al fetge, tot i que també es localitza en alguns aliments i has d'evitar aquells que eleven els nivells d'LDL:

[Greix saturat. Es troba als aliments d'origen animal i en alguns olis vegetals com el de palma.

[Àcids grassos trans. Estan en productes elaborats amb olis i greixos hidrogenats: brioixeria industrial, snacks, galetes, crispetes de microones, gelats i patates fregides de bossa.

MENJAR SALUDABLE, ESPORT I MOLTA AIGUA

Per controlar-lo és fonamental seguir una dieta saludable i equilibrada, fer exercici regularment i beure prou aigua. I recorda no passar més d'unes sis hores sense menjar, ja que les hipoglucèmies poden disparar la insulina i la "fabricació" de colesterol.

[Cereals integrals i llegums. El seu consum augmenta la fibra, que ajuda a disminuir l'absorció de greixos i sucres. La soja és el llegum més efectiu dissolent el colesterol i es pot consumir bullida o en forma de tofu o tempeh.

[Verdures. Destaquen les mongetes tendres per la seva riquesa en fibra soluble, que arrossega el colesterol, les carxofes i els raves. L'all i la ceba contenen compostos de sofre que estimulen el pàncrees i el fetge per facilitar la digestió dels greixos.

[Fruita i fruita seca. La pectina de la poma impedeix l'absorció intestinal del colesterol i les nous aporten una encertada proporció d'àcids grassos omega-3 i omega-6.

[Àcids grassos omega-3. Són claus per dissoldre l'LDL i es troben a les llavors (de xia, de lli) i el peix blau (salmó, tonyina, sardines).

[Oli d'oliva verge extra. Posseeix àcid oleic, un greix monoinsaturat que abaixa els nivells d'LDL i apuja els d'HDL.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

1] Tempeh. Vegetalia. 250 g
2] Nous. Biocomercio. 100 g
3] Llavors de lli, xia, poma i canyella. Biocomercio 100 g
4] Oli d'oliva. Genave. 500 ml

GRANOLA CASOLANA DE CIVADA I AVELLANES

La recepta a l'app Veritas]

INGREDIENTS

- 350 g de flocs de civada
- 100 g de quinoa inflada
- 200 g d'avellanes
- ½ cup (170 g) de mel
- Xocolata negra
- Coco deshidratat

ELABORACIÓ

1] Escalfa el forn a 90 ºC.
2] Ensenya al teu fill a fer servir la balança de cuina i deixa que ell mateix pesi els cereals i les avellanes.
3] En un bol, el petit pot anar barrejant la civada, la quinoa inflada, les avellanes i la mel fins que quedi tot ben integrat.
4] Posa paper d'enfornar en una safata de forn, aboca-hi la massa i demana al nen que l'estengui amb compte.
5] Enforna-ho durant uns 20 minuts, remenant de tant en tant perquè es dauri bé. Si creus que cal, enforna-ho una estona més. Mentrestant, talla a trossos petits la xocolata.
6] Treu del forn la granola i deixa-la refredar.
7] Un cop s'hagi refredat totalment, el petit ja pot afegir-hi el coco deshidratat i la xocolata al seu gust.
8] La granola es conserva perfectament entre 2 i 3 setmanes en un pot de vidre hermètic.

ABBOT KINNEY'S

VEGANO • ECOLÓGICO • 100% NATURAL

ALMOND START

REFRESCANTE Y DELICIOSA ALTERNATIVA AL YOGUR HECHO A BASE DE ALMENDRAS

15% de deliciosas almendras Tuono de Sicilia.

Combina perfectamente con fruta, mueslis o frutos secos. Ideal como desayuno, tentempié,postre tras la comida o bien solo.

Sin gluten

Sin lactosa

WWW.ABBOTKINNEYS.COM #ABBOTKINNEYS /ABBOTKINNEYS

El meu fill té sobrepès: com l'ajudo?

Sense atabalar-se ni obsessionar-se amb determinats aliments perquè l'important és el conjunt de la dieta. Els nens han de menjar de manera saludable i equilibrada: cereals integrals, llegums, fruita seca, carn blanca, peix, fermentats, làctics i, per descomptat, fruites i verdures.

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

Durant dècades, a Espanya s'ha considerat, de manera equivocada, que un nen grassonet és un nen sa. Però res més lluny de la realitat, ja que el sobrepès pot provocar, a curt termini, alteracions respiratòries o dolor a les articulacions, cosa que els limita molt la mobilitat i la capacitat de seguir el ritme dels companys. Alhora, és l'avantsala de problemes, com ara diabetis tipus 2, colesterol alt, pressió arterial alta, per no parlar de la pressió social que s'exerceix sobre els que estan una mica passats de pes i que pot comportar baixa autoestima o, en alguns casos greus, depressió.

EL PAPER DELS PARES

Segons un estudi de la Iniciativa Europea de Vigilància de l'Obesitat Infantil de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el 40% de les criatures del nostre país tenen sobrepès i un de cada cinc nens té obesitat. El paper dels pares és fonamental i no només cal ser un model a seguir, sinó que s'ha de tractar el tema amb delicadesa i prevenir-lo en la mesura del possible.

[Els nens no en tenen la culpa. Vivim en un entorn que afavoreix l'obesitat i ells no tenen cap responsabilitat sobre el seu pes.

[No els posis a règim. Excepte casos extrems, està totalment desaconsellat. Cal apostar per aliments reals i limitar al màxim els ultraprocessats.

[Allunya'ls de la bàscula. No és recomanable pesar-los sovint, ja que pot generar sentiments de culpa o frustració.

[Fomenta hàbits saludables. Per exemple: practicar esport, anar caminant a l'escola, no utilitzar les escales mecàniques ni l'ascensor, jugar de manera activa i passar el mínim de temps possible davant d'una pantalla, ja sigui el mòbil, la tauleta o la tele.

[Aneu plegats a comprar. I permet que siguin ells els qui planifiquin els àpats amb els aliments sans que han comprat.

[No han de menjar mai davant d'una pantalla. Els estudis ens diuen que aquest hàbit està directament relacionat amb el sobrepès.

[Han de dormir les hores suficients. Hi ha alguns estudis que vinculen la falta de son amb l'excés de pes.

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

A LA TAULA

Per no obsessionar-se, ni obsessionar, amb el pes, el millor és portar una alimentació saludable i mai referir-se al menjar en termes d'engreixa/no engreixa, sinó de sa/insà, ja que segons un estudi publicat al *Journal of Nutrition Education and Behaviour* explicar als teus fills els beneficis dels aliments que menjaran aconsegueix que s'alimentin de manera més saludable.

El que compta realment és el conjunt de la dieta i s'ha d'apostar per cereals integrals, tubercles, llegums, peix, carn blanca, fruita seca, làctics sencers, fermentats si es vol i, principalment, tot tipus de verdures i fruites. I si el petit tendeix a menjar molt o molt de pressa, fes-li entendre la importància de mastegar bé els aliments. També pots començar els àpats amb aliments rics en fibra i greixos de qualitat: per exemple, una amanida amb oli d'oliva, anxoves o nous.

[1 [2 [3 [4

1] Cuscús integral. Veritas. 500 g
2] Arròs integral llarg. Veritas 1 kg
3] Espirals de llentia vermella. Lazzaretti. 250 g
4] Ametlla crua. Veritas. 150 g

En verano, acierta con el champú

Lavar el cabello con un champú ecológico es la mejor manera de protegerlo en verano. Sus ingredientes naturales proporcionan una hidratación profunda, muy distinta de la prometida por los champús no ecológicos, formulados con siliconas y derivados del petróleo, unas sustancias que taponan el folículo impidiendo que el pelo respire.
El cabello contiene de un 10% a un 15% de agua y en verano una gran parte se evapora por el calor. A esa deshidratación natural se unen los efectos de los rayos solares, que reducen la flexibilidad de la cutícula debilitando el pelo y tornándolo quebradizo. Y en playas y piscinas los daños se multiplican: la sal cristaliza en el pelo provocando que se abran las puntas y se altere el color, y el cloro modifica su pH resecándolo.

LÍMPIALO CON SUAVIDAD

Para cuidar un cabello sensibilizado es importante elegir un champú que, además de fortalecer y proteger, limpie sin agredir. Los ecológicos utilizan tensioactivos verdes, que poseen una gran compatibilidad cutánea y respetan la fibra capilar. En cambio, los no ecológicos utilizan tensioactivos aniónicos o sulfatos, unos detergentes a base de derivados petroquímicos que irritan y eliminan la capa protectora del pelo. Revisa la composición y rechaza los productos con las palabras PEG, PPG, polyehtylene y la terminación "eth", como ceteareth, ceteth…

MANTENLO SUAVE E HIDRATADO

El aloe vera es un imán natural del agua e hidrata tanto el pelo como el cuero cabelludo. Otros activos hidratantes, habituales en los champús ecológicos, son la salvia, el extracto de granada y el ginseng, cuyas vitaminas y aminoácidos revitalizan el cabello. Para simular un efecto hidratante, los productos no ecológicos utilizan siliconas y aceites minerales, que actúan taponando el folículo piloso e impiden que el pelo respire, lo que afecta a su crecimiento.

Si tu cabello es graso o tienes caspa elige un champú con aceite de árbol del té, un activo de propiedades antibacterianas que fortifica los folículos.

UN EXTRA DE NUTRICIÓN

La manteca de karité es capaz de nutrir y recuperar las melenas más castigadas, al igual que el aceite esencial de ylang-ylang, que equilibra la secreción de sebo y alisa la cutícula, reparando las puntas abiertas. Y el aceite de naranja ejerce un efecto antioxidante gracias a su aporte de vitaminas.

¿AÚN NO HAS PROBADO EL CHAMPÚ SÓLIDO?

Además de devolver al cabello su belleza natural, su uso evita el desperdicio de agua y reduce los residuos de los envases. Y es muy fácil de usar: solo tienes que humedecer la pastilla, frotarla sobre el cabello mojado, hacer un masaje capilar y aclarar bien.

El champú sólido para cabellos normales Secrets de Provence tiene como ingrediente principal la arcilla amarilla y limpia suavemente el pelo y el cuero cabelludo sin arrastrar la capa lipídica, como hacen los champús no ecológicos. No lleva conservantes, siliconas ni sulfatos y su pastilla de 85 g dura igual que dos botellas de champú líquido.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

[1] [2]

[3] [4]

[5] [6]

[7]

1] Champú regenerador. Mon. 300 ml
2]Champú de árbol de té. Jason. 517 ml
3]Champú de naranja y coco. Santé. 950 ml
4]Champú revitalizante ginseng. Corpore Sano
5]Champú cabellos normales. Viridis. 250 ml
6]Champú de aloe vera. Urtekram. 500 ml
7] Champú sólido para cabellos normales. Secrets de Provence

Els teus aliats contra el colesterol

Mantenir uns nivells de colesterol saludables és clau en la prevenció de patologies cardiovasculars com arteriosclerosi, infart de miocardi, angina de pit, ictus o problemes circulatoris en general. Per aconseguir-ho, és important regular els valors de colesterol total, però també ho és tenir un bon equilibri entre el colesterol "bo" (HDL) i el "dolent" (LDL).

Per guanyar la batalla al colesterol la dieta ha d'incloure greixos cardiosaludables (com els de l'alvocat, la fruita seca crua o l'oli d'oliva verge extra) i també cal prendre fibra en abundància (present en fruites, verdures, cereals integrals i llegums), ja que alenteix l'absorció de colesterol. Així mateix, s'ha de fer exercici regularment i es desaconsellen el tabac i l'alcohol (fins i tot en quantitats mínimes).

OMEGA-3

És el principal àcid gras cardiosaludable i el més estudiat: està comprovat que augmenta els nivells d'HDL-colesterol i protegeix del risc cardiovascular.

CARXOFERA

Gràcies a la seva capacitat hipolipemiant estimula l'eliminació biliar de colesterol.

COMPLEX VITAMÍNIC B

Els nivells alts d'homocisteïna provoquen danys a les parets vasculars, cosa que facilita el dipòsit de colesterol i agreuja el risc cardiovascular. Atès que les vitamines B6, B9 i B12 són cofactors de la conversió d'homocisteïna en altres aminoàcids no perjudicials, és important assegurar-ne la ingesta.

LLEVAT D'ARRÒS VERMELL

Actua de manera semblant a les estatines (els fàrmacs habitualment prescrits per regular el colesterol) i disminueix els valors de colesterol total.

[MARTA MARCÈ. NATURÓPATA. martamarce.net]

[1] [2] [3]

1] Llevat d'Arròs vermell. Sakai
2] Carxofera. El Granero. 120 càps.
3] Complex vitamínic. El Granero. 30 càps.

Et costa dormir d'una tirada?

Quan els dies s'allarguen i pugen les temperatures pot ser que et resulti difícil agafar el son. Afegir als teus costums una senzilla rutina d'exercicis relaxants abans de ficar-te al llit és el millor remei per dormir plàcidament tota la nit.

El motiu que a l'estiu et costi més dormir i et despertis sovint és la melatonina, l'hormona inductora del son. D'una banda, només se segrega quan hi ha poca llum (i els dies llargs no ajuden) i, de l'altra, si tenim calor en produïm menys quantitat. A més de fer els exercicis següents, recorda beure molta aigua, no consumir begudes amb cafeïna ni alcohol, sopar lleuger i no fer exercici intens a la nit.

POSTURA DEL VENT

Estira't de cap per amunt, doblega els genolls cap al pit, inhala i abraça els genolls amb els braços. Quan exhalis pressiona els genolls contra l'abdomen . Repeteix-ho deu vegades.

PEUS A LA PARET

Col·loca un coixí doblegat al costat de la paret, estira't i pressiona els glutis contra la paret. Aixeca els peus, recolza'ls contra la paret i estén els braços als costats obrint el pit. Relaxa't i respira mantenint la postura durant un minut.

COSTELLES BEN ESTIRADES

Passa una mà sobre el cap, recolza-la a l'orella contrària i deixa caure el tors cap a aquest costat. Ajunta els dits de l'altra mà i empeny les costelles. En inspirar, posa el cos en posició vertical. Repeteix-ho diverses vegades a cada costat.

[DUET FIT]

VÈRTEBRA A VÈRTEBRA

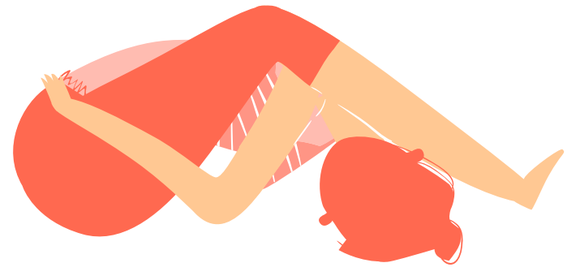
Asseu-te a la vora del llit amb les plantes dels peus recolzades a terra, deixa caure el tronc cap endavant a poc a poc, començant pel cap i baixant vèrtebra a vèrtebra. Respira tres vegades i comença el camí de tornada.

LA TORTUGA

De genolls al llit, amb el tronc cap endavant i el pes repartit entre les extremitats, avança els braços i recolza el rostre a les mans, relaxant braços i cap. Respira deu vegades. Mantenint la posició, obre els genolls sense separar els peus i respira deu vegades més.

TORSIÓ RELAXANT

Estira't de cap per amunt al llit, flexiona els genolls amb les plantes dels peus recolzades al llit i els peus separats a l'altura de les espatlles. Abaixa les cames cap a la dreta i torna al centre tres vegades. La quarta vegada que les abaixis, queda't en aquesta posició i respira quatre vegades. Repeteix el mateix exercici cap a l'esquerra.



“Jo no sóc aquesta persona ni la vull ser, vull ser jo”

[Xavier Pellicer és un xef reconegut amb estrella Michelin i propietari del restaurant Xavier Pellicer, especialitzat a oferir menjar saludable.

VAS TREBALLAR AMB JUAN MARÍA ARZAK, SANTI SANTAMARIA, ALAIN DUTOURNIER… A QUÈ ES DEU AQUEST CANVI EN LA TEVA TRAJECTÒRIA?

Quan vaig tornar a treballar amb en Santi al Montseny, a finals del 2010, la seva mort per un atac de cor a Singapur el febrer del 2011 fa que em comenci a replantejar coses. De fet, el punt d’inflexió es dona quan un matí m’aixeco, em miro al mirall i no em reconec del tot.

I QUÈ FAS?

Parlo amb mi mateix i em dic que no soc aquesta persona i no la vull ser, vull ser jo.

COM HO ACONSEGUEIXES?

En aquest entorn tinc la sort de contactar amb l’agricultor Joan Salicrú. Té una explotació agrícola en format biodinàmic a Vallgorguina i estant amb ell al camp tasto els seus productes. Allà, el meu cervell fa un clic perquè veig que els vegetals que jo tenia associats a un espai i un sabor no són el que estic tastant. Per exemple, em menjo una fulla d’escarola i, en comptes de ser blanca i amarga, és verda, cruixent i dolça.

A QUÈ ES DEU?

M’explica que aquestes verdures estan tractades com éssers vius, que és com aplica la biodinàmica a tot el seu sistema. A partir d’aquí, començo a formar-me i a entendre com funciona: a través dels cicles lunars i la influència tant del microcosmos com del macrocosmos.

EN QUÈ AFECTA UN VEGETAL?

És una teoria una mica simple, però en el cas de l’escarola, per exemple, si tu respectes el seu creixement i la cuides, serà dolça. Si, per contra, la lligues perquè sigui blanca i la tapes amb una caputxa de plàstic, serà amarga. Cal respectar la temporada i l’estacionalitat. El temps en què el vegetal està madur; ni accelerar ni frenar. Hi ha certs productes que es tornen perennes i, al final, tots tenen una caducitat, menys la remolatxa.

PER AQUESTA RAÓ APOSTES PER VERDURES BIODINÀMIQUES EN LA TEVA PROPOSTA?

Sí, però també per salut. Quan estic fent aquests cursos de biodinàmica passem un cap de setmana a l’Escola Internacional de la Cultura Aiurvèdica d’Espanya d’Ángela Sanz. Allà ella em fa una radiografia externa i em diu que no estic bé de salut, que la meva energia està molt baixa i que si continuo així podria tenir un atac de cor o càncer.

QUÈ ET PROPOSA?

Em diu que haig de canviar d’hàbits i jo m’hi comprometo. Adapto l’alimentació a la meva constitució –al meu dosha, segons els principis aiurvèdics– i en unes setmanes perdo 13 kg. En aquell moment estava al voltant dels 106 kg.

I AIXÒ HO TRASLLADES A LA CUINA?

Sí, quan estic a l’Índia em sento molt bé i veig que hi ha un canvi. Influeix en la meva manera de pensar i en com vull actuar a la cuina. Començo a veure que si apostes per aliments sans i per buscar l’equilibri en el que menges et sents molt millor. L’intestí és el segon cervell, el que ho processa tot. A partir d’això, depèn del que mengis i de com se’t posi, fa que l’altre cervell estigui millor o pitjor.

AQUESTA ÉS L’EVOLUCIÓ QUE HEU DUT A TERME AL TEU RESTAURANT.

Intentem ser molt conscients que menjar bé et fa sentir bé. Abans apostava per una cuina proteínica al 100% i ara l’eix vertebrador del meu menú és el món vegetal.

AQUEST CANVI TAMBÉ HA AFECTAT LA TEVA MANERA DE TREBALLAR?

Sí, ara entenc que tenir gent receptiva al teu voltant, que t’admira pel que fas, en comptes de respectar-te per por, fa que puguis treure el màxim rendiment. És una qüestió d’aprenentatge i de fer camí junts, tenint el màxim respecte pel client, per la nostra feina i pel producte. I, a partir d’aquí, es teixeixen històries.

QUINES?

Doncs, per exemple, deixar de treballar amb el lobby de l’alimentació i buscar estrats més petits. Petits productors, gent que és més sensible i amb la qual podem tenir un diàleg directe. És una part de la sostenibilitat: si aconsegueixes trobar gent que està en la teva mateixa freqüència, et dona un valor afegit.

ÉS EL CAS TAMBÉ DE L’OLI XAVIER PELLICER?

L’oli va ser una història d’amor amb Escornalbou, Riudecanyes i la cooperativa. Feia molts anys que fèiem l’oli i al final l’hem certificat ecològic. És un plaer poder tenir una arbequina com la que tenim, molt fruitera i molt fàcil de prendre.

PER AIXÒ HAS VOLGUT COMPARTIR-HO?

És el reconeixement d’un treball a un territori molt petit del nostre país, el qual podem embotellar i oferir a la gent, perquè tingui a casa seva un trosset més de la nostra terra.

[ANA PATRICIA MORENO. Knowledge Manager]

Hamburguesas Veritas: 100% carne ecológica

El único ingrediente de las hamburguesas ecológicas de Veritas es carne procedente de ganado alimentado de manera ecológica. En cambio, otras hamburguesas no ecológicas contienen un gran número de aditivos químicos, como sulfitos (E-221), antioxidantes (E-301 y E-331), colorantes (E-120) y potenciadores del sabor (E-621), además de almidones, fibras y agua.

EL CONTENIDO EN PROTEÍNAS DE 100 G DE HAMBURGUESA ECOLÓGICA ES DE 18.1 G, MIENTRAS QUE LAS NO ECOLÓGICAS TIENEN 14.6 G Y 13.8 G DE PROTEÍNA POR CADA 100 G

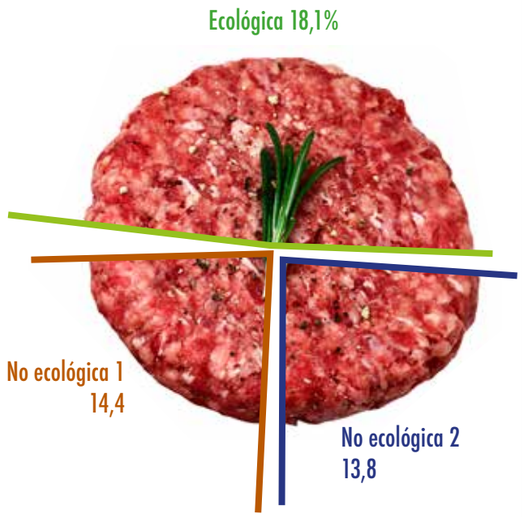
Hemos comparado nuestras hamburguesas ecológicas con otras dos hamburguesas no ecológicas con el objetivo de contrastar las diferencias en la composición y cómo estas desigualdades se reflejan en la calidad del producto. El primer paso ha sido analizar los ingredientes y mientras que las hamburguesas ecológicas de Veritas se elaboran triturando únicamente el corte de la carne, sin añadir ni sal ni condimentos, en el caso de las no ecológicas nos encontramos con un panorama radicalmente distinto.

El etiquetado de la primera de las hamburguesas no ecológicas indica que contiene carne de vacuno (91%), agua, sal, proteína de soja (4%), almidón de patata, fibras vegetales, sulfito (E-221) y antioxidantes (E-301 y E-331). Por su parte, la segunda de las hamburguesas no ecológicas incluye carne de vacuno (78%), agua, sal, proteína de soja, almidón de maíz, aroma de carne, potenciador del sabor (E-621, glutamato monosódico), E-221 (sulfito), antioxidantes (E-301) y colorante (E-120). Y en ningún caso se especifica si la proteína de soja o el almidón de maíz proceden de fuentes transgénicas.

SU COLOR ES TOTALMENTE NATURAL

El habitual color rosado de las hamburguesas no ecológicas es totalmente artificial y se consigue gracias a los aditivos alimentarios. Por eso, y debido a la ausencia de conservantes, antioxidantes y colorantes, las hamburguesas ecológicas ostentan una pigmentación natural fruto de la oxidación sufrida en el triturado.

Figura 1. Porcentaje de proteínas en la hamburguesa ecológica y en las dos hamburguesas no ecológicas.
Proteína (%) de 0 a 25.



CONTIENEN UN 20% MÁS DE PROTEÍNAS

El contenido en proteínas de 100 g de hamburguesa ecológica es de 18.1 g, mientras que las no ecológicas tienen 14.6 g y 13.8 g de proteína por cada 100 g. Es decir, que nuestras hamburguesas poseen un 20% más de proteína que la primera no ecológica y un 23.75% más que la segunda no ecológica (figura 1).

APORTAN GRASAS SALUDABLES

El análisis del porcentaje de grasa indica que por cada 100 g de hamburguesa, se ingieren 1.22 g de grasa en el caso de la ecológica, 6.58 g de grasa en la primera no ecológica y 11.95 g en la segunda no ecológica. Así, la primera de las hamburguesas no ecológicas posee un 81.4 % más de grasa que la ecológica y la segunda no ecológica un 89.8% más de grasa (figura 2).

A este respecto, es fundamental conocer la composición de dicha grasa (Raigón, 2007) y el estudio desvela que en el total de ácidos grasos existen tres mayoritarios: el palmítico (saturado), el esteárico (saturado) y el oleico (poliinsaturado). Los dos primeros están muy presentes en las hamburguesas no ecológicas, mientras que el saludable ácido oleico se encuentra en más cantidad en la hamburguesa ecológica (tabla 1). Estas diferencias se deben a la composición original de la carne y demuestran que la poquísima grasa que contiene nuestra hamburguesa es de más calidad por la ínfima presencia de ácidos grasos saturados.

Figura 3. Contenido en grasas en la hamburguesa ecológica y en las dos no ecológicas. Grasa (%) de 0 a 15.

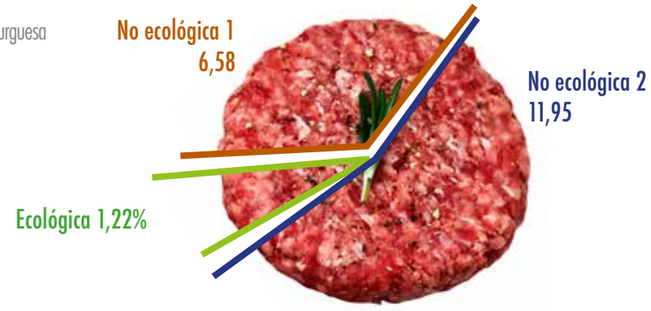


Tabla 1. Ácidos grasos presentes en la grasa de la hamburguesa ecológica y de las no ecológicas

Ácido graso (%)	Hamburguesa ecológica	Hamburguesa no ecológica 1	Hamburguesa no ecológica 2
Mirístico	2.4	2.6	3.3
Palmítico	21.8	26.2	26.9
Palmitoléico	4.0	3.7	5.4
Heptadecanoico	1.7	1.8	1.7
Esteárico	14.9	21.8	16.2
Oléico	46.6	39.4	42.4
Linoléico	6.7	2.6	2.5
Aráquico	0.1	0.2	0.1
Linolénico	0.2	0.5	0.4
Eicosanoico	0.1	0.2	0.2
Behénico	<0.1	<0.1	<0.1
Euricico	<0.1	<0.1	<0.1
Lignocérico	<0.1	<0.1	<0.1
Otros ácidos grasos	1.5	1.0	0.9
Total ácidos grasos monoinsaturados	46.6	39.4	42.4
Total ácidos grasos poliinsaturados	11.0	7.0	8.4
Total ácidos grasos saturados	40.9	52.6	48.3

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

MÁS INFORMACIÓN

[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
[Smith, A.F. (2006). Encyclopedia of junk food and fast food. Greenwood Publishing Group.

Los alimentos ecológicos son más nutritivos

Una revisión de numerosos estudios científicos confirma que los alimentos ecológicos son superiores nutricionalmente a los no ecológicos en un 25%.

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

25% + NUTRITIVA QUE LA NO ECOLÓGICA

El informe de The Organic Center 2008 llevó a cabo una síntesis de numerosos estudios científicos sobre las diferencias nutricionales entre alimentos ecológicos y no ecológicos, evaluando su nivel de calidad.

Se establecieron comparaciones entre las concentraciones de 11 nutrientes en ambos tipos de alimentos: antioxidantes (fenoles totales, quercetina y camferol), minerales (potasio y fósforo), nitratos, proteína total y precursores de vitaminas A, C y E. El resultado: los alimentos ecológicos fueron superiores en el 61% de los casos.

Al medir polifenoles y antioxidantes los productos ecológicos fueron superiores en un 75% de las ocasiones. Las concentraciones de nutrientes también eran claramente mejores en los ecológicos y en algunos nutrientes la cantidad superada en más de un 31% a los no ecológicos.

Así, en un alto porcentaje de las muestras comparadas (78%), los alimentos ecológicos superaban a los no ecológicos en órdenes superiores al 11%, mientras que en un 22% de las muestras los ecológicos aventajaban a los no ecológicos en órdenes mejores del 0-10%.

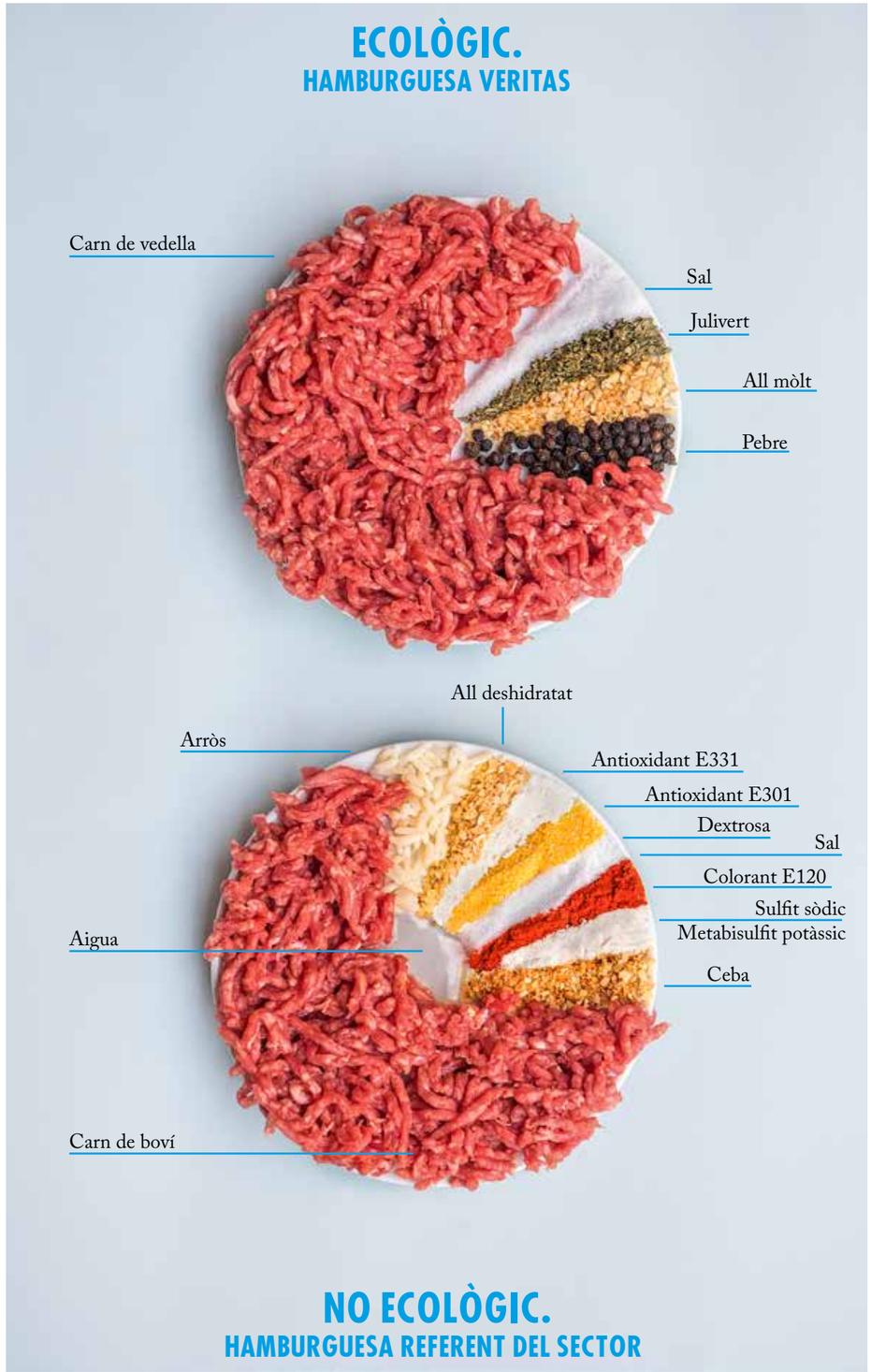
En general, sobre los 236 pares de muestras analizadas y los 11 nutrientes tenidos en cuenta, los alimentos ecológicos fueron mejores nutricionalmente casi en un 25%.

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

MENOR RIESGO DE CÁNCER

Asimismo, un estudio de la Sorbona de París concluye que quienes consumen alimentos ecológicos tienen un riesgo de sufrir cáncer un 25% más bajo que quienes no los toman.

Promover el consumo de comida orgánica podría ser una estrategia preventiva prometedora contra el cáncer, según los autores de un estudio, dirigido por Julia Baudry, llevado a cabo por el Centro de Investigación en Epidemiología y Estadística de la Sorbona, en París. La investigación ha sido publicada en *JAMA Internal Medicine*. En concreto, en relación al cáncer de mama posmenopáusico, el linfoma de Hodgkin y los linfomas en general.



Hamburgueses Veritas

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

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

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

Hamburgueses de vedella. Veritas.

veritas

IMPRESCINDIBLES

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 IMPRESCINDIBLES 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 IMPRESCINDIBLES

1	2	3	4	5
BRÒCOLI GERMINAT Veritas 70 g	TOFU NATURAL Veritas 250 g	AIGUA DE COCO Veritas 1 L	TOPPING ENERGIA Veritas 250 g	SABÓ DE TOCADOR Viridis 100 g

Fins a 3.500 ecos

GAUDEIX
DELS PLATS
PREPARATS
CUINATS A
CASA NOSTRA.

CUINA
veritas

**“VISC LA REGLA, SOC PODEROSA”,
UNA INICIATIVA CONJUNTA DE VERITAS I MASMI,
ÉS CANVIAR LA MANERA EN QUÈ PENSEM,
ENS PREOCUPEM I PARLEM DE LA MENSTRUACIÓ.
L’OBJECTIU PRINCIPAL ÉS CREAR CONSCIÈNCIA
I MOSTRAR QUE ELS PERÍODES NO ENS HAN DE FER
SENTIR INCÒMODES”.**

Compromesos amb la salut femenina i l’entorn

Per què hem de fer servir compreses o tampons fabricats amb plàstics si existeix una alternativa millor, més saludable i amb menys impacte ambiental? Els productes Masmi estan fets amb cotó ecològic i hipoal•lergogen i s’adapten a tots els cossos i períodes: fins i tot tenen una línia especial per a adolescents.

Una dona pot utilitzar més de 20.000 compreses, tampons i protectors íntims durant la seva vida, i si li preguntem si els triaria de plàstic, segur que la resposta seria negativa. No obstant això, molts d'aquests productes estan fets de plàstics, cel•luloses, viscoses i altres substàncies petroquímiques que moltes pells sensibles no toleren i poden arribar a irritar i dificultar la transpiració. Aquestes irritacions vulvovaginals són la causa principal de les visites al ginecòleg fora de les revisions, una realitat que va inspirar Ramon Vendrell a crear Cohitech, una empresa de productes d'higiene íntima femenina elaborats amb cotó ecològic amb tres objectius molt definits: la salut femenina, el respecte pel medi ambient i el compromís social.

"Cal destacar que no hi ha cap normativa a Europa sobre els productes d'higiene femenina ni l'obligatorietat d'indicar en els envasos la seva composició", indica Vendrell, CEO de Cohitech, i explica que per saber de manera fàcil de què està feta una compresa n'hi ha prou amb "passar amb cura una flama per la superfície en contacte amb la pell: si es fon i apareixen unes boletes, és plàstic; en cas contrari, és cotó". La gamma Masmi, que es fabrica en una antiga colònia tèxtil a Balsareny (Barcelona), és present actualment en més de 35 països de tot el món.

MASMI GIRLS, NOVA LÍNIA PER A ADOLESCENTS I FLUIXOS LLEUGERS

El cos de les adolescents és un cos en desenvolupament i requereix productes d'higiene que s'hi adaptin. Aquesta és l'essència de Masmi Girls, la primera gamma per a joves i fluixos lleugers. "Les seves compreses i protectors íntims són més estrets i curts i estan dissenyats per adaptar-se amb comoditat i discreció a l'anatomia de les adolescents. La gamma inclou el primer protector íntim amb ales del mercat, que permet més subjecció i protecció", amb tota llibertat de moviments, destaca Elena Gómez, directora comercial.

Revolucionària en disseny, la nova línia està feta amb cotó ecològic (la capa superior i el nucli absorbent), la làmina impermeable i la bosseta individual són de bioplàstic biodegradable i compostable, i els estoigs són de cartró reciclat. El cotó està certificat ecològic en origen, i no s'utilitza cap tipus d'adob químic, insecticida ni pesticida durant el creixement de la planta. Sens dubte, és la matèria primera més adequada per estar en contacte amb la mucosa vaginal (una de les parts del cos que absorbeix més i més ràpidament els químics) gràcies a les seves qualitats: és hipoal•lergogen, transpirable i compatible amb el pH de la zona vulvar; resulta molt suau i esponjós, i garanteix una protecció màxima.

"VISC LA REGLA, SOC PODEROSA"

L'essència del moviment "Visc la regla, soc poderosa", una iniciativa conjunta de Veritas i Masmi, és canviar la manera en què pensem, ens preocupem i parlem de la menstruació. "L'objectiu principal és crear consciència i mostrar que els períodes no ens han de fer sentir incòmodes. Aspirem a la idea que la gent pensi d'una manera diferent sobre la regla, al mateix temps que celebrem el seu empoderament", explica Elena Gómez, directora comercial de Masmi.

En el marc d'aquest moviment, Veritas ha organitzat recentment el taller "El meu primer cicle menstrual, com viure'l i acompanyar-lo" (impartit per Marta León, enginyera química especialitzada en alimentació, nutrició i salut femenina), en què s'aborda la menstruació de manera divertida i dinàmica per ajudar les nenes a tenir una visió natural del seu cos i els seus cicles. A més dels tallers impartits Marta escriu cada mes un article a la revista.

Mmm… Coques de Sant Joan, què bones!

A la vora d'una foguera, la revetlla de Sant Joan se celebra amb una copa de cava i les tradicionals coques. Al nostre obrador les elaborem artesanalment amb ingredients ecològics sense conservants ni humectants, i es mantenen tendres diversos dies gràcies a un acurat procés que inclou una llarga fermentació de la massa.

Queden pocs dies per al solstici d'estiu, una de les festes més assenyalades del calendari. Per celebrar la revetlla de Sant Joan us proposem les nostres coques artesanals i tradicionals, elaborades amb ingredients ecològics i massa mare natural, sense congelacions ni additius químics i amb la fermentació i el repòs adequats.

La clau de les nostres coques és la massa, que fermenta fins a 24 hores. Gràcies a això, i a les propietats que els confereix la massa mare, resulten molt digestives i lleugeres i aguanten fresques diversos dies. El contrari del que passa amb les coques industrials, que es comencen a vendre setmanes abans i porten antiferments, conservants i humectants perquè aguantin toves, tot i que el que aconsegueixen és que semblin xiclet. A més, porten molts colorants i sucres refinats, al contrari de les nostres, que únicament s'endolceixen amb sucre integral de canya o xarop d'atzavara.

DEL BRIOIX A LA PASTA FULLADA

El costum de menjar coques aquest dia té a veure amb el culte al sol i també amb la superstició: es diu que cal menjar-ne per tenir bona sort. Una de les grans favorites és la de brioix amb pinyons i crema, juntament amb la de crema i ametlles amb taronja, també de brioix.

Mentre que les coques de brioix tenen forma ovalada, les de pasta fullada són rectangulars i estan encapçalades per la de llardons, que combina la pasta fullada més cruixent amb llardons de porc de ramaderia ecològica. Igualment populars són les de pasta fullada amb crema i les de pasta fullada amb cabell d'àngel.

DELÍCIES VEGANES

El receptari més tradicional ha fet un forat a les noves demandes, i per satisfer els nostres clients fem dues coques veganes a base d'ingredients 100% d'origen vegetal: la de brioix amb cabell d'àngel i ametlla sense taronja i la de brioix sense farciment amb ametlla i taronja.

Encarrega ara les teves
15% dte.*
* Promoció vàlida fins al **19/06/19**
Coques de Sant Joan
ELABORADES AL NOSTRE FORN AMB INGREDIENTS ECOLÒGICS.
Amb 2 coques, una ampolla de cava **GRATIS**
Cava Bruc Nature + NATURA 75 cl (PVP 6,99 €)

A Veritas es respira aire net

Fa 17 anys vam ser pioners i vam apostar per l'alimentació ecològica com l'alternativa més saludable, perquè la salut i les persones són el nostre compromís. Ara també cuidem la teva salut, netejant l'aire que es respira a les nostres botigues i centres de treball.

Per aquest motiu estem equipant les nostres botigues amb Veritas Pure Air, un sistema de purificació de l'aire, pioner i únic, que neteja l'aire interior de pol·len, bacteris i gasos contaminants.

LA DEFICIENT QUALITAT DE L'AIRE A LES GRANS CIUTATS

Més del 80% de les ciutats a tot el món tenen uns nivells de contaminació que superen els límits establerts per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) sobre la innocuïtat de l'aire, i les persones que viuen en ciutats no respiren un aire net.

Els efectes de la contaminació i la deficiència de la qualitat de l'aire tenen més impacte en els entorns urbans amb una alta densitat de tràfic rodat. Diversos estudis realitzats per institucions d'investigació epidemiològica i salut han posat de manifest el risc per a la salut derivat de l'exposició a la contaminació atmosfèrica. Un estudi d'ISGlobal estimava que reduir els nivells de PM2,5 fins als nivells recomanats per l'OMS (de 16,6 µg/m3 a 10 µg/m3) evitaria 659 morts prematures a Barcelona i suposaria un increment de 47 dies en l'esperança de vida dels ciutadans.

QUÈ PASSA AMB LA QUALITAT DE L'AIRE INTERIOR?

Tot i que els últims anys la problemàtica de la qualitat de l'aire exterior és a l'agenda política, amb el consegüent desenvolupament de polítiques públiques i legislació específica, a Espanya encara queda molt camí per recórrer en l'àmbit de la qualitat de l'aire interior. En altres països, en canvi, ja es disposa d'institucions dedicades a la seva anàlisi.

La qualitat de l'aire exterior és un factor principal en la concentració de contaminants a l'interior dels edificis. La correcta ventilació dels immobles proporciona una renovació de l'aire interior, però també introdueix partícules i contaminants químics i gasos procedents de l'exterior, especialment a les grans ciutats.

Passem entre el 70% i el 90% del temps en espais tancats. L'OMS estima que els nivells de contaminació de l'aire interior poden ser entre dues i cinc vegades superiors als de l'aire exterior.

CONSEQÜÈNCIES SOBRE LA SALUT

Quan la qualitat de l'aire d'un espai de treball presenta deficiències, això repercuteix negativament en el confort dels seus treballadors. Més enllà de les molèsties, també s'han documentat efectes de toxicitat aguda o crònica i l'OMS relaciona la mala qualitat de l'aire interior amb una sèrie de malalties respiratòries o fins i tot càncer.

Una qualitat deficient de l'aire als espais interiors pot provocar malalties infeccioses, al•lèrgiques o de tipus irritatiu, més perjudicial en les persones que ja pateixen asma, rinitis al·lèrgica o dermatitis atòpica, o en col·lectius com els nens o la gent gran.

L'OMS classifica la contaminació de l'aire interior com un dels principals factors de risc evitable per a la salut de la població general.

VERITAS PURE AIR, UN PROJECTE PIONER CONTRA LA MALA QUALITAT DE L'AIRE DELS ESPAIS INTERIORS

Cuidar la salut de les persones i del planeta va més enllà de l'alimentació saludable. Per aquest motiu impulsem Veritas Pure Air, un projecte de purificació de l'aire en espais interiors, pioner i únic. L'objectiu és que els nostres treballadors i clients respirin aire net a les nostres botigues i centres de treball.

Un projecte per netejar l'aire de les botigues i centres de treball Veritas, pioner i únic, que filtra fins a un 98,5% dels gasos tòxics i contaminants

La posada en marxa d'aquesta tecnologia suposa una millora radical de la qualitat de l'aire que respiren, en primer lloc, els treballadors i, en conseqüència, també els clients. El sistema filtra tres tipus de partícules: les partícules en suspensió ($PM_{2,5}$), agents microbiològics (pol·len, fongs, bacteris) i gasos tòxics (NO_2, NOx, SOx, COV i CH_2O).

Veritas ja ha instal·lat el sistema Pure Air, una tecnologia de l'empresa Zonair3D, en 22 dels 64 establiments que té repartits per Catalunya, Andorra, Navarra, Euskadi, Madrid i les illes Balears, i també en els espais de tallers i activitats Terra Veritas. L'objectiu és que totes les botigues disposin del sistema de purificació a principis de l'any 2020. Segons Xavier Querol, investigador del CSIC, la problemàtica de la qualitat de l'aire a Barcelona i a les grans ciutats es trasllada als espais interiors. (Destacado) "La contaminació interior de l'aire està infravalorada i, sobretot, infracontrolada".

Per la seva banda, la doctora Anna Cisteró ha analitzat les afectacions respiratòries relacionades amb la contaminació atmosfèrica i com augmenten a mesura que respirem aire brut. En aquest sentit, ha fet referència a la millora del benestar dels pacients al·lèrgics i asmàtics que han utilitzat sistemes de purificació de l'aire. "Estudis que hem dut a terme amb pacients amb al·lèrgies i asma, a partir de tractaments amb aire pur, demostren una millora significativa en els valors d'òxid nítric, el paràmetre que mesura la inflamació pulmonar", ha detallat Cisteró.

Sabies que l'OMS estima que els nivells de contaminació de l'aire interior poden ser entre dues i cinc vegades superiors als de l'aire exterior?

EL TREBALLADOR, EL PRIMER BENEFICIAT

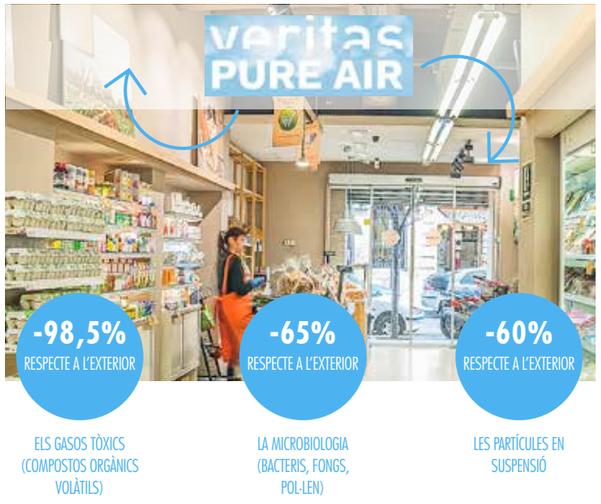
El projecte pilot desenvolupat a la botiga Veritas del CC L'Illa Diagonal el 2018 demostra el descens accentuat de tots els paràmetres i criteris de valoració.

El descens respecte a l'exterior pot arribar al 98,5% en els gasos tòxics i contaminants, al 60% en el cas de les partícules en suspensió, causants de la majoria d'al·lèrgies, i al 65% en elements microbiològics, virus i bacteris.

COMPROMÍS VERITAS AMB LA SALUT I EL BENESTAR

La salut i les persones són el compromís de Veritas. Com en el cas de l'alimentació saludable, Veritas lidera el compromís de conscienciar sobre la necessitat d'oferir a la ciutadania un aire més net.

Aquesta imatge representa una botiga Veritas amb el sistema de purificació d'aire instal·lat. Dades del test realitzat al CC L'Illa Diagonal el 2018.



Celebrem la Segona Setmana de la Sostenibilitat!

Pròximament tindrà lloc la Segona Setmana de la Sostenibilitat, durant la qual us presentarem els nostres avenços i aquelles organitzacions, empreses i, sobretot, persones que ens han inspirat i ajudat, i amb les quals compartim la responsabilitat de canviar el món des de cadascuna de les nostres posicions.

Segons un article publicat en la revista *BioScience*, de tots els problemes denunciats el 1992 només s'ha estabilitzat la capa d'ozó. La resta no ha fet sinó agreujar-se: la disponibilitat d'aigua dolça s'ha reduït un 25%, s'han perdut més de 100 milions d'hectàrees de bosc, les emissions de diòxid de carboni han augmentat més d'un 60%, la temperatura del planeta s'ha incrementat més de mig grau… No obstant això, a Veritas no hem deixat de complir els objectius de sostenibilitat.

I tots aquests advertiments encara ens fan venir més ganes de treballar, de canviar les coses i de ser activistes perquè ja no ens conformem a ser sostenibles, tal com ens feia reflexionar Maja Tampe del Departament de Ciències Socials d'ESADE , en la seva TEDx Talk.

REDUCCIÓ DE PLÀSTICS

Hem eliminat més d'una tona de plàstics gràcies al nou envàs de paper dels nostres iogurts, més de 2.200 m^2 de plàstics en el lliurament a domicili i online i un 46% de consum de plàstic en el nostre envàs de refill. I volem que el 2020 tots els nostres plàstics puguin ser reutilitzats, siguin reciclats, reciclables o compostables.

MENYS EMISSIONS DE CO_2

El 92% del nou envàs de paper dels nostres iogurts és d'origen renovable i l'únic del mercat que s'ha de dipositar al contenidor del paper perquè és 100% reciclable. D'aquesta manera, ens estalviem un 33% de la petjada de carboni, gràcies a la quantitat més petita de petroli que necessitem per fer el packaging, una xifra que equival a la conducció d'un cotxe mitjà durant 5.000 km.

AIRE PUR

Volem que els nostres treballadors respirin un aire pur, per això implementem en 22 botigues el Pure Air, plantem arbres per eliminar CO_2 i netegem els nostres ecosistemes amb Plant for the Planet.

RESIDUS REVALORITZABLES

Ens comprometem amb la fita que el 2020 el 100% dels nostres residus siguin revaloritzables, fins al punt de compostar la nostra matèria per retornar-la a la terra i que serveixi per regenerar el sòl, la biodiversitat i el clima.

LA REGENERACIÓ ÉS POSSIBLE

No som els únics que treballem per canviar el món: el fotògraf brasiler Sebastião Salgado ha regenerat la terra de la seva família, l'educador i cineasta John Liu ha reforestat terres a la Xina de la grandària de Bèlgica, Wangari Maathai va rebre el Premi Nobel de la Pau per plantar més de 20 milions d'arbres a Kenya i el CEO de BlackRock, Larry Fink (el gestor més important d'actius del món), va anunciar el 2018 que només faria negocis amb determinades empreses perquè "les empreses no només han d'oferir resultats financers, sinó també mostrar com contribueixen positivament en la societat".

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

Pont Alimentari

Impulsat pel Banc de Recursos i Rezero, Pont Alimentari és un projecte destinat a reduir el malbaratament alimentari i, alhora, sensibilitzar la població sobre aquesta qüestió. La col·laboració amb Veritas va més enllà dels aliments i té un triple impacte molt beneficiós: social, ambiental i econòmic.

PONT ALIMENTARI

Un dels principals objectius de Veritas és el desaprofitament alimentari zero i per això col·laborem amb diferents entitats socials. Procurem que estiguin a prop de les botigues per canalitzar els productes que estan a punt de minvar i oferir-los a les persones que més ho necessiten. Fora de Catalunya som nosaltres mateixos els qui busquem les entitats socials més properes, mentre que a Catalunya comptem amb el gran treball que fa Pont Alimentari.

Per aconseguir els seus objectius, Pont Alimentari recupera aliments frescos i cuinats de supermercats o empreses d'alimentació (sempre seguint un protocol de seguretat avalat per l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària) i els deriva a entitats socials que els aprofiten.

TRIPLE IMPACTE POSITIU

El primer benefici és la recuperació d'aliments que afavoreix persones en risc de exclusió social, ja que obtenen menjar gratuïtament i això resol part de les seves necessitats bàsiques. Igualment, l'empresa deixa de llençar productes perfectament saludables i redueix la quantitat de residus que genera, la qual cosa implica un benefici ambiental per a la societat: es deixen de produir emissions de CO_2 innecessàries (que provocarien els residus), al mateix temps que s'aprofiten els recursos invertits en la producció d'aquests aliments.

Un altre benefici de la col·laboració entre Veritas i les entitats socials és la xarxa que es va teixint entre els treballadors de les botigues i els beneficiaris. L'organització del projecte provoca que interactuïn persones que probablement no s'haurien relacionat i sensibilitza els treballadors amb altres realitats. Un coneixement que enforteix el teixit social i repercuteix en el benestar dels col•lectius minoritaris i, de rebot, en la societat sencera.

MÉS SABORS EN LES BEGUDES VEGETALS

La marca Isola Bio ens apropa un assortiment de begudes vegetals molt completes, que destaquen pel seu sabor i per la qualitat de la matèria primera.
D'anacard amb coco, una beguda molt nutritiva i reconstituent; d'arròs amb calci, un clàssic, especialment interessant per als estómacs delicats; d'arròs amb ametlles, també amb beneficis digestius; d'arròs amb avellanes, interessant pel seu contingut en calci, fòsfor i magnesi.
Aquestes begudes veganes són una manera molt sana d'aportar propietats nutricionals a l'organisme en un sol got!

LES TEVES POSTRES PREFERIDES, EN FORMAT GRAN

Les postres de coco i vainilla de la marca Happy Coco, ara en format gran (330 ml). Ideals per als amants del coco, ja que en contenen un 86%! Et recomanem aquesta delícia de textura cremosa i gust delicat per començar el dia o a l'hora de berenar.

GALETES BIOCOP

Les galetes de cereals es poden convertir en un berenar molt saludable per a tota la família.
Gràcies a Biocop arriben les galetes d'espelta integral amb gingebre i llimona. L'espelta és un cereal de la família del blat comú que no ha estat manipulat genèticament i per això és més nutritiu, saborós i digestiu que el blat.
A més, també ens proposen les galetes cruixents amb sèsam i amb musli.

LA MILLOR SIDRA ECOLÒGICA

La sidra Petritegi Eko s'elabora a partir de pomes ecològiques, recol•lectades a les mateixes pomeredes de la sidreria Petritegi, situada a prop de Sant Sebastià, que compta amb el bagatge de cinc generacions.
Gaudiràs de la frescor que aporta el seu lleuger punt d'acidesa, vestit de nombroses notes afruitades.
Es tracta d'un producte sostenible, respectuós amb el medi ambient i amb la nostra salut.

novetats marca VERITAS

EL CAFÈ VERITAS MÉS SOSTENIBLE

Seguint el nostre compromís de reduir la quantitat de plàstic a les nostres botigues, hem redissenyat el pack dels cafès aràbiga i mescla marca Veritas.
A partir d'ara, el cafè estarà envasat en una bossa de conservació compostable certificada per OK Compost, la qual cosa significa que es pot dipositar al contenidor orgànic. A més, aquest envàs conté una vàlvula que s'encarrega d'extreure la humitat del cafè, també compostable.
I el cafè es presenta en un estoig de cartró que disposa de la certificació FSC; és a dir, que procedeix de boscos sostenibles.
Sobre el cafè, continua sent el mateix de sempre: elaborat a partir dels grans de la millor qualitat i ecològics, amb un procés de torrat natural, a diferència del no ecològic, que afegeix sucre, conegut comunament com a torrefacte.
Aprofitem per recordar-te que aquesta iniciativa se suma al canvi d'envàs que fem en les càpsules de cafè, substituint el plàstic i l'alumini per materials compostables; una solució innovadora que ens ha permès eliminar l'impacte mediambiental del producte.

ELS PRIMERS KOMBUTXES MARCA VERITAS

El kombutxa és una beguda mil·lenària que es prepara deixant fermentar el te (en aquesta ocasió verd) amb sucre i microorganismes integrats per uns bacteris i llevats que durant el procés de fermentació es transformen. Com a resultat s'obté una beguda amb un lleuger toc àcid, amb grans beneficis probiòtics per a la microbiota intestinal, que a més reforça el sistema immunitari i facilita les digestions.
Produïdes artesanalment a prop de Barcelona, et proposem dues begudes alternatives: kombutxa de gingebre amb llimona i kombutxa d'hibisc amb magrana i nabius. Totes dues delicioses i excel·lents substituts dels refrescs.

AMPLIEM LA GAMMA DE PATÉS I MOUSSES VEGETALS

Els patés vegetals són un bàsic en la cuina lleugera i saludable gràcies a la seva versatilitat. Resulten magnífics para 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 es poden afegir a qualsevol tipus de pasta, amanides, arrossos, etc.
La nostra proposta marca Veritas és una col·lecció de patés amb textura tipus mousse, sense base de tofu. És a dir, el seu contingut en verdura és més alt i tenen un gust més intens: mousse de xampinyons amb llavors de gira-sol, mousse d'espinacs amb ceba i mousse de carbassa amb gingebre.

FORMATGE VEGETAL D'ANACARDS

Si creus que el formatge és un aliment insubstituïble, has de tastar la gamma de formatges vegetals amb base d'anacards de la marca Fermè; et sorprendrà la seva textura de… formatge!
Elaborats a partir d'anacard fermentat, destaquen per un gust exquisit, propi d'aquesta fruita seca i del procés de fermentació. A més, estan carregats de beneficis per a l'organisme: aporten greixos saludables, proteïnes vegetals, minerals, vitamina, omega-6 i hidrats de carboni.
Anima't a gaudir de les dues varietats: formatge untable amb cibulet i madur amb pebre negre!

PER QUÈ APOSTAR PER UN FORMATGE VEGETAL?

Resulta una alternativa molt saludable al formatge làctic, ja que conté menys calories, té una textura i gust similars i és molt ric en nutrients.
Aporta energia pura i nutritiva, ja que està menys processat i és més natural i complet que el formatge làctic. A més, està lliure de lactosa, la qual cosa és interessant per a intolerants amants del formatge.

A LA CUINA

El formatge untable amb cibulet és ideal per untar amb crudités de verdures, per exemple. També pots utilitzar-lo en una recepta de lasanya vegana o per acompanyar plats clàssics de coliflor gratinada o bròcoli.
El formatge madur amb pebre negre és perfecte per degustar sol. Amb tot, sempre alegrarà qualsevol amanida o torrada.

ACTIVITATS DE JUNY · BARCELONA

Dimecres 5
CURS D'HIPOPRESSIVES PER A PRINCIPIANTS
Postural Fit
Horari: 16.00 h - 17.00 h **60 €**
Curs de 4 sessions: 5, 12, 19, 26 de juny

Dimecres 5
ALIMENTACIÓ EN LA SÍNDROME D'OVARI POLIQUÍSTIC
Gina Estapé
Horari: 18.00 h - 20.30 h **30 €**

Dissabte 8
TALLER "JO MEREIXO": ATREU A LA TEVA VIDA L'ABUNDÀNCIA QUE ET MEREIXES AMB EL COACHING GENERATIU
Horari: 10.30 h - 13.30 h **25 €**

Dimarts 11
SPORT & COOK: RECEPTES FÀCILS I NUTRITIVES PER RECUPERAR-TE DESPRÉS DE FER ESPORT
Astrid Barqué amb la col·laboració d'El Granero Integral
Horari: 18.00 h - 20.00 h **15 €**

Dimecres 12
FES FLORIR LA TEVA ESSÈNCIA A TRAVÉS DE L'ENEAGRAMA I L'AQUAREL·LA
Violeta Luján
Horari: 18.00 h - 20.30 h **35 €**

Dijous 13
RUMB A LA VIDA ZERO WASTE (TALLER PRÀCTIC)
Juliana Maruri, amb la col•laboració de Bagloop
Horari: 18.30 h - 20.30 h **35 €**

Divendres 14
SUMMER PARTY! BEGUDES I TAPES PER TRIOMFAR AQUEST ESTIU
Alf Mota
Horari: 18.00 h - 20.30 h **40 €**

Dissabte 15
PA SENSE GLUTEN: LLAVORS, FRUITA SECA I PIZZA
Jordi Mamafermenta
Horari: 10.30 h - 13.30 h **40 €**

Dilluns 17
COSMÈTICA NATURAL A L'ESTIU: RECEPTES PER CUIDAR-TE LA PELL I ELS CABELLS
Annie Brown
Horari: 18.00 h - 19.30 h **25 €**

Dimarts 18
FOTOGRAFIA GASTRONÒMICA I CUINA NATURAL
Lenka Foto
Horari: 18.00 h - 20.30 h **35 €**

Dijous 20
BATCH COOKING D'ESTIU: PLANIFICA EL TEU MENÚ SETMANAL
La Gloria Vegana
Horari: 11.00 h - 13.30 h **40 €**

Divendres 21
SUPERAMANIDES AMB LES SEVES SALSES I VINAGRETES
Alf Mota
Horari: 18.00 h - 20.30 h **40 €**

Dimecres 26
FARMACIOLA NATURAL PER AUGMENTAR L'ENERGIA
Marta Marcè
Horari: 18.30 h - 20.00 h **20 €**

Divendres 28
REBOSTERIA SENSE FORN ESPECIAL PER A L'ESTIU
Mireia Anglada
Horari: 16.30 h - 19.00 h **25 €**

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

En totes les activitats, lliurem un val de 5 € per fer servir a les nostres botigues.

terra. veritas

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

ACTIVITATS DE JUNY SANT CUGAT

Dijous 6
TAPES VEGANES PER A L'ESTIU
Gloria Carrión
Horari: 18.00 h - 20.30 h **40 €**

Divendres 7
APRÈN A FER PA SENSE GLUTEN
Jordi Mamafermenta
Horari: 17.30 h - 20.30 h **40 €**

Dimecres 12
COM CREAR EL TEU PLA D'ACCIÓ PER CANVIAR D'HÀBITS / LES VERDURES QUE NINGÚ T'HA ENSENYAT A CUINAR
Mireia Anglada
Horari: 18.00 h - 20.30 h **25 €**

Divendres 14
BATUTS ENERGÈTICS PER ALS AMANTS DE L'ESPORT
Astrid Barqué
Horari: 18.00 h - 20.00 h **40 €**

Dijous 20
DIETA ANTIAGING: EL QUE CAL MENJAR I EL QUE NO PER FRENAR L'ENVELLIMENT
Mireia Anglada
Horari: 18.00 h - 20.30 h **25 €**

Dimecres 26
LA MÀGIA DE L'ORDRE A LA CUINA
Mar Ferré
Horari: 18.00 h - 20.30 h **20 €**

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

En totes les activitats, lliurem un val de 5 € per fer servir a les nostres botigues.

terra. veritas

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

GAUDEIX D'UN 15%.DTE!*

CUINA veritas EN ELS PLATS DE LA CUINA

DESCOBREIX MÉS DE 20 VARIETATS DE PLATS

EN ELS PRODUCTES DEL DEL NOSTRE OBRADOR

FORN ECOLÒGIC veritas

CODI PROMOCIONAL: **READYTOGOVERITAS19**

CODI PROMOCIONAL: **OBRADORVERITAS19**

* Oferta no acumulable a altres promocions

1. DESCARREGA'T **L'APP VERITAS!**
2. ACCEDEIX A "ELS MEUS CUPONS".
3. INTRODUEIX EL CODI PROMOCIONAL.

* Cupó d'un sol ús
* Promoció vàlida fins al 7 de juliol

BOTIGA ONLINE 10%.DTE.*

CODI PROMOCIONAL SALUD10%

shop.veritas.es

* Codi d'un sol ús
* Promoció vàlida fins al 7 de juliol

ÉS TEMPS DE ...

Cireres

Tomàquet

Albercoc

[Menta fresca

De la finca familiar **Les Herbes de Can Riera**, especialitzada en el cultiu ecològic de plantes culinàries, ens arriba la menta fresca, que aporta la seva aroma i sabor característics a moltíssimes receptes. És digestiva, facilita l'absorció dels nutrients, evita els gasos i combat les nàusees i el mal alè.

DIP DE MENTA I ALVOCAT

Una cremosa salsa per sucar, que gràcies a la seva suculència i frescor és l'acompanyant perfecta d'amanides, verdura, carn, etc. Pots fer-la amb formatge feta o utilitzar al seu lloc llevat nutricional si prefereixes la versió vegana.

INGREDIENTS

- 2 alvocats madurs
- 150 g de cigrons cuits
- ½ llimona
- 10 anacards crus
- 1 grapat de fulles de menta fresca
- Herbes aromàtiques deshidratades
- Formatge feta (o 1 cullerada sopera de llevat nutricional)
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1] Pela els alvocats i treu-los-hi el pinyol. Reserva'ls.
2] En una paella, salta els cigrons cuits juntament amb les herbes aromàtiques i, una vegada fets, aixafa'ls amb una forquilla. Reserva'ls.
3] Posa la polpa de l'alvocat en una batedora amb el suc de llimona acabada d'esprémer, els anacards crus, la menta fresca, una mica de formatge feta o el llevat nutricional, un rajolí d'oli i tritura-ho molt bé fins a obtenir una crema homogènia.
4] Si cal, afegeix-hi una mica d'aigua mentre estàs triturant i, per acabar, assaona-ho al gust.
5] Afegeix a la barreja els cigrons saltats i aixafats. En cas que no t'agradin aixafats, els pots triturar juntament amb la barreja.
6] Serveix-ho com a dip o salsa per sucar amb crudités o damunt d'unes torrades.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]

Els reis de l'horta

Verds, vermells, grocs, taronges, dolços o picants, els pebrots tenen la capacitat d'alegrar moltíssimes receptes, a les quals proporcionen color, sabor, aroma i la seva textura característica.

Els pebrots són coneguts per la seva riquesa en betacarotens i vitamina C; d'aquest nutrient en contenen tres vegades més que les taronges. Per preservar millor l'aportació d'aquesta vitamina s'han de menjar crus (en amanida, amanida de marisc o empedrat), en sopes fredes (como el gaspatxo i el salmorejo) o en coccions suaus i lleugeres (saltats curts). Una altra opció és afegir-los al final de la cocció de guisats, arrossos o sofregits.

UNS PIQUEN I D'ALTRES NO

El motiu pel qual alguns pebrots, com els de Padrón o el bitxo, són més o menys picants es deu a la capsaïcina, una substància que (presa en petites quantitats) afavoreix la digestió i a la qual s'atribueixen propietats analgèsiques.

ROSTITS

Una vegada rostits al forn o la graella i completament freds, cal retirar-ne la pell, les llavors i els nervis de color blanc. I ja estan a punt per preparar una escalivada o una peperonata, un plat italià a base de pebrots confitats, i tallats en tires, en oli d'oliva amb all picat, tomàquet, sal, pebre, farigola o orenga i una mica de vinagre. La peperonata és perfecta per prendre sobre una torrada de pa integral o afegir a un plat de pasta o una polenta.

[1]

[2]

1] Pebrot rostit sencer. Tropic. 230 g
2] Pebrot de morro. Cal Valls. 185 g

FARCITS D'ARRÒS O QUINOA

Talla els pebrots per la meitat, cuina'ls al vapor durant uns 15 minuts i emplena'ls d'arròs integral o quinoa cuita barrejada amb blat de moro dolç, azukis, trossos d'alvocat ruixats amb suc de llimona, coriandre o julivert fresc picat i ceba morada adobada en vinagre d'umeboshi .

CREMA PER UNTAR

Salta un parell de pebrots vermells grans fins que quedin ben cuits i tous i fica'ls a la batedora amb un bloc de tofu fumat (prèviament trossejat), una cullerada de miso, un grapat de nous crues remullades o lleugerament torrades, un gra d'all, pebre vermell fumat en pols i oli d'oliva verge extra. Tritura-ho i serveix-ho com a entrant amb pa de pita integral o coquetes de blat de moro sense gluten i bastonets de pastanaga i api.

Crema de piquillos i albergínies. La recepta a l'app Veritas

Divendres 21. SUPERAMANIDES AMB LES SEVES SALSES I VINAGRETES. Alf Mota
Horari: 18.00 h - 20.30 h. Preu: 40 €
RESERVA a www.terraveritas.es

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

Polenta: sana, versàtil i deliciosa

D'origen italià, la polenta s'elabora amb farina de blat de moro i destaca per la seva gran versatilitat: combina perfectament amb ingredients dolços i salats i tant pot ser un aperitiu com un plat principal o una guarnició.

Triangles de polenta. **La recepta a l'app Veritas**]

Tot i que existeixen tres tipus fonamentals de polenta (la groga, de farina de blat de moro; la blanca, de farina de castanya; i la fosca, de farina de fajol), la groga és la més coneguda i utilitzada. I dins d'aquesta última, també n'hi ha diferents varietats procedents del nord d'Itàlia: l'adobada, fruit d'un torrat després de la cocció; la untuosa, i moltes altres polentes aromatitzades i condimentades amb ingredients com el formatge o els bolets.

LA POLENTA GROGA S'ELABORA ASSECANT EL BLAT DE MORO I MOLENT-LO FINS A OBTENIR UNA FARINA.

A FOC LENT I REMENANT

La polenta groga s'elabora assecant el blat de moro i molent-lo fins a obtenir una farina. La cocció tradicional es feia en una olla de coure a foc lent per desenvolupar-ne tot el gust i es podia allargar fins a tres hores. D'aquí que actualment hagi sorgit la polenta precuita, que es prepara d'una manera molt més ràpida i d'allò més senzilla: només s'ha de posar a bullir el líquid triat segons la recepta (suc, brou, llet…) i, quan arrenqui el bull, afegir-hi la sèmola en forma de pluja.

Per cuinar-la bé és important no deixar de barrejar-la fins que estigui ben cuita. Si vols donar-li cremositat, pots afegir-hi al final un greix tipus oli d'oliva, mantega o fins i tot ghee o oli de coco. Igualment, es pot condimentar amb pebre, cúrcuma, farigola, bitxo, romaní o qualsevol altra herba aromàtica per donar-li sabor.

TASTA-LA TAMBÉ ROSTIDA O FREGIDA!

Una vegada cuinada es pot consumir de diferents maneres: calenta com a guarnició o deixant-la refredar per fer-ne blocs i després rostir-la o fins i tot fregir-la (queda especialment saborosa al forn amb verdures o com a base d'una falsa pizza de carn i formatge). I també és un acompanyament perfecte de dolços i postres.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

Polenta. Tècniques de cuina. www.veritas.es]

[1

1] Polenta instantània. Veritas. 500 g

Pollastre arrebossat amb farina de cigrons i espècies

Molt tendra i saborosa, la carn de pollastre ecològic és a més rica en proteïnes i greixos saludables i no deixa anar gens d'aigua quan es cuina; el contrari del que passa amb el pollastre no ecològic. Arrebossant-lo amb farina de cigrons s'accentua el contrast entre l'interior sucós i l'exterior cruixent.

INGREDIENTS

- 8 tires de pollastre
- 4 cullerades soperes de farina de cigrons
- 6-8 cullerades soperes d'aigua
- 2 cullerades petites de comí mòlt
- 1 cullerada petita d'all mòlt
- Pa ratllat
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1] Barreja la farina de cigrons amb l'aigua fins a formar una massa homogènia. Afegeix-hi les espècies i una mica de sal, i remena-ho bé.

2] Sala las tires de pollastre, arrebossa-les en la barreja anterior i passa-les pel pa ratllat.

3] Posa oli en una paella i quan estigui calent, incorpora-hi els filets arrebossats i fregeix-los fins que estiguin daurats; gira'ls quan calgui.

EL GRANERO
Farina de cigró.
500 g

bioregena
REVOLUCIÓN SOLAR
Por fin, ¡una protección hipoalergénica y Bio!

¡Incluso las más sensibles!
• Muy alta protección UVB + UVA.
• Filtros 100% minerales.
• Sin efecto blanco en la piel.
• Con aceite de argán para cuidar la piel.
DIAFARM LABORATORIOS
www.diafarm.com
Laboratoire PHYTO-ACTIF®

Exfoliante anticelulítico

Este exfoliante ayuda a eliminar la celulitis. Utilízalo dos veces por semana como máximo y aplícalo en movimientos circulares ascendentes. Después, retíralo con agua templada.

El jengibre y el café activan la circulación, aportan calor y ayudan a eliminar el tejido adiposo. Los aceites de coco y oliva favorecen la reparación de las pieles envejecidas. La sal marina gruesa tiene beneficios desintoxicantes y la miel humecta y suaviza la piel. El aceite esencial de eucaliptus es un potente antinflamatorio, con beneficios fungicidas y analgésicos.

INGREDIENTES

- ½ jengibre
- 5 cucharadas soperas de café
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 3 cucharadas soperas de aceite de coco
- 2 cucharadas soperas de sal marina gruesa
- 1 cucharada sopera de miel
- 4 gotas de aceite esencial de eucaliptus

ELABORACIÓN

1] Ralla el jengibre.

2] Mezcla todos los ingredientes y conserva en un tarro.

Caducidad: 3 meses.

[MASCAF

Café molido arábica Perú. 250 g

Exfoliante anticelulítico.
The Beauty kitchen. www.veritas.es]

[MAMITABOTANICAL]

Organitzador de calaixos

Materials:

- Capses de torrades de fajol amb quinoa Zealia
- Cola blanca
- Aigua
- Recipient petit per barrejar
- Pinzell
- Tisores
- Pal per doblegar
- 2 teles estampades

Instruccions:

1] Obre la capsa, talla'n la part superior i encola les llengüetes.

2] Barreja aigua amb cola blanca.

3] Folra la part interna amb estampat i talla l'excés de tela.

4] Repeteix el mateix a la part externa amb l'altra tela estampada.

5] Protegeix les dues cares amb la barreja de cola i aigua.

6] Espera que s'assequi completament.

7] Torna a muntar la capsa marcant bé els doblecs amb l'ajuda del pal.

8] Encola les llengüetes.

[ZEALIA

Torrades de fajol i quinoa. 120 g

Organitzador de calaixos. 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 NECESSITIS O VULGUIS AMB LES TEVES PRÒPIES MANS.

Cervell actiu i despert

[DILLUNS

DINAR
[Espaguetis d'espelta integral amb pesto d'alfàbrega i espirulina
[Cuixetes de pollastre a la jardinera (amb verdures)

SOPAR
Crema de pastanaga amb llet de coco
Truita de carbassó i crackers d'espelta

[DIMARTS

DINAR
[Amanida de favetes tendres amb pernil i menta i alvocat amb salsa d'anacards
[Verat fresc a la planxa amb amaniment de crema de Mòdena

SOPAR
[Ramen de maitake, espinacs i ou

[DIMECRES

DINAR
[Cassola de búrgul i llegums amb verdures i seitan

SOPAR
[Crema d'espàrrecs verds i patata amb "nata" de civada
[Broqueta de gall dindi i pinya amb salsa kelpamare

[DIJOUS

DINAR
[Amanida de mongetes i paté d'albergínia
[Sardinetes arrebossades amb all i julivert i pastanaga ratllada

SOPAR
[Cuscús de coliflor amb verdures, formatge de cabra i llavors

[DIVENDRES

DINAR
[Amanida de búrgul amb alvocat, tomàquet, germinats i ou dur

SOPAR
[Sandvitx de llegums i tàperes amb salsa de iogurt

Amanida de mongetes i paté d'albergínies. La recepta a l'app Veritas [

[PER ESMORZAR:

[Pa integral de sègol amb alvocat i formatge fresc
[Suc de cítrics amb llavors de lli mòltes
[Cafè o te verd amb gingebre

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Batut de fruita amb agua de coco
[Un grapat de nous i fruita seca
[Iogurt o quefir amb lecitina de soja

[CONSELLS:

[El teu cervell et demana menjar bé, cosa que és essencial per gaudir d'una ment desperta, atenta i centrada. Els estudis més recents demostren que deficiències de certs nutrients, com la vitamina C, B2, el bor o el ferro, entre d'altres, poden afectar el rendiment cerebral.
[Que no falti el peix blau! Els àcids grassos del peix blau (omega-3) també són importants per a la salut cerebral perquè a partir d'aquests es formen les prostaglandines, substàncies que regulen l'alliberament i activitat dels neurotransmissors.
[Menja integral; evitaràs les baixades i els pics de sucre.
[Beu aigua. La falta de líquids repercuteix també en les funcions del cervell, del qual un 70% és aigua.
[Alia't amb els superaliments. Per donar un plus al cervell inclou superaliments i complements com ginseng, espirulina, ginko biloba, llevat de cervesa o lecitina de soja.

Som el primer supermercat amb certificació BCorp. Aquesta certificació reconeix que som una empresa compromesa amb la salut de les persones i del planeta.

QUAN ESCULLS VERITAS ESCULLS
EL MÓN EN QUÈ VOLS VIURE.