

veritas

juliol·agost 2019 # n.112



VERITAS PURE AIR

- Per què és necessari netejar l'aire?
- El treballador, el primer beneficiat

COM CUIDAR LA PELL A L'ESTIU

- Olis vegetals
- Aloe vera

MENÚ

- Amanides fresques amb un toc original



veritas
PURE AIR

A VERITAS ES RESPIRA AIRE NET

- LA CONTAMINACIÓ ALS ESPAIS INTERIORS ÉS UN DELS FACTORS DE RISC EVITABLE PER A LA SALUT (SEGONS L'OMS).
- L'ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT HA XIFRAT EN 2 MILIONS EL NOMBRE DE MORTS ANUALS ATRIBUÏBLES A LA CONTAMINACIÓ INTERIOR AL MÓN.
- PASSEM ENTRE EL 70% I EL 90% DEL TEMPS EN UN ESPAI INTERIOR.
- RESPIREM AL VOLTANT DE 21.000 VEGADES AL DIA.

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

Llevo meses escuchando historias. Las historias de nuestros proveedores, de nuestros compañeros de viaje. Los que un día apostaron por nosotros y nosotros por ellos. Los que trabajan cada día para ofrecernos el mejor producto, los que respetan la tierra, los que llevan haciendo esto toda su vida o los que un día decidieron dar un giro y hacer lo que les hacía felices.

Cada historia es diferente, pero todas tienen la misma base: consciencia. Por cultivar o elaborar productos limpios, sin químicos de síntesis, que ensucian nuestro cuerpo y el medio ambiente. Consciencia por recuperar nuestra identidad. Consciencia porque nuestro estilo de vida sea coherente con lo que pensamos. Consciencia no solo por alimentar, sino también por nutrir. En definitiva, consciencia por contribuir a que el mundo sea mejor.

[6



SALUT
No et deshidratis!
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI
Una dieta adequada
pot evitar les candidiasis
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT
Els sucres més frescos
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS
La nutrició de la pell
ALF MOTA

[42



SOM CONSCIENTS
A Veritas es respira aire net

[44



SOSTENIBILITAT
Gran èxit de la Segona
Setmana de la Sostenibilitat
ANNA BADIA

[45



DONACIONS
Càritas Interparroquial
de Vilanova i la Geltrú

[16



ESTIL DE VIDA
Les fruites i verdures, millor crues
MAI VIVES

[18



ENFAMÍLIA
Existeixen aliments
hiperestimulants?
ADAM MARTÍN

[20



BIENESTAR
Y en verano...
¿cómo cuido mi piel?
NURIA FONTOVA

[21



FARMACIOLA
Remeis naturals per a la
menopausa
MARTA MARCÈ

[48



LAB#VERITAS
Quefir... de coco!

[49



TERRA VERITAS
Coscs boniques
que passen a Terra Veritas

[52



TREU-NEPROFIT!
Refresca els teus plats amb
cogombre
ALF MOTA

[22



MENTSANACOSSA
Coneixes les diferències entre
ioga i pilates?
entrenatuenergia.com

[24



ENTREVISTA
Anna Puig
ANA MORENO

[26



ANÁLISIS COMPARATIVO
Las claves del vino ecológico
M. D. RAIGÓN

[29



FONDO DOCUMENTAL
Los tomates ecológicos
poseen más nutrientes
CARLOS DE PRADA

[54



TÈCNiques DE CUINA
Arròs integral al punt
MIREIA ANGLADA

[56



FAST & GOOD
Amanida mediterrània
DELICIAS KITCHEN

[58



DETEMPORADA
Amanida de maduixes
amb sal d'herbes
GREEN MAMA

[30



LLEGIRETIQUETES
Native Organics

[32



IMPRESINDIBLES
Imprescindibles d'estiu

[36



COMPANYS DE VIATGE
El kombutxa més saludable
MÜN FERMENTS

[40



EL NOSTRE OBRAIDOR
Pa de motlle de sègol

[60



BEAUTY KITCHEN
Limpiador multiusos
MAMITA BOTANICAL

[61



UPCYCLING
Arracades
MARTA SECOND

[62



MENÚS
Amanides fresques
amb un toc original
MIREIA MARÍN

veritasecologica
@supermercadosveritas
shop.veritas.es
supermercadosveritas

Certified
B
Corporation

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



No et deshidratis!

En ple apogeu estival has de procurar no deshidratar-te. Tingues molta cura durant els dies de calor intensa, especialment si els passes a l'aire lliure, fas exercici físic o tens alguna afecció, com ara febre, diarrea o vòmits.

**BEURE AIGUA ÉS ESSENCIAL PER A LA VIDA, JA QUE
ÉS EL MITJÀ EN QUÈ ES REALITZEN LES FUNCIONS
DE LES CÈL·LULES DE L'ORGANISME
I APROXIMADAMENT EL 80% DE LA SANG ESTÀ
CONSTITUÏDA PER AIGUA.**



TOMAR **PROBIÓTICOS**
NUNCA FUE TAN FÁCIL

DESCUBRE EL
KÉFIR DE AGUA
DE **PROKEY**
ULTRAHEALTHY DRINKS



Una bona hidratació és beneficiosa a molts nivells, ja que és responsable d'una termoregulació correcta, uns cartílags i articulacions saludables, una pell sana i una adequada eliminació de toxines, entre altres funcions. De fet, beure aigua és essencial per a la vida, ja que és el mitjà en què es realitzen les funcions de les cèl·lules de l'organisme i aproximadament el 80% de la sang està constituïda per aigua. Una dada: tan sols un 1% de deshidratació pot provocar alteracions en l'humor, l'atenció i la coordinació.

MÉS VAL PREVENIR

Prevenir la deshidratació aguda és fàcil, però recorda que la deshidratació lleu es pot cronificar i generar múltiples trastorns, que van des del restrenyiment fins a problemes de pell, insomni o

fatiga. Segons la medicina tradicional xinesa les conseqüències d'una mala hidratació prolongada en el temps es poden manifestar en síndromes com el d'insuficiència de yin o de sang. En tots dos casos, no sempre es té consciència de la falta de fluids perquè el cos s'adapta a treballar amb nivells baixos d'aigua, tot i que va perdent sensibilitat. Per tonificar el yin i la sang és indispensable seguir una dieta rica en vegetals lliures de substàncies nocives, adaptada a l'estació i a l'estat de salut de l'individu.

AIGUA DE COCO

És una beguda ideal per aquests mesos de calor en què necessites no només reposar líquids, sinó també electrolits, com passa quan s'usen o tens episodis de diarrea o vòmits. En concret, l'aigua de

coco té un perfil de minerals molt similar al de la sang humana, per la qual cosa és de gran ajuda en el cas de deshidratació, tant aguda com crònica.

AIGUA DE COGOMBRE

Una altra beguda que ve molt de gust a l'estiu i és molt fàcil de fer a casa és l'aigua de cogombre. Es prepara liquant un parell de cogombres i afegint-hi el suc d'una llimona i aigua fins a obtenir la consistència desitjada. Es pot endolcir amb una mica de mel o atzavara al gust i és deliciosa ben freda. Amb tot, és aconsellable prendre-la entre hores i fora dels àpats per respectar el foc digestiu.

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



Amanida de síndria i formatge feta. La recepta a l'app Veritas

[1]



1] Aigua de coco. Veritas. 1 L

Infeccions vaginales: es poden prevenir?

Tant les infeccions d'orina com les infeccions per cànides són dos problemes molt comuns. Tot i que és habitual tractar-les amb antibiòtics, es poden solucionar de manera natural i una bona prevenció es converteix en el millor mètode per evitar-les.

La cistitis és un afeció tan molesta com comuna que tenen almenys el 60% de les dones en algun moment de la seva vida. Sabies que és aproximadament 50 vegades més corrent en dones que en homes? Doncs sí i es deu, bàsicament, al fet que els òrgans genitourinaris femenins són interns i que la uretra és més curta, la qual cosa facilita l'ascensió dels bacteris fins a la bufeta. Primer es produeix la colonització dels teixits periuretrals (la part més externa de la uretra), i després els bacteris arriben a la uretra, s'adhereixen a les parets de la bufeta i proliferen internament. Les compreses convencionals (fetes majoritàriament de plàstic), l'ús de roba interior de teixit sintètic (sumat als pantalons ajustats, que no deixen respirar la vulva) i els bikinis o banyadors mullats durant hores afavoreixen la proliferació d'aquestes infeccions.

ANTIBIÒTICS I EFECTES SECUNDARIS

La infecció d'orina es pot manifestar en diferents graus, des d'una lleu cremor en orinar fins a un dolor intens amb sagnat. Se sol tractar amb antibiòtics, ja que és produïda pel bacteri *Escherichia coli* (E. coli) i la recurrència és una preocupació important. Potser abordar aquestes infeccions únicament amb medicaments, sense plantejar canvis en l'alimentació i l'estil de vida (amb l'objectiu de mantenir una microbiota saludable) és el motiu pel qual les infeccions apareixen una vegada i una altra.

Els tractaments amb antibiòtics són eficaços immediatament, però també tenen efectes secundaris a mitjà/llarg termini,

com ara infeccions per fongs (candidiasis oral o vaginal). Sabies que un problema de cànides també es pot manifestar amb llagues bucal? O que moltes dones que es troben sempre cansades, apàtiques o desmotivades pot ser que tinguin un desequilibri de cànides?

TERÀPIA PROBIÒTICA

La medicina naturista hi pot ajudar de moltes maneres: amb acupuntura, plantes, alimentació i fins i tot teràpia probiòtica. Aquesta és una opció molt efectiva per prevenir i tractar les cànides. Prenent probiòtics es millora la biodiversitat de la microbiota i es força les cànides a conviure amb altres microorganismes i competir amb aquests pels nutrients. Això contribueix a restablir l'equilibri de la flora vaginal i manté les cànides a ratlla.

HIGIENE SUAU I COMPRESSES DE COTÓ ECOLÒGIC

La cànida respon al sucre, la humitat i la calor. En cas de tenir una candidiasis activa cal evitar els protectors íntims i les compreses de cel·lulosa, ja que contenen plàstic, que reté la humitat, cosa que ajuda que proliferi. L'alternativa és fer servir compreses de tela o de cotó ecològic i mentre duri el brot no utilitzar tampons perquè és aconsellable que la menstruació baixi sola.

Quant a la higiene, no has d'utilitzar sabó als genitals perquè canvien el pH vaginal i poden causar irritacions, alterar la microbiota vaginal i eliminar la mucositat de protecció. El que millor neteja els genitals és l'aigua clara.

Visc la regla,
soc poderosa.

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

Una dieta adequada pot evitar les candidiasis

La candidiasis és la infecció provocada pel fong Candida albicans, que es troba de manera natural a l'intestí. Tanmateix, en determinades circumstàncies es pot descontrolar i provocar una infecció. Un risc que pots reduir vigilant l'alimentació.



logurt de coco, xia i quefir de cabra. La recepta a l'app Veritas]

Sabem que la microbiota intestinal té una relació bidireccional amb l'intestí i el cervell, que influeix en la salut de l'organisme. Recentment ha aparegut un nou integrant que interactua amb els bacteris intestinals: la micobiota (els fongs de l'intestí) i el seu micobioma (ADN fúngic), amb un paper fonamental en el man-

teniment de la salut i les malalties digestives, neurològiques, immunitàries i psiquiàtriques.

La composició del micobioma varia d'una persona a l'altra, però les espècies Candida hi són sempre presents de manera natural, entre les quals destaca la Candida albicans, que es

troba en un 30-70% del tracte gastrointestinal i genitourinari, ja que forma part d'un ecosistema intestinal normal i saludable. No obstant això, davant determinats entorns es pot tornar patògena i invasiva, i és a la boca, la vagina i l'intestí prim les zones on solen aparèixer les candidiasis.

SIGNES D'ALERTA

Una capa blanquinosa sobre la llengua pot ser una pista, tot i que també pots fer un test al matí en dejú: escup en un got d'aigua i si la saliva sura és normal, però si s'enfonsa amb filaments és possible que hi hagi infecció. L'esgotament, el desig de menjar dolços, el mal alè, les alteracions hormonals, els dolors articulars, les al·lèrgies, els problemes digestius (gasos i inflor) i un sistema immunitari feble són altres símptomes molt comuns.

CIRCUMSTÀNCIES QUE FACILITEN LA INFECCIO

Alguns dels factors que predisposen són els següents: una alimentació rica en sucres,

hidrats de carboni i alcohol; un excés d'estrògens; l'estrès crònic; la presa d'antibiòtics, anticonceptius o corticosteroides, i el desequilibri de la microbiota intestinal.

VIGILA EL QUE MENGES

Per reduir el risc que la Candida albicans deixi de ser un llevat controlat cal evitar els sucres i els edulcorants (sucre, xarop de blat de moro, atzavara, aspartam, canya de sucre, mel i melasses), les farines i els cereals refinats, els llevats del pa i la brioixeria, l'alcohol i els medicaments que continguin etanol, la carn processada, la fruita deshidratada, el midó resistent (present en cereals, tubercles i llegums) i la fruita seca amb més floridura (cacauets, anacards, nous pacanes i festucs).

Per frenar-ne l'abundància, la dieta ha de ser baixa en proteïnes i greixos animals i rica en polifenols (lli, xia, sèsam i soja fermentada), proteïnes i greixos vegetals, fruita (excepte el plàtan) i verdures (excepte la remolatxa i la pastanaga). Altres aliments recomanats són els lactis fermentats provinents de la cabra (quefir, formatge i iogurt), el vinagre de sidra de poma i l'oli de coco.

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

Refill yourself

El té fermentado más saludable al que no te vas a poder resistir.

¡Atrévete a probarlo!



KOMBUTXA[®]

www.kombutxa.com | hola@kombutxa.com | 34 657985458

Els suc més frescos

Un suc és una de les formes més senzilles de prendre fruita a qualsevol hora i lloc. Els suc frescos ecològics no provenen de concentrats, s'elaboren sense sucres i no estan pasteuritzats. Tria el de la teva fruita preferida i gaudeix del seu sabor i de tots els seus nutrients!



Hi ha dos procediments que faciliten que els suc frescos tinguin una qualitat similar als acabats d'expressar. D'una banda, hi ha la tecnologia cold pressed, una extracció en fred que evita l'oxidació i manté intactes els nutrients; i en segon lloc, el procediment HPP (high pressure processing), que gràcies a les altes pressions permet mantenir els suc frescos (amb les seves característiques nutritives i organolèptiques inalterades) sense haver de pasteuritzar-los mitjançant altes temperatures.

MAGRANA

És molt rica en polifenols, uns antioxidants que els estudis associen a la prevenció de malalties cardiovasculars. Gràcies al seu toc astringent, el seu suc resulta refrescant i no massa dolç.

PASTANAGA

Aquesta hortalissa és magnífica per alcalinitzar els metabolismes àcids a causa d'un excés de proteïna animal, sucre o fregits. El seu suc alenteix l'envel·liment, sempre que s'acom-

panyi d'una alimentació lliure de tòxics, i és ideal per potenciar i mantenir el bronzejat.

MANGO

La seva fibra facilita la digestió, controla el colesterol i millora la inflamació intestinal quan hi ha restrenyiment. Després de l'exercici físic, el suc de mango calma la set i ajuda a reposar electrolits i minerals.

TARONJA

La vitamina C d'aquest cítric millora l'absorció de ferro, alleuja els

síntomes del refredat i altres infeccions i disminueix el colesterol dolent (LDL).

BAIES

Les maduixes, els gerds i els nabius aporten bioflavonoides, uns antioxidants que retarden l'envel·liment cel·lular i prevenen malalties degeneratives.

ESPINACS, KALE, API, COGOMBRE I POMA

Una combinació que desintoxica, desinflama i combat el restrenyiment. Els espinacs i la col kale aporten ferro i clorofil·la, l'api és diürè-

tic i el cogombre hidrata. El toc de gingebre activa la digestió i la poma i la llimona harmonitzen el resultat final.

PINYA, PLÀTAN I LLET DE COCO

Aquest suc és bo per a la digestió gràcies a la bromelina, l'enzim de la pinya, mentre que la fibra de la llet de coco i el potassi del plàtan activen el trànsit intestinal.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

AIGUA DE COCO: DELICIOSA I REFRESCANT

Promou la digestió, neteja les vies urinàries i és la millor alternativa a les begudes isotòniques, ja que gràcies a la seva elevada quantitat de potassi, magnesi, sodi, calci i sucres permet restituir aigua i electrolits després d'un esforç intens. Quan es barreja amb kale, espirulina i pinya es potencien les seves qualitats purificadoras, i combinada amb magrana o atzerola i pastanaga s'intensifica la seva acció antioxidant.



- 1] Aigua de coco i magrana. Happy Coco. 250 ml
- 2] Aigua de coco. Wilson. 240 ml
- 3] Suc antiox. Super Coco. 240 ml
- 4] Suc detox. Super Coco. 240 ml



- 1] Suc de mango. Be Green. 300 ml
- 2] Suc tropical. Be Green. 300 ml
- 3] Suc Berries Boom. Be Green 300 ml
- 4] Suc Veggies Bang. Be Green. 300 ml
- 5] Suc de taronja. Fresquitos 250 ml



ON ORGANIC NATURAL INGREDIENTS
ECOCOSMÉTICA BIORESPONSABLE
Sin colorantes • Sin perfume • Sin parabenos



Descubre la Manteca de Karité



antiarrugas **regenerante**
DERMATITIS DUREZAS
sequedad psoriasis
piel atópica SQM
elasticidad ESTRÍAS
grietas HERPES eccemas
labios
HIDRATACIÓN SUAVIDAD
EMBARAZO protector

La nutrició de la pell

Una pell sana i bonica és la conseqüència d'un organisme en equilibri i, per aconseguir aquest equilibri, cal parar atenció a l'alimentació i assegurar la ingesta de tots i cadascun dels nutrients necessaris.

La pell està directament relacionada amb la ment i les emocions i contínuament es reben estímuls que afecten el cervell a través de la pell i al revés. Igual que l'alegria es reflecteix en un cutis radiant, la por i la tristesa ens fan empal·lidir i la ràbia ens tenyeix de vermell les galtes; les alteracions cutànies assenyalen el funcionament de certs òrgans i l'equilibri dels sistemes nerviós i emocional.

Com els ronyons, el fetge, els intestins i els pulmons, la pell també exerceix una funció depurativa i s'ha de vigilar l'estat del fetge i els intestins. Per aconseguir-ho cal tenir un bon trànsit intestinal, no alterar la microbiota, rebutjar els tòxics, que sobrecarreguen els mecanismes d'eliminació, i ingerir els nutrients que permeten la renovació de les cèl·lules cutànies.

ANTIOXIDANTS NATURALS

Una correcta aportació d'omega-3 i 6 (peix blau, llavors, fruita seca) estabilitza el sistema nerviós i garanteix una pell sana. Així mateix, és fonamental una aportació diària de vitamina E (oli de gira-sol no refinat), vitamines del grup B (cereals integrals, llegums, ous) i minerals i oligoelements (en-

dívies, cogombres, api, ruca, créixens). Per frenar l'envelliment precoç són fonamentals els antioxidants (presents en les fruites del bosc, l'all, la ceba morada i la magrana) i per nodrir la pell es recomanen els aliments funcionals (llevat nutricional, açai, lúcum, cúrcuma, espirulina i clorel·la), sempre en el context d'una dieta saludable.

BEGUDES DE QUALITAT

Cal mantenir una bona hidratació a base d'aigua de qualitat. També es pot beure aigua filtrada amb llimona o te verd, llimonades casolanes endolcides amb estèvia o begudes probiòtiques, com la kombutxa i el quefir. I és aconsellable no prendre alcohol ni refrescos ni cafè.

COMPTA AMB ELS REFINATS!

Els aliments refinats (sucre, farines i cereals refinats) "roben" els minerals i les vitamines, per la qual cosa s'han d'evitar. Igualment, cal dir no a la xocolata amb llet i sucre, els fregits, els embotits i els greixos hidrogenats típics dels productes ultraprocessats.

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

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



Aligera tus mañanas

Muesli
TRANSIT
con chía y Psyllium



Alto contenido
en Fibra

Bajo contenido
en azúcares



Encuentra más información en
en www.elgranero.com

Les fruites i verdures, millor crues

Pobres en calories i riques en enzims, vitamines i minerals, les fruites i verdures ajuden a mantenir els teixits alcalins i depuren el metabolisme.



[1]



[2]



[3]



- 1] Cireres
- 2] Síndria negra
- 3] Mongeta tendra plana

Per aprofitar al màxim les seves propietats s'han de consumir crues o escalfades a menys de 45 °C, ja que a partir d'aquesta temperatura comencen a descompondre's i a perdre nutrients. L'alimentació crudivegana es basa fonamentalment en fruites, verdures, fruita seca, llavors i cereals germinats, suc, batuts verds i begudes vegetals amb una alta concentració de micro-nutrients que afavoreixen el manteniment general de la salut. Així, les virtuts de la filosofia crudivegana han aconseguit que moltes persones que no són seguidors de les seves directrius al cent per cent incrementin el consum de fruites i verdures crues

d'una manera conscient. I tot i que és clar que no existeix una dieta vàlida per a tothom i que cadascú ha de trobar una fórmula que s'ajusti i cobreixi les seves necessitats, és una realitat que a l'estiu augmenta la ingesta de vegetals crus, cosa que comporta una dieta menys calòrica i més fresca i hidratant.

DIGESTIONS MÉS LLEUGERES

Les fruites i verdures crues són una gran font de fibra, vitamines, oligoelements i enzims, els catalitzadors que descomponen els nutrients perquè

[4]



[5]



- 4] Préssec vermell
- 5] Cogombre francès

l'organisme els pugui utilitzar. Quan se segueix una dieta rica en enzims, el cos no es veu aclaparat pel procés d'assimilació dels aliments i té temps per dedicar-se a mantenir un sistema vital, que afavoreix una bona salut. Els enzims tenen un paper clau a l'hora de descompondre les molècules grans dels aliments que ingerim en molècules petites, amb la finalitat que els intestins les puguin absorbir i, per

tant, passin a les cèl·lules. Però aquests enzims són molt delicats i quan s'escalfen a més de 45 °C es destrueixen. Així, en consumir aliments crus l'organisme no necessita produir-los i (com gran part dels enzims necessaris per fer la digestió ens arriben a través del menjar) tindrem més energia de reserva per dur a terme altres activitats i gaudirem de digestions molt més lleugeres.

VEGETALS D'ESTIU

Cogombres, raves, mongetes tendres, pebrots, enciams, tomàquets, cireres, préssecs, nectarines, prunes, peres, melons i síndries són alguns dels vegetals típics de l'època estival i destaquen pel seu alt contingut en aigua, fibra, vitamines i antioxidants. Així mateix, potencien un òptim funcionament de l'intestí, hidraten, sacien, depuren i revitalitzen.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



Existeixen aliments hiperestimulants?

No hi ha mare o pare que no hagi vist els seus fills enfilant-se per les parets en una festa d'aniversari en què hi ha multitud d'aliments ensucrats, una situació que els anglosaxons denominen sugar-rush. És veritat que la culpa és del sucre? Hi ha aliments que provoquen que els nens no es parin de moure? Què hi diu l'evidència científica?



Gelat de cireres amb crema d'ametlles. La recepta a l'app Veritas

Fins avui no hi ha cap estudi que estableixi una relació de causalitat entre la ingesta de sucre i la hiperactivitat transitòria que experimenten els nens. Els investigadors apunten que aquesta creença està basada en associacions comunes, és a dir, a les festes hi ha molts aliments ensucrats i els nens semblen salvatges, de manera que establim una falsa relació causa-efecte. De fet, el 1994 es va fer un estudi publicat al *Journal for Abnormal Child*

Psychology que confirma que, de vegades, les expectatives que tenim solen alterar totalment la nostra interpretació dels fets. L'experiment es va fer amb un grup de 35 nens entre 5 i 7 anys les mares dels quals afirmaven que els seus fills s'hiperestimulaven quan prenen massa sucre. A unes mares els van dir que els seus fills havien pres sucre i a la resta que els havien subministrat un placebo. En realitat, tots els nens havien pres un placebo,

CAP ESTUDI ESTABLEIX UNA RELACIÓ DE CAUSALITAT ENTRE LA INGESTA DE SUCRE I LA HIPERACTIVITAT TRANSITÒRIA.

però les mares que creien que els seus fills havien pres sucre van dir que els seus fills estaven més hiperactius que els altres. Per tant, sembla que el famós sugar-rush no existeix.

SÍ A LA FRUITA I ALS CEREALS INTEGRALS

En condicions normals i si no hi ha alteracions metabòliques, l'organisme té límits en la quantitat de glucosa i de fructosa que és capaç d'absorbir. Superar aquests límits pot provocar alteracions digestives, per no parlar dels efectes metabòlics, però no ens activa més. Amb el cos passa com amb un cotxe: per més gasolina que posem al dipòsit no anirem més ràpid. Tanmateix, tot el que s'ha dit fins ara no significa que el sucre lliure sigui innocu. Al contrari: és una font d'energia gens recomanable i molt menys per a les criatures. Per obtenir energia, i molts altres nutrients interessants de regal extra, són molt

millors la fruita, els cereals integrals, els tubercles o els llegums.

NO A LA CAFEÏNA

En general, la ciència ens diu que els aliments no tenen aquest efecte, tot i que hi ha algunes excepcions. La més destacable és la cafeïna, present en el cafè, el te, els refrescos de cola, les begudes "energètiques", la xocolata, el guaranà o el mate. Encara que a gairebé ningú se li acudiria donar un cafè al seu fill petit, a molts no els tremola la mà en oferir-li refrescos amb cafeïna, cosa que és un veritable despropòsit: una llauna de 330 ml de beguda de cola conté entre 34 i 41 mg de cafeïna i en la mateixa quantitat d'una beguda mal anomenada "energètica" estàndard n'hi ha més, uns 87 mg de mitjana. Per tenir-ho més clar, una tassa de cafè exprés pot contenir de 40 a 100 mg de cafeïna, per la qual cosa servir begudes amb cafeïna en una festa és la recepta perfecta per hiperestimular els petits.

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

Ingredientes

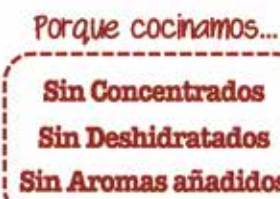
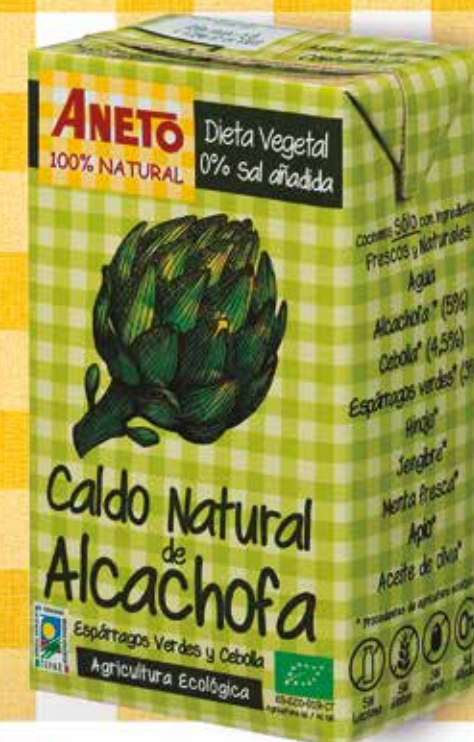
Agua,
alcachofa*,
cebolla*,
espàrragos verdes*,
hinojo*,
jengibre*,
menta fresca*,
apio*,
y aceite de oliva*.

*Procedentes de agricultura ecológica.

0% Sal añadida

Apto para dietas
hiposódicas e
hipocalóricas

Bébelo
Frío o Caliente



Y en verano... ¿cómo cuido mi piel?

El verano pasa factura a la piel desde el primer día y es preciso proporcionarle cuidados especiales que van más allá de la hidratación habitual: se trata de evitar la deshidratación y reparar el daño oxidativo.

Además de la inevitable y (prácticamente) continua exposición al sol, el calor deshidrata rápidamente la epidermis y el sudor incrementa la humedad, volviendo la piel más sensible a padecer sequedad, granitos, descamación... Los aceites vegetales son una opción extraordinaria para restaurar el equilibrio dérmico porque nutren la piel y previenen el envejecimiento, sin descuidar su elasticidad y tersura. Deben provenir de plantas ecológicas y estar obtenidos por presión en frío o maceración para asegurar su efectividad, ya que si se utiliza calor en su elaboración sus propiedades terapéuticas pueden alterarse. La mayoría de aceites no ecológicos se preparan a altas temperaturas y mediante procesos químicos, como el refinado o la decoloración.

ACEITES VEGETALES: INFINITAS PROPIEDADES

Los de almendras, rosa mosqueta y argán destacan por su capacidad emoliente y son perfectos para hidratar, regenerar y evitar o tratar cicatrices o estrías. Con el calor, la circulación de las piernas se resiente y si lo que buscas es fortalecer los capilares sanguíneos y prevenir las arañas vasculares, lo mejor es hacerte un masaje mañana

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]



y noche en pies y piernas con un aceite de acción circulatoria y tonificante, como puede ser el de castaño de indias o el de árnica, que también es antiinflamatorio.

ALOE VERA: EL INGREDIENTE ESTRELLA

Gracias a su riqueza en vitaminas y aminoácidos esenciales, estimula el colágeno y la elastina, calma las irritaciones y acelera la renovación de los tejidos. Las cremas y lociones con aloe son ideales tanto para preparar la piel antes de la exposición solar como para usarse como aftersun. En cualquier caso, es fundamental que sea aloe vera ecológico, cuya producción está certificada y se realiza sin aceites minerales, siliconas, conservantes químicos ni parabenos.

TRANQUILIDAD Y BUENOS ALIMENTOS

Las células se reproducen y recuperan su fuerza mientras duermes, por lo que es importante asegurar un sueño de calidad. Si te cuesta dormir o precisas relajarte, añade el aceite de azahar a tu ritual diario de hidratación.

Y para disfrutar de una piel en buen estado tan importante como el dormir es el hecho de beber un mínimo de un litro y medio de agua cada día y seguir una dieta rica en frutas y verduras que garantice un aporte adecuado de vitaminas A, C y E, esenciales para la regeneración cutánea.



- 1] Gel de aloe vera. Aloe Pura. 200 ml
- 2] Gel de aloe vera y árbol de té. Aloe Pura
- 3] Gel de aloe vera con antioxidantes. Aloe Pura
- 4] Gel de aloe vera. Corpore Sano
- 5] Aceite de almendras. Mon. 200 ml
- 6] Aceite corporal de rosa mosqueta. Mon
- 7] Aceite de argán. Mon. 60 ml
- 8] Aceite de árnica. Mon. 60 ml
- 9] Aceite para la circulación. Mon
- 10] Aceite corporal de azahar. Mon

Remeis naturals per a la menopausa

La baixada d'estrògens i progesterona pròpia de la menopausa desencadena una sèrie de símptomes que empitjoren la qualitat de vida de les dones: fogots, insomni, osteoporosi, sequedat cutània, baix estat d'ànim... Una alimentació i un estil de vida saludables, juntament amb petites ajudes naturals, poden contribuir al benestar general femení.



SÀLVIA

Afavoreix la disminució dels fogots gràcies a la seva acció antisudorífica i conté fitoestrògens (composos semblants als estrògens humans, però d'origen vegetal), que fan que el descens hormonal sigui menys pronunciat, cosa que atenua els símptomes.



VITAMINA D

Resulta imprescindible per reduir el risc d'osteoporosi perquè regula l'activitat de les cèl·lules òssies i permet la fixació del calci en els ossos.



VITAMINA C

És el millor cofactor per a la formació de col·lagen, ja que evita la disminució de fibres de col·lagen durant la menopausa, un fet que provoca flacciditat en la pell.



TRIPTÒFAN

Com que és un precursor de la serotonina, facilita el bon estat d'ànim i millora el descans nocturn.

[MARTA MARCÈ. NATURÓPATA. martamarce.net]



- 1] Infusió de sàlvia. Artemis. 20 b.
- 2] Triptòfan plus. Integralia. 39 g
- 3] Oli d'alvocat. Perseu. 100 g

“Pujar escales crema les mateixes calories que fer spinning”

[Anna Puig, doctora en Exercici i Ciències de la Salut]



Estem dissenyats per moure'ns i si ho fem diàriament podem estalviar-nos moltes de les malalties cròniques modernes. Nedar, sortir a córrer, spinning? Està molt bé, però no cal: l'important per a la salut és una activitat física suau o moderada, però sostenible, i reduir al màxim les hores que passem asseguts. Ho explica juntament amb Joan Rusiñol al llibre “Mou-te! La revolució de seure menys des de petits” (Eumo).

EL MOVIMENT ÉS SALUT?

Sí! Vam ser creats per moure'ns, en cas contrari no hauríem pogut sobreviure, però en els últims 50 anys sembla que estem eliminant l'activitat física de les nostres vides. Podem viure perfectament còmodes sense moure'ns de la cadira: ens porten la compra, anem amb cotxe, fem servir ascensors i escales mecàniques... Busquem la comoditat, però la comoditat ens emmalalteix.

FINS A QUIN PUNT AFECTA LA NOSTRA SALUT EL SEDENTARISME?

Hi ha quatre factors modificables que són els responsables de bona part de les malalties cròniques que patim avui dia: l'alimentació, el tabaquisme, el consum d'alcohol i, és clar, l'activitat física. Si aconseguim modificar aquests factors, podem prevenir i controlar aquesta epidèmia de malalties cròniques.

PARLES DEL MENYSPREU QUE SEMBLA QUE SENTIM PEL MOVIMENT QUOTIDIÀ.

Sí, perquè el que és realment important de fer activitat física és que el que fem puguem mantenir-ho en el temps. Aquesta és la clau. Anar al gimnàs és excel·lent per a la nostra salut, però no és un model que funcioni per a tothom. El més important és crear hàbits sostenibles i hem de buscar-los en les coses quotidianes.

COM CREEM HÀBITS SOSTENIBLES?

El més sostenible és que estudiem la nostra rutina diària —a la feina, en l'àmbit familiar— i vegem en quins moments del dia podem introduir porcions

d'activitat física. Per exemple, si fas servir el metro, pots utilitzar les escales en lloc de les escales mecàniques. Pujar escales crema les mateixes calories per minut que fer spinning!

LLAVORS, QUANTA ACTIVITAT FÍSICA AL DIA HEM DE PRACTICAR PER ESTAR SANS?

La recomanació, en adults, és fer cada dia 30 minuts d'activitat física moderada/vigorosa. Però no cal que siguin seguits, poden ser acumulats, és a dir, pots fer-ho en tandes de 10 minuts: al matí pots caminar deu minuts al voltant del teu lloc de treball, havent dinat pots caminar deu minuts més... Aquesta és la idea.

LES CADIRES I LES PANTALLES SÓN LES ENEMIGUES DE LA SALUT?

Al Canadà o Austràlia recomanen que els nens i joves entre els 5 i els 17 anys no s'estiguin més de dues hores al dia seguides davant d'una pantalla. Estar asseguts, de

manera ininterrompuda, té conseqüències negatives per a la salut. Entre els 2 i els 4 anys, s'aconseylla una hora com a molt i de 0 a 2 anys, cap. A aquestes edats és quan aprenen a caminar, a córrer, i les pantalles els anestesien.

O SIGUI, QUE ESTAR ASSEGUTS MOLT DE TEMPS SEGUIR ÉS FATAL.

Imagina't dues persones assegudes vuit hores, però una s'aixeca cada dues hores i l'altra cada 30 minuts; la segona estarà molt més sana. Quan estem asseguts, l'activitat muscular és nul·la i el simple fet d'aixecar-se activa la musculatura. Cal incrementar les pauses i després veure com substituir aquestes pauses per moviment: per exemple, pujar caminant fins al pis de dalt i tornar a baixar.

COM SÉ SI L'ACTIVITAT FÍSICA QUE PRACTICO ÉS MODERADA O VIGOROSA?

La moderada et permet mantenir una conversa; amb la vigorosa,

en canvi, et falta l'aire, parles en monosíl·labs. Però també hi ha la intensitat suau, la gran desconeguda, que és simplement moure's. No s'ha de subestimar.

PER QUÈ INSISTEIXES TANT EN LA IMPORTÀNCIA DE MOURE'S EN ELS NENS I LES NENES?

Perquè a 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? Els pares i mares fem el que podem, però hem de ser conscients que fent això estem creant l'hàbit en els nostres fills que hem d'estar asseguts.

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

Coconut Yoghi

Auténtico yogur vegano.
Elaborado con leche de coco.
Sin gluten y sin lactosa.



Productos veganos elaborados con coco!
www.happycoco.com

Las claves del vino ecológico

El vino ecológico se diferencia del no ecológico en dos aspectos fundamentales: posee menos sulfitos y más sustancias antioxidantes, concretamente un 11% más de polifenoles y un 26% más de taninos. Todo ello, gracias a un cultivo ecológico del viñedo y a una elaboración natural que respeta las tradiciones.



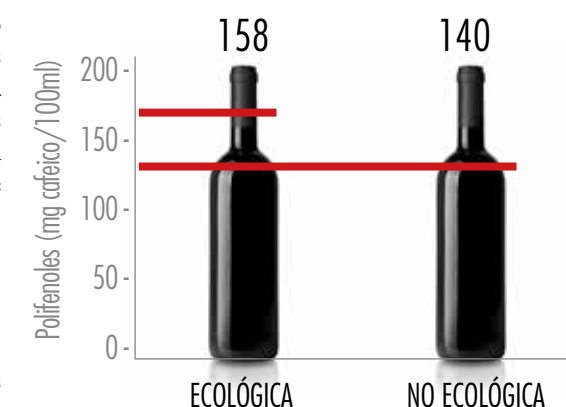
Fruto de la fermentación alcohólica de la uva fresca o el mosto, cada vino tiene una personalidad propia que viene marcada por el terruño, la variedad, el clima, las técnicas de cultivo, los sistemas de elaboración, etc. (Guillaume, 2004). El viñedo ecológico se maneja de forma tradicional y están prohibidos los herbicidas y los tratamientos químicos. Así, la extracción se realiza mediante métodos mecánicos de prensado que no desgarran las partes sólidas del racimo y todo el proceso posterior de elaboración de vino ecológico está perfectamente regulado por ley.

MAYOR NIVEL DE POLIFENOLES Y TANINOS

La materia prima aporta los principales compuestos de carácter polifenólico y el vino ecológico presenta un 11% más por cada 100 ml de producto que el no ecológico (figura 1). Debido a las propiedades beneficiosas de los polifenoles, el vino ecológico se convierte en un alimento más saludable (Martínez-Flórez et al., 2002).

La figura 2 muestra la concentración en taninos en vinos ecológicos y no ecológicos procedentes de la misma categoría y bodega, y queda patente que las técnicas ecológicas proporcionan casi un 26% más de estas sustancias antioxidantes.

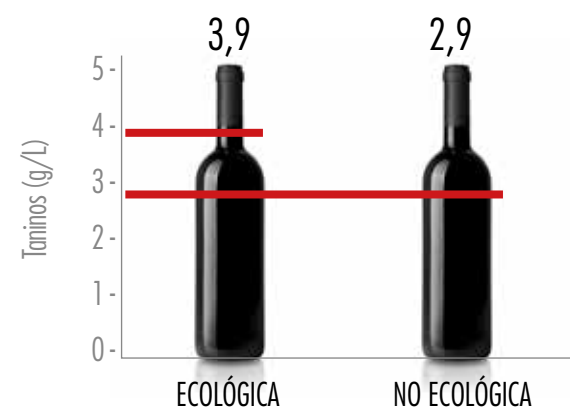
Figura 1. Nivel de polifenoles totales en vinos de producción ecológica y no ecológica.



VEGEBURGERS DE SEITÁN



Figura 2. Porcentaje de taninos en vinos de producción ecológica y no ecológica.



MENOS SULFITOS

El 8 de marzo de 2012 se publicó el reglamento europeo sobre vinificación ecológica y se normalizaron las cuestiones técnicas del proceso de vinificación para la obtención de vinos ecológicos en toda la Unión Europea. Se reguló el uso de aditivos o coadyuvantes tecnológicos y quedaron establecidas las prácticas de transformación que no deben utilizarse. Igualmente, se prestó atención especial a los sulfitos y quedó demostrado que los productores de vino ecológico de la Unión han reducido muchísimo el nivel de anhídrido sulfuroso en los vinos ecológicos con respecto al máximo autorizado para los vinos no ecológicos.

BOTELLA DE VIDRIO Y TAPÓN DE CORCHO NATURAL

En la elaboración de vino ecológico la acidez se corrige con ácido tartárico cristalizado procedente de las propias uvas. Cuando se añade azúcar o mosto de uva concentrado a los vinos espumosos (es necesario para su elaboración) tiene que ser de producción ecológica, y si es preciso usar coadyuvantes, siempre si son de origen ecológico.

En cuanto al embotellado, se realiza en botellas de vidrio (aunque se autorizan otros envases, siempre y cuando sean de uso alimentario y no alteren las características de los caldos) y con tapón de corcho natural entero (se pueden usar tapones mixtos de corcho natural y aglomerado de corcho, pero el primero tiene que estar en contacto con el líquido).

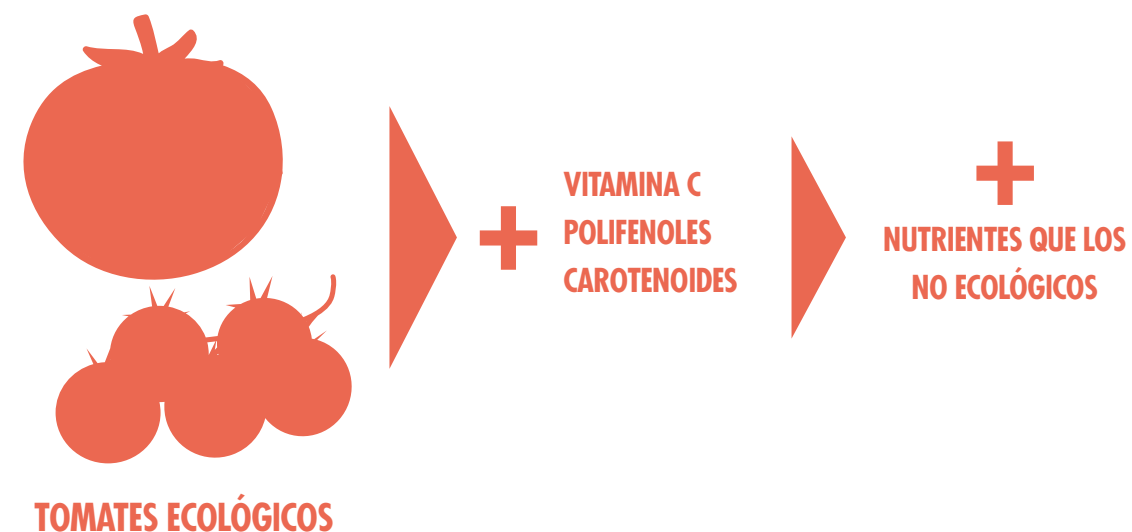
[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia]

MÁS INFORMACIÓN

[Guillaume, G. 2004. Bases científicas y tecnológicas de la enología. Acribia, Zaragoza. 238 pp.
[Martínez-Flórez, S.; González-Gallego, J.; Culebras, J.M.; Tuñón, M.J. 2002. Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes. Nutr. Hosp., XVII (6): 271-278.
[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

Los tomates ecológicos poseen más nutrientes

Los tomates cultivados con métodos ecológicos son más nutritivos que los no ecológicos y contienen más antioxidantes. Así lo demuestra un estudio realizado con dos tipos de tomate: estándar y cherry.



Un equipo de investigadores de la Universidad de Ciencias de la Vida de Varsovia (Polonia, 2012) analizó el contenido de antioxidantes del tomate, una hortaliza con un nivel muy elevado de antioxidantes: vitamina C, polifenoles (incluyendo flavonoides) y carotenoides (como el licopeno y el β -caroteno). En dicho estudio se tuvo en cuenta que algunos trabajos ya habían mostrado que los frutos ecológicos tenían un porcentaje de compuestos bioactivos superior al de los no ecológicos, pero que no todos los estudios eran consistentes a

ese respecto. De hecho, advertían que los niveles de carotenoides y compuestos fenólicos son muy variables y pueden verse afectados por la madurez, el genotipo y el cultivo.

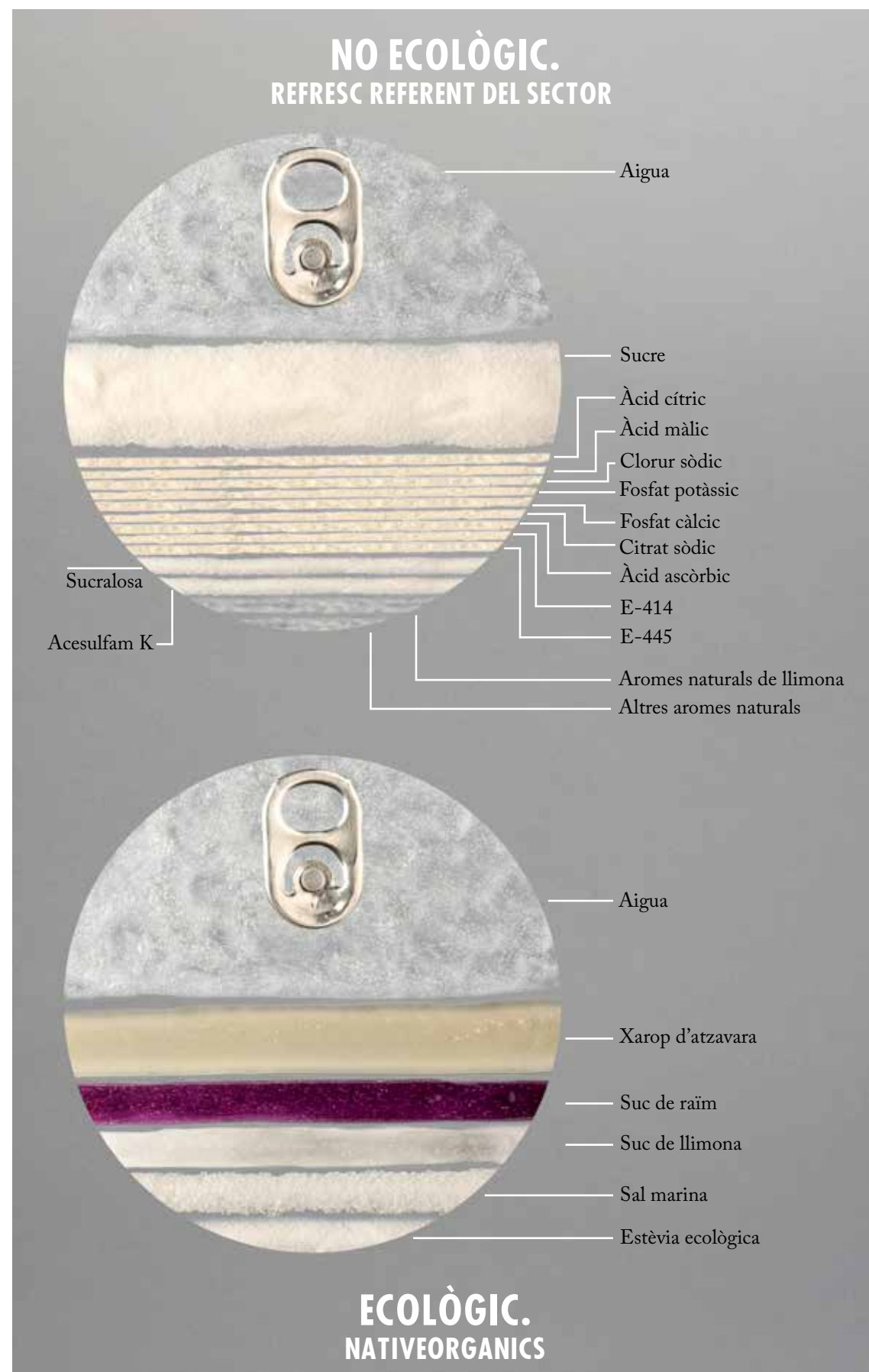
El cometido de la investigación era comparar los efectos de los sistemas de producción ecológica y no ecológica sobre las propiedades químicas y los compuestos fenólicos de dos variedades distintas (estándar y cherry) en dos años (dos estaciones de crecimiento) y en tres cultivos ecológicos y en tres no ecológicos. El resultado del primer año mostró

que los ecológicos contenían un nivel significativamente superior de azúcares totales, vitamina C y flavonoides (3-quercetina rutinosida y miricetina) en comparación con los no ecológicos. El segundo año, los ecológicos contenían más vitamina C, quercetina 3-O-glucósido y ácido clorogénico, miricetina y kaempferol que los no ecológicos. La conclusión es que la agricultura ecológica afecta a los parámetros de calidad (valor nutricional y contenido de compuestos fenólicos), mientras que el segundo factor determinante es la variedad de tomate.

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

MÁS INFORMACIÓN

[J Sci Food Agric. 2012 Nov; 92(14):2840-8. doi: 10.1002/jsfa.5617. Epub 2012 Feb 20.
The influence of organic and conventional cultivation systems on the nutritional value and content of bioactive compounds in selected tomato types.
[Hallmann E.
ACCESIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22351383>



NativeOrganics

Els ingredients de la beguda isotònica de llimona NativeOrganics són:

[Aigua: hidrata i aporta minerals.

[Xarop d'atzavara: un endolcidor natural que regula els nivells de glucosa, és poc calòric i té beneficis prebiòtics. És a dir, estimula el creixement de la flora intestinal i inhibeix el creixement de bacteris patògens.

[Suc de raïm concentrat: aporta vitamines i antioxidants.

[Suc de llimona concentrada: aporta vitamines i antioxidants.

[Aromes naturals: procedents de la fruita.

[Sal marina: enriqueix la beguda amb minerals.

[Estèvia: un endolcidor lliure de calories que no afecta els nivells de sucre a la sang.

Aquesta beguda es pot convertir en una sana alternativa al refresc, ja que aporta 3,4 g de sucre d'origen natural (comparat amb els 4,4 g de sucres refinats i artificials que fa servir la beguda no ecològica referent del sector).



NativeOrganics llimona

veritas IMPRESINDIBLES — ESTIU 2019 —

Amb l'estiu arriben els dies llargs i càlids i la llum solar a dojo. Perquè puguis gaudir de l'estació al cent per cent hem escollit els següents imprescindibles: cogombre, lleuger i hidratant; gaspatxo, un plat amb un alt poder antioxidant, refrescant i protector de la pell; suc de poma, amb un efecte molt beneficiós sobre la digestió, la tensió i la fatiga; mousse d'espinacs, rica en nutrients i fàcil de digerir; i esprai solar +50, un cosmètic lliure de químics que protegeix immediatament després de la seva aplicació.

UTILITZA EL BONO IMPRESINDIBLES I ESTALVIA CUIDANT-TE!

[Entra a l'app Veritas i localitza el bono.

[Fes la compra a Veritas i, quan adquireixis per primera vegada cada imprescindible del bono, acumularàs 500 ecos per imprescindible. Fins a 2.500 ecos!

[Si completes el bono, guanyaràs 1.000 ecos extra. Un total de 3.500 ecos!

UTILITZA EL BONO IMPRESINDIBLES



Fins a
**3.500
ecos**

Imprescindibles d'estiu

Les necessitats de l'organisme canvien durant l'època estival i el cos demana àpats senzills i sense complicacions, frescos, lleugers, plens de sabor i d'aigua! Perquè quan pugen les temperatures és important reposar l'aigua que es perd per evitar la deshidratació. Els aliments més hidratants són els que contenen, a més, vitamines, minerals i fibra. Entre aquests aliments destaca el cogombre, que posseeix un 97% d'aigua.

ÀPATS FRESCOS I LLEUGERS

La calor altera la gana i canvien les preferències. Per aquest motiu s'aconsella incloure en la dieta plats lleugers i refrescants, que t'ajudin a mantenir el cos ben hidratat: gaspatxos i cremes fredes, suc i líquids naturals, batuts, macedònies, gelats, patés, pastes vegetals i amanides, que ens ajudaran a mantenir-nos ben hidratats.

Els tipus de cocció més adequats a l'estiu són els saltats curts, la planxa, el vapor... I també cal prendre més aliments crus perquè conserven millor els nutrients i, com que no perden la seva capacitat enzimàtica, alleugereixen la digestió.

PELL PROTEGIDA

Hidratar les capes exteriors pot millorar l'aspecte de la pell, però la veritable qualitat cutània es troba en la capa més profunda, l'anomenada capa basal, en què es produeix la regeneració cel·lular i la circulació sanguínia. A més conté un coixí de greixos, que reté l'aigua. No obstant això, aquesta capacitat de retenció disminueix amb el temps, igual que les cèl·lules productores de col·lagen i àcid hialurònic. El resultat és que la pell perd el seu aspecte juvenil i és important protegir-la per fora amb un protector solar i alimentar-la des de dins amb aliments que ens ajudin a bronzear-nos de manera saludable.



COGOMBRE

Sucós i cruixent, el cogombre està compost bàsicament per aigua, vitamines i sals minerals. És l'ingredient perfecte d'amanides, cremes fredes, sopes, salses, suc, etc. Destaca per les seves propietats hidratants, diürètiques i depuratives i gràcies a la seva aportació de vitamina C protegeix contra els radicals lliures i estimula el sistema immunitari i la producció de col·lagen.

És recomanable menjar-se'l sencer, ja que la pell i les llavors concentren els nutrients més beneficiosos. Per això és fonamental que sigui ecològic i conreat sense herbicides ni pesticides.

GASPATXO

Un plat molt complet amb un alt contingut en aigua i un gran poder antioxidant gràcies a la seva riquesa en vitamines A, C i E. A més, el seu ingredient principal, el tomàquet, conté licopè, un pigment que protegeix la pell dels rajos UV.

El nostre gaspatxo ha estat elaborat amb ingredients de cultiu ecològic i de proximitat, sense adobs ni pesticides de síntesi. Està fet de manera artesanal i sense al·lèrgens, com a casa, i únicament conté hortalisses fresques, oli d'oliva verge extra, sal i vinagre de vi.

MOUSSE D'ESPINACS

De textura delicada i cremosa, aquesta mousse ecològica està elaborada amb espinacs i llavors, sense base de tofu, cosa que significa que el seu contingut en verdura és més alt i el seu sabor és més intens que altres patés vegetals. És perfecta per preparar entrepans i torrades o com a ingredient en salses, amanides, pastes, arrossos...

La nostra mousse no porta conservants, potenciadors de gust ni sucres afegits, i com a espessidor porta goma de garrofi, una goma vegetal extreta de les llavors de la garrofa.

SUC DE POMA GOLDEN

Una beguda hidratant i remineralitzant, amb un gust que es caracteritza per un bon equilibri entre dolç i àcid, que ajuda a calmar la set, alhora que protegeix el sistema digestiu i és ideal en cas de vòmits o diarrea. Aporta vitamines del grup B i C, minerals, fibra, fitoquímics i flavonols antioxidants.

El nostre és un suc de poma ecològic espremut a partir de pomes de la mateixa varietat, lliure de qualsevol tipus d'additiu i elaborat únicament amb fruita i no amb concentrats, com passa amb molts dels suc del mercat, que es reconstitueixen amb aigua.

ESPRAI SOLAR CARA I COS +50

L'espri solar cara i cos protecció +50 és un producte ecològic certificat per Ecocert i està lliure de parabens, alumini, fenoexitanol, alcohols de síntesi, parafines, silicones i derivats del petroli. Com que té un filtre mineral, actua com un escut (creant una pantalla física que protegeix des del moment en què s'aplica) i no penetra en la pell ni taponen els porus, a diferència dels filtres químics, que poden actuar com a disruptors endocrins, i alterar la funció hormonal i interferir en la sudoració.



**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**

"KOMBUTXA NOMÉS CONTÉ INGREDIENTS ECOLÒGICS DE PRIMERA QUALITAT. TRANSMET AL PALADAR UNA GRAN SENSACIÓ DE FRESCOR I NATURALITAT, FRUIT D'UN PROCÉS ABSOLUTAMENT NATURAL I SENSE ADDITIUS."

El kombutxa més saludable

Elaborat artesanalment a base de te verd fermentat, el kombutxa de Mùn Ferments (de nom comercial Kombutxa) destaca per tenir un gust refrescant i propietats saludables, gràcies a l'acurada selecció dels millors ingredients ecològics.



A Jordi Dalmau, enginyer de professió, li van recomanar prendre kombutxa per atenuar els símptomes que li provocava la síndrome de Gilbert (caracteritzada per uns nivells elevats de bilirubina a la sang), com cefalees i dificultat en la desintoxicació a través del fetge, una cosa similar a la sensació de ressaca. Corria l'any 2014 i, com que el kombutxa era un gran desconegut al nostre país, Dalmau va acabar fent-lo a casa i oferint-lo als seus amics. "Volia compartir la sensació que vaig experimentar quan el vaig tastar per primera vegada: de sobte vaig tenir clara la importància dels aliments en el meu benestar".

Aquesta presa de consciència va ser el germen de Mùn Ferments, que té les instal·lacions a Mataró (Barcelona), molt a prop del magatzem central de Veritas. "La nostra relació és excepcional i compartim l'aspiració de ser saludables per sobre de tot. A l'hora de prendre una decisió a la companyia, sempre triem l'opció més segura i profitosa per a la salut".

UN ALIMENT VIU

Kombutxa només conté ingredients ecològics de primera qualitat. "Transmet al paladar una gran sensació de frescor i naturalitat, fruit d'un procés absolutament natural i sense additius. I també ens

preocupem per l'entorn, per la qual cosa utilitzem un sistema d'estalvi energètic, cedim els residus orgànics a agricultors de proximitat i tenim una política de zero emissions de CO₂ com a objectiu", apunta Dalmau. S'elabora a partir d'una infusió de te verd a la qual s'afegeix una colònia simbiòtica de llevats i bacteris (coneguda com a scoby) i una mica de kombutxa del lot anterior. A aquesta barreja s'afegeix sucre de canya, que els bacteris transformen

gairebé totalment en àcids orgànics molt beneficiosos. El te que fan servir és el Lung Ching, un exclusiu te verd que només es recol·lecta a la primavera a la Xina i que està considerat el més ecològic del món. "Allarguem la fermentació entre 30 i 40 dies i quan envasem hi incorporem succhs naturals de fruites, verdures i tubercles i infusions, segons la varietat. En els dies posteriors, es generen les bombolles naturals i el gust característic de Kombutxa".

BOMBOLLES AMB SABOR

Lleugerament carbonatat, és una saníssima alternativa als refrescos ensucrats i la base perfecta per a còctels amb un toc singular. A Veritas se'n troben dues varietats: hibiscus (magrana i hibisc) i ginger (poma i gingebre). Aquest últim també se serveix en aixeta a la botiga Veritas de Palafrugell, una opció que a més afavoreix l'estalvi dels envasos individuals.

Jordi Dalmau



L'ELIXIR DELS SAMURAI

Nascut fa més de dos mil anys a l'antiga Xina, el kombutxa va rebre el sobrenom d'elixir de l'eterna joventut després de curar un emperador japonès amb greus malalties digestives, i els samurais el preniien abans de la batalla per aprofitar-ne les propietats revitalitzants. Cada glop aporta els beneficis dels fermentats i els probiòtics: equilibra la flora bacteriana, normalitza la funció intestinal, enforteix el sistema immunològic, desintoxica i combat l'oxidació cel·lular.



EL KOMBUTXA S'ELABORA AMB TE, AIGUA I SUCRE. DESPRÉS D'UNS DIES FERMENTANT AMB EL FONG DEL KOMBUTXA, LA BEGUDA COMENÇA A TENIR ACIDESA I EFERVESCÈNCIA. EN UNA SEGONA FERMENTACIÓ, S'HI AFEGEIXEN SUCS ECOLÒGICS I S'OBTÉ UN REFRESC DE BOMBOLLA NATURAL AMB PODER PROBIÒTIC, QUE INCREMENTA LES DEFENSES.

veritas

Pa de motlle de sègol

El nostre pa de motlle de sègol 100% és tendre, esponjós i extraordinàriament nutritiu. Elaborat amb ingredients ecològics, és perfecte per als sandvitxos d'estiu perquè és molt digestiu i ajuda a mantenir el pes.



MALGRAT LES DIFICULTADES QUE SUPOSA TREBALLAR NOMÉS AMB FARINA DE SÈGOL, HEM ACONSEGUIT QUE EL NOSTRE PA DE MOTLLE SIGUI L'ÚNIC DEL MERCAT QUE, TOT I ESTANT ELABORAT AMB UN 100% DE FARINA DE SÈGOL RESULTA EXTRAORDINÀRIAMENT SUAU I ESPONJÓS I ES MANTÉ TENDRE DIVERSOS DIES.

COMBINA BÉ AMB TOT

El sègol pertany a la família del blat, però té menys gluten, per la qual cosa és molt complicat de treballar a l'obra i el pa fet amb la seva farina queda molt compacte. Malgrat les dificultats que suposa treballar només amb farina de sègol, hem aconseguit que el nostre pa de motlle sigui l'únic del mercat que, tot i estant elaborat amb un 100% de farina de sègol, resulta extraordinàriament suau i esponjós i es manté tendre diversos dies. Ho hem aconseguit a còpia de cura i paciència i sense dreceres químiques: no utilitzem emulsionants industrials (que proporcionen flexibilitat a la molla) ni afegim enzims a la massa per escurçar la fermentació.

Per primera vegada la textura d'un pa de sègol 100% no té res a veure amb la típica del pa negre alemany, densa i una mica difícil de mastegar. Al contrari, és tan suau, tou i lleuger que agrada a tots els paladars, inclosos els infants. Prova a preparar els esmorzars i berenars del teu fill amb aquest pa i et sorprendrà com li agrada!

La seva textura delicada i aroma intensa són excel·lents per maridar amb melmelada, formatge o paté; combina a la perfecció amb amanides i altres plats lleugers que venen de gust quan pugen les temperatures, i és ideal per preparar un sandvitx i endur-te'l a la platja o a la muntanya.

ALIAT DE LA SALUT

Com que és ric en fibra soluble, el sègol prevé el restrenyiment, recompon el sistema digestiu i retarda l'absorció dels hidrats de carboni. Aquesta última característica, unida al seu efecte saciant, ajuda a aprimar-se i mantenir el pes.

També és molt ric en vitamines, minerals i lisina, un aminoàcid essencial que és imprescindible per a la producció de col·lagen i elastina, dues proteïnes molt necessàries perquè la pell es regeneri després de l'exposició solar.

FETA A ITALIA

LA FINESTRA SUL CIELO

DESCONNECTA, NOSALTRES ET PORTEM EL SOPAR

NOU

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

ESPINACAS

TEMPEH

CALABAZA

FUNGHI

TOFU

SETIAN

Vegan

www.lafinestrasulciele.es

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, fem un pas més, i netegem l'aire que es respira a les nostres botigues i centres de treball.



JA HEM INSTAL·LAT EL SISTEMA PURE AIR EN 22 DELS 64 ESTABLIMENTS QUE TENIM 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 D'AQUEST SISTEMA A PRINCIPIS DE L'ANY 2020.

QUÈ ÉS VERITAS PURE AIR?

Veritas Pure Air és un sistema de purificació de l'aire, pioner i únic, que neteja l'aire interior de pol·len, bacteris i gasos contaminants.

[Els gasos tòxics: òxids de sofre (Sox), òxids de nitrogen (NOx), monòxids de carboni (CO), aerosols o hidrocarburs, entre molts d'altres.

[La microbiologia: són microorganismes dispersats per l'aire i que poden causar malalties. També són els virus, bacteris i fongs

que transporta l'aire, els causants de malalties respiratòries i al·lèrgiques.

[Les partícules en suspensió (PM): són diminuts cossos sòlids que procedeixen dels automòbils, del sistema de calefacció, de la crema de combustibles fòssils, etc. Poden ser pols, fibres, fums, pol·len, àcars...

PER QUÈ ÉS NECESSARI NETEJAR L'AIRE?

Més del 80% de les ciutats a tot el món tenen nivells de contaminació que superen els límits establerts per l'Organització

Mundial de la Salut (OMS) sobre la innocuïtat de l'aire. De fet, un estudi d'ISGlobal estimava que reduir els nivells de PM fins als nivells recomanats per l'OMS (de 16,6 mg/m³ a 10 mg/m³) evitaria 659 morts prematures a Barcelona i suposaria un increment de 47 dies en l'esperança de vida dels ciutadans.

I el problema s'agreuja als espais interiors, ja 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.

Passem entre el 70% i el 90% del temps en espais tancats. I 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.

VERITAS PURE AIR ÉS UN SISTEMA DE PURIFICACIÓ DE L'AIRE, PIONER I ÚNIC QUE NETEJA L'AIRE INTERIOR DE POL·LEN, BACTERIS I GASOS CONTAMINANTS.

EL TREBALLADOR, EL PRIMER BENEFICIAT

Ja hem instal·lat el sistema Pure Air, tecnologia de l'empresa Zonair3D, en 22 dels 64 establiments que tenim repartits per Catalunya, Andorra, Navarra, Euskadi, Madrid i les Illes Balears, a més d'en els espais de tallers i activitats Terra Veritas. L'objectiu és que totes les botigues disposin d'aquest sistema a principis de l'any 2020.

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.

[Reducció d'un 98,5% dels gasos tòxics i contaminants respecte a l'exterior.

[Reducció del 60% de les partícules en suspensió, causants de la majoria d'al·lèrgies.

[Reducció d'un 65% en elements microbiològics, virus i bacteris.

CAFETERIA



MENJAR PER EMPORTAR



I POLLASTRE A L'AST

TOT ECOLÒGIC

A Veritas de Palafrugell i Platja d'Aro

Gran èxit de la Segona Setmana de la Sostenibilitat



EL NOSTRE REpte És TRANSFORMAR EL 100% DELS NOSTRES RESIDUS EN RECURSOS I AIXÍ RETORNAR A LA TERRA EL QUE LI HEM PRES

EXPERIÈNCIES APASSIONANTS

Juntament amb la Fundació Plant for the Planet vam organitzar una plantada i una recollida d'escombraries als marges del riu Ripoll a Montcada i Reixac. Hi van assistir 54 persones i es van recollir 10 kg d'envasos, 70 kg de residus de la construcció i enderrocs, 30 kg de plàstic dur, 40 kg de pneumàtics, 10 kg de ferralla i 40 kg de restes. En total: 200 kg menys d'escombraries al món. Gràcies a Agbar vam viure en primera persona els efectes del canvi climàtic a través de The Zone of Hope. Hi van participar 25 persones i encara ets a temps d'experimentar-ho: entra a www.thezoneofhope.com i reserva una plaça.

JORNADA A TERRA VERITAS

Vam explicar com els projectes de Veritas resolen directament accions dels ODS i vam començar amb el 17. En la presentació dels Objectius de Desenvolupament Sostenible hi van intervenir Federico Buyolo (director general de l'Alt Comissionat de l'Agenda 2030 des de la Moncloa) i Arnau Queralt (director del Consell Assessor per al desenvolupament sostenible de la Generalitat de Catalunya). Els dos governs que han de vetllar per la sostenibilitat al nostre país treballen per complir uns objectius que Veritas, tal com va explicar Silvio Elías, es va marcar ja fa 17 anys.



[Eliminació del plàstic

Per donar resposta al nostre repte de l'eliminació del plàstic afegit a finals del 2019 vam organitzar un debat dirigit per Oriol Segarra, consultor d'EIG. Va destacar la participació d'Alfred Vara, cap del Departament de Prevenció, que va aclarir conceptes sobre legislació; Rosa García, directora de ReZero, que ens va explicar que és possible un altre consum; Mónica Guiu, que va presentar Oceans 52, la primera marca de begudes que té com a propòsit in-

novar amb l'alumini dels seus envasos; Sophie Pagnon, que va explicar la feina que fem a Veritas i les nostres converses amb les administracions i fundacions per dissenyar una estratègia el més sostenible possible, cosa que no està sent gens fàcil; i l'expert en la matèria Pere Coll, que va defensar el reciclatge del plàstic i que, amb matisos, té molta raó.



[Petjada de carboni positiva

En el nostre camí per arribar a una petjada de carboni positiva el 2022 hem reduït les emissions un 39% respecte al 2015, fins i tot passant de 30 botigues a 64 el 2018. La Irina, ambaixadora pel clima de la Fundació Plant for the Planet, va llançar llum sobre el concepte de la petjada de carboni amb la mateixa passió amb què participa cada divendres en les assemblees i manifestacions de Fridays for Freedom.



[Impacte social

Dani Ortiz va moderar la taula més social, en què Mariona Ortiz, de la Fundació Banc de Recursos, va parlar de l'impacte positiu d'apropar una alimentació saludable a un col·lectiu desfavorit. I també hi va participar Guillem Pere, d'Egueiro, que ens ajuda a arribar a altres entitats amb vehicles sense emissions.

Per la seva banda, Carolina Blázquez, d'Ecoalf, la més activista, inquieta i innovadora d'Ecoalf, va donar les dades de l'estalvi mediambiental en la fabricació de les peces de roba i complements, i t'agafen ganes de no posar-te un altra cosa de l'armari.

Donant resposta al nostre repte de l'eliminació del plàstic afegit a finals del 2019, vam reunir els més experts, perquè la tasca no és fàcil, tot i que les ganes són molt grans!

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

Càritas Interparroquial de Vilanova i la Geltrú

Càritas Interparroquial de Vilanova i la Geltrú és una entitat sense ànim de lucre formada per voluntaris i professionals que té com a objectiu ajudar les persones més desfavorides per garantir la seva subsistència i benestar.

Quina és la missió de l'entitat?

Proporcionem aliments i productes bàsics a famílies amb impossibilitat d'assumir totes les despeses. L'objectiu és garantir la seva subsistència i, en determinades circumstàncies i en funció dels recursos de què es disposen, cobrim altres necessitats bàsiques: roba, material escolar, productes d'higiene...

En què consisteixen els seus principals reptes?

Càritas és l'expressió de l'amor i el compromís de la comunitat cristiana per les persones que es troben en situació de pobresa, vulnerabilitat o exclusió social. És una entitat de l'Església catòlica que aspira a promoure, orientar i coordinar l'acció social i caritativa de la diòcesi de Sant Feliu de Llobregat, amb la finalitat d'ajudar a la promoció humana i al desenvolupament integral de les persones, sensibilitzar la societat i promocionar la justícia social.

Com és la col·laboració amb Veritas?

Ens proporcionen aliments per fer-los arribar als qui els necessiten. Actualment estem iniciant una campanya per incentivar l'alimentació saludable, i els donatius en espècies de Veritas ens ajuden a disposar d'una varietat més gran de productes saludables.

Quin és el paper de les ONG en la societat?

Actualment estan cobrint aquelles coses que haurien de fer els governs. Per tant, si els governs fessin allò que els correspon, aquests organismes es podrien dedicar a altres tasques.

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

Des del començament de l'actual sistema de distribució d'aliments per punts, fruit d'una col·laboració entre Càritas Interparroquial de Vilanova i la Geltrú i els serveis socials municipals, han estat moltes les empreses que han col·laborat, d'una manera o altra, perquè aquest projecte sigui viable i el més digne possible. I és que el fet de sumar-se a les "Empreses amb cor" i poder col·laborar en els projectes d'entitats socials és molt gratificant.

HAMBURGUESES DE QUINOA

La quinoa és un aliment excepcional nutricionalment, ja que és rica en proteïnes de qualitat, aporta tots els aminoàcids essencials que necessita el nostre organisme i és una bona font de fibra i minerals, com el ferro i el calci. Per això, et recomanem les noves hamburgueses de Biogrà, elaborades amb un 73% de quinoa. T'encantarà el seu gust suau, ideal per introduir aquest pseudocereal en la dieta dels més petits. Tria la teva opció preferida, amb formatge parmesà o bròcoli! A més, també t'apropen una visticca amb bolets, amb una textura més compacta que les hamburgueses i una textura molt fina. En aquest cas, amb un 25% de xampinyons, destaca per tenir un gust intens.



CARBÓ ACTIU PER A LA HIGIENE DENTAL

El carbó actiu destaca per la seva capacitat de netejar en profunditat. De fet, malgrat el seu color fosc, ajuda a eliminar les taques que poden causar determinats aliments a les dents. I el millor de tot és que ho fa sense danyar gens ni mica l'esmal dental. Per aquesta raó, hem incorporat al nostre assortiment el raspall de dents de bambú amb carbó activat de la marca Nòrdics i el dentífric de Naturabio. Anima't a provar-los!

NOUS CUSCÚS INNOVADORS I DIVERTITS

Gràcies a Lazzaretti, arriben dues varietats de cuscús molt nutritives: de fajol i de llenties. Totes dues naturalment sense gluten i amb propietats molt interessants. De fet, el gran avantatge del cuscús és que és molt pràctic a la cuina, perquè requereix poc temps de cocció, i manté intactes les propietats del gra. En aquest cas, el cuscús de llenties és ric en ferro i fibra, i el de fajol té un alt contingut en proteïnes. Et recomanem que en gaudeixis acompanyats de verdures, com ara ceba o carbassa, i els condimentis amb un amaniment amb un toc dolç.



AIGUA DE COCO AMB MAGRANA

Continuem innovant amb els productes que aterren als nostres lineals. En aquesta ocasió, et presentem la nova aigua de coco amb magrana de la marca Happy Coco, una beguda remineralitzant i antioxidant, que conté un 80% d'aigua de coco i un 20% de suc de magrana. A més, l'ampolla està elaborada a partir de materials d'origen vegetal i, encara que sembli de plàstic, en realitat és compostable i es pot dipositar al contenidor orgànic. Gaudeix d'aquesta deliciosa i nutritiva alternativa als refrescos!



MÉS DIVERSITAT EN ELS HUMMUS

La marca Vegetalia ens sorprèn amb els seus nous hummus: de mongetes vermelles i de cúrcuma. El primer conté un 66% de mongetes, un llegum ric en proteïnes i minerals que no conté colesterol. El de cúrcuma, a més conté pebre, cosa que fa que augmentin els seus beneficis antiinflamatoris. Delecta't amb aquests tocs nous a l'hummus de tota la vida!



novetats marca VERITAS

CREMES D'AMETLLA I CACAUET

Per preparar uns amaniments deliciosos i nutritius, per untar sobre pa per berenar... Les noves cremes de fruita seca Veritas són una meravella. Elaborades a partir de 100% fruita seca, sense olis, sal ni sucres afegits, suposen una concentració d'omegues que la teva salut cardiovascular agrairà. A més, estan fabricades a Espanya i el preu és molt atractiu, seguint la nostra filosofia per al desenvolupament de marca pròpia: oferir-te el millor producte –en relació amb la selecció d'ingredients, processos de fabricació, etc.–, a un preu recomanat.



SUCS DE POMA 100%

Avui volem parlar-te de la família Gimeno, un dels nostres companys de viatge de pomes a la zona de Lleida, que ens acosten les varietats golden, story i fuji. Després de diversos anys de relació amb ells, hem volgut codesenvolupar un producte excepcional: una gamma de suc monovarietat que comença i acaba al camp. És a dir, es recullen les pomes ecològiques, s'esprenen i s'envasen a les seves finques. Aquest producte és tan excepcional perquè normalment els suc de poma estan fets de diferents varietats per poder homogeneïtzar-ne el gust. Nosaltres hem apostat per tres suc de sabor molt intens; un de pomes golden, un altre de story i un altre de fuji. I, per descomptat, no procedeixen de concentrat ni porten sucres afegits. Quin serà el teu preferit?



CÚRCUMA, CANYELLA I GINGEBRE

Incorporem al nostre assortiment tres varietats d'espècies que alegraran els teus plats, alhora que els nodriran de beneficis. El gingebre es caracteritza per tenir un gust lleugerament picant i és perfecte per enfortir les defenses. La cúrcuma aportarà un sabor oriental a les teves receptes, a més de tenyir-les d'aquest preciós color taronja intens, i té el benefici de ser antiinflamatòria. La canyella de Ceilan resulta perfecta per aromatitzar les postres i begudes, alhora que aporta calor a l'organisme. Totes aquestes espècies es presenten en un envàs de vidre molt pràctic, en un format de 70 g - 85 g, i tenen un preu molt atractiu.



LES MILLORS SALSES DE TOMÀQUET

Hem inclòs una gamma de salses de tomàquet, elaborades amb una acurada selecció d'ingredients i uns processos artesanals. El resultat és com si les haguessis cuinat a casa. I, per descomptat, lliures d'additius i potenciadors de gust com el glutamat monosòdic. De bolets, amb un 7% de xiitake i maitake, uns bolets que destaquen pels seus beneficis per al sistema immunitari; d'albergínia –conté un 24%–; de verdures, amb carbassa, pastanaga, ceba, carbassó i albergínia. I amb el gran valor afegit que aquestes salses Veritas estan produïdes a Aprodisca, un centre de treball per a persones amb discapacitat situat a Montblanc.



QUEFIR... DE COCO!

La marca Nadolç, situada a Moià, ens proposa aquest innovador quefir bevable de coco endolcit amb xarop d'atzavara.

El quefir és un aliment amb innumbrables propietats beneficioses per al nostre organisme, entre les quals destaca la contribució a una microbiota intestinal saludable, ja que contribueix a regenerar la flora intestinal, i promou una comunitat abundant i variada de bacteris bons a l'intestí. Això ens permet assimilar millor els nutrients dels aliments ingerits i

frenar la proliferació dels bacteris nocius. A més, facilita la digestió i elimina problemes de restrenyiment.

Normalment el quefir s'elabora amb base de llet o te, però en aquest cas s'ha utilitzat com a base la beguda de coco marca Veritas, en un 90%. L'interessant d'aquesta innovació és que, durant el procés de fermentació, es transforma el sucre en bacteris làctics (probiòtics). Això significa que, als coneguts beneficis del quefir de llet tradicional, se su-

men els del coco, ric en electrolits hidratants i altres vitamines i sals minerals beneficioses.

LA MILLOR ALTERNATIVA AL REFRESC!

Aprofita aquest estiu per gaudir d'aquesta beguda refrescant i nutritiva, de gust dolç gràcies al xarop d'atzavara, un endolcidor natural lliure de calories que a més té beneficis prebiòtics i no desmineralitza.



Coses boniques que passen a Terra Veritas

Aquest any ha estat molt bonic per a Terra Veritas: hem organitzat més de 150 tallers als diferents espais que tenim a Barcelona, Sant Cugat i Bilbao, hem tingut el plaer de comptar amb els millors professionals del sector i la nostra comunitat d'Instagram ja té més de 4.000 seguidors.

AIXÍ QUE NOMÉS PODEM DONAR-VOS LES GRÀCIES PER CONFIAR EN NOSALTRES, PER TROBAR A TERRA VERITAS EL VOSTRE ESPAI DE CONEIXEMENT. GRÀCIES A LES MÉS DE 1.500 PERSONES QUE ENS HEU VISITAT!

GELATS VERITAS

Els nostres gelats tenen un gust autèntic i deliciós perquè estan elaborats amb la tècnica que es feia servir fa 25 anys, recuperant el rovell d'ou, sense additius, conservants ni colorants.





ACTIVITATS A BARCELONA

“Organitza’t i gaudeix: cuina un matí per a tota la setmana” és un taller impartit per **Chloe Sucrée** que ha tingut un acolliment magnífic. De fet, l’hem anat repetint una vegada al mes, tal com ens demanàveu, variant les receptes. El mateix ha passat amb el taller “Prepara el teu propi pa sense gluten”, amb en **Jordi de Mamafermenta**.

També hem fet cursos, com el de “Tècniques de cuina” de **Mireia Anglada**, en què en diferents sessions explicàvem com cuinar cada grup d’aliments per mantenir intactes les seves propietats nutricionals. O els cursos d’**Alf Mota**, especialista en cuina terapèutica que ha ajudat a millorar la qualitat de vida de les persones a través de l’alimentació.

I hem comptat amb la presència de **Nerea Zorokian**, que ens ha apropat el seu coneixement sobre fermentacions; **Marta Marcé** i les seves famoses farmacioles naturals; **Marta León**, especialista en alimentació i salut hormonal, i **Gloria Carrión (La Gloria Vegana)**, que ens ha regalat receptes veganes fantàstiques per preparar en el nostre batch cooking.

A més, l’espai Terra Veritas ha acollit esdeveniments, com les presentacions dels llibres de **Chloe Sucrée**, **Beth Rodergas** i **Álvaro Vargas**.



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**
AV. Lluís Companys i Jover, 31. **SANT CUGAT**
Errekakoetxe E. 2. 48010, **BILBAO**



ACTIVITATS A SANT CUGAT

“Gelats vegans”, amb **Maria Ballesteros**; “Les tres begudes aiurvèdiques que et refrescaran aquest estiu”, amb **Irene Ferrer**; “Alimentació sensible: usos interns i externs en els aliments medicinals”, amb **Mercè Vancells**, i un taller de molt èxit impartit per **Mireia Anglada**, “Proteïna vegetal per al teu dia a dia”.

Aquests són alguns dels tallers que encapçalen el calendari de juliol, i tornarem amb les mateixes ganes i il·lusió al setembre. Aprofitem per donar-los les gràcies a tots els que us heu apropiat a conèixer aquest espai que hem preparat amb tant d’afecte.

ACTIVITATS A BILBAO

Tanquem la temporada donant les gràcies, a més de a tots els que heu assistit als tallers, als nostres col·laboradors: **Aingueru**, **Nishime** i **Arima Hotel**.



AQUESTES
VACANCES,
COMPRA A LA
NOSTRA
BOTIGA
ONLINE

AMB UN

10%
DTE.*

UTILITZANT AQUEST CODI EN LA TEVA COMPRA:
VERANO10%ECO

* Oferta vàlida de l’1 de juliol al 31 d’agost a shop.veritas.es

Refresca els teus plats amb cogombre

És l'hortalissa ideal quan els termòmetres es disparen: calma la set, hidrata i refresca. A més, combina molt bé amb la resta de verdures i fruites de temporada.



La pell dels cogombres concentra la major part de les seves vitamines, juntament amb la fibra. En els gaspatxos, salmorejos, cremes fredes, batuts i liquats pots fer servir la pell, ja que amb el triturat amb prou feines se'n percep la textura fibrosa. Amb tot, com que la pell del cogombre és lleugerament amarga és recomanable pelar-los en franques alternes.

RAVIOLIS VERDS

Fes un premsatge de cogombre tallant-lo a rodanxes fines i col·locant-les en una safata a capes, posant sal entre les rodanxes. Posa-hi damunt una pila de plats per exercir pressió i que els cogombres deixin anar aigua. Al cap d'una mitja hora retira el líquid i esbandeix. Ja pots elaborar uns saborosos raviolis: posa entre dues rodanxes un paté de pèsols i wakame, condimenta-ho amb una salsa d'alvocat, tàperes i llimona i escampa-hi per sobre llevat nutricional o formatge parmesà ratllat.

ADOBATS I TABULE

Fes un adobat de cogombres amb una salmorra de vinagre d'arròs, alls, sucre integral de canya o de coco i grans sencers de pebre, clau i cardamom. Per elaborar un adobat curt, deixa una mica de pell i treu les llavors, talla els cogombres a mitges llunes, barreja-les amb

Gaspatxo de síndria. La recepta a l'app Veritas



sal i col·loca-les en un colador. Deixa que es macerin almenys una hora i si queden massa salades esbandeix-les i asseca-les amb paper de cuina.

Et quedarà un tabule deliciós si el barreges amb api, fruita seca, búrgul o cuscús o quinoa cuïta, ceba tendra picada fina, orellanes a dauets, herbes fresques (com ara julivert, coriandre, menta i alfàbrega), suc de llimona i oli d'oliva.

CREMES FREDES

La combinació de cogombre amb iogurt és un clàssic de la cuina estiuenca. Afegeix-hi alvocat i una mica de vinagre d'umeboshi (en lloc de suc de llimona i sal) i obtindràs una crema deliciosa per prendre freda.

SALTATS I GRATINATS

També pots saltar uns cogombres al wok amb gíngebre, salsa de soja i oli de sèsam. O omplir unes barquetes de cogombre amb beixamel i gratinar al forn.

MACEDÒNIES I BATUTS

Incorpora daus de cogombre a les macedònies de fruita o fes un saborós batut amb cogombres, alvocat, llet de coco, xarop d'atzavara i pinya.

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

FABRICACIÓN FRANCESA PASTA VEGANA

Los beneficios de las legumbres con el placer de la pasta!

100% Legumbres bio
Garbanzos, lentejas rojas y verdes

Lazzaretti
DEPUIS 1936

France, Avignon - Tel: +33(0) 490 885 626 - www.lazzaretti.fr

Arròs integral al punt

És un cereal que no pot faltar en una dieta equilibrada i saludable. Com que no conté gluten és perfecte per als celíacs i resulta excel·lent en dietes vegetarianes, veganes, macrobiòtiques i, en general, per a tothom.



Arròs amb curri de verdures. La recepta a l'app Veritas

El pots trobar en forma de gra cru, triturat en farina, en flocs, en grans inflats i també se'n fa melassa, beguda vegetal i crema per cuinar. Els flocs són perfectes per preparar sopes o purés perquè la cocció és més ràpida i els grans inflats es poden prendre per esmorzar o berenar amb fruita seca i beguda vegetal. Fins i tot pots fer una paella amb la varietat basmati: remulla'l uns 40-55 minuts perquè no quedi fibrós en coure's i aprofita l'aigua del remull per no perdre aromes. Amb el remull aconseguiràs escurçar la cocció i que quedi ben fet.

QUAN COMENCI A BULLIR, DEIXA QUE BULLI 5 MINUTS A FOC MITJÀ, ABAIXA EL FOC AL MÍNIM I TAPA'L. ÉS IMPORTANT TAPAR-LO PER NO PERDRE AIGUA A TRAVÉS DEL VAPOR I QUE QUEDI UNA MICA CRU.

COM S'HA DE COURE EL GRA?

Per obtenir una cocció perfecta només has de seguir uns passos molt senzills.

- [1. Utilitza un colador i renta'l fins que l'aigua surti clara.
- [2. Posa'l a bullir en una olla amb aigua freda i una mica de sal marina o un tros d'alga (kombu o wakame) per facilitar-ne la digestió.
- [3. Per coure l'arròs integral rodó o llarg necessitaràs 2 mesures d'aigua per 1 d'arròs. El temps de cocció del basmati és inferior (25-30 minuts) i només cal 1 mesura i mitja d'aigua per 1 de cereal.
- [4. Quan comenci a bullir, deixa que bulli 5 minuts a foc mitjà, abaixa el foc al mínim i tapa'l. És important tapar-lo per no perdre aigua a través del vapor i que quedi una mica cru.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

▶ Arròs integral. Tècniques de cuina. www.veritas.es

- [5. Una vegada acabada la cocció i l'aigua s'hagi evaporat completament, apaga el foc i deixa reposar l'arròs 5 minuts abans de posar-lo en un recipient de vidre o ceràmica.
- [6. Ja està a punt per menjar o guardar a la nevera (es conserva de 3 a 5 dies perfectament), però no el guardis amb verdures perquè fermenten abans que el cereal.

[1]



[2]



[3]



- 1] Arròs integral rodó. Veritas. 1 kg
2] Alga kombu. Biocop. 25 g
3] Alga wakame. Porto Muños. 25 g

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

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

AGRICULTURA ECOLÒGICA
—100% natural—

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



VEDELLA I XAI
BENESTAR ANIMAL
GARANTIT
NO OGM
NO MEDICAMENTS
NO QUÍMICS
km0
de la nostra terra
RESPECTUÓS
medi ambient

Rcia
ECO
CARN

Amanida mediterrània



La recepta a l'app Veritas

Un entrant lleuger i refrescant amb el búrgul i l'albergínia com a base: el primer és ric en fibra, ja que no està refinat, i l'albergínia conté moltes vitamines i antioxidants i poquíssimes calories. La resta d'ingredients aporten nutrients, sabor, aroma i textura, i converteixen aquesta amanida en una festa per al paladar.

INGREDIENTS

- 4 cullerades soperes de búrgul
- ½ albergínia
- ½ cogombre
- 2 cullerades soperes de ceba morada
- 4 tomàquets cirerols
- 2-3 tomàquets secs
- 1 pebrot rostit en conserva
- ½ tassa de cigrons cuits
- 6 olives d'Aragó o de Kalamata
- Suc de llimona
- Julivert fresc
- Sal

Per a l'amaniment:

- 2 cullerades petites de vinagre de poma
- 2 cullerades petites de mostassa de Dijon
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada sopera de xarop d'atzavara

ELABORACIÓ

- 1) Cou el cereal en un volum d'aigua i, mentrestant, talla l'albergínia a rodanxes i rosteix-la amb una mica de sal.
- 2) Pica la resta d'ingredients i reserva'ls en un bol.
- 3) Prepara l'amaniment remenant bé tots els ingredients fins que s'integrin.
- 4) Barreja els ingredients picats amb el búrgul i l'albergínia. Condimenta-ho, barreja-ho amb cura i rectifica-ho de sal.



EL GRANERO

Xarop d'atzavara.
400 g

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]



LRA

Levadura Roja de Arroz

Contigo en la lucha contra el colesterol



Con
Coenzima
Q10

La Monacolina K del arroz de levadura roja contribuye a **mantener niveles normales de colesterol** sanguíneo

La recepta a l'app Veritas



AMANIDA DE MADUIXES AMB SAL D'HERBES

Les amanides són perfectes per al bon temps, ja sigui com a guarnició, a mode d'entrant o com a sopar lleuger de plat únic. En aquest cas, l'ingredient principal són les maduixes, una fruita molt refrescant i rica en fibra i vitamina C.

INGREDIENTS

- 2 tasses de maduixes
- 1 alvocat
- ½ ceba vermella
- ½ llimona
- 1 grapat de nous
- Llavors variades
- Fulles d'alfàbrega fresca
- Sal d'herbes
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Torra lleugerament les llavors en una paella, deixa-les refredar i reserva-les.
- 2] Esprem la mitja llimona i reserva'n el suc.
- 3] Renta i talla les maduixes en quatre parts i posa-les en un bol.
- 4] Pela i talla l'alvocat en cubs i afegeix-lo al bol.
- 5] Talla la ceba a la juliana i incorpora-la a les maduixes i l'alvocat.
- 6] Condimenta-ho amb oli d'oliva, el suc de llimona, sal d'herbes al gust i barreja-ho.
- 7] Trosseja les fulles d'alfàbrega i afegeix-les a l'amanida.
- 8] Decora-la amb les llavors torrades i les nous i, si cal, rectifica de sal i oli.



HERBES
DE CAN RIERA
Alfàbrega fresca.
50 g

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]

EL GAZPACHO MÁS NUTRITIVO



facebook.com/empresabiosabor
twitter.com/biosabor_agro
instagram.com/biosaborsat

Bio Sabor

www.biosabor.com
950 700 100



Limpiador multiusos

Esta fórmula es perfecta para limpiar todas las superficies de tu casa. El vinagre es desinfectante, limpiador, antiséptico y microbiano.

Las pieles de cítricos y el romero, junto con los aceites esenciales, además de otorgar un olor agradable, refuerzan las propiedades antimicrobianas y desinfectantes.

INGREDIENTES

- ¾ de L de vinagre de manzana
- ¼ de L de agua
- Piel de cítricos
- Rama de romero
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de eucalipto

ELABORACIÓN

- 1] Añade los aceites esenciales al vinagre, porque no son solubles en agua.
- 2] Mezcla todos los ingredientes y deja macerar en un recipiente de cristal durante 2 semanas.
- 3] Cuela y, si el olor es muy intenso, lo puedes rebajar con un poco más de agua.



▶ Limpiador multiusos.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Arracades

Materials:

- 1 envàs de suavitzant Ecover
- Retolador
- Tisores
- Cúter
- Perforadora
- 6 anelles
- 2 alicates de bijuteria
- 2 bases per a arracades
- Cola instantània
- Paper de vidre fi
- Drap
- Pintures chalk paint
- Vernís
- Esponges
- 2 plats
- Moneda de 5 cèntims
- Tap de beguda vegetal

Instruccions:

- 1] Retira l'etiqueta i talla un tros de l'envàs amb el cúter i les tisores.
- 2] Marca amb el retolador les formes de l'arracada utilitzant la moneda, el tap de beguda vegetal i el tap del suavitzant.
- 3] Retalla els cercles i frega'ls amb el paper de vidre per obrir porus i suavitzar les vores.
- 4] Marca els punts on col·locaràs les anelles i perfora'ls amb la perforadora.
- 5] Aboca la pintura al plat, xopa l'esponja i fes-la servir per pintar totes les peces de plàstic.
- 6] Espera que s'assequin i afegeix-hi textura aplicant la pintura negra amb una esponja natural.
- 7] Quan s'hagin assecat, envernissa totes les peces amb esponja.
- 8] Obre les anelles amb alicates i uneix les peces.
- 9] Enganxa les arracades a la base i deixa-les assecat.



▶ Arracades. Upcycling. www.veritas.es

[MARTA SECOND. MARTA DE 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.

Amanides fresques amb un toc original

[DILLUNS

DINAR

[Amanida de búrgul i vegetals amb pesto d'alfabrega, pinyons i espirulina
[Broqueta de tofu i hortalisses (xampinyó, pebrot, tomàquet, carbassó)

SOPAR

[Amanida cruixent de blat de moro i quinoa

[DIMARTS

DINAR

[Amanida de lleties, pastanaga i ruca amb vinagreta de miso blanc, llimona, oli de sèsam i atzavara
[Cuixa de pollastre ofegada amb suc de poma, kuzu i canyella

SOPAR

[Amanida de vegetals, xampinyons i daus de tempeh amb vinagreta de shoyu, suc de taronja i melassa d'arròs

[DIMECRES

DINAR

[Amanida de mongetes amb pesto de préssec i remolatxa
[Sardinetes a la brasa amb all i julivert

SOPAR

[Amanida d'albergínia rostida cruixent, amb formatge, llavors i vinagreta de llimona, mostassa i mel
[Alvocats farcits de quinoa i gambetes amb coriandre

[DIJOUS

DINAR

[Tarator búlgar: sopa freda de cogombre amb iogurt grec, nous, all i anet
[Esqueixada de bacallà amb tomàquet, pebrots, olives negres i tàperes

SOPAR

[Amanida de wakame, pesto i germinats
[Hamburguesa vegetal amb xips de kale

[DIVENDRES

DINAR

[Gaspaxo amb crostons de xips de cigró
[Amanida completa de quinoa, i pollastre rostit, amb lleties, panses i llavors

SOPAR

[Barquetes d'enciam farcides de mousse d'espinacs i salmó vermell fumat
[Pizza d'albergínia amb formatge de cabra i mel

Amanida de mongetes amb préssec i pesto de remolatxa.
La recepta a l'app Veritas



[PER ESMORZAR:

[Parfait de xia amb beguda d'arròs, trossets de fruita i nous
[Cassoleta integral de nabius
[Cafè o infusió

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Fruita de temporada
[Pa de pessic d'espelta i coco
[Orxata de xufra

[CONSELLS:

[Tip batch cooking: bull la quinoa i el búrgul, prepara l'albergínia rostida, ofega els vegetals, prepara el pesto, rosteix les tires de pollastre i conserva-ho tot a la nevera.
[En plena temporada d'estiu les amanides són el plat perfecte que podem menjar pràcticament cada dia perquè permeten infinitat de combinacions (de cereals integrals, llegum, pasta, vegetals, carn, peix, proteïna vegetal, etc.)
[Si el que busques és que l'amanida sigui un plat únic i complet, aquesta ha de portar tots els nutrients: proteïnes, greixos i carbohidrats, que et donaran energia i et saciaran, a més de vitamines i minerals com els que proporcionen les verdures i les fruites.
[Les vinagretes i les salses, que siguin saboroses però saludables i lleugeres: utilitza oli verge extra, fruita seca, llavors i alvocat, que t'aportin greixos saludables, i barreja-ho amb tahina, llimona, vinagre o suc de poma, mostassa, miso blanc, melasses o xarops i totes les herbes i espècies que se t'acudeixin.

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, listos 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



Ideales para comida rápida, desayuno, snack o aperitivo



QUEDEM PER VACANCES!

Si te'n vas uns dies de vacances, pots
trobar-nos en aquestes localitats:

- BLANES
- CASTELLDEFELS
- DONOSTIA
- EIVISSA
- [NOVA]** • MASNOU
- MATARÓ
- SITGES
- VILANOVA I LA GELTRÚ
- [NOVA]** • PALAFRUGELL
- PALMA
- PLATJA D'ARO
- PORT D'ANDRATX
- [NOVA]** • PREMIÀ
- PUIGCERDÀ
- TARRAGONA



I A MÉS POTS TROBAR-NOS A LA NOSTRA
BOTIGA ONLINE! shop.veritas.es

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



www.veritas.es

[Tel. d'atenció al client: 902 66 77 89]