EDICIÓ CATALUNYA

veritas

setembre 2019 # n.113

NOUS HÀBITS:

- Aigua en dejú.
- Estiraments suaus.
- Planifica els menús.
- Descans reparador.

EL NOSTRE PA INTEGRAL ÉS 100% INTEGRAL:

- Farina de gra sencer.
- Massa mare de farina integral.
- Sense gluten afegit.

RECEPTA:

- Amanida de tofu fumat amb amaniment d'ametlles i pera.

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

La vuelta. Después de días revoltosos, rodeados de familia y amigos, haciendo lo que más nos gusta, toca volver a la rutina.

Pero lo bueno de la rutina es que eres tú quien la decides. Con qué nutro mi cuerpo, mi mente y mi espíritu. Quizá es un gran momento para apostar por la alimentación ecológica –un círculo virtuoso de buenas prácticas; desde el cuidado del campo, las personas que trabajan y la calidad de los productos–. O también puede ser una bonita idea comprometerse a practicar ejercicio físico, así como una actividad que nos apasiona.

Equilibrio.

Ese es el objetivo de la rutina.

Medita, busca dentro de ti y encontrarás la respuesta de lo que realmente quieres hacer. Empodérate y disfruta de tus dones y talentos.

Nosotros, en Veritas, aprovechamos este mes para proponerte alternativas saludables, como la Quincena Vegana. Como cada año, nuestra intención es descubrirte un mundo vegetal para ofrecerte diversidad en tu alimentación y enriquecerla. Según un amplio abanico de estudios, incorporar verduras, cereales, legumbres, semillas y frutos secos a tu dieta es muy recomendable. Hemos preparado una guía cargada de información, así como talleres y jornadas sobre la alimentación vegana.

Además, en esta revista encontrarás contenidos útiles para tu vuelta a la rutina: ideas para organizarte en la cocina y aprovechar el tiempo, consejos para la vuelta al cole, los imprescindibles de la estación, etc.

¡Feliz lectura!

[SUMARI # VERITAS

[6

SALUT
Nova estació,
nous hàbits
SARA BANAL

[10

CONSELLSD'ENXEVI
Coneixes la malaltia de la floridura?
XEVI VERDAGUER

[12

DIVERSITAT
Formatges vegans:
sans i complets
MAI VIVES

[14

ALIMENTACIÓIEMOCIONS
Aplica el feng shui a la cuina
ALF MOTA

[16

ESTILDEVIDA
Batch cooking: cuina un dia i menja sa tota la setmana
MAI VIVES

[18

ENFAMÍLIA
Guia sana per tornar a l'escola
ADAM MARTÍN

[20

BIENESTAR
Objetivo: piel
y pelo como nuevos

[21

FARMACIOLA
Ajudes per combatre
el restrenyiment
MARTA MARCÈ

[22

MENTSANACOSSA
Zumba: balla i sigues feliç!
entrenatuenergia.com

[24

ENTREVISTA
Lucía Martínez
ADAM MARTÍN

[26

ANÁLISISCOMPARATIVO
Soja ecológica, como debe ser
M. D. RAIGÓN

[29

FONDODOCUMENTAL
Los pesticidas perjudican el desarrollo neurológico de los niños
CARLOS DE PRADA

[30

LLEGIRETIQUETES
Hummus ecològic Biográ

[32

IMPRESCINDIBLES
Gaspatxo, Mousse d'espinacs i suc de poma

[36

COMPANYSDEVIATGE
Camí cap al residu zero
ISMAX

[40

ELNOSTREOBRADOR
El nostre pa integral
és 100% integral

[42

SOMCONSCIENTS
Benvingut al món
en què vols viure

[44

SOSTENIBILITAT
Visió de futur
ANNA BADIA

[45
DONACIONS
Obra social
Cachito de Cielo

[48

LAB#VERITAS
BdeGust.

[49

TERRA VERITAS
Cursos de tardor. Activitats Barcelona i Sant Cugat

[52

TREU-NEPROFIT!
Albergínies! Que bones!
ALF MOTA

[54

TÈCNIQUESDECUINA
Soja texturitzada,
l'alternativa a la carn picada
MIREIA ANGLADA

[56

FAST&GOOD
Amanida de tofu fumat amb amaniment d'ametlles i pera
DELICIAS KITCHEN

[58

DETEMPORADA
Hamburgueses de llenties
GREEN MAMA

[60

BEAUTYKITCHEN
Aceite para el cuidado corporal durante el embarazo
MAMITABOTANICAL

[61

UPCYCLING
Panera
MARTA SECOND

[62

MENÚS
Vegà exprés
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

Fajitas de seitan amb guacamole. La recepta al web veritas.es]

Pastís de mill i tonyina. La recepta al web veritas.es]

Barretes de fruita seca. La recepta al web veritas.es]

Nova estació, nous hàbits

La tardor arribarà d'aquí a poques setmanes i portarà un nou curs ple d'oportunitats per continuar creixent a tots els nivells. Afegir uns gestos senzills, però essencials, t'ajudarà a afrontar amb energia la propera estació.

UN GOT D'AIGUA EN DESPERTAR-SE FACILITA EL TREBALL DE LES CÈL·LULES, LES FUNCIONS DE LES QUALS TENEN LLOC EN UN MEDI AQUÀTIC.

YOGI TEA®
BIOLÓGICO

THE KUMARI PROJECT

Nevandra

Do Good

Des de la Fundació de **YOGI TEA®** als anys 70 tenim una responsabilitat social i ecològica amb les persones, el medi ambient i la naturalesa, i ajudem a famílies i nens necessitats de tot el món.

Descobreix més sobre aquests projectes:
yogitea.com

A través del projecte Kumari, **YOGI TEA®** dóna el seu suport a Nepal, entre d'altres, a un orfandat per a nenes i a un programa de formació per a nens i nenes.

YOGI TEA® dóna suport a Índia a l'Associació Nevandra, mitjançant l'ampliació i administració de l'orfandat «Leilani» i el projecte «Education For You».

facebook.com/yogitea

UN GOT D'AIGUA EN DEJU

Un got d'aigua en despertar-se facilita el treball de les cèl·lules, les funcions de les quals tenen lloc en un medi aquàtic. El cos equipara la deshidratació a una forma d'estrès, per la qual cosa reposar líquids al matí ajuda a millorar l'estat vital, a més de ser una manera excel·lent de tonificar el yin de ronyó.

ESTIRAMENTS SUAUS

Després d'una nit dormint és habitual sentir la musculatura rígida, per la qual cosa fer estiraments és una manera excel·lent de desemperesir-se i oxigenar els teixits. En estirar les cadenes musculars, actives la circulació i ajudes a mantenir el txi de fetge, que es bloqueja quan s'està en tensió, cosa que facilita la propensió a posar-se malalt. Tria una seqüència de postures de ioga o alguns estiraments adaptats al teu estat físic i fes els moviments quan t'aixequis.

ESMORZARS AL SOL

Despertar-se sempre a la mateixa hora i esmorzar al sol et proporciona energia i contribueix a sintetitzar la dosi de vitamina D que necessita el teu sistema immunitari. Igualment, regula els cicles circadiaris (és a dir, et desperta al matí i sincronitza el son nocturn) i equilibra els nivells de melatonina i els cicles hormonals femenins. En resum, un extra de yang de ronyó per començar el dia.

PLANIFICA ELS MENÚS

Preveure el que menjaràs per dinar i per sopar durant la setmana facilita l'ordre alimentari i uns hàbits saludables. Anticipa't als moments en què baixes la guàrdia, quan passes més hores de les recomanades sense menjar i et baixa el sucre en sang, ja que sol ser quan se cedeix davant aliments o productes gens sans. Tingues a mà snacks saludables, com barretes de sèsam o unes coquetes d'arròs o blat de moro, que pots prendre acompanyades d'alvocat o bonítol del nord. Recorda que mantenir estables els nivells de sucre és la millor manera de tenir cura de l'energia de la melsa.

DESCANS REPARADOR

Un bon descans nocturn és vital per mantenir l'energia durant la setmana i tenir resistència davant la nova temporada de fred, virus i refredats que s'acosta. Ficar-se al llit d'hora és fonamental per sentir-se descansat, estar de bon humor i trobar la força de voluntat per seguir una rutina saludable.

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

Zoodles de carbassó amb ajoblanco d'anacards.
La recepta al web veritas.es]

AMB LA COL·LABORACIÓ DE masmi NATURAL COTTON

La serotonina i el cicle menstrual

Sabies que un bon nivell de serotonina és sinònim de benestar? Ets conscient de la seva influència en el cicle menstrual? Aprendre a equilibrar-la de manera natural millorarà el teu estat d'ànim i t'ajudarà a millorar la salut reproductiva.

La serotonina és un neurotransmissor (és a dir, una substància que transmet missatges entre el cervell i la resta del cos) que influeix en la teva sensació de benestar i relaxació. Està present en l'organisme des de la infància i quan arriba a nivells baixos es poden desencadenar episodis d'irritabilitat, ansietat i fins i tot depressió. Igualment, participa en el control de la gana, i una pista que ha baixat pot ser un apetit excessiu pels dolços. T'has fixat si et passa en algun moment del cicle?

Els nivells de serotonina varien de manera natural al llarg del cicle. En la fase premenstrual es produeix una baixada en els nivells d'estrògens i progesterona, que també redueixen els nivells de serotonina. És en aquesta fase, i durant els primers dies de la menstruació, quan el cervell rep menys quantitat de serotonina i endorfines, cosa que pot afectar l'estat d'ànim, les ganes de dormir, la gana i fins i tot la sensibilitat.

PREN ALIMENTS RICS EN TRIPTÒFAN

Hi ha aliments que ajuden a apujar els nivells de serotonina, especialment els que són rics en triptòfan (un aminoàcid que intervé en la producció de serotonina), omega-3, àcid fòlic, vitamina B12, magnesi i zinc. Per aquest motiu, aquests nutrients són tan importants per a una correcta salut reproductiva.

És recomanable prendre fruites fresques (plàtan, pinya, papaia, alvocat, cireres, prunes), ous (sobretot el rovell), aliments amb omega-3 (peix blau i llavors de gira-sol, carbassa, sèsam, lli, xia, cànem, fenigrec), fruita seca sense torrar (nous, ametlles, avellanes, pinyons), civada (aporta vitamines del grup B, magnesi, zinc, potassi i fibra; tots nutrients fonamentals per produir serotonina) i cacau o xocolata negra amb un percentatge alt de cacau.

COSTUMS QUE AJUDEN

Per produir serotonina és fonamental l'exposició a la llum del sol (vitamina D), estar a l'aire lliure i practicar exercici físic. Fer esport (a més de contribuir a metabolitzar millor els aliments) és molt important en l'equilibri hormonal i en l'autoregulació d'aquests neurotransmissors. Així, caminar, córrer, nedar, anar amb bicicleta, practicar senderisme, ioga, txikung o taitxí o simplement pujar les escales a peu suposarà mobilitzar el cos, oxigenar les cèl•lules i a la llarga farà que et sentis millor, sobretot si pots practicar-ho a l'aire lliure. De vegades , un gest tan simple com baixar del metro o l'autobús una parada abans i caminar una mica suposa una gran diferència.

[1 [2 [3 [4

1] Nous. Biocomercio. 100 g
2] Llavors de lli i gira-sol. Linwoods. 200 g
3] Civada en gra. Biográ. 500 g
4] Cacau sense sucre. Destin. 250 g

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

Visc la regla, soc poderosa.

Coneixes la malaltia de la floridura?

La floridura que sol aparèixer a la banyera o al rentaplats és extremadament tòxica i pot provocar migranya, fatiga crònica i problemes intestinals, entre moltes altres alteracions. Eliminar de la dieta alguns aliments i afegir-n'hi uns altres t'ajudarà a reduir els seus efectes irritants i inflamatoris.

La floridura és un fong que creix amb facilitat en llocs càlids, humits i foscos. Pots veure-la al bany, el rentaplats, en les ampolles que utilitzes per servir aigua i fins i tot sota del matalàs del llit si el somier no permet una ventilació suficient. Malgrat ser habitual, no és en absolut inofensiu, sinó que és extremadament tòxic perquè allibera perilloses micotoxines que el cos hauria de ser capaç d'eliminar per si mateix. No obstant això, l'organisme d'algunes persones no pot fer-ho, cosa que els provoca una constant activació del sistema immunitari, i alhora pot desencadenar diverses malalties que solen etiquetar-se com a cròniques.

SÍMPTOMES QUE AVISEN

La "malaltia de la floridura" és coneguda com a síndrome de la resposta inflamatòria crònica (Chronic Inflammatory Response Syndrome, CIRS). De fet, les reaccions agudes a les micotoxines són similars a les que produeix un refredat o un atac d'al·lèrgia, ja que el contacte amb la floridura a baixes dosis actua com un irritant.

Entre els principals símptomes aguts hi ha el mal de cap i la migranya, la irritació ocular, la congestió nasal, la tos crònica, els problemes gastrointestinals, la dificultat per respirar i les erupcions a la pell. Quant a les conseqüències per una exposició crònica destaquen la fatiga crònica, les malalties reumàtiques, la depressió i l'ansietat, la pèrdua de pes i cabell, la bronquitis crònica, la pèrdua de memòria a curt termini i l'aparició d'al•lèrgies. En cas de patir algun d'aquests símptomes és important anar al metge per poder tenir un diagnòstic precís.

DIETA ANTIFÚNGICA

Evita els aliments rics en amilosa: plàtan, orxata, cacauets, cereals (blat, arròs, sègol, civada, ordi i mill), llegums, patata, remolatxa, pastanaga, nap i moniato. Igualment, has de rebutjar els productes que portin sucre o sucres amagats (glucosa, dextrosa, sacarosa o sucre de taula, fructosa), els menjars preparats i les begudes ensucrades.

AJUDA ANTIOXIDANT

Per reduir els efectes inflamatoris de la floridura i estimular la funció del fetge (cosa que millorarà la teva capacitat antiinflamatòria i antioxidant) és important incloure en la dieta xirivia, api, julivert, all, ceba, porro, cúrcuma i verdures crucíferes, especialment bròcoli, germinat de bròcoli i coliflor. La col koreana fermentada (kimchi) és un dels probiòtics orals que milloren la rinitis i la sinusitis. D'altra banda, prendre suplements orals dels bacteris Lactobacillus paracasei-33 i Streptococcus salivarius K12 millora l'equilibri del microbioma (oral i nasal) i del sistema immunitari de les mucoses.

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

Formatges vegans: sans i complets

100% vegetals, versàtils i saludables, els formatges vegans són una proposta deliciosa, tant per als qui estan oberts a noves tendències com per als que segueixen la filosofia de vida vegana i rebutgen qualsevol producte o aliment d'origen animal.

La majoria de formatges del mercat s'elaboren a partir de llet de vaca, d'ovella, de búfala o de cabra. No obstant això, molts consumidors estan oberts a noves tendències alimentàries i propostes saludables, la qual cosa ha portat a la indústria a desenvolupar els formatges vegans; alguns amb textures i gustos genuïns i d'altres que emulen les característiques organolèptiques dels formatges de sempre. Es fan amb una matèria primera (oli de coco, fruita seca) a la qual s'afegeixen uns probiòtics, que són els encarregats de la fermentació, juntament amb espècies o aromes per obtenir els diferents gustos.

FETS AMB OLI DE COCO

Elaborats a base de greix de coco i midó (generalment de patata), aconsegueixen el tast i la textura oliosa típica dels formatges tradicionals.

[Porció de gruyère. Oli de coco, pipes de gira-sol i concentrat de fruites i verdures són els ingredients d'aquesta versió que destaca per la textura cremosa i el gust de nous típics d'aquest formatge curat. Dota d'un paladar inconfusible quiches i panets.

[Porció de cheddar. Amb base d'oli de coco, la pastanaga i la carbassa li concedeixen el característic color ataronjat. Ideal per prendre sol, afegir a plats de pasta o gratinar una patata al forn.

[Porció de mozzarella. Es fon perfectament i la seva elasticitat va genial amb una amanida caprese o una pizza vegana.

[Bola de mozzarella fresca. De gust molt suau, és ideal per completar amanides.

[En rodanxes. Permet donar un toc de formatge a una gran varietat de receptes, ja sigui en sandvitx o fet a la planxa.

[Ratllat. La cúrcuma li concedeix un to groguenc i gràcies a l'oli de coco es fon fàcilment sobre pastes, lasanyes, sopes, etc.

AMB BASE DE FRUITA SECA

Conserven tot el valor nutritiu de la fruita seca: proteïnes, vitamines B i E, greixos insaturats i minerals. Com que estan fermentats, els seus nutrients s'absorbeixen molt millor. Són formatges alts en proteïnes (entre un 10% i un 15%) i rics en greixos poliinsaturats.

[D'anacards. Està disponible en dues versions per untar: natural i amb pebre. Únicament conté anacards, aigua i sal i resulta deliciós sobre torrades, en sandvitxos o risottos i com a ingredient principal d'una salsa per a plats de pasta.

[D'ametlles. Tant el natural com el d'herbes són saciants i nutritius. Es poden acompanyar d'uns crackers integrals fins, però és aconsellable no barrejar-los amb altres aliments per no emmascarar-ne el sabor.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

1] Mozzarella. Natursoy. 120 g
2] Formatge fresc d'ametlles. Ecolife. 185 g
3] Formatge fresc d'ametlles i herbes. Ecolife. 185 g
4] Fermentino d'anacards i ceba. Fermè. 100 g
5] Fermentino d'anacards i pebre. Fermè. 90 g

1,2,3,4] En rodanxes de coco (200 g), porció mozzarella (200 g), porció de gruyère (200 g), porció de cheddar (200 g). Violife
5] Formatge ratllat. Natursoy. 200 g

Aplica el feng shui a la cuina

Segons el feng shui l'ambient en què vivim exerceix una gran influència en la salut i estableix unes lleis per aconseguir que els cinc elements (aigua, fusta, foc, terra i metall) estiguin en equilibri. Unes lleis que aplicades a la cuina et permetran cuinar a gust i expressar tot el teu potencial creatiu i sanador.

La medicina i la filosofia orientals sostenen que els elements aigua, fusta, foc, terra i metall estan representats en totes les coses de l'univers. Abans de veure com estan representats a la cuina recorda que en aquesta estança és fonamental una bona il·luminació i que l'ordre i la neteja estimulen la creativitat. Elimina tot el que no utilitzis, retira el televisor i acostuma't a cuinar escoltant música, però mai massa alta perquè puguis gaudir dels sons típics dels utensilis de cuina.

ELEMENT AIGUA

Està representat en la nevera, en l'aigüera i en els objectes de color fosc (blau i negre), tot i que un excés d'aquests colors pot fomentar la falta de voluntat.
Combina bé amb metall i fusta.

ELEMENT FUSTA

Es troba en les fustes de tallar, els mobles i els utensilis (culleres, forquilles…) d'aquest material o en els que són de color verd, i també en les plantes. El seu excés pot provocar dispersió mental.
Combina bé amb aigua i foc.

ELEMENT FOC

Es localitza en els fogons i en tots els objectes de color vermell. Un abús d'aquest color pot desencadenar estrès i inquietud.
Combina bé amb fusta i terra.

ELEMENT TERRA

Està present en els colors groc, ocre, marró i taronja (que transmeten calidesa) i en els bols de ceràmica i les rajoles. En abundància pot causar apatia.
Combina bé amb foc i metall.

ELEMENT METALL

Està en tots els objectes de metall, tant de color gris com blanc. Transmet puresa i claredat, tot i que si n'hi ha massa comporta fredor i incomoditat.
Combina bé amb terra i aigua.

RECORDA QUE...

Els elements aigua i foc són els que tenen més força i rellevància a la cuina i no es poden separar, per la qual cosa s'aconsella utilitzar fusta per crear una barrera entre aquests dos elements; per exemple, col·locant una taula de fusta entre els fogons i l'aigüera. Igualment, és important separar la nevera de les fonts de calor (estalvi energètic) i l'aixeta dels fogons.

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

Batch cooking: cuina un dia i menja sa tota la setmana

Menjar bé sense passar-se hores entre fogons? És possible gràcies al batch cooking, un mètode que ja feien servir les nostres àvies i mares per estalviar temps. Es tracta de cuinar un dia diferents aliments, guardar-los i anar-los combinant la resta de la setmana.

El secret és trobar un parell d'hores o tres seguides per cuinar; per això la majoria sol fer-ho el dissabte o el diumenge. Posar en pràctica aquest mètode t'ajudarà a menjar millor i ja no tindràs l'excusa de la falta de temps perquè la teva dieta sigui saludable i equilibrada.

PLANIFICA ELS MENÚS

Escriu el que vols menjar durant els set dies de la setmana, especificant els esmorzars, els dinars i els sopars.

FES LA LLISTA DE LA COMPRA

Elabora una llista de la compra detallada que inclogui tots els ingredients que necessitaràs.

TRIA UN DIA PER CUINAR

Decideix el dia i l'hora en què cuinaràs. Per exemple, si ho vols fer el divendres a la tarda, planifica el menú i prepara la llista de la compra el dijous a la nit, fes la compra l'endemà quan surtis de treballar i dedica la resta de la tarda a cuinar.

POSAR EN PRÀCTICA AQUEST MÈTODE T'AJUDARÀ A MENJAR MILLOR I JA NO TINDRÀS L'EXCUSA DE LA FALTA DE TEMPS PERQUÈ LA TEVA DIETA SIGUI SALUDABLE I EQUILIBRADA.

PREPARA ELS ALIMENTS PER SEPARAT

La idea bàsica és preparar, cuinar i conservar els diferents ingredients d'un plat per separat per barrejar-los després. És aconsellable coure ous i llegums; bullir pasta, arròs i quinoa; fer salses, sofregits, brous i vinagretes, etc. Per descomptat, és important saber quins aliments aguanten bé a la nevera i quins és preferible congelar.

CONGELA EN PORCIONS

Quan congelis, fes-ho en porcions perquè sigui més pràctic i recorda no omplir del tot el recipient en el cas de sopes i cremes, ja que el líquid es dilata en congelar-se i ocupa més espai. I no et descuidis de col· locar etiquetes amb la data de congelació i el nom de l'aliment principal o de la recepta.

INFINITES POSSIBILITATS

Cereals, verdures i proteïnes de bona qualitat han de ser la base de la teva alimentació. A partir d'aquí pots preparar unes verdures de temporada saltades, al vapor, en samfaina o al forn, que es poden convertir en una truita, en una crema o menjar-se tal qual amb una mica d'oli i sal. Un ou dur enriqueix tot tipus de plats (des d'amanides i guisats de carn fins a peix a la planxa) i els llegums cuits es poden prendre amb cereals i verdures o transformar-se en un hummus deliciós.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

Guia sana per tornar a l'escola

Els nens tornen a classe i és hora d'organitzar bé els àpats i establir unes rutines i uns hàbits saludables perquè puguin donar el millor de si mateixos durant el curs.

Granola casolana de civada i avellanes. La recepta al web veritas.es]

La falta de previsió és una de les principals causes de la mala alimentació infantil. Val la pena planificar tots els àpats de la setmana amb antelació per evitar trobar-se amb la nevera buida i menjar qualsevol cosa per sortir del pas. És important disposar d'un bon fons de nevera i rebost per a emergències: congelats, verdures, fruita, pa integral, ous, llaunes de sardines o altres peixos en conserva (en oli d'oliva o al natural), etc. I no t'oblidis d'aprofitar el cap de setmana per avançar algunes preparacions i guanyar temps durant la setmana.

ESMORZAR COMPLET

Cal fer un esforç i aconseguir que el petit prengui un esmorzar de qualitat a casa (res de cereals ultraprocessats): entrepà o torrades integrals (amb pit de pollastre de gall dindi o pollastre, paté vegetal, crema de cacauets sense sucre, tonyina o bonítol), cereals d'esmorzar sense sucres afegits, fruita, iogurt natural amb fruita natural, llavors o fruita seca i, per beure, beguda vegetal sense sucre (civada, arròs, soja, coco, ametlles, etc.) amb cacau en pols, llet, aigua o una infusió. Si això resulta impossible, que s'emporti un bon esmorzar a l'escola.

DINAR NATURAL

Cada vegada més nens dinen a l'escola, així que aquí hi ha poc a dir. Amb tot, és important pressionar l'escola perquè ofereixi menús saludables, sense ultraprocessats (làctics carregats de sucre, gelats o fruita en almívar), amb pocs fregits i més verdures (més enllà de l'enciam), proteïna vegetal (llegums) i fruita fresca. I amb menys carn vermella.

BERENAR SALUDABLE

El berenar ha de ser similar a l'esmorzar, però adaptat a les circumstàncies i a un horari raonable. No es tracta que berenin a les set de la tarda quan surten d'una extraescolar, és millor que s'emportin un refrigeri i se'l mengin abans de començar l'activitat extraescolar.

SOPAR D'HORA

El sopar ha de complementar el dinar de l'escola i completar la dieta sana del dia; per exemple, si per dinar han menjat carn, ofereix-los una proteïna vegetal, com ara llegums o tofu. És aconsellable sopar d'hora, a les vuit o dos quarts de nou com a màxim, i fer-ho en família.

DEU HORES DE SON COM A MÍNIM

Els petits han de dormir almenys deu hores i mantenir uns horaris regulars durant el cap de setmana. Això redundarà en la seva salut, energia i vitalitat, però també sobre el seu pes, ja que existeix una correlació entre la falta de son i el sobrepès i l'obesitat.

NO AL SEDENTARISME

Arribar a casa i estirar-se al sofà és un mal costum amb conseqüències negatives per a la salut. L'OMS recomana que entre els 5 i els 17 anys no estiguin més d'una hora seguida asseguts, que redueixin el temps de pantalles als 60 minuts diaris com a molt i que facin una activitat física moderada o vigorosa almenys una hora cada dia.

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

[1

[2

[3

[4

1] Beguda de civada. Oatly. 1l
2] Corn Flakes. Grillon d'Or. 500 g
3] Flocs quartre cereals. Veritas. 500 g
4] Beguda d'ametlla. Ecomil. 200 ml

Objetivo: piel y pelo como nuevos

A la vuelta de las vacaciones notarás que tu piel y tu cabello tienen necesidades distintas, fruto de las agresiones del sol, el cloro y la sal. La cosmética ecológica te ayudará a resolver el problema, gracias a la elevada eficacia de sus ingredientes naturales.
Lograr una piel suave y elástica es posible con ingredientes ecológicos como la manteca de karité, el aceite de argán o el aloe vera. La elevada capacidad hidratante de este último viene dada por su contenido en lignina, una sustancia que llega a las capas más profundas de la piel, potenciando el efecto del resto de componente del aloe, como vitaminas, aminoácidos esenciales, sales minerales y enzimas. Por otra parte, sus polisacáridos actúan como barrera e impiden la pérdida de la humedad natural. Como la piel es permeable, es decir, los cosméticos la traspasan, es fundamental que estos no contengan químicos. Por ello, es importante elegir cosmética natural ecológica, que se elabora con ingredientes vegetales y rechaza el uso de sulfatos, parabenos, ftalatos y colorantes y perfumes artificiales.

ACTIVA LA REGENERACIÓN CELULAR

La exposición solar ralentiza la producción de colágeno y acelera el envejecimiento. Dicha situación se puede revertir usando cada mañana un gel o una loción con aloe vera. Esta planta milenaria estimula la creación de las fibras responsables de la producción de colágeno, mejora la distribución de la melanina atenuando las manchas y regula el pH de la piel, lo que activa el crecimiento de nuevas células epiteliales. Por la noche, aplícate una leche corporal con aceite 100% puro de rosa mosqueta: está considerado el regenerador dérmico natural más poderoso que existe y es perfecto para prevenir el envejecimiento y tratar arrugas, estrías y cicatrices.

NUTRE TU CABELLO

Para lavarlo, elige un champú nutritivo ecológico que conserve sus aceites naturales y (si lo llevas teñido) alargue la coloración, en lugar de arrastrarla como hacen los champús no ecológicos. Estos últimos contienen sulfatos o tensoactivos químicos que pueden resultar agresivos e irritantes, mientras que los champús ecológicos utilizan tensoactivos vegetales derivados del azúcar. Tras el lavado aplica una mascarilla de aloe vera y déjala actuar envuelta en una toalla caliente. Después de aclarar, masajea las puntas con un poco de aceite capilar de coco para sellar la cutícula.

HENNA, LA COLORACIÓN MÁS NATURAL

Si lo que te interesa es la cobertura permanente de canas apuesta por los tintes ecológicos libres de amoniaco, parabenos, PPD (parafenilendiamina) y otros químicos. Se hacen con pigmentos vegetales, aloe vera y aceites esenciales y tiñen de manera natural, a la vez que fortalecen la fibra capilar. En caso de preferir los baños de color que desaparecen con los lavados lo mejor son las cremas colorantes a base de henna, y para reparar la cutícula y reavivar el tono escoge un champú de henna. La henna es un polvo que se obtiene tras triturar las hojas de un arbusto. Posee proteínas similares a la queratina, la proteína que genera el cabello de forma natural, por lo que, además de nutrir, aporta brillo, fuerza y cuerpo. Además, no irrita el cuero cabelludo, ya que no contiene agentes químicos.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

[1] [2]

[3] [4]

[5] [6]

[7] [8]

[9] [10]

[11] [12]

1] Leche corporal Musk. Mon. 300 ml. 2 Ge de aloe vera. Aloe Pura. 200 ml. 3]Gel de aloe vera y árbol de té. Aloe Pura. 4] Loción de aloe vera. Aloe Pura. 200 ml. 5] Gel de aloe vera con antioxidantes. Aloe Pura. 6] Mascarilla capilar. Corpore Sano. 250 ml. 7] Gel de aloe vera 99,9%. Corpore Sano. 500 ml 8] Loción capilar aloe vera. Santé. 500 ml. 9]Leche corporal rosa de mosqueta. Mon. 500 ml. 10] Loción corporal. Viridis. 500 ml 11] Aceite corporal de coco. Logona. 45 ml. 12] Crema corporal de rosas. Urtekram. 250 ml

AMB LA COL·LABORACIÓ DE el Granero integral

Ajudes per combatre el restrenyiment

El restrenyiment no només causa molèsties intestinals, sinó que també pot provocar mal de cap, cansament, problemes de pell… Per combatre'l, la fibra es converteix en un nutrient indispensable, i s'ha d'apartar de la dieta els refinats i optar per fruites, verdures, llavors i cereals integrals. I no et descuidis de beure uns dos litres d'aigua al dia perquè la mucosa intestinal i la femta estiguin correctament hidratades i facilitar així l'evacuació.

ESPIRULINA

Aquesta alga d'aigua freda conté gran quantitat de fibra en forma de mucílags, cosa que ajuda al trànsit intestinal i serveix d'aliment als bacteris beneficiosos que habiten l'intestí.

BOLDO

Una planta que ajuda tant a la formació de bilis per part del fetge com a la seva expulsió per part de la vesícula, de manera que estimula la motilitat del còlon i l'expulsió de la femta.

PROBIÒTICS

En incrementar els bacteris beneficiosos de l'intestí es protegeix la mucosa intestinal, alhora que augmenta la mida de la femta i ajuda a regular les evacuacions.

MAGNESI

Entre els seus beneficis destaca la influència en la contracció i la relaxació muscular en general, i en concret en el to muscular de l'intestí, la qual cosa afavoreix el correcte moviment intestinal.

[MARTA MARCÈ. NATURÓPATA. martamarce.net]

[1]

1]Espirulina. El Granero. 500 mg

Zumba: balla i sigues feliç!

La zumba barreja a parts iguals ball, exercici i diversió, cosa que dona com a resultat una disciplina que té efectes positius tant en l'àmbit físic com en el psicològic.

L'èxit de la zumba radica en les seves coreografies, que combinen els ritmes ràpids amb els lents per aconseguir una tonificació dels músculs corporals. Amb un enfocament similar a l'aeròbic, el condicionament físic comporta grans beneficis per al sistema cardiovascular i amb el temps contribueix a enfortir la musculatura.

Els seus moviments estan pensats per a qualsevol persona, sigui quin sigui el seu nivell de preparació física. Així, inclou passos bàsics i específics segons el tipus de grup al qual es dirigeixin les classes, ja que no és una disciplina només per a dones, sinó que també la poden practicar nens i persones d'edat més avançada. D'altra banda , la zumba fa que l'entrenament sigui entretingut i divertit, ja que no consisteix a maltractar el cos i patir fent esport sinó a posar-se en forma mitjançant balls amb els quals perdràs pes i guanyaràs salut a mesura que vagin passant les sessions.

CREMES CALORIES

Una hora de zumba pot fer que perdis fins a 800 quilocalories. Si ho compares amb el que cremes durant una hora de running, perds gairebé el doble amb els moviments acompanyats de música.

TREBALLES TOTS ELS MÚSCULS

El treball de tots els grups musculars que implica la seva pràctica és una cosa summament important, ja que aconsegueixes un increment de la fermesa i una pèrdua de l'excés de greix corporal.

ET SENTS MILLOR

L'esport en general, i la zumba especialment, ajuden a buidar la ment, la qual cosa augmenta la sensació de benestar i no es nota tant el cansament físic, que sol anar acompanyat del mental. Perquè el fet de gaudir durant l'exercici d'una activitat provoca un increment de la felicitat.

[entrenatuenergia.com]

biocop.es

IT'S LIKE MILK BUT MADE FOR HUMANS.

“Discutir si embarassades o nens poden seguir una dieta vegetariana hauria d’estar superat”

[Lucía Martínez, dietista-nutricionista experta en nutrició vegetariana

SI VOLEM SER ECOLOGISTES O SOSTENIBLES, UNA DE LES COSES MÉS IMPORTANTS QUE PODEM FER ÉS CANVIAR L’ALIMENTACIÓ

Forma part d’una nova generació de nutricionistes que ha irromput als mitjans i les xarxes per fer divulgació amb un llenguatge directe, sense lligams amb ningú i amb rigor científic. Acaba de presentar Vegetarianos concienciados (Paidós), un manual ple de consells perquè els vegetarians vagin tranquils –i ben nodrits– per la vida.

LES DIETES VEGETARIANA I VEGANA ENCARA GENEREN MOLTA CONFUSIÓ. COM A EXPERTA: PODEM DIR QUE SÓN APTES PER A TOTHOM?

Ho podem dir i no és una opinió personal. Tenim el document de posicionament sobre dietes vegetarianes de la American Dietetic Association (ADA) i altres associacions de nutricionistes i dietistes diuen el mateix; tenim l’experiència, perquè hi ha milers de persones que segueixen una dieta vegetariana, i tenim molta investigació, ja que aquesta dieta és una de les més estudiades. A dia d’avui, continuar discutint si una dona embarassada, una criatura o un esportista poden seguir una dieta vegetariana hauria de ser una cosa superada.

ENCARA SENTIM A MOLTS LLOCS QUE S’HA DE MENJAR DE TOT.

Hi ha moltes coses avui en dia a l’abast de tothom que és millor no menjar-se-les. En el context actual, en què tenim supermercats plens de productes que no són saludables i una societat en què la majoria de la població, per sort, no passa gana, és molt important saber què no has de menjar. I, evidentment, una dieta sense carn pot ser saludable, com també ho pot ser una dieta sense pa. No hi ha cap grup d’aliments que sigui imprescindible.

ALGUNES PERSONES OPINEN QUE ELS PARES NO PODEN IMPOSAR UNA DIETA VEGANA ALS SEUS FILLS. QUÈ EN PENSES?

El dia que em presentin un nen de 10 mesos que decideixi el seu menú, potser callaré! Les famílies ho imposen tot als seus fills, fins que tenen una edat suficient per triar per si mateixos, des de batejar-los fins a posar-los arracades. Aquest argument no té cap sentit. El que és important és que totes les famílies tinguin bona informació per alimentar el seus fills de manera saludable. I dic totes, perquè les famílies que segueixen una dieta tradicional sovint tampoc tenen informació de qualitat sobre alimentació i salut. A vegades perquè ens falta la figura de la dietista-nutricionista a la sanitat pública i moltes vegades perquè la informació sobre alimentació ens la proporciona la indústria alimentària i no dona bons consells.

LA DIETA VEGETARIANA TÉ ALGUN BENEFICI AFEGIT SOBRE LA SALUT?

Tenim evidències que ens diuen que la dieta vegetariana i especialment la vegana tenen resultats fantàstics amb pacients amb diabetis de tipus 2 i que en la població vegetariana hi ha menys incidència de sobrepès i obesitat. Però pot ser que tot això canviï en el futur, perquè el patró d’alimentació de la població vegetariana està canviant per la irrupció brutal que hi ha de productes ultraprocessats vegetarians.

I POT TENIR ALGUN RISC?

Aquí hem de parlar de la vitamina B12. És una vitamina que es troba en aliments d’origen animal i una dieta pobra en aquests aliments o que els elimina totalment ha d’obtenir la B12 a través de suplements. Aquesta és l’única advertència específica per a aquest grup.

TAMBÉ TÉ CONSEQÜÈNCIES POSITIVES PER AL MEDI AMBIENT.

Està perfectament documentat per l’OMS i la FAO: la dieta vegana i després l’ovolactovegetariana són els sistemes alimentaris que causen menys impacte medi ambiental pel que fa als gasos d’efecte hivernacle, d’us de la terra, d’ús d’aigua, etc. Si volem ser ecologistes o sostenibles, una de les coses més importants que podem fer és canviar l’alimentació: no agafem un avió cada dia, però sí que mengem cada dia.

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

Soja ecológica, como debe ser

Los estudios demuestran que la soja ecológica tiene un perfil mucho más saludable que la no ecológica. Además de no estar modificada genéticamente, contiene más proteínas, omega-6 y aminoácidos esenciales, menos grasas saturadas y ningún residuo químico.

LOS MAYORES PELIGROS DE LA SOJA NO ECOLÓGICA RADICAN EN LA MODIFICACIÓN GENÉTICA Y EN EL USO DEL GLIFOSATO, QUE NO ESTÁN PERMITIDOS EN AGRICULTURA ECOLÓGICA.

Los mayores peligros de la soja no ecológica radican en la modificación genética y en el uso del glifosato, que no están permitidos en agricultura ecológica. Tras analizar los residuos de herbicidas y pesticidas en 31 lotes de soja no ecológica modificada genéticamente y tolerante al glifosato, soja no ecológica no modificada genéticamente cultivada con sustancias químicas y soja ecológica no modificada genéticamente, la conclusión es que la no transgénica (ecológica y no ecológica) no contiene residuos de glifosato, mientras que la modificada genéticamente sí presenta altas concentraciones del citado herbicida.

PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS ESENCIALES

Al analizar el contenido proteico, vemos que la soja ecológica presenta un 14.86% más de proteína que la no ecológica (figura 1). Una diferencia muy importante que subraya la mayor densidad nutritiva de los alimentos ecológicos.

Igualmente, la soja ecológica contiene ácidos grasos omega-6 y menos grasa saturada que la no ecológica. Y en cuanto al porcentaje de aminoácidos esenciales, la ecológica posee la proteína con mayor fracción de lisina, en concreto un 9% más. Ello la convierte en la soja con proteína de mayor calidad biológica gracias a la importante presencia de este aminoácido esencial (figura 2).

Figura 1. Niveles de proteína en soja ecológica y soja no ecológica.

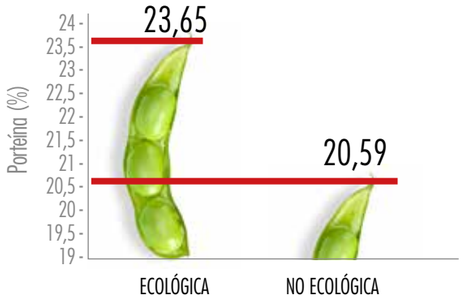
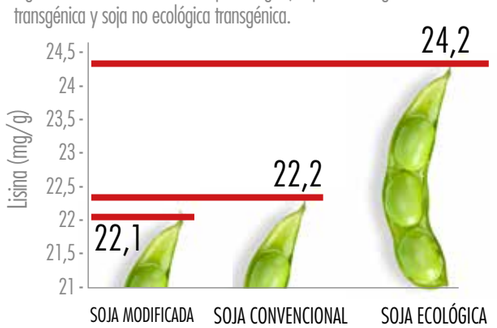


Figura 2. Niveles de lisina en soja ecológica, soja no ecológica no transgénica y soja no ecológica transgénica.



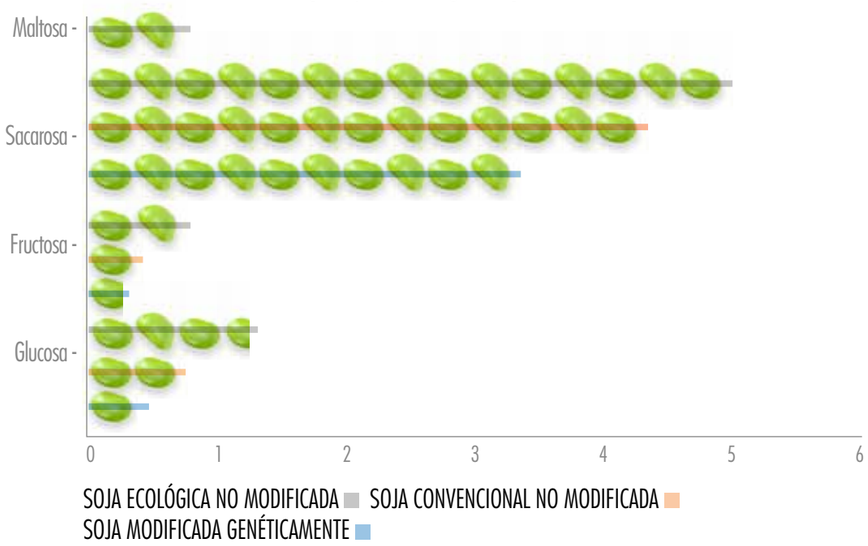
AZÚCARES NATURALES DE CALIDAD

En el análisis también queda patente que la soja ecológica ostenta un perfil nutricional con mayor fracción de azúcares naturales (glucosa, fructosa, sacarosa y maltosa). En la figura 3 se aprecia que la soja no ecológica transgénica es la que tiene un menor contenido en azúcares.

LOS PERJUICIOS DE LA SOJA TRANSGÉNICA

El 95% de la producción mundial de soja proviene del cultivo de soja no ecológica modificada genéticamente, lo que tiene importantes repercusiones desde el punto de vista medioambiental y social, desde la deforestación hasta la contaminación por herbicidas, pasando por una huella de carbono altísima, ya que su transporte precisa de altas cantidades de energía procedente de combustibles fósiles.

Figura 3. Niveles de fructosa, glucosa, sacarosa y maltosa en soja ecológica, soja no ecológica no transgénica y soja no ecológica transgénica.



UNA LEGUMBRE MUY NUTRITIVA

En comparación con otras legumbres (garbanzos, lentejas, judías), aporta la mitad de hidratos de carbono y más proteínas de alto valor biológico, ya que contiene los ocho aminoácidos esenciales. Desde el punto de vista mineral aporta potasio, calcio, fósforo, hierro, magnesio y zinc, y al tener poco sodio es perfecta para las personas hipertensas.

Entre sus principales beneficios destacan la ausencia de colesterol y la presencia de isoflavonas y fitoestrógenos, cuya acción se asocia a la prevención de las molestias asociadas a la menopausia.

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

MÁS INFORMACIÓN

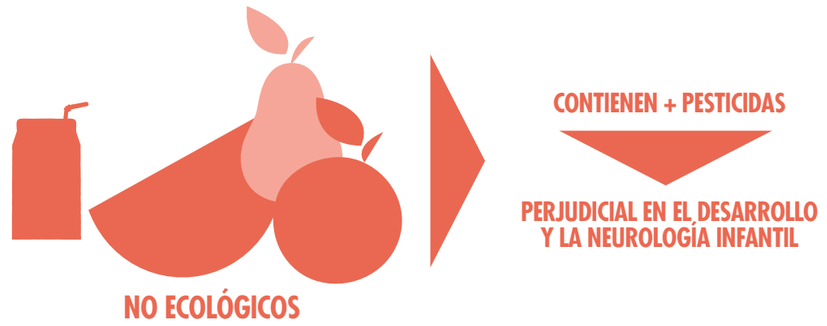
[Raigón, M.D. 2010. La industria de transformación de alimentos ecológicos de origen vegetal. Ed.: SEAE/ Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

[Bøhn, T.; Cuhra, M.; Traavik, T.; Sanden, M.; Fagan, J.; Primicerio, R. 2014. Compositional differences in soybeans on the market: glyphosate accumulates in Roundup Ready GM soybeans. Food chemistry, 153: 207-215.

[Messina, M.J.; Persky, V.; Setchell, K.D.R.; Barnes, S. 1994. Soy intake and cancer risk: A review of the in vitro and in vivo data. Nutrition and Cancer, 21(2): 113-131.

Los pesticidas perjudican el desarrollo neurológico de los niños

La presencia de residuos de pesticidas en frutas, verduras y zumos no ecológicos ha quedado demostrada por diferentes estudios y, dado que influyen negativamente en el desarrollo infantil, es preciso vigilar y reducir la exposición a los mismos.



Los posibles efectos de los residuos de pesticidas presentes en frutas, verduras y zumos no ecológicos sobre el desarrollo y la neurología infantil es un tema preocupante. Ya en los años noventa, una obra publicada por el National Research Council (NRC), titulada *Pesticides in the Diets of Infants and Children* (NRC 1993), afirmaba que "la ingesta de pesticidas a través de la dieta representa una fuente importante de exposición para bebés y niños y esa exposición puede estar relacionada con los mayores riesgos sanitarios asociados a los pesticidas de los niños en comparación con los adultos". Más recientemente, un estudio realizado por la Escuela de Salud Pública de Harvard junto con la FDA y la Universidad de Emory (2010) midió los residuos de pesticidas organofosforados y piretroides en los alimentos consumidos por los niños. Dichas mediciones representativas del consumo real se compararon con las reportadas por el U.S. Department of Agriculture Pesticide Data Program (PDP).

Se midieron los residuos de pesticidas en muestras de alimentos tomadas de un grupo de niños participantes en el Children's Pesticide Exposure Study (CPES). Los padres recogieron las muestras de todas las frutas, verduras y zumos de frutas iguales a la cantidad consumida por sus hijos, e igualmente alimentos preparados con la misma fuente.

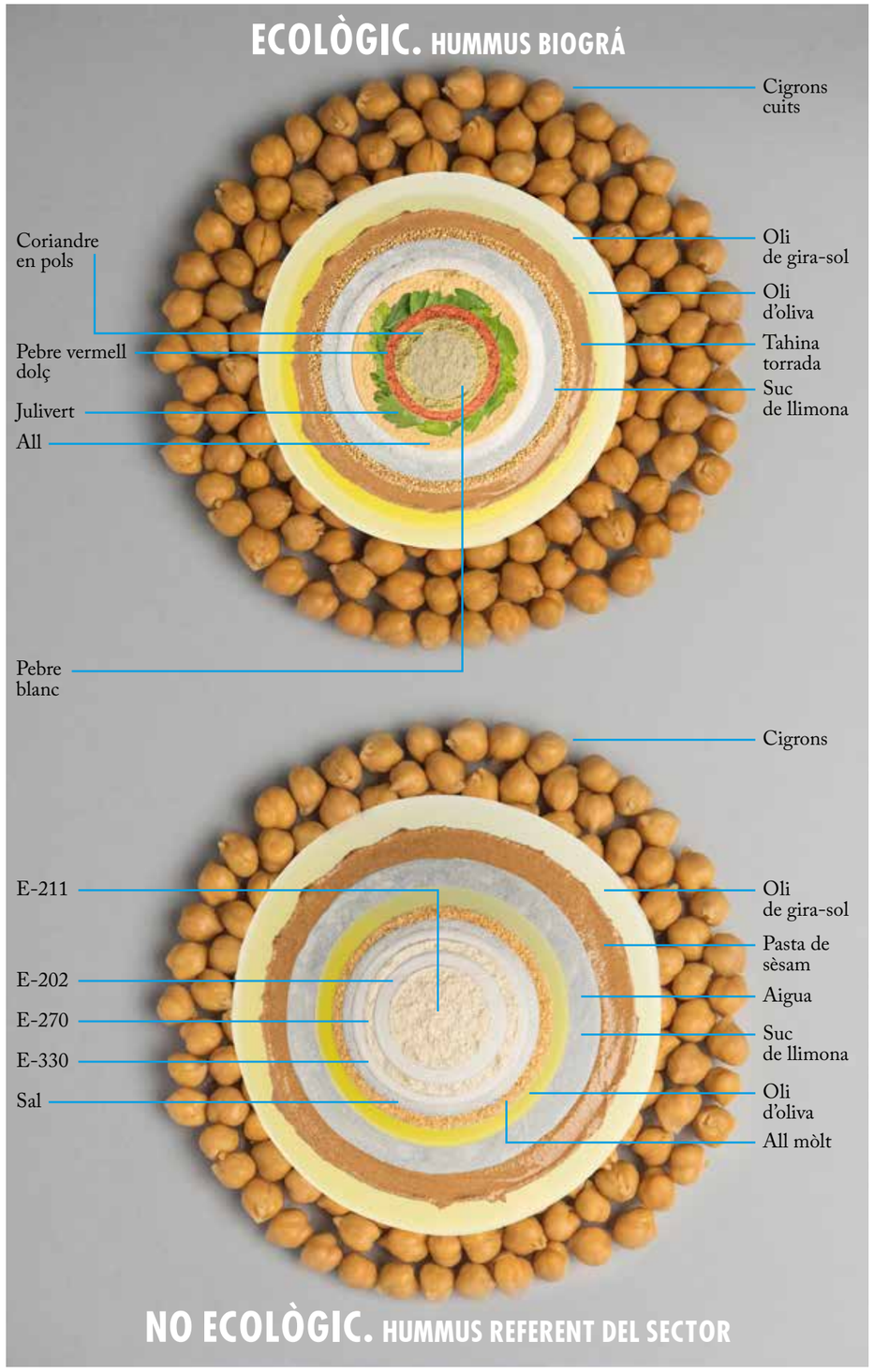
NIVELES SUPERIORES A LOS PERMITIDOS

Tras recoger las muestras, se vio que un 19% de las mismas contenían al menos un pesticida, y de las muestras que los contenían un 27% tenían más de un pesticida. En algunos casos se superaron los niveles máximos reportados por el PDP. Un 14% de aquellos alimentos contenían al menos un pesticida organofosforado y el 5% algún piretroide. Se detectaron un total de 11 organofosforados y muchas de las muestras estaban en la lista de las más contaminadas según el Environmental Working Group.

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

MÁS INFORMACIÓN

[Environ Health Perspect. 2010 Nov;118(11):1625-30. doi: 10.1289/ehp.1002044.
Assessing children's dietary pesticide exposure: direct measurement of pesticide residues in 24-hr duplicate food samples
[Lu C, Schenck FJ, Pearson MA, Wong JW.
ACCESIBLE EN:
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term=10.1289/ehp.1002044



Hummus ecològic Biográ

Els ingredients de l'hummus ecològic Biográ 180 g són:

[Cigrons cuits (en conté un 70%, respecte al 57% de la marca comparada): rics en proteïnes, hidrats de carboni i minerals com el calci.
[Oli de gira-sol i d'oliva: destaquen pel seu alt contingut en vitamina E, que combat els processos oxidatius de les cèl·lules.
[Tahina i sèsam torrats: aporten calci i magnesi, minerals imprescindibles per fixar el calci als ossos.
[Suc de llimona: harmonitza la recepta amb el seu toc àcid característic.
[Sal marina: enriqueix l'hummus amb minerals.
[All, julivert, pebre vermell dolç, coriandre en pols i pebre blanc: espècies que, a més de sumar nutrients, regalen a l'hummus diferents matisos per dotar-lo d'un sabor únic.

Hummus. Biogrà. 180 g

veritas

IMPRESCINDIBLES

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 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

Fins a 3.500 ecos

Gaspatxo

Quan parlem de sopes fredes el gaspatxo és el rei de l'estiu. Saborós, saludable i lleuger, soluciona un entrant o un aperitiu en un obrir i tancar d'ulls, a més de resultar molt complet nutritivament parlant.

D'una banda, el seu alt contingut en aigua fa que ens mantinguem ben hidratats, mentre que de l'altra posseeix un gran poder antioxidant gràcies a la seva riquesa en vitamines A, C i E. Així mateix, és un gran aliat de la pell, ja que el tomàquet, el seu principal ingredient, és molt ric en licopè, un pigment que protegeix la pell dels rajos UV i que s'absorbeix millor en estar combinat amb oli.

ECOLÒGIC I ARTESANAL

Està elaborat amb ingredients de cultiu ecològic i de proximitat, sense adobs ni pesticides de síntesi, i no conté conservants, colorants artificials ni potenciadors de gust. No té gluten, per la qual cosa és apte per a celíacs, i està lliure d'al•lergògens com fruita seca, làctics, ou, api o sulfits. Es fa de manera tradicional, amb hortalisses fresques i oli d'oliva verge extra; una vegada seleccionats els ingredients, es renten, raspallen trituren i tamisen, i la barreja resultant es pasteuritza suaument. Una vegada fred, s'envasa en tetrabric mitjançant un procediment asèptic.

RIC EN FIBRA I BAIX EN CALORIES

Evita el restrenyiment gràcies a la seva riquesa en fibra (provinent de les hortalisses), té efectes antioxidants proporcionats pel licopè del tomàquet (que protegeix de les radiacions solars) i és un aliat perfecte per mantenir la línia, ja que un got de gaspatxo d'uns 200 grams sacia perfectament la gana i amb prou feines aporta 100 kcal, més o menys com una poma. I a causa del seu alt contingut en sals i aigua evita la deshidratació.

Mousse d'espinacs

Aquesta mousse d'espinacs està elaborada amb llavors i sense base de tofu, cosa que significa que el seu contingut en verdura és més alt i que té un gust més intens que el d'altres patés vegetals.

Aporta un toc diferent a aperitius, berenars i sopars lleugers i es pot utilitzar per preparar entrepans, torrades i canapès o com a ingredient en salses, farciments de pastes, amanides o qualsevol plat vegetarià.

LLIURE D'ADDITIUS

Elaborada amb espinacs de cultiu ecològic, la nostra mousse no porta conservants, potenciadors de gust ni sucres afegits. Com a espessidor s'ha fet servir goma de garrofí, una goma vegetal extreta de les llavors de la garrofa.

FONT DE PROTEÏNA VEGETAL

Els espinacs són rics en hidrats de carboni saludables, vitamines del grup B, C, K i àcid fòlic, fibra i minerals com el ferro, el potassi i el magnesi. Un tresor nutritiu que, en aquest cas, està acompanyat de llavors de gira-sol, que atresoren un elevat nivell de proteïna vegetal, greixos monoinsaturats, vitamina E i polifenols antioxidants. Així mateix, poden ajudar a reduir els nivells de colesterol.

Suc de poma

De gust suau i agradable, el suc de poma té un bon equilibri entre dolç i àcid que calma la set.

Igualment, és remineralitzant i el perfecte aliat d'una bona digestió, ja que molts metges recomanen el suc de poma per recuperar-se de les afeccions intestinals (vòmits, diarrea) i com a remei per a nadons i nens lleugerament deshidratats.

100% ESPREMUT

El nostre suc és 100% espremut, al contrari del que passa amb molts sucs del mercat que s'elaboren a base de concentrats reconstituïts amb aigua. Per descomptat, està lliure de pesticides i fertilitzants químics i no conté additius, ni tan sols naturals, com E-300 (àcid ascòrbic), E-330 (àcid cítric) i E-440 (pectines).

VITAMINES, MINERALS I ANTIOXIDANTS

El suc de poma reté molts dels nutrients propis de les pomes: vitamines C i del grup B, diferents minerals (magnesi, ferro, calci, manganès i coure), part de la fibra i fitoquímics i flavonols antioxidants. I també aporta bor, un oligoelement que intervé en l'assimilació del calci i el magnesi, cosa que contribueix a prevenir l'osteoporosi.

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

"AL 2017 COMENCEM A COL·LABORAR AMB VERITAS PROPORCIONANT-LOS LA GAMMA ISMAX, QUE ESTÀ TOTALMENT LLIURE DE SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES INNECESSÀRIES I CONSERVA EL COLOR CRU PERQUÈ NO HA ESTAT BLANQUEJADA I PROVÉ DE PAPER QUE EN CAP MOMENT HA ESTAT TRACTAT AMB CLOR NI BLANQUEJANTS ÒPTICS".

Camí cap al residu zero

El paper d'un sol ús (paper higiènic, tovallons, mocadors...) forma part del nostre dia a dia i utilitzar-lo reciclat i ecològic és un pas més cap al consum 100% responsable. Els productes Ismax es fabriquen amb matèries primeres que no han estat blanquejades i, a més de suaus i resistents, són biodegradables i compostables.

A mitjan dècada dels 70, en plena crisi de matèries primeres de la indústria paperera, Fernando Luz (fundador i president d'Isma, empresa dedicada a la producció de tissú ecològic 100% reciclat) va intuir que el futur demanava recuperar el paper usat (diaris, arxius d'oficines, llibres, revistes, envasos de líquids…) i donar-li una segona vida. Va començar en una primera instal·lació a Mallorca, va adquirir una fàbrica de paper a Igualada i es va endinsar en la producció de paper higiènic, rotlles de cuina, mocadors…

Amb la filosofia ecològica en l'ADN, "el 2016 fem una gran reforma, que va reduir dràsticament el cost energètic i les emissions de gasos d'efecte hivernacle, per això el 2017 vam obtenir el Premi Nacional Cepyme/Endesa a la sostenibilitat i eficiència energètica", explica Luz. "Aquest mateix any –continua– comencem a col·laborar amb Veritas proporcionant-los la gamma Ismax, que està totalment lliure de substàncies químiques innecessàries i conserva el color cru perquè no ha estat blanquejada i prové de paper que en cap moment ha estat tractat amb clor ni blanquejants òptics".

EL TRIOMF DEL RECICLATGE

L'elaboració de tissú reciclat és molt menys contaminant i té un cost energètic més baix que la fabricació de tissú a partir de pasta verge de cel•lulosa procedent de la fusta d'arbres, habitualment pins o eucaliptus. "Si parlem de paper higiènic, el 95% del mercat no és reciclat, la qual cosa suposa desforestació, consum de recursos, aigua, etc. En canvi, els nostres productes provenen majoritàriament del bosc urbà, o sigui, del contenidor blau". Durant la producció, se separen els elements impropis (plàstics, metalls), que es classifiquen i envien a destinacions on s'aprofitaran.

SUAVITAT I RESISTÈNCIA EN EQUILIBRI

La gamma Ismax inclou paper higiènic, rotlle multiusos, paper de cuina, tovallons, mocadors facials en estoig i mocadors de butxaca. En tots els casos s'ha aconseguit l'equilibri perfecte entre suavitat i resistència, i a més no irriten en absolut i són adequats per a les pells més sensibles. Així mateix, disposa de la certificació de distintiu ecològic, segons la Norma de Certificació Ecològica Europea, Ecolabel, i de la certificació de cadena de custòdia FSC reciclat. També compleix les normes del Reglament (CE) núm. 1935/2004, sobre els materials i objectes destinats a entrar en contacte amb els aliments, i està aprovada d'acord amb la Recomanació alemanya BfR XXXVI sobre l'avaluació sanitària de materials i objectes per al contacte amb aliments.

BIODEGRADABLE I... COMPOSTABLE!

És habitual llegir en les etiquetes "100% biodegradable". Això significa que després d'un temps a l'aire lliure el producte es descompondrà en trossos petits que, no obstant això, no desapareixeran. "Els nostres productes són biodegradables i compostables, és a dir, es descomponen i s'acaben convertint en adob i integrant-se en el medi", afirma en Fernando, que, en el seu camí cap al residu zero, es va comprometre a fer que els seus embolcalls abans d'acabar l'any també fossin de paper reciclat. Un fet que "ja és pràcticament una realitat: només falta ultimar el disseny final".

ACTITUDS QUE SUMEN

Separar els residus i dipositar el paper al contenidor blau és un gran pas per conservar el planeta, però no és l'únic. Utilitzar paper tissú reciclat és molt més sostenible que rentar mocadors i tovallons de tela, ja que la despesa d'energia i recursos, a més de l'ús de detergents, és molt més elevada que la que es genera en la producció del primer.

No té sentit que per fabricar productes d'un sol ús, com el paper higiènic, sigui necessari talar arbres. "És més responsable reciclar paper ja usat i, si a sobre és compostable, estarem tancant el cercle. A més, els productes Ismax contenen més serveis i són més compactes que la resta: condeixen més, però no ocupen més espai, cosa que redueix la petjada de carboni perquè es redueixen els residus, com ara envasos i embalatges, i el transport", conclou Luz.

OMPLE EL TEU REBOST
10%. DTO.
A TOTES LES TEVES COMPRES ONLINE
UTILIZA EL CÓDI
REBOST10%ECO
*Oferta vàlida de l'1 al 30 de Setembre a
SHOP.VERITAS.ES

El nostre pa integral és 100% integral

El recent reial decret que regula la qualitat del pa exigeix que per considerar un pa integral la totalitat de la farina emprada ha de ser integral. A Veritas complim la norma rigorosament, ja que tots els nostres pans integrals s'elaboren amb farina de gra sencer, massa mare de farina integral i sense gluten afegit.

Una de les grans novetats del nou reial decret (en vigor des del mes de juliol) que regula la qualitat del pa són els estrictes requisits que ha de complir per ser considerat integral. Fins ara, es podia denominar pa integral qualsevol producte que tingués en la seva composició farina integral, però no se n'exigia un percentatge mínim. Amb la nova legislació només poden ostentar la denominació de "pa 100% integral" les peces fetes exclusivament amb farina integral i massa mare procedents de farina integral. A més, s'hi ha d'afegir el nom dels cereals o llavors dels quals procedeix la farina o farines utilitzades.
Quant als pans fets amb farina que no sigui exclusivament integral, el reial decret obliga que quedi assenyalat en el nom amb l'esment "elaborat amb farina integral X%" i en aquest percentatge també computa el tipus de farina de la qual procedeix la massa mare, que en aquest cas pot ser integral o no. En tot moment, el terme "integral" pot ser substituït per "de gra sencer".

FARINA ECOLÒGICA DE GRA SENCER

A l'obrador de Veritas ja feia temps que s'aplicaven, per vocació, les principals disposicions d'aquesta normativa. Tot i que l'anterior ja preveia que la farina integral fos farina de gra complet i no barreja de farina de blat i segó, alguns fabricants elaboraven el pa integral amb menys quantitat de farina integral i hi afegien segó perquè la barra tingués un toc més "integral".
En el nostre cas, mai hi afegim segó i sempre que utilitzem farina integral és farina ecològica de gra complet, que inclou totes les parts del cereal: des del germen (la part més nutritiva i que conté proteïnes de qualitat) fins al segó (la coberta exterior, rica en fibra, minerals i vitamines del grup B). És precisament en aquesta part externa on s'acumulen els residus de pesticides en els cereals de cultiu no ecològic i una raó importantíssima perquè la farina sigui ecològica.

ABAIXEM EL PREU!

En la legislació anterior, només el pa comú (elaborat amb farina de blat, aigua, llevat i/o massa mare i, opcionalment, sal) tenia un IVA reduït del 4%. El recent reial decret preveu que els pans comuns integrals també estiguin subjectes a un IVA del 4% (fins ara es gravaven amb un 10%) i a Veritas hem decidit abaixar el preu de les referències que han reduït en un 6% l'IVA. Parlem de l'artesana integral, la barra integral d'1 kg, el rodó integral sense sal de 250 g, el rodó integral de 500 g i el pa integral a pes.

TAHINI
NATURAL Y CON SAL MARINA
PASTA DE SÉSAMO HECHA CON SEMILLAS ENTERAS DE SÉSAMO, TOSTADAS Y MUY FINAMENTE MOLIDAS
* Alto en fibra
* Rico en selenio, calcio, magnesio y hierro
* Perfecta para cremas untables, salsas y postres
Tahin Nature
Tahin Sel Marin - Sea Salt
POR MÁS DE 30 AÑOS
SEMILLAS DE SÉSAMO CUIDADOSAMENTE SELECCIONADAS CON LA MEJOR CALIDAD
En Lima apostamos por el sabor y la calidad, lo que se ve reflejado en esta pasta de sésamo, que ya producimos por más de 30 años. Adquirimos nuestras semillas de sésamo a una cooperativa de Uganda, la cual está conformada por agricultores orgánicos registrados. Adicionalmente, nuestro laboratorio propio examina cuidadosamente las semillas de sésamo, donde se analizan las muestras en cuanto a estrictos criterios de gusto, tamaño, humedad, impurezas, pesticidas, etc.
Use Tahini en la preparación de su hummus, como condimento para sus verduras cocidas al vapor, salsas y vinagretas, para añadirle un toque de sabor a sus postres o simplemente para untarlo sobre el pan, como alternativa a la mantequilla.
www.limafood.com
bio
FUENTE DE FIBRA
lima
LA VIDA I MÉS
* Puede contener trazas de nueces y cacahuetes

Benvingut al món en què vols viure

Teníem el somni de millorar el món i, per això, quatre famílies catalanes van fundar Veritas el 2002, amb l'objectiu d'apropar a totes les famílies la millor alimentació. Som conscients que pot sonar ambiciós: canviar el món des d'un supermercat. Però ja fa 16 anys que mantenim aquest propòsit, i continuarem treballant per aconseguir-lo.

Actualment, responent a la creixent demanda de producte ecològic, moltes cadenes estan ampliant el seu assortiment i contribuint a causes mediambientals. No obstant això, nosaltres tenim un compromís real amb l'ecologia, present al nostre ADN.

El 2002 volíem millorar la salut dels nostres clients a través de l'alimentació. Ara fem un pas més i **ens comprometem a millorar la salut del planeta i l'estil de vida de les persones, revolucionant els seus hàbits d'alimentació i consum**. La nostra missió no es limita únicament a parlar d'aliments; la lluita contra el canvi climàtic, el malbaratament alimentari o el problema del plàstic són tan responsabilitat nostra com ho és garantir que mai hem venut un ou de gallina engabiada.

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

En paraules de Silvio Elías –cofundador i conseller delegat de Veritas– "a la vida un tria si vol ser espectador o protagonista". Per això, a Veritas apostem per la salut, la sostenibilitat i el servei.

Tots els productes que trobaràs a les nostres botigues tenen el **segell de certificació ecològica**. La nostra carn i peix no contenen additius químics, hormones ni restes d'antibiòtics. A més, estem en contra del maltractament animal; per això, la nostra carn procedeix d'animals criats en llibertat i alimentats amb productes ecològics. Elaborem el pa al nostre obrador, amb ingredients ecològics i seguint processos artesanals. Apostem per la fruita i la verdura ecològiques de proximitat i de temporada, molt més riques en vitamines, sabor i nutrients que les no ecològiques.

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

Treballem per minimitzar l'impacte del que venem en el medi ambient. De fet, un dels nostres reptes és aconseguir una petjada de carboni positiva. Col•laborem amb organitzacions socials de barri per evitar malbaratament alimentari, i la nostra propera iniciativa és incorporar una compostadora a les nostres instal•lacions per convertir el residu en recurs, amb l'objectiu de retornar a la terra el que ens ha donat. Per descomptat, busquem solucions per reduir l'ús de plàstic a les nostres botigues; no tenim bosses de plàstic des del 2015 i ja hem començat a introduir alternatives compostables en els nostres packagings.

I tot això ho aconseguim gràcies a un equip i a uns proveïdors implicats –**situem les persones al centre**, afavorint un tracte de proximitat– i a vosaltres: els nostres clients. Gràcies per la confiança que ens dipositeu cada dia, per apostar per la nostra qualitat ecològica i per apreciar l'esforç que fem per introduir els productes demanats. Gràcies a tots els que acudiu a les activitats que organitzem per compartir coneixement a Terra Veritas, als que ens situeu com a referent per ser el primer supermercat europeu amb la certificació BCorp i a tots els que ens heu felicitat per la recent instal·lació de Veritas Pure Air a les nostres botigues –un sistema que neteja l'aire de bacteris, gasos contaminants i pol·len–.

Visió de futur

Ens preocupa el futur i treballem per canviar-lo tenint una visió. Comencem el nou curs preguntant com veuen el futur a aquells que més ens han influït, inspirat i ajudat.

SILVIO ELÍAS DE GISPERT, CONSELLER DELEGAT I FUNDADOR DE VERITAS

Com veus el futur?
En el futur, el món serà més educat i conscient i, com que hi haurem posat els mitjans, actuarem amb moltíssima més harmonia i estarem més connectats amb la natura, de la qual ens hem allunyat els últims 200 anys.
Quin és el teu compromís a curt i llarg termini?
Resoldre els problemes del present i que no sigui una acció puntual, sinó col•lectiva i no una suma d'individualitats. Una acció en què tots aprenem i interioritzem les eines i les necessitats.

GUILLEM PERA, EDUCADOR SOCIAL DE L'ASSOCIACIÓ EGUEIRO

Com veus el futur?
Ple de projectes que mirin pel benestar dels usuaris que atenem i la seva inserció sociolaboral, però que al seu torn contribueixi a millorar un altre tipus de problemàtiques socials, com el malbaratament d'aliments i/o la contaminació.
Quin és el teu compromís a curt i mitjà termini?
Continuar ajudant els usuaris que es troben en la fase d'inserció sociolaboral després d'haver superat bona part del tractament de drogodependència.

MARIONA ORTIZ, COORDINADORA DE PONT ALIMENTARI BANC DE RECURSOS

Com veus el futur?
Evolucionant cap a models més sostenibles ambientalment i amb més justícia social. Cal humanitzar la nostra forma de vida i tornar a connectar amb la natura.
Quin és el teu compromís a curt i mitjà termini?
Necessitem canviar la forma de vida actual per una de més sostenible i justa, tant en l'àmbit ambiental com social. I no és una utopia, sinó una necessitat urgent per a la supervivència.

MÒNICA GUIU, FUNDADORA D'OCEAN 52

Com veus el futur?
Vivim una situació d'emergència des del punt de visat mediambiental, però el futur és esperançador. Són importants les iniciatives que ajudin a protegir el planeta i és fonamental la participació d'institucions i governs.
Quin és el teu compromís a curt i mitjà termini?
Destinar el 52% dels beneficis disponibles a la protecció de l'oceà. A curt termini , volem conscienciar nens i adults i, a llarg termini contribuir a fer que el 30% de l'oceà estigui protegit.

ROSA GARCÍA, DIRECTORA DE LA FUNDACIÓ REZERO

Com veus el futur?
Amb un nou model de producció i consum que aposti per reduir la petjada ecològica. I en l'àmbit de l'alimentació el futur es "desplastificarà", es respectarà el dret de les persones a consumir sense generar residus.

Quin és el teu compromís a curt i mitjà termini?
Continuar impulsant la prevenció de residus que ens ajudin a avançar cap al residu zero i, a mitjà termini, contribuir a noves normatives, com la Llei de Residus de les Balears o la futura Llei de Residus i Recursos de Catalunya.

CAROLINA BLÁZQUEZ, HEARD & SOUL OF INNOVATION & SUSTAINABILITY AT ECOALF

Com veus el futur?
Confio que tots junts serem capaços de trobar solucions als grans reptes que com a humanitat se'ns estan plantejant
Quin és el teu compromís a curt i mitjà termini?
Estic centrada en el planeta i a fer tot el que estigui a les meves mans, tant en el terreny professional com personal, per generar un impacte positiu en el planeta i les persones.

PERE COLL, DIRECTOR D'R+D EN ENGINYERIA A ENPLATER, SA (No tenim foto)

Com veus el futur?
El futur, en part, el construïm els éssers humans i la nostra obligació és treballar per millorar-lo, sense fanatisme i amb més formació, compromís i responsabilitat.
Quin és el teu compromís a curt i mitjà termini?
Treballar per construir un món amb més benestar i més just, lliure i sostenible.

FEDERICO BUYOLO, DIRECTOR GENERAL DE L'OFICINA DE L'ALT COMISSIONAT PER A L'AGENDA 2030 DEL GOVERN D'ESPANYA

Com veus el futur?
És hora d'assumir el nostre compromís amb el desenvolupament sostenible, que permeti que tothom pugui desenvolupar el seu projecte de vida i ningú quedi enrere.
Quin és el teu compromís, a curt, mitjà i llarg termini?
Difondre l'Agenda 2030, sumar aliances que permetin disposar d'una visió global compartida i comprometre'ns amb accions concretes per fer de l'Agenda 2030 una acció de transformació que posi el planeta i les persones al centre de totes les actuacions.

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

Obra social Cachito de Cielo

A l'obra social Cachito de Cielo acullen persones en situació de vulnerabilitat i els ofereixen acolliment, escolta i ajuda humana, espiritual i moral, segons la situació en què es troben.

Quina és la missió de l'entitat?
Som Missioneres del Santíssim Sagrament i Maria Immaculada, i a Madrid rebem i ajudem les persones més vulnerables de la societat.

En què consisteixen els seus principals reptes?
El nostre objectiu primordial és que qui arriba al nostre menjador se senti acollit, escoltat, comprès i dignificat. Volem que quan surti del nostre centre el seu estat d'ànim hagi canviat i pugui afrontar la seva situació i dificultats amb una mirada més humana i amb més fe i confiança en Déu.

Quin paper creus que han de tenir les ONG en la societat?
Pensant i sabent que la nostra obra social no és una ONG, els diria que han de buscar en tot moment el bé de cada persona, tractant cada germà com el que és, germà i fill de Déu, i respectant cadascú individualment, no com un número.

Com és la col·laboració amb Veritas?
Veritas ens ajuda donat aliments ecològics que, tot i estant en bon estat, no es poden vendre.

Per quin motiu les empreses haurien d'animar-se a cooperar amb una entitat social?
Les diferents entitats podrien fer l'esforç de lliurar el que puguin a les persones vulnerables. Igualment, és important no donar solament el que sobra, sinó també una mica de si mateixos: ajudant, escoltant, acollint, comprenent, etc.

OBRA SOCIAL CACHITO DE CIELO

MISOS DEL DELTA

Kenshosake és la història d'un matrimoni interessat en els beneficis de l'alimentació japonesa que decideix elaborar productes artesanals i locals a la vora de l'Ebre, a la zona del Delta.
Els misos estan elaborats amb base de koji, arròs del Delta –de la marca Rietvell– fermentat amb un fong. A més, se'ls afegeix sal i, per descomptat, no estan pasteuritzats. En concret, el shiro miso a més conté soja i el de cigrons utilitza aquest llegum procedent de Castella.
El miso és un condiment alcalinitzant imprescindible per a la salut. Es fa servir per enriquir sopes, amaniments i salses, i ajuda a reforçar el sistema immunològic, ja que és beneficiós per a la microbiota.

COMENÇA EL DIA AMB ENERGIA!

No t'encantaria començar el dia amb una aportació completa de nutrients sense haver d'invertir mitja hora a la cuina? Aquest és el motor que va impulsar en Juanjo i la Digna a crear Runa Kay, una col•lecció de batuts de textura densa i gust dolç que, a més d'alegrar-te els matins, et regalarà una gran quantitat de nutrients: proteïna, hidrats de carboni i fruita.
Tots són ecològics, vegans i es presenten en un envàs 100% reciclable. Estan endolcits amb dàtils i comparteixen una base de pasta d'ametlla, puré de mango i plàtan. Tria el gust que més t'agradi!: de cacau, de te matcha, de fruita i de cafè.

UN SNACK MOLT COMPLET

Gràcies a Oryza arriben aquestes coquetes de venda exclusiva a les nostres botigues.
Oryza és una marca italiana que va començar conreant arròs i va acabar fabricant coquetes amb l'arròs que conreaven. Ara, fan un pas més i introdueixen nous cereals i llegums. Et presentem dues receptes molt innovadores d'aquestes coquetes fines i cruixents amb un toc salat: la d'arròs amb bròcoli i espinacs, i la de 100% llenties vermelles. Totes dues sense gluten.

AMPLIEM LA GAMMA DE GALETES

Les galetes es poden convertir en un berenar sa i nutritiu si estan elaborades amb ingredients de qualitat, com és el cas de les noves galetes de la marca Biocop.
Integrals amb sèsam, endolcides amb mel i fajol. El sèsam és una excel•lent font de calci i magnesi, un mineral recomanable per fixar el calci als ossos.
Amb xia i lli, una galeta funcional, amb un toc de gingebre. Les dues llavors destaquen per la seva riquesa en omega-3.

VI QUINTO ARRIO EN EXCLUSIVA A VERITAS

Continuem ampliant els cellers de les nostres botigues amb l'ull de llebre de la marca Quinto Arrio, un vi negre jove equilibrat, elaborat amb una acurada barreja de noble raïm espanyol.
Amb DO Rioja, aquest negre a més és vegà. És a dir, no s'ha utilitzat clara d'ou per al procés de filtratge.

CERVESES PER A TOTS ELS GUSTOS!

Cerveses La Galega
Elaborades artesanalment pel primer fabricant de cervesa artesana de Galícia, Pablo Casanovas, que des del 1998 fa servir aigua de la deu del poble per elaborar cerveses molt especials, com la d'ordi i la de fajol.
Totes dues destaquen per un paladar intens propi dels cereals locals, del filtratge manual i de la no-pasteurització.
Cervesa sense gluten
La cervesa Altura de Vuelo s'elabora a València per la família Fernández Pons, que té una llarga trajectòria en el món de la cervesa i el vi. Utilitzen l'enzim de la papaia per eliminar el gluten del blat i aconseguir que mantingui les propietats organolèptiques d'una cervesa tradicional.
Més varietats
Una Radler de llimona, ideal per a les tardes caloroses; una sense alcohol de la marca Ekotrebol, i una cervesa Pilsner d'importació, amb malta d'ordi.

MENSTRUACIONS SOSTENIBLES AMB LES COMPRESES REUTILITZABLES

La marca Cyclo ens acosta la primera gamma de compreses pensades en exclusiva per a una menstruació sostenible.
Elaborades a partir de 100% cotó ecològic certificat –lliure de tòxics i tints–, aquestes compreses i protectors íntims de tela són reutilitzables i transpirables. Aposta per una correcta salut hormonal –eviten al·lèrgies, irritacions i infeccions–, amb beneficis per al planeta i per a la teva butxaca.

novetats marca VERITAS

FUSILLI DE LLEGUMS 100%

Incorporem dues varietats de fusilli elaborats a partir de llegums 100%, sense base de blat. Resulten una gran font de proteïna i fibra, i et resoldran molts àpats, ja que només tardaràs nou minuts.
De cigrons o de llenties vermelles –una varietat de llentia sense pellofa que és ideal per a les persones que no digereixen bé els llegums–. Els dos fusilli estan fabricats a Espanya i te'ls oferim a un preu molt atractiu.

PASTA FRESCA PER A ÀPATS RÀPIDS I NUTRITIUS

Ampliem la gamma de pastes fresques Veritas amb els tortellini amb pernil en format mini i els raviolis de ricotta i espinacs, deliciosos i complets.
Els tortellini amb pernil són un clàssic, ideals per a tota la família. Els elaborem amb base de blat semiintegral, una manera fantàstica de començar a introduir aquesta varietat de cereal en la teva dieta. El blat integral manté intactes totes les propietats nutricionals –vitamines del grup B, vitamina E, minerals–, procedents del germen del cereal.
Els raviolis de ricotta i espinacs –que sempre ens dieu que us encanten–, ara en versió integral!
Gaudeix d'aquests plats fàcils, ràpids i nutritius, ja que només requereixen tres minuts de cocció.

BDEGUST, UN PROJECTE SOCIAL DE CERVESA ARTESANA, ECOLÒGICA, VEGANA I DE PROXIMITAT.

Veritas Ecological Challenge #ElMónQueVols

La Blanca i en Lluís tenien un objectiu: elaborar una cervesa de qualitat que al mateix temps tingués un impacte positiu en l'entorn.

Com ho heu aconseguit?

Hem tractat que BdeGust sigui una cervesa compromesa des del primer dia i en tots els aspectes del procés. Partim de la idea de crear un producte segons la nostra filosofia de compromís 360 graus, tal com ens agradaria que fossin tots els productes i empreses. Nosaltres entenem el compromís com un concepte global, i per això estem compromesos amb la societat, el nostre planeta i tots els habitants amb qui el compartim. El nostre objectiu és que la gent gaudeixi d'una bona cervesa, i que aquesta alhora generi un impacte positiu en l'entorn. Els clients s'encarreguen de gaudir-ne, nosaltres de la resta.

En què consisteix l'impacte positiu en la societat?

BdeGust es va crear com una empresa social. Treballem majoritàriament amb persones en risc d'exclusió social o laboral, tant al nostre camp de llúpol de cultiu propi com, per exemple, en els lliuraments que fem al centre de Girona, on tenim un acord amb l'ONG Ecosol i amb Càritas i els fem en bicicletes portades per nois que viuen en cases tutelades.

I amb la terra?

La nostra cervesa és ecològica (certificada pel CCPAE), i també hem conreat llúpol per poder tenir ingredients de km 0 (alhora que complim amb el nostre objectiu social). Fins i tot les etiquetes estan fetes amb paper reciclat i amb tintes sense PVC. BdeGust també és vegana, ja que no filtrem amb cola de peix ni cap altre producte d'origen animal i els llevats són d'origen vegetal.

Us vau presentar al Veritas Ecological Challenge. Què ha suposat per a vosaltres?

Va ser el principi de BdeGust, la primera vegada que vam donar a conèixer BdeGust al públic després d'uns quants mesos treballant en el concepte. Participar en el Veritas Ecological Challenge va ser sortir a la llum. Va ser un impuls i un estímul personal per convertir el nostre somni en realitat. I, recentment, ha suposat l'oportunitat de poder estar al supermercat ecològic per excel•lència del nostre país i acostar la nostra cervesa compromesa a clients d'altres ciutats.

Com és la vostra cervesa?

La primera cervesa que hem llançat és una lager fermentada durant sis setmanes. De color ambre (més accentuat que el de moltes de les lagers que hi ha al mercat perquè hi afegim més quantitat de llúpol per donar protagonisme al nostre ingredient de km 0), té una agulla fina amb tocs de caramel. Tant el gust com l'amargor són molt refrescants i s'hi pot notar l'aroma de llúpol amb tocs florals, cítrics i herbes aromàtiques de la terra com la menta.

CURSOS DE TARDOR

Pensats i preparats amb molta cura, aquests cursos són una oportunitat per aprendre, preguntar, aprofundir, explorar i conèixer-nos.

TÈCNIQUES DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA (NIVELL I). 5a edició

amb Mireia Anglada

Et convidem a viure una experiència culinària, en la qual no només aprendràs a cuinar sinó també a aprofitar al màxim les propietats i qualitats dels aliments. Tractarem tipus de tall, estils de cocció, com evitar la pèrdua de nutrients, toxicitats i altres errors típics que perjudiquen la nostra salut, com neutralitzar i equilibrar sabors, i molt més.

CURS DE 6 SESSIONS. HORARI: DILLUNS DE 18.00 H A 20.30 H. 2 I 16 OCTUBRE, 6 I 20 DE NOVEMBRE, 4 I 18 DE DESEMBRE

PRIMERS PASSOS EN LA CUINA ENERGÈTICA MACROBIÒTICA

amb Alf Mota

La cuina energètica o macrobiòtica ens acompanya i guia per un camí en el qual som lliures de comprometre'ns amb una alimentació i estil de vida natural i conscient.

Aquest és un curs d'immersió bàsic format per tres sessions teòriques i pràctiques participatives, amb la direcció i acompanyament d'Alf Mota, cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica.

CURS DE 3 SESSIONS. HORARI: DIMARTS D'11.00 H A 13.30 H. INICI: 4, 12 I 19 DE NOVEMBRE

PLA D'ACCIÓ PER CANVIAR D'HÀBITS

amb Mireia Anglada

És habitual, en intentar incorporar canvis, sense els coneixements i les eines adequats, que no ho aconseguim i tornem a la nostra zona de confort, amb el conseqüent malestar i frustració que això comporta. En aquest curs, guiats per un equip de tres professionals del coaching i l'alimentació saludable, treballarem un pla personalitzat per generar i integrar hàbits saludables que s'adeqüin a la condició i les necessitats de cadascú, per aconseguir així un canvi definitiu i perdurable d'estil de vida.

CURS DE 4 SESSIONS. HORARI: DILLUNS DE 18.00 H A 20.30 H. INICI: 7 I 21 D'OCTUBRE, 4 I 18 DE NOVEMBRE

DIGESTIÓ FELIÇ

amb Alf Mota

La digestió és el procés amb el qual convertim els aliments en nutrients. Al llarg d'aquest curs de cuina de tres sessions farem tot el que està al nostre abast –i que no és poc– perquè aquesta transformació vital es faci d'una manera òptima i que sigui i et faci feliç.

CURS DE 3 SESSIONS. HORARI: DIMARTS D'11.00 H A 13.30 H. INICI: 26 DE NOVEMBRE, 3 I 17 DE DESEMBRE

MENJA SA CADA DIA

amb Alf Mota

L'objectiu d'aquest curs és simplificar la teva cuina i la teva vida i alhora assegurar-te les bases d'una alimentació saludable perquè entenguis i apliquis amb claredat tot allò que necessites al llarg del dia, sense cap tipus de mancança nutricional, ni tampoc excessos, en una dieta basada en aliments vegetals.

CURS DE 4 SESSIONS. HORARI: DIMARTS DE 18.00 H A 20.30 H. INICI: 22 D'OCTUBRE, 5 I 19 DE NOVEMBRE I 3 DE DESEMBRE

HIPOPRESSIVES PER A PRINCIPIANTS

Després de l'èxit de les sessions d'iniciació a la gimnàstica hipopressiva, hem creat aquest curs de quatre sessions perquè puguis descobrir-la i aprofundir en els teus avenços, i així practicar-la de manera autònoma a casa.

La classe, amb un nombre reduït d'alumnes, està dirigida personalment per una entrenadora fisioterapeuta del centre especialitzat Postural Fit®.

CURS DE 4 SESSIONS. HORARI: DILLUNS DE 16.00 H A 17.00 H. 4, 11 ,18 I 25 DE OCTUBRE

ACTIVITATS DE SETEMBRE · BARCELONA

Dilluns 16. QUINZENA VEGANA
SOPARS VEGANS EXPRÉS
Mai Vives, amb la col•laboració de Natursoy
Horari: 18.00 h - 20.00 h **15 €**

Dimarts 17. QQUINZENA VEGANA
BUDDHA BOWLS SANS I EQUILIBRATS
Alf Mota
Horari: 11.00 h - 13.30 h **40 €**

Dimarts 17. QUINZENA VEGANA
TUPPERS VEGANS I EQUILIBRATS PER EMPORTAR-TE A LA FEINA
Alf Mota, amb la col•laboració d'El Granero Integral
Horari: 18.00 h - 20.30 h **15 €**

Dimecres 18. QUINZENA VEGANA
DINARS VEGANS RÀPIDS I DELICIOSOS
Míriam Fabà, amb la col•laboració de La Finestra sul Cielo
Horari: 18.00 h - 20.00 h **15 €**

Dijous 19. QUINZENA VEGANA
DOLÇA TEMPTACIÓ VEGANA
Gloria Carrión, amb la col•laboració d'Amandín
Horari: 11.00 h - 13.30 h **15 €**

Dijous 19
AFEGEIX PROBIÒTICS AL TEU MENÚ DIARI DE MANERA FÀCIL I EQUILIBRADA
Mireia Anglada, amb la col•laboració d'Abbot
Horari: 18.30 h - 20.30 h **15 €**

Divendres 20:
L'HARMONIA EN LA CUINA JAPONESA
Camila Loew
Horari: 17.00 h - 19.30 h **25 €**

Dimecres 25
COM CUINAR EL TEMPEH: IDEES RÀPIDES, SENZILLES I NUTRITIVES PER A LA TEVA SALUT
Mireia Anglada, amb la col·laboració de Vegetalia
Horari: 11.00 h - 13.30 h **15 €**

Dijous 26. QUINZENA VEGANA
VESPRE VEGÀ
TAULA RODONA I DEGUSTACIÓ
Horari: 19.00 h - 22.00 h **20 €**

Dilluns 30:
REGENERA LA PELL DESPRÉS DE L'ESTIU
Annie Brown
Horari: 18.30 h - 20.00 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 SETEMBRE · SANT CUGAT

Dijous 19
TORNADA A L'ESCOLA. COM ORGANITZAR LES HABITACIONS DELS MÉS PETITS
Amanda Vivanco amb la col•laboració d'Hogarnízate
Horari: 18.00 h - 20.00 h **20 €**

Divendres 20. QUINZENA VEGANA
ESMORZARS, POSTRES I BERENARS VEGANS
Alf Mota amb la col•laboració d'El Granero Integral
Horari: 18.00 h - 20.30 h **15 €**

Dilluns 23
REBOSTERIA SENSE FORN ESPECIAL PER A L'ESTIU
Mireia Anglada
Horari: 18.00 h - 20.00 h **25 €**

Dimecres 25
INTRODUCCIÓ A LA CUINA ENERGÈTICA
Anna Grau
Horari: 18.30 h - 20.30 h **30 €**

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

Albergínies! Que bones!

Hortalissa essencial en la gastronomia mediterrània, les albergínies tenen multitud de possibilitats a la cuina, ja siguin morades, blanques, ratllades, primes, llargues o amples.

Per triar una bona albergínia pressiona-la suaument amb un dit i si cedeix una mica vol dir que és bona. La seva carn ha de ser densa i ferma i, en subjectar-la amb una mà, has de notar-ne el pes. No conservis les albergínies més de deu dies a la nevera i cuina-les bé, ja que no s'han de consumir mai crues o poc cuites. Cal tirar-los sal per eliminar-ne el gust amarg i l'excés d'aigua i perquè absorbeixin menys oli en cuinar-les.

BARQUETES

Marca les rodanxes d'albergínies a la planxa per tots dos costats. Incorpora-les a qualsevol plat com a acompanyament o prepara unes barquetes: intercala capes d'albergínia amb formatge d'untar amb herbes fresques, salmó fumat o tires de pastanaga macerada en tamari i suc de llimona, i rodanxes de tomàquet; decora-ho amb germinats, fulles d'alfàbrega i tomàquets cirerols i rega-ho amb oli d'oliva verge extra.

MUSSACA I PARMIGIANA

Pots fer un pastís tipus mussaca amb carn o elaborar-ne una versió vegana substituint la carn per tofu fumat, tempeh o seitan. Després de muntar la mussaca igual que una lasanya, cobreix-la amb una salsa tipus beixamel i gratina-la. La parmigiana és molt similar a la mussaca, però porta tomàquet, mozzarella, parmesà, ceba, all i alfàbrega. Prova

Albergínies farcides de mill. [La recepta al web veritas.es]

a utilitzar les rodanxes d'albergínia com si fossin làmines de canelons, és a dir, emplenant-les i enrotllant-les.

FARCIDES

Talla unes albergínies per la meitat i rosteix-les al forn amb uns granets de sal per damunt. Una vegada cuites, retira'n la polpa amb una cullera, trosseja-la i barreja-la amb mill cuit i verdures saltades. Emplena les barquetes, afegeix-hi una picada de fruita seca i escampa-hi per sobre llevat nutricional.

ESCALIVADA, PATÉ VEGETAL I ADOBATS

Una de les formes més clàssiques de consumir albergínies és en escalivada. Punxa amb un ganivet de punta les peces senceres i enforna-les durant aproximadament una hora. Amb la polpa rostida pots preparar infinitud de patés vegetals, com el babaganuix. I també es pot adobar amb oli, vinagre, all i pebre en gra i afegir-la a les teves amanides preferides.

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

Soja texturitzada, l'alternativa a la carn picada

Es tracta d'una proteïna vegetal que es pot utilitzar com a alternativa a la carn picada per preparar diferents plats, com ara hamburgueses, mandonguilles, albergínies farcides o salsa bolonyesa.

Lasanya vegana de plàtan a la bolonyesa. La recepta al web veritas.es

Al mercat es troba en diferents formes i mides, tot i que el més habitual és que sigui fina, gruixuda o en filets. Sempre està seca i deshidratada, per la qual cosa cal hidratar-la abans de fer servir. La fina i la gruixuda solen ocupar el lloc de la carn picada i es poden preparar saltades amb verdures o utilitzar com a farcit de canelons, lasanyes, albergínies, carbassons… Si vols fer hamburgueses o mandonguilles fes un sofregit saborós amb farina i uneix les peces amb flocs de civada o pa ratllat perquè quedin ben enganxades.

PER HIDRATAR ELS FILETS ÉS PREFERIBLE TRIAR LÍQUIDS AMB UNA MICA DE DENSITAT O SABOR. PER EXEMPLE, LA SALSA DE SOJA.

HIDRATA-LA EN AIGUA O BROU

Posa-la en aigua, brou de verdures o el líquid triat per a la recepta durant uns 20-30 minuts, segons la mida que tingui. Si el líquid està calent s'hidratarà en uns 10-15 minuts i pot arribar a absorbir dues vegades el seu pes, cosa que has de tenir en compte a l'hora de preparar les racions (s'aconsellen uns 50 grams en sec per persona). Pots afegir salsa de soja o espècies al líquid i, una vegada hidratada, escorre l'aigua sobrant.

AFEGEIX-LA AL SOFREGIT

També es pot hidratar incorporant-la directament al sofregit. Si prefereixes una textura una mica més resistent en boca, és millor no hidratar-la abans en el líquid i posar-la al sofregit: un cop feta la salsa, afegeix-hi la soja texturitzada en sec i deixa que s'hidrati per la calor i la humitat.

COM ES PREPAREN ELS FILETS?

Per hidratar els filets és preferible triar líquids amb una mica de densitat o sabor. Per exemple, la salsa de soja els millora considerablement gràcies a l'umami propi d'aquesta salsa. Igualment, pots optar per llet, begudes vegetals o brous.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

Soja texturizada. Tècniques de cuina. www.veritas.es]

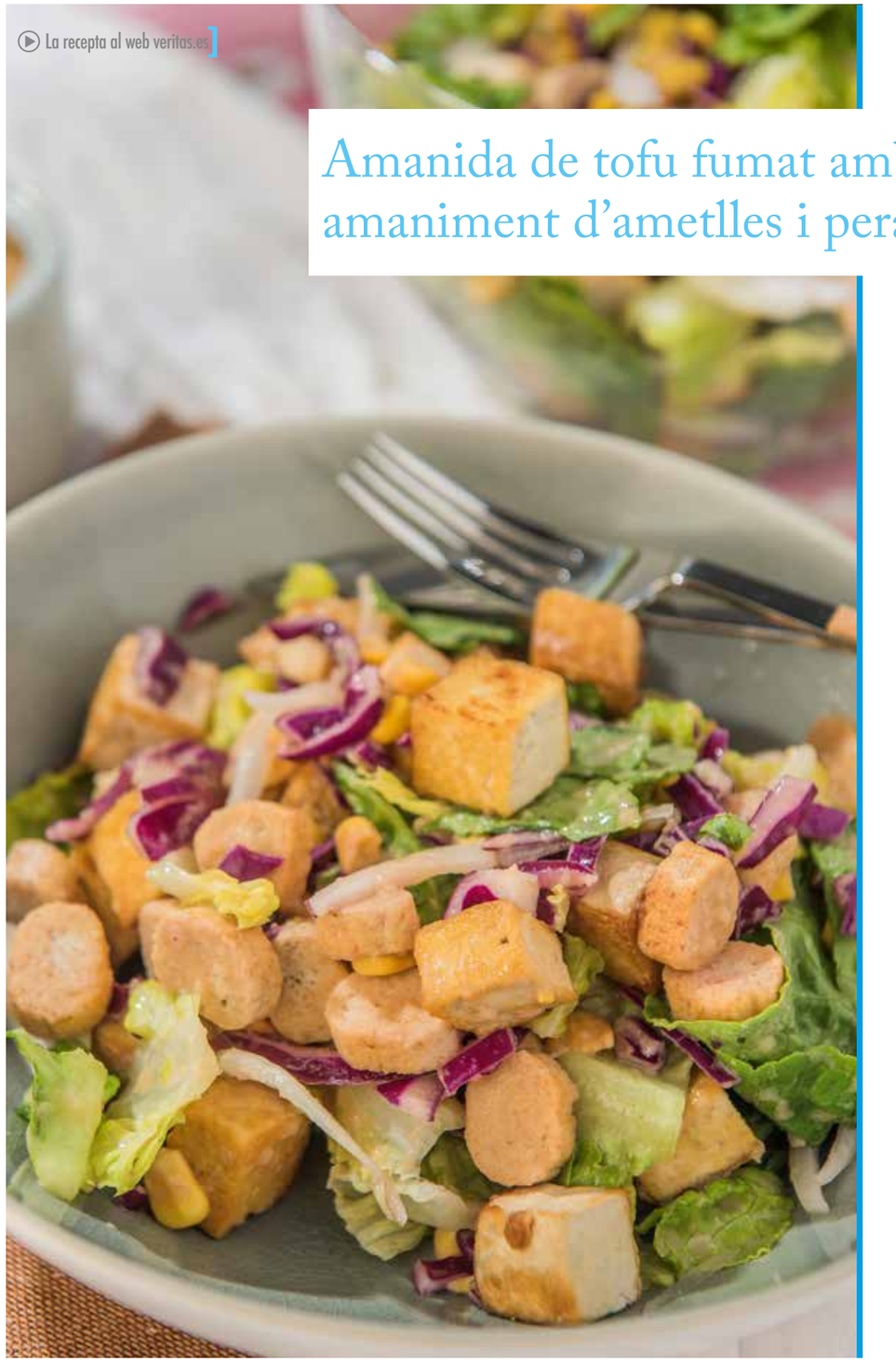
[1

[2

1] Soja texturitzada gruixuda. El Granero. 250 g
2] Soja texturitzada fina. El Granero. 250 g

La recepta al web veritas.es]

Amanida de tofu fumat amb amaniment d'ametlles i pera



Una amanida diferent i amb molts colors que aporta proteïnes vegetals i una gran quantitat de vitamines, a més de provocar un esclat de sabor al paladar gràcies al deliciós amaniment d'ametlles i pera.

INGREDIENTS

- 400 g de tofu fumat
- 2 tasses d'enciam
- 1 tassa de col llombarda
- ¼ de ceba
- ½ tassa de blat de moro cuit
- Crostonets
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Per a l'amaniment:

- 1 pera
- 1 cullerada sopera de crema d'ametlles
- 1 cullerada sopera de vinagre d'arròs.
- 1 cullerada sopera de tamari
- 2 cullerades petites d'oli de sèsam
- 2 cullerades petites de suc de llimona

ELABORACIÓ

1] Trosseja el tofu a daus, salta'l a la planxa fins que estigui daurat i reserva'l.

2] Prepara l'amaniment batent la pera (pelada i sense el cor) juntament amb els ingredients líquids (vinagre, tamari, oli i suc de llimona), afegeix-hi la crema d'ametlles i barreja-ho molt bé. Reserva-ho.

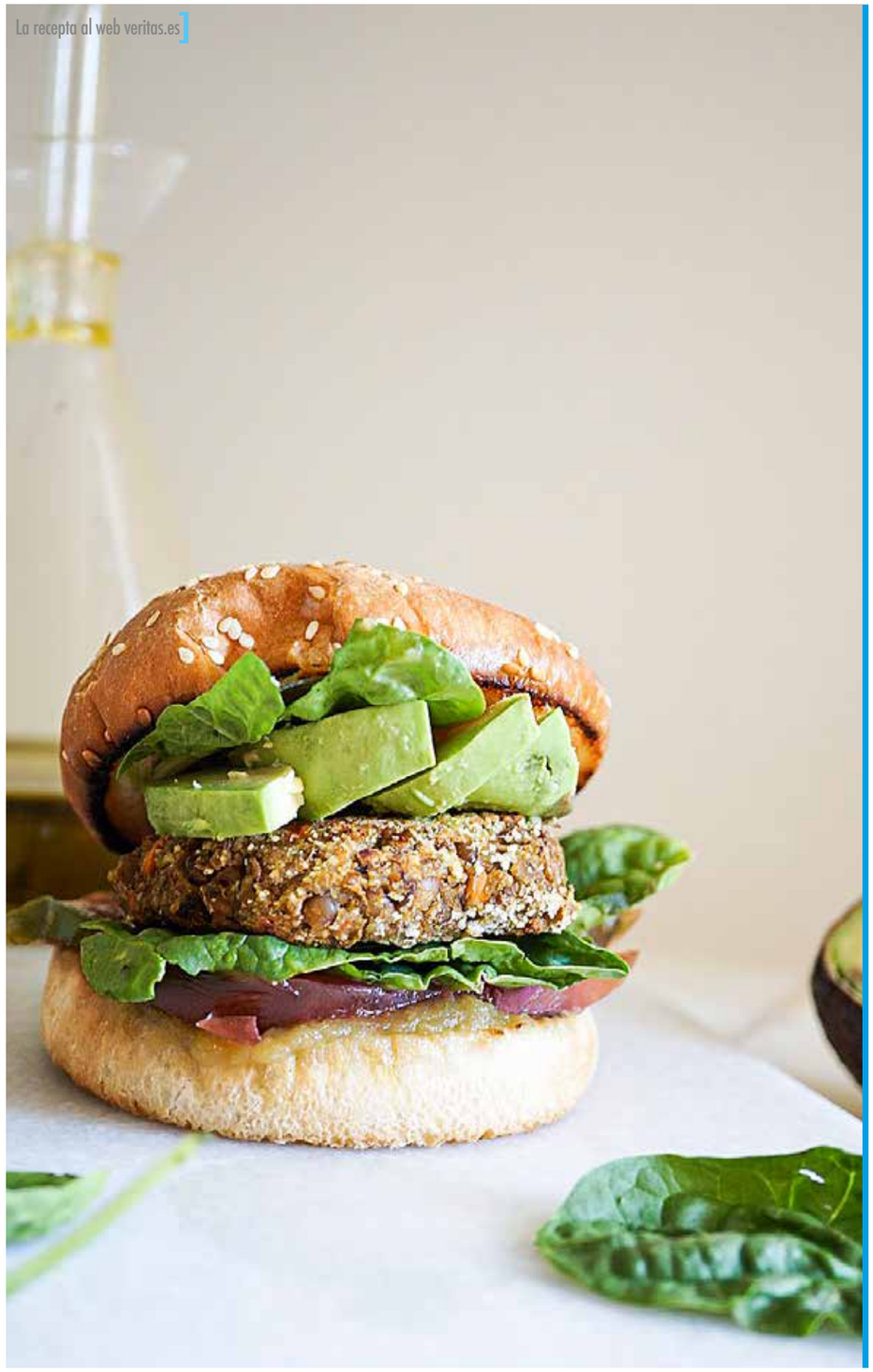
3] Pica l'enciam i talla la col llombarda a tires i la ceba a làmines.

4] Col·loca en una enciamera les hortalisses i el blat de moro, incorpora-hi el tofu i l'amaniment, barreja-ho, rectifica-ho de sal i si cal afegeix-hi uns crostonets al gust.

[VERITAS
Crema d'ametlles. 330 g]

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]

La recepta al web veritas.es]



HAMBURGUESES DE LLENTIES

Les llenties són imprescindibles en la dieta de petits i grans, ja que són riques en proteïna vegetal, vitamines i antioxidants. Aquestes hamburgueses permeten gaudir-les d'una manera saborosa, diferent i molt saludable gràcies als nutrients que aporten les verdures i els bolets xiitake.

INGREDIENTS

- 1 pot de llenties cuites de 500 g
- Pa per a hamburgueses
- 5-6 bolets xiitake
- 1 pastanaga
- 1 ou
- ½ ceba
- Fulles d'enciam o espinacs baby
- Alvocat
- Germinats
- Tomàquet
- Ceba vermella
- 10 cullerades de pa ratllat
- 1 cullerada de cardamom o comí en pols
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1]Passa per una mica d'aigua els bolets, talla'ls la tija, asseca'ls bé i trosseja'ls en trossos petits.
2]Renta, pela i trosseja la pastanaga i la mitja ceba a daus petits.
3]Posa a escalfar una paella a foc mitjà, aboca-hi un raig d'oli, incorpora-hi la ceba i cou-la fins que notis que està transparent.
4]Afegeix-hi les pastanagues i els bolets, i salta'ls fins que estiguin fets durant uns 5 minuts. Incorpora-hi també la cullerada de cardamom o comí en pols, un polsim de sal i pebre negre acabat de moldre. Barreja-ho de tant en tant perquè no es cremi.
5]Mentre es fa la verdura escorre bé les llenties en un colador, passa-les per aigua freda per eliminar-ne el líquid, posa-les en un bol gran i aixafa-les amb una forquilla.
6]Quan estigui la verdura, incorpora-la a les llenties i barreja-ho tot.
7]Trenca l'ou damunt de la barreja i remena-ho.
8]Finalment, afegeix-hi el pa ratllat i barreja-ho bé.
9]Escampa una mica de pa ratllat en un plat, forma boles amb la massa anterior, aixafa-les entre les mans i passa-les pel pa ratllat.
10]Escalfa una paella antiadherent i fes les hamburgueses 4 minuts per cada costat fins que estiguin torrades.
11]Pots escalfar el pa de les hamburgueses al forn, la torradora o la planxa perquè quedi cruixent.
12]Munta les hamburgueses començant per la base, que pot ser d'hummus, guacamole, quetxup natural, oli d'oliva o el que et vingui de gust. Col·loca-hi damunt una rodanxa de tomàquet, una altra de ceba vermella, l'hamburguesa de llenties, una mica d'alvocat, fulles d'enciam i germinats. Serveix-ho immediatament.

[VERITAS]

LLenties cuites. 500 g

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]

Aceite para el cuidado corporal durante el embarazo

Este aceite aportará hidratación, luminosidad y elasticidad a la piel. Ayuda a que no se rompa y conserve su tonificación. Puedes usarlo en todo el cuerpo, especialmente en pecho y abdomen.

INGREDIENTES

- 1/3 de aceite de almendras
- 1/3 de aceite de caléndula
- 1/3 de aceite de cáñamo

ELABORACIÓN

1] Elige un recipiente y vierte todos los aceites a partes iguales.
2] Agita para que se integren.

[MON]

Aceite de almendras. 200 ml

▶ Aceite para el cuidado corporal durante el embarazo. The Beauty kitchen. www.veritas.es]

[MAMITABOTANICAL]

Panera

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

Instruccions:

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

[LA FINESTRA SUL CIELO]

Beguda de civada. 1L

▶ Panera. Upcycling. www.veritas.es]

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

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

Vegà exprés

Menú fàcil amb tips de batch cooking perquè organitzis el teu menú setmanal vegà (i et serveixi per al tupper).

[DILLUNS

DINAR
[Gaspatxo de meló i cogombre amb llavors de lli
[Arròs integral saltat amb llenties i verdures

SOPAR
[Carbassons al vapor farcits de bolonyesa de soja texturitzada i quinoa

[DIMARTS

DINAR
[Remenat verd de kale i espinacs amb farina de cigró i cúrcuma
[Tofu amb salsa de pastanaga

SOPAR
[Amanida Cèsar amb chick veggie, crostonets i tofunesa

[DIMECRES

DINAR
[Cuscús integral amb verdures rostides i fruita seca
[Hamburguesa de polenta i verdures

SOPAR
[Pizza de tomàquet, mostassa i tofu amb amanida

[DIJOUS

DINAR
[Amanida de llenties i quinoa amb espinacs, ceba, tahina i farigola
[Barreja de tallarines de pasta i de carbassó amb olivada, alfàbrega i pinyons

SOPAR
[Buddha bowl de cuscús amb cigrons saltats, hummus, verdures rostides i tomàquets cirerols

[DIVENDRES

DINAR
[Remenat de mongetes tendres, pèsols, i carbassó amb menta
[Tofu arrebossat amb gomasio

SOPAR
[Fajites de seitan amb guacamole

[PER ESMORZAR:

[Batut de fruites de temporada amb llavors de cànem
[Torrades de pa d'arròs amb crema de cacauet o d'ametlles
[Beguda d'arròs amb calci i garrofa soluble

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Pa de pessic d'espelta i coco
[Te verd amb llimona

[CONSELLS:

Per elaborar un menú vegà, saludable i sense processats, és important proveir la nevera i el rebost amb verdures fresques i ecològiques. També cereals integrals, llegums, salses, llavors, fruita seca i espècies.

Tips de batch cooking:
[Salta o fes al forn les verdures amb una mica d'oli verge extra. Si cobreixes les verdures amb paper de forn, es crea vapor i es couen en menys temps. I si aprofites que el forn està encès per fer el pa de pessic casolà per al berenar?
[Mentre, prepara les coccions dels cereals. Bull en aigua la quinoa i l'arròs i fes servir el vapor per coure els carbassons. El cuscús i la polenta es cuinen molt ràpid, els pots fer al moment.
[Cou també les llenties i els cigrons (previ remull) i, si vas malament de temps, utilitza-les en conserva.
[Bull i marina el tofu. La soja texturitzada gruixuda la deixes en remull durant unes hores, després la marines i l'escorres bé per guardar-la en un tupper; així la tindràs a punt per fer el farcit.

Tofu arrebossat amb gomashio.
La recepta al web veritas.es]

veritas

UN MÓN VEGÀ PER DESCOBRIR

Del 12 al 26 de setembre

Sortegem 50 cistelles veganes!

- ✓ **Ofertes**
- ✓ **Tallers de cuina a Terra Veritas**
- ✓ **Guia vegana: consells i receptes veganes**

Amb la col·laboració de:

Vegetalia · NATURSOY · monsoy · NATUR GREEN · La Finestra sul Cielo · Happy COCO! · lima · BIOGRÀ · BIO-DARMA · Naturattiva BIO · VITASNACK · Ecomil · AMANDIN · biogran experiencia de futuro · The Original OATLY!

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

www.veritas.es