

veritas

o c t u b r e 2 0 1 9 # n . 1 1 4

Certified



Corporation

Best For The World 2019 Changemakers Honoree

IMPRESINDIBLES DE TARDOR:

- Descobreix els cinc aliments imprescindibles que t'ajudaran a augmentar els nivells d'energia i reforçar el sistema immunitari.

MANCANCES NUTRICIONALS:

- Falta de proteïnes, ferro, magnesi, vitamina B12. T'expliquem què has de fer per evitar-les.

RECEPTES:

- Cuscús de fajol amb moniato.
- Granola chai.

veritas PURE AIR

A VERITAS ES RESPIRA AIRE NET

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

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

Aquesta revista està fabricada amb paper de boscos vells, que ja no capturen CO₂, i que es renoven amb arbres joves. Quan es tala un arbre, se'n planta un altre. I, evidentment, les tintes que utilitzem són d'origen vegetal · www.veritas.es

EDITORIAL



Ana Patricia Moreno
Knowledge Manager

En Veritas tenemos un compromiso con la sostenibilidad, tanto medioambiental como de las personas.

En esta revista te descubrimos algunos de los proyectos que estamos llevando a cabo, desde nuestra movilización por el clima hasta el comercio justo. Este último es un proyecto muy especial, en el que hemos establecido una alianza inédita con Intermón Oxfam para lanzar una gama de proyectos que mejoran la vida de pequeños agricultores de América del Sur y África, ya que garantizamos que han recibido primas directas por su trabajo, así como condiciones dignas.

Y, por supuesto, tenemos un compromiso con la salud. Este verano aplicamos una reducción del IVA en los productos integrales de nuestro obrador. Seguimos trabajando para poder extender esta reducción a más productos integrales, con el objetivo de hacerlos más accesibles. Creemos que los productos integrales, siempre que sean ecológicos, son mejores para la salud. Por eso, queremos que tengan más protagonismo en los hogares. En la misma línea, habrás visto en nuestras tiendas que hemos reducido el precio de 200 productos básicos.

[6



SALUT
Detox de tardor
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI
"Una microbiota equilibrada millora la digestió de la lactosa"
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT
Cerveses artesanes i ecològiques
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS
Equilibra l'organisme i acumula energia
ALF MOTA

[44



SOSTENIBILITAT
Veritas es mobilitza pel clima
ANNA BADIA

[45

som
—fundació

DONACIONS
Som — Fundació

[46



NOVETATS
Urtekram, Isola, Vegetalia, Biona, Naiciña, El Granero, Mascaf i Native Organics.

[16



ESTIL DE VIDA
Mancances nutricionals: què es pot fer per evitar-les?
MAI VIVES

[18



ENFAMÍLIA
Guia per alimentar petits esportistes
ADAM MARTÍN

[20



BIENESTAR
Por una higiene sostenible y ecológica
NURIA FONTOVA

[21



FARMACIOLA
Cuida't els ossos
MARTA MARCÈ

[48



COMERÇ JUST
Comerç just: panella Veritas, de la mà d'Oxfam Intermón

[49



TERRA VERITAS
Cursos de tardor. Activitats Barcelona i Sant Cugat

[52



TREU-NEPROFIT!
La reina de la cuina
ALF MOTA

[22



MENTSANACOSSA
Com has de triar la teva activitat esportiva?
entrenatuenergia.com

[24



ENTREVISTA
Damien Carbonnier
ADAM MARTÍN

[26



ANÁLISIS COMPARATIVO
Manzana, la fruta más sana
M. D. RAIGÓN

[29



FONDO DOCUMENTAL
Los pesticidas perjudican el desarrollo cognitivo del niño
CARLOS DE PRADA

[54



TÈCNiques DE CUINA
El miso: com es fa servir i quants tipus n'hi ha
MIREIA ANGLADA

[56



FAST & GOOD
Cuscús de fajol amb moniato
DELICIAS KITCHEN

[58



DETEMPORADA
Granola chai
GREEN MAMA

[30



LLEGIRETIQUETES
Detergent líquid biobèl

[32



IMPRESCINDIBLES
Imprescindibles de tardor

[39



EL NOSTRE OBRADOR
Pans de tardor

[42



SOM CONSCIENTS
Veritas, millor empresa per al món 2019

[60



BEAUTY KITCHEN
Espray hidratante para toallitas
MAMITA BOTANICAL

[61



UPCYCLING
Penjador de tests
MARTA SECOND

[62



MENÚS
Menú "Bon humor"
MIREIA MARÍN

f veritasecologica

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

supermercadosveritas

Certified
B
Corporation

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



Detox de tardor

Les vacances d'estiu impliquen una relaxació de l'estil de vida, però aquesta relaxació porta conseqüències i, per això, són molts els qui aprofiten l'arribada de la tardor per dur a terme una depuració global que permeti afrontar l'hivern en plena forma.

L'ORGANISME NECESSITA DEPURAR-SE CADA DIA PER ELIMINAR LES HORMONES DE L'ESTRÈS, LES INFECCIONS, ELS PRODUCTES QUÍMICS I TÒXICS AMB ELS QUALS LLUITA DIÀRIAMENT.

monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

BIO

RECORDA MASTEGAR DE MANERA CONSCIENT, MENJAR EN UN ENTORN RELAXAT I AFEGIR A LA DIETA ALIMENTS RICS EN PREBIÒTICS I PROBIÒTICS.

Les detox o depuracions, així com els dejunis, et poden ajudar en un moment concret. No obstant això, la realitat és que l'organisme necessita depurar-se cada dia per eliminar les hormones de l'estrès, les infeccions, els productes químics i tòxics amb els quals lluita diàriament. A l'hora de fer una depuració és important reduir les toxines a les quals t'exposes i estimular el funcionament dels òrgans encarregats de les tasques de filtratge i eliminació.

El primer pas és ajudar el fetge i no sobrecarregar-lo. Per aconseguir-ho, consumeix aliments ecològics (lliures de pesticides, colorants artificials, potenciadors de gust i greixos saturats) i ofereix-li els nutrients que necessita per realitzar les funcions d'eliminació, com els que es troben en les verdures de fulla verda (bledes, espinacs), les crucíferes (col, coliflor, brècoli) o les baies (nabius, gerds).

Un altre front per tenir en compte és la digestió, ja que una mala digestió pot conduir a un trànsit intestinal lent, la qual cosa augmenta l'absorció de tòxics. Recorda mastegar de manera conscient, menjar en un entorn relaxat i afegir a la dieta aliments rics en prebiòtics i probiòtics.

REVISI ELS PRODUCTES D'HIGIENE I BELLESA

Avui dia hi ha una gran oferta en productes d'higiene lliures de sulfats i silicones, maquillatges sense metalls pesants i desodorants que no contenen alumini. Tots aquests compostos poden arribar a funcionar com a irritants o disruptors endocrins i és millor eliminar-los de la teva rutina de cura personal.

COMPTE AMB EL BISFENOL A

Fas servir utensilis i recipients de plàstic a la cuina? El bisfenol A (BPA) és una substància química utilitzada per fabricar alguns plàstics (envasos d'aliments i begudes i ampolles d'aigua, per exemple). Recentment s'ha certificat la relació d'aquesta substància amb problemes circulatoris i de fertilitat, obesitat infantil, ansietat... Una alternativa és utilitzar carmanyoles i ampolles de vidre o d'acer inoxidable, naturalment lliures de bisfenol A.

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

UN MOMENT DE RESPIR

Una bona respiració conscient i l'exercici físic afavoreixen la circulació sanguínia, cosa que millora el funcionament del metabolisme gràcies a l'aportació de sang renovada, alhora que activa l'eliminació dels productes de restes cel·lulars.



Coneixes el diagrama menstrual?

Si apuntes cada dia les diferents sensacions físiques i emocions que notes durant el cicle menstrual podràs traçar un patró mensual que t'ajudarà a entendre millor el teu cos. T'animes a provar-ho?

La salut femenina està plena de particularitats, d'aquí la importància de l'autoconeixement i l'autoobservació del cicle menstrual per part de la dona. Moltes vegades la recerca d'un embaràs que no arriba, o voler trobar respostes a menstruacions molestes o doloroses, et motiva per analitzar més a fons com funciona el teu cicle menstrual.

Una eina valuosa per aconseguir-ho és el diagrama menstrual, un gràfic de registre en què pots apuntar diàriament el que et va explicant el teu organisme al llarg del mes, d'una menstruació a la següent. Utilitzar-lo t'ajudarà a conèixer-te millor i et podràs autogestionar la salut menstrual, a més d'aportar-te una connexió única amb el teu cos.

PORTA UN DIARI DEL TEU CICLE

En primer lloc, has de decidir si ho faràs en paper o ajudant-te d'alguna app. Si optes per la primera opció, busca una llibreta bonica, escriu al cercador d'internet "diagrama menstrual" i descarrega't alguna de les plantilles circulars que hi ha a la xarxa. Una vegada tinguis impresa la plantilla, ja pots començar el diagrama el primer dia de la regla.

La fase menstrual és la més reconeixible del cicle: pinta aquests dies de vermell al diagrama perquè sigui més visual i, a partir d'aquí, compta els dies fins a la propera menstruació (normalment els cicles són de 26 a 31 dies).

APUNTA EL QUE ET PASSA A NIVELL FÍSIC I MENTAL

Pots percebre aspectes físics al llarg de tot el cicle: temperatura vaginal, sensibilitat al pit (si et molesta o no), patró de sagnat (abundant, escàs), tipus de flux (espès, gelatinós, clara d'ou), apètit de menjar (dolç, salat), granets, cansament, dolors, molèsties... La llista serà tan llarga com vulguis. També són destacables els aspectes mentals: preocupacions recurrents o repetitives (de vegades apareixen cíclicament cada mes), optimisme, pessimisme, estrès, capacitat creativa, etc. Per descomptat, no has d'oblidar les emocions que t'assalten en les diferents etapes: et sents alegre, sensible, irritable, sensual...? És interessant analitzar com algunes emocions se senten segons el moment del cicle en què et trobes. Finalment, una cosa que a moltes dones els agrada observar són les fases en què està la lluna quan menstruen. I tu, t'has fixat si sempre menstrues en la mateixa fase?

[1]



[2]



1] Protectors íntims. Masmi. 30 u.
2] Compreses anatòmiques. Masmi. 16 u.

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

Visc la regla,
soc poderosa.

“Una microbiota equilibrada millora la digestió de la lactosa”

Investigacions recents mostren que una microbiota intestinal equilibrada millora notablement la tolerància a la lactosa. Un equilibri que s'aconsegueix prenent aliments rics en probiòtics i prebiòtics de manera regular.



Parfait de compota de pera, iogurt i xocolata. La recepta al web veritas.es]

Aproximadament el 70% de la població mundial és intolerant a la lactosa (el sucre derivat dels làctics) i fins fa poc es creia que la capacitat de digerir-la era un tema genètic particular de cada persona. No obstant això, les noves investigacions indiquen que aquesta no és l'única raó, ja que s'ha descobert la importància de la microbiota intestinal en la fabricació de la lactasa, l'enzim que digereix la lactosa a l'intestí prim. Així, quan els microorganismes

de l'intestí prim que fabriquen lactasa estan desequilibrats, l'absorció de la lactosa en aquest intestí es veu compromesa i la lactosa arriba sencera al colòn, on la fermenten altres bacteris. Un fet que desencadena diversos símptomes, tant intestinals (dolor abdominal, distensió intestinal, gasos, diarrea, restrenyiment, nàusees, vòmits) com sistèmics (cefalea, dolors musculars, rigidesa articular, fatiga, aftes bucal, al·lèrgies, arrítmies).

PREN-NE EN PETITES QUANTITATS

Deixar de menjar lactosa millora els símptomes, però no la capacitat de la microbiota intestinal per fabricar una quantitat normal de lactasa. De fet, s'ha comprovat que el consum de petites quantitats de lactosa millora el llindar a partir del qual els intolerants presenten símptomes. El iogurt és el millor aliat perquè és baix en lactosa i inclou bacteris productors de lactasa, que colonitzen l'intestí prim.

ÉS IMPORTANT ASSEGURAR LA INGESTA DE FERMENTATS PERQUÈ SÓN RICS EN PROBIÒTICS QUE TENEN DUES SOQUES PRODUCTORES DE LACTASA.

ESCOLTA L'INTESTÍ

L'intestí és l'encarregat d'avisar quan s'arriba al límit: mal de cap, gasos, restrenyiment, femta pastosa o diarrea indiquen que s'ha superat la quantitat de lactosa tolerada.

INCLOU PROBIÒTICS I PREBIÒTICS EN LA DIETA

És important assegurar la ingesta de fermentats perquè són rics en probiòtics que tenen dues soques productores de lactasa. I també cal prendre aliments amb efecte prebiòtic, com la fibra soluble present en els llegums (llenties, azukis, pèsols, cigrons), les cebes, el bròcoli, la remolatxa i el fonoll.

QUINS ALIMENTS CONTENEN LACTOSA?

La lactosa es troba de manera natural en la llet (materna, de vaca, de cabra, d'ovella...) i en els seus derivats (llet condensada, crema de llet, mantega, margarina, flam, nata, mató, iogurt, formatge...). Però també es pot afegir a molts altres aliments (pans, brioixeria, pastissos, embotits, salses, maionesa, beixamel, gelats, batuts, aperitius, cremes de verdures, sopes, xocolata) i fins i tot en contenen alguns fàrmacs i suplementos.

[XEVI VERDAGUER. PSICONEUROIM-MUNÒLEG. www.xeviverdaguer.com]



Dientes blancos como una perla con PerBlan

- Dentífrico en polvo con extractos de 7 hierbas medicinales que fortalecen y tonifican las encías.
- Con aromas naturales que dan un agradable sensación de frescor.
- Producto natural con excelentes propiedades limpiadoras y dermatológicas, ideal para toda la familia.



biocop.es

Cerveses artesanes i ecològiques

Les cerveses ecològiques fermenten de manera natural sense que hi intervingui cap químic, s'elaboren de manera sostenible i tots els ingredients són d'origen ecològic i estan lliures de residus de fertilitzants artificials.



LAGER

Aquest tipus de cervesa fermenta a baixa temperatura (0 - 4 °C) i es caracteritza per ser lleugera i espumosa. Com la Lybica Lager (una cervesa artesana de la Cerdanya, Girona), la Bdegust (feta amb llúpul de km 0 per una empresa giro-nina que dona feina a persones en risc d'exclusió social), l'Alsfelder Pilsner i la San Miguel ecològica (és al mercat des del 2003 i l'em-

presa té el Premi de Medi Ambient a l'Empresa de la Fundación Biodiversidad).

ALE

Sota aquesta denominació s'agrupen les cerveses que incorporen llevats de fermentació alta (15 - 24 °C) i que tenen aromes afruitades. La família Fernández-Pons elabora a València quatre cerveses que pertanyen a aquesta categoria:

la Bola 8 (brown ale), fosca, torrada i potent, que es fa amb vuit tipus de maltes d'ordi i blat; l'Albada, amb fons cítric i una agradable amargor final; l'Altura de vuelo sense gluten, que manté intactes les propietats organolèptiques; i la Flor, elaborada amb aigua de deu. També s'inclou al grup la Lybica IPA (India pale ale), que destaca per la seva lleugeresa en boca. Aquesta última és de Girona i es fa amb aigua del riu Ter.



- 1) Cervesa Galega de fajol.
- 2) Cervesa Ecotrebol sense alcohol
- 3) Cervesa Altura de Vuelo sense gluten
- 4) Cervesa Bdegust projecte Veritas Ecological Challenge

[12

WEIZEN

Molt típica del sud d'Alemanya i de graduació i gust molt suaus, s'elabora amb malta d'ordi i una elevada proporció de malta de blat, que li proporciona una tonalitat blanquinosa. Una de les més conegudes és la Weisse Riendenburger, de color brillant, paladar fi i afruitat, no filtrada i fermentada en ampolla.

D'ESPELTA

Tot i que es comporta de manera similar al blat, l'espelta dota la cervesa d'una aroma més d'herba i potencia el sabor en boca. En aquest grup destaca la Riendenburg d'espelta, una delícia daurada d'olor subtilment afruitada.

SENSE GLUTEN

De paladar similar al tradicional, però amb una mica menys d'escuma. L'Altura de vuelo sense gluten

fa servir l'enzim de papaia per suprimir el gluten del blat i la Lammsbräu sense gluten és realment saborosa.

SENSE ALCOHOL

L'eliminació de l'alcohol es pot fer de dues maneres: limitant la quantitat d'etanol en la fermentació o separant l'etanol amb una màquina. A les nostres botigues trobaràs l'Ekotrebol sense alcohol 0,02% i la Riendenburg d'espelta sense alcohol 0,05%, una mica més afruitada.

AMB AROMES CITRIQUES

Els cítrics s'han utilitzat en l'elaboració de cervesa des de temps immemorials. La Radler Alsfelder incorpora suc de llimona i l'Albada conté infusió de pell de taronja.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

AMB MISSATGE

A Esteveños (Galícia), el primer fabricant de cervesa artesanal ecològica desenvolupa un projecte que ajuda a frenar la despoblació en l'àmbit rural. A més, contribueix a difondre la història de dones gallegues il·lustres i cada varietat té una imatge diferent. No deixis de tastar la Galega de blat negre i la Galega d'ordi.

CONEIXES LA PALEOBIRRA?

De gust delicat, similar al de la cervesa, la PaleoBirra Kombutxa és una beguda amb llúpul, suc de poma i té verd kombutxa, que li dona un toc entre àcid i cítric. No conté gluten ni alcohol i sí tots els beneficiosos probiòtics que li aporta el kombutxa.

NOVES BEGUES ECOLÒGIQUES VEGANES Y SENSE GLUTEN

BEGUDA D'ARRÒS, COCO Y CÚRCUMA

500 ml

BEGUDA D'ARRÒS, COCO Y TÉ MATCHA

500 ml

PREN-LES CALENTS O FREDES, SÓN IDEALS A QUAalsevol HORA!

BEGUDA D'ARRÒS I GARROFES

1L

NATURSOY Tel. 938 666 042 - infonatursoy@ns-group.com

Equilibra l'organisme i acumula energia

El lapse de temps entre l'estiu pròpiament dit i els primer fred requereix plats simples sense gaires condiments i coccions més llargues, perquè l'organisme es vagi adaptant a poc a poc a la nova estació i així evitar gripes i refredats.

Des de temps ancestrals aquesta etapa de transició, coneguda com a estiu tardà, es relaciona amb l'element terra, que està lligat a un sistema orgànic funcional que s'ocupa de la melsa, el pàncrees i l'estómac. És hora de seguir els cicles naturals pautats pel rellotge biològic, respectant els horaris dels àpats i sense sopar molt tard ni menjar en excés. L'ideal és consumir només el que és realment necessari, ja que una bona administració implica una òptima digestió dels aliments i ens proporciona suport i estabilitat. L'excés d'aliments que aporten humitat i líquids (sucre, cereals refinats, farines, alcohol) són els principals causants del desequilibri en terra i quan aquest element està en desequilibri apareix el cansament crònic, l'estancament físic, la retenció de líquids i la dispersió mental. En canvi, l'equilibri es manifesta amb una bona capacitat d'organització, sentit pràctic i responsabilitat.

PREN CEREALS NEUTRES I VERDURES D'ARREL

S'ha de cedir el protagonisme als cereals neutres amb una energia més contractiva (arròs rodó integral, mill), a les verdures d'arrel (pastanagues, xirivies, naps) i a les verdures rodones que creixen a prop de la terra (cebes, cols, carbassa, coliflor).

Els llegums guisats indueixen calor i dolçor, les algues aporten minerals i ajuden a compensar l'excés de líquids i de transpiració típic de l'estiu, i les llavors i la fruita seca contribueixen a emmagatzemar les reserves necessàries per consumir més energia durant la tardor i l'hivern.

ALLARGA LES COCCIONS

Els mètodes de cocció més aconsellats són els saltats (curts i llargs), els estofats i el nishime. El forn s'encén més sovint, però no cal renunciar als escaldats, els premsats i el vapor, que es poden alternar amb els crus mentre el clima encara sigui temperat.

[1]



[2]



[3]



- 1] Llentia pardina. El Granero. 500 g
- 2] Mill. Ecobasics. 500 g
- 3] Alga kombu deshi. Porto Muños. 25 g

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

Guisat de verdures d'arrel.
La recepta al web veritas.es



FLOCS DE
LLEVAT DE CERVEZA
DESAMARGADA
Saccharomyces cerevisiae

**font de vitamines,
minerals i proteïnes**



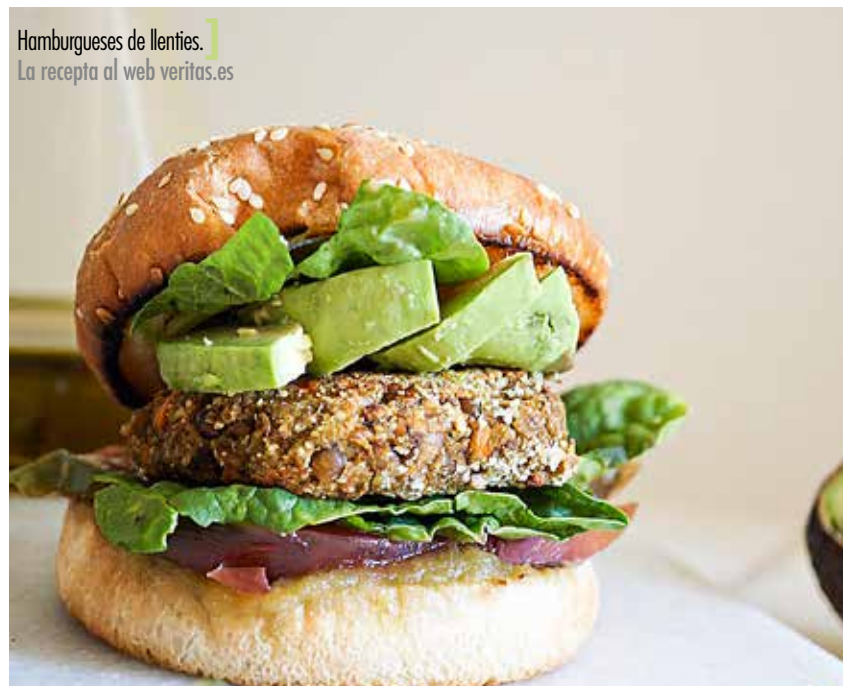
**GAUDEIX DELS SEUS
AVANTATGES NUTRITIVS
AMB LES VERDURES,
SALSES, PANS, COQUES,
POSTRES, AMANIDES, ETC.
O AL MATÍ
BARREJADA AMB IOGURT**

Mancances nutricionals: què es pot fer per evitar-les?

Les deficiències nutricionals apareixen quan els nivells de nutrients de la dieta són inferiors als requerits per l'organisme. Menjar bé, variat i estar atent als senyals del cos t'ajudarà a cobrir les teves necessitats i a evitar mancances.



- 1] Llavors de sèsam. Ecobasics. 250 g
- 2] Tempeh de cigrons. Vegetalia. 250 g
- 3] Vitamina B12. Soria Natural



Els símptomes de les diferents deficiències nutricionals varien segons el nutrient i la persona i sovint no són concrets, sinó que se solen reflectir en cansament físic i mental, falta de benestar o facilitat per contreure infeccions o desenvolupar malalties.

FALTA DE PROTEÏNES

Solen tenir deficiència de proteïnes les persones que renuncien al consum de carn i peix i no els substitueixen adequadament per altres aliments pro-

teics, i també els qui segueixen un règim desequilibrat d'aprimament o una dieta miracle.

[Símptomes.] Inclouen esgotament i sensació de falta d'energia, pèrdua de volum muscular, tendència a patir infeccions i retenció de líquids.

[Solució.] Els vegetarians han de consumir diàriament una ració abundant de llegums complementada amb cereals, fruita seca i llavors.

FALTA DE FERRO

La manca d'aquest mineral està molt estesa, sobretot entre les dones, a causa de la pèrdua de ferro que té lloc durant la menstruació.

[Símptomes.] Solen aparèixer somnolència, problemes de concentració, pal·lidesa, mareig, mal de cap, ungles trencadisses i caiguda de cabells.

[Solució.] Cal augmentar la ingesta d'aliments que en contenen en abundància, com les llenties i altres llegums, el sèsam, les verdures de fulla verda, els cereals integrals i la fruita seca. No obstant això, recorda que el ferro proporcionat per aliments vegetals s'assimila millor quan es combina amb aliments rics en vitamina C (fruites i hortalisses fresques).

FALTA DE MAGNESI

La deficiència de magnesi no hauria de ser freqüent, ja que aparentment és fàcil obtenir-ne la quantitat necessària. Tanmateix, la realitat és que una vegada obtingut el cos pot no aprofitar-lo per diferents raons i, en conseqüència, la deficiència és més comuna del que es pensa. A més, quan es fa esport i durant l'embaràs s'incrementen les necessitats d'aquest mineral.

[Símptomes.] Els més comuns són nerviosisme, marejos, rampes musculars i tendència a la depressió.

[Solució.] És aconsellable consumir derivats de la soja (tofu, tempeh), fruita seca, civada, blat de moro, verdures de fulla verda i cacau pur, que són una gran font de magnesi.

FALTA DE VITAMINA B12

Aquest nutrient és imprescindible per produir glòbuls vermells i, per tant, per al transport d'oxigen. Alhora, resulta fonamental per al sistema nerviós i el metabolisme energètic.

[Símptomes.] Es presenten amb freqüència en vegans i gent gran amb mala absorció intestinal. Comprenen cansament, abatiment, problemes de concentració, pal·lidesa, anèmia, alteració de les mucoses, sensació d'adormiment i formigueig a les extremitats i desorientació.

[Solució.] La majoria de nutricionistes prescriuen un suplement de vitamina B12 a aquells que no consumeixen cap tipus de proteïna animal.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

4^a edició

CÓMO C•MO FESTIVAL

26 OCT 2019
Campus Ciutadella
UPF | BARCELONA

COMO TALKS

Entrada gratuïta
MARKET & FOOD

MÍRIAM TIRADO
GABRIELA URIARTE
SERGIO ESPINAR
XEVI VERDAGUER
VICTORIA LOZADA
ARANTXA ARETA
MARC VERGÉS
PALOMA QUINTANA
CARLOS FERRANDO
NEREA ZOROKIAIN
ESTHER VIVAS

El Cómo Como Festival arriba a la seva quarta edició amb l'ambició de reunir alguns dels principals nutricionistes i professionals de la salut de l'estat espanyol. No et perdis les seves xerrades i aprofita els abonaments.

www.comocomofestival.com

Guia per alimentar petits esportistes

Una dieta sana i equilibrada pot augmentar el rendiment, reduir la possibilitat de patir lesions i millorar la recuperació dels petits atletes de casa.



Bol de carbassa dolça i granola cruixent.
La recepta al web veritas.es

El primer factor a tenir en compte és la hidratació, ja que una simple deshidratació del 2-3% del pes corporal redueix el rendiment del 3 % al 10%. S'han de beure petites quantitats cada 20 minuts durant les dues hores prèvies a l'esforç i en el transcurs de l'activitat. Si l'esforç és inferior a 50 minuts, amb aigua n'hi ha prou, però si és superior als 60 minuts i d'intensitat alta, es pot recórrer a begudes isotòni-

ques de qualitat o a l'aigua de coco, per exemple. Després de l'esforç cal beure regularment per recuperar el doble de l'aigua perduda a través de la suor.

ABANS DE L'ENTRENAMENT

Els esports extraescolars se solen practicar a la tarda, així que l'important, més que el berenar, és el que mengin unes tres hores o quatre hores abans

- [1]
- [2]
- [3]
- [4]
- 1] Aigua de coco. Amandin. 200 ml
2] Isotònica de taronja. Navive Organics. 330 ml
3] Llet i xocolata. Grandeur Nature. 20 dl
4] Barreta de cereals i nabius. Delicatàlia. 50 g

de l'entrenament. Entre una hora i mitja hora abans d'entrenar-se, l'ideal és prendre una o dues peces de fruita.

QUAN VAN A COMPETIR

Unes dues o tres hores abans de la competició han de fer un àpat ric en hidrats de carboni (pa, pasta, cereals, patates, fruita) amb pocs greixos i poca proteïna, ja que aquests dos nutrients alenteixen la digestió. Com més proper sigui l'esforç, més simple ha de ser el menjar i els hidrats; dues o tres hores abans, uns cereals o un entrepà; mitja hora abans, una fruita sencera; 10 minuts abans, un got de suc natural.

DESPRÉS DE L'EXERCICI

El millor és oferir-los un àpat ric en proteïnes i hidrats per reparar el teixit muscular, reposar els

dipòsits buits i accelerar la recuperació. Si no es pot fer un àpat, un batut de cacau amb llet és un recuperador excel·lent, juntament amb una barreta de cereals i fruita seca.

ALIMENTS CLAU

És molt important que els nens mengin llegums almenys tres vegades a la setmana, peix blau i blanc, carn, ous o làctics, i que s'intentin evitar els processats. Els nens vegetarians i vegans poden obtenir les quantitats que necessiten menjant llegums, pseudocereals (quinoa, fajol), fruita seca, llavors i cereals integrals (civada, arròs).

Les verdures, tot i que proporcionen poca energia, són indispensables per la seva aportació de minerals i vitamines i ocupen un paper important a l'hora d'evitar lesions. I els greixos saludables

(oli d'oliva, fruita seca, peix blau i llavors de carbassa, de gira-sol, de sèsam, de lli i de xia) tenen propietats antiinflamatòries molt interessants per millorar la recuperació i la circulació. Per descomptat, és important rebutjar els aliments ultraprocessats i la brioixeria industrial perquè són rics en quilocalories i pobres en nutrients.

SON REPARADOR

Els nens han de dormir un mínim de deu hores cada dia i no fer servir pantalles almenys una hora abans de ficar-se al llit per assegurar un son reparador.

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

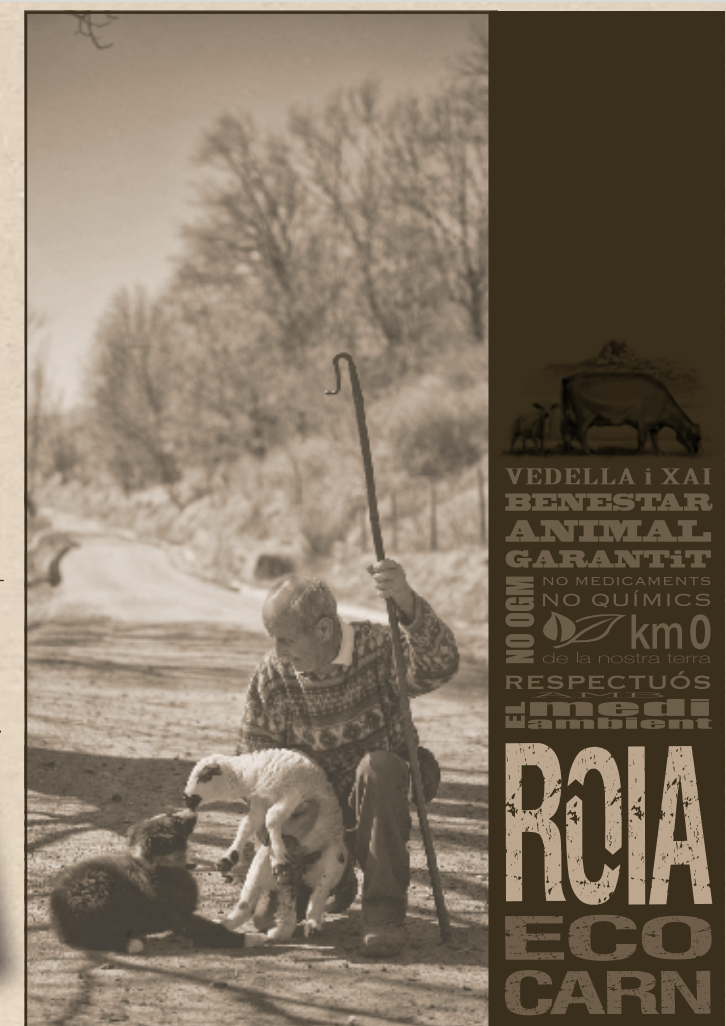
nutrició saludable
ECOLÒGICA
CERTIFICADA
QUALITAT
SABOR
SOSTENIBLE
PROXIMITAT
BENESTAR ANIMAL
TRES-CENTS SEIXANTA GRAUS

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

AGRICULTURA ECOLÒGICA
—100% natural—



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



Por una higiene sostenible y ecológica

Todos queremos vivir en un planeta limpio y sin contaminación, pero ¿qué hacemos para que sea una realidad? Te invitamos a revisar el baño y tomar conciencia de los productos de higiene más habituales: bastoncillos de algodón, papel higiénico húmedo, esponjas... ¿Son realmente sostenibles?

A medida que crece la conciencia sobre la necesidad de respetar el medio ambiente, se multiplican las maneras de hacer realidad dicha aspiración. Vale la pena aportar ni que sea un granito de arena en pro de la sostenibilidad, eligiendo opciones responsables para la higiene diaria. Porque granito a granito, la arena formará una montaña.

RECHAZA LOS PLÁSTICOS

Aunque los bastoncillos de algodón hechos de plástico tienen los días contados en la Unión Europea (en 2021 estarán prohibidos) aún son muy utilizados. No solo están entre los objetos más comunes que contaminan los océanos, sino que la mayoría se blanquean con cloro o dioxinas y contienen viscosas y perfumes. La alternativa son los bastoncillos de algodón ecológico certificado, sin residuos de pesticidas químicos y con soporte de papel biodegradable FSC (un certificado que acredita que proviene de bosques gestionados de forma sostenible según los criterios del Forest Stewardship Council). Los de bebé poseen una punta especial de seguridad que impide que penetren en el canal auditivo y también pueden usarse para el cuidado de la nariz y la boca del pequeño.

EVITA LOS ATASCOS

El papel higiénico húmedo se ha convertido en un producto muy popular,

pero la mayoría de toallitas tienen fibras sintéticas que no logran disgregarse, provocando atascos en bajantes de edificios, redes de saneamiento comunitarias y depuradoras. Nuestra propuesta es un papel higiénico húmedo 100% de celulosa dispersable y biodegradable, es decir, que se desintegra al contacto con el agua como el papel higiénico habitual. Y además es hipoalergénico.

ELIGE MATERIALES NATURALES

Al igual que buscamos que la rutina de cuidado personal no impacte negativamente en el entorno, es importante elegir productos que provengan de manufacturas responsables con el uso de los recursos naturales.

[Esponjas marinas. Se recogen en las profundidades de las aguas y mantienen su color original porque no se tratan con dioxinas ni fibras sintéticas. Al ser hipoalergénicas son perfectas para el aseo de toda la familia, incluidos los bebés. Tras su uso, deben aclararse bien y secarse al aire.

[Manoplas vegetales. Las manoplas de lufa (un vegetal perteneciente a la misma familia que los calabacines) son la mejor opción para exfoliar el cuerpo, eliminar las células muertas y mejorar la circulación. Las manoplas que encontrarás en Veritas están hechas con lufa 100% natural de Egipto y algodón y están totalmente libres de cloro o lejía.

[Piedra pómez de origen volcánico. A diferencia de otras, es hipoalergénica, no tóxica y no contiene químicos nocivos. Es ideal para eliminar las callosidades de los pies y debe frotarse suavemente sobre la piel húmeda para que esta recupere su suavidad.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

1] Bastoncillos de algodón. Masmi. 200 uds. 2] Papel higiénico húmedo. Mimidu. 60 uds. 3] Esponja Honey. Naturcosmetika. 4] Manopla lufa. Naturcosmetika. 5] Piedra pómez. Naturcosmetika. 6] Esponja marina de mar mediterráneo para bebés. Croll & Denecke

[1]



[2]



[3]



[4]



[5]



[6]



Cuida't els ossos

A l'interior dels ossos hi ha dos tipus de cèl·lules: els osteoclasts i els osteoblasts. Els primers s'encarreguen d'esculpir l'os perquè, posteriorment, els segons col·loquin els nutrients que formaran l'os nou, un procés que té lloc constantment. Per gaudir d'una bona salut osteoarticular les dues cèl·lules han d'estar en equilibri, una harmonia que requereix nivells òptims de vitamina D, calci i col·lagen.



OMEGA-3

Per evitar el dolor, i patologies com l'artritis o l'artrosi, cal mantenir la inflamació a ratlla i aquests àcids grassos tenen un paper fonamental en la regulació de la inflamació.



CÚRCUMA

És un dels antiinflamatoris naturals més potents que existeixen i ajuda a disminuir el dolor articular i les inflamacions. Cal prendre-la amb pebre negre para incrementar-ne l'absorció.



VITAMINA C

A més dels ossos també s'han de cuidar els cartílags i el teixit connectiu. El col·lagen és la proteïna principal que compon el teixit connectiu i la manera més eficaç d'obtenir-lo és prenent vitamina C, ja que en catalitza la formació.



VITAMINA D

Ostenta un paper fonamental en relació amb la salut òssia perquè augmenta l'absorció i reabsorció del calci i regula l'acció d'osteoblasts i osteoclasts.

[MARTA MARCÈ. NATURÒPATA. martamarce.net]

[1]



1] Cúrcuma i pebre. El Granero. 60 u.

Com has de triar la teva activitat esportiva?

Fer exercici és fonamental per a la salut, però cal triar bé el més adequat en funció de l'edat, l'estat físic i, per descomptat, les preferències personals.



La tardor és per excel·lència l'estació per marcar-se objectius saludables, entre els quals destaca posar-se en forma. Si esculls l'exercici que més bé et va és més fàcil que continuïs practicant-lo, és a dir, que no l'abandonis a mig curs.

EXERCICI CARDIOVASCULAR

Bicicleta estàtica, cinta per córrer... Aquest tipus d'esport és ideal per millorar el funcionament del cor i l'aparell respiratori, al mateix temps que enforteixes el sis-

tema immunitari. Igualment, prevé malalties com la diabetis o el colesterol alt.

RESISTÈNCIA I FORÇA MUSCULAR

Crossfit, body pump, circuits d'aparells... Inclouen exercicis de poca durada (però molt intensos) que enforteixen els músculs, els lligaments i els ossos. Els experts recomanen aprendre primer la tècnica i després començar a practicar sessions de baixa intensitat per anar apujant el nivell gradualment.

TONIFICACIÓ I FLEXIBILITAT

Consisteix en la realització de circuits d'exercicis específics que es fan sota la guia d'un monitor. Enforteixen el cos en general i milloren la coordinació i l'estat de les articulacions.

TINGUES EN COMPTE LA TEVA PERSONALITAT I AFICIONS

A l'hora de triar l'activitat física pensa en la teva personalitat: si ets tranquil, el pilates o el ioga seran perfectes; en cas d'avorrir-te

ràpid, escull el ball o l'aeròbic; i si et consideres competitiu, busca una opció que requereixi esforç i intensitat. Finalment, també has de considerar les teves necessitats (el càrdio és bo per perdre pes i el ioga i els estiraments ajuden a alliberar l'estrès) i si tens disponibilitat horària per poder assistir a una classe en grup.

SI ESCULLS L'EXERCICI QUE MÉS BÉ ET VA ÉS MÉS FÀCIL QUE CONTINUÏS PRACTICANT-LO.

BUSCA ASSESSORAMENT

Tant pel que fa al tipus d'exercici com a la intensitat que comporta és important el consell del professional: et marcarà el ritme i evitaràs lesions. Així mateix, és aconsellable fer una prova d'esforç abans de començar.



[entrenatuenergia.com]



Probiotic GR Complex

Flora intestinal sana, defenses naturals actives

Complexe probiotic patentat **4.000 milions** de colònies actives per càpsula

Regenera la flora intestinal

Equilibri de les defenses

Cuida la salut intestinal

Càpsules Gastro Resistentes sense refrigeració

1 al dia

Alliberació directa a l'intestí

f in

Conex totes le nostres notícies i activitats, els nostres productes, la opinió dels nostres clients i molt mes a www.sakai-laboratorios.com

“El dejuni depura l'organisme i millora el rendiment intel·lectual”

[Damien Carbonnier, fundador del mètode Mi Ayuno]



EL DEJUNI ÉS UNA REINICIALITZACIÓ EN PROFUNDITAT DEL COS I DE L'ÀNIMA.

Fa set anys va observar que el president de l'empresa on treballava “tornava radicalment canviat” després de fer un dejuni anual. Els anys han passat i ara en Damien és director de Mi Ayuno, empresa pionera a Espanya a organitzar retirs de dejuni, sempre sota un estricte control mèdic i un constant acompanyament personalitzat. Segons ell, tot són avantatges i els explica al llibre Mi ayuno (Plataforma).

HI HA MOLTS MITES SOBRE EL DEJUNI, PERÒ LA VERITAT ÉS QUE ÉS UNA PRÀCTICA ANCESTRAL.

I no només en els éssers humans: gairebé tots els animals dejenen. El cas més extrem són els pin-

guins mascle, que poden fer dejunis de fins a 150 dies mentre incuben l'ou. I sota el paraigua de la religió o temes espirituals, l'home n'ha estat fent des de fa milers d'anys: el Yom Kipur, el ramadà, la quaresma... El nostre cos funciona en dos modes: si menjo, faig la digestió; si no menjo, em netejo, que és el que passa durant la nit. Un no pot menjar i netejar-se al mateix temps com pretenen algunes dietes depuratives.

QUINS BENEFICIS TÉ?

El dejuni és una reinicialització en profunditat del cos i de l'ànima. Ajuda a perdre pes i a reduir el greix visceral (el que envolta els òrgans i que és el

pitjor de tots), combat l'estrès, allibera del cansament, depura l'organisme i la pell i millora el rendiment intel·lectual i l'energia. Gandhi, que solia practicar dejunis, deia que els ulls serveixen per veure el món exterior i el dejuni, el món interior.

ES POT SEGUIR EL MATEIX RITME DE VIDA MENTRE ES PRACTICA UN DEJUNI?

No. Dejunar és com deixar el cos al taller i netejar-lo. Per això és recomanable no fer-ho sol la primera vegada. Es recomanen retirs d'entre 6 i 8 nits. Els afeccionats solen fer de 12 a 15 dies o fins i tot més, tot i que no aconsellem dejunis superiors als 15-21 dies.

ÉS SEGUR ESTAR TANT DE TEMPS SENSE MENJAR?

Els éssers humans fa milers d'anys que dejenen i l'evidència científica sobre la seva seguretat cada vegada és més gran. En els nostres dejunis sempre hi ha un assessorament individual i un acompanyament les 24 hores. Potser això explica que el 50% dels nostres dejunadors repeteixin. En set anys hem acompanyat més de 1.500 persones en aquest procés natural i sorprenent que és el dejuni.

ES PASSA GANA?

Els dos primers dies, quan el cos va perdent glucosa, es pot passar una mica de gana, tot i que no sempre, i apareix el cansament. En realitat, el dejuni comença el tercer dia. Després no només no passes gana, sinó que els nivells d'energia física i mental s'incrementen.

QUÈ BUSQUEN LES PERSONES QUE CONFIEEN EN MI AYUNO?

Tots els que repeteixen afirmen que tornen per tornar a sentir l'energia que tenien quan van acabar el primer dejuni amb el nostre equip. Els que venen per primera vegada en general volen perdre pes, reduir l'estrès o simplement descansar o desconnectar durant uns dies.

QUI HA D'EVITAR ELS DEJUNIS?

Les dones embarassades, els més joves de 16 anys, les persones amb trastorns alimentaris, amb malalties oncològiques o altres trastorns... Cal deixar molt clar que no està demostrat que el dejuni curi res. Tanmateix, sembla que sí que hi ha evidències que demostren que pot ajudar en algunes malalties com a acompanyament del tractament convencional, però sempre sota assessorament mèdic.

SABEM QUE UNA RESTRICCIÓ CALÒRICA ENS POT AJUDAR A ENVELLIR MÉS LENTAMENT I ES PARLA AMB TOTAL NORMALITAT DELS BENEFICIS DELS DEJUNIS INTERMITENTS.

Són un primer pas cap al dejuni. Però per mi, fer un dejuni intermitent és molt més dur que dejunar! Sobre l'evidència científica, cada vegada hi ha més estudis i experts que avalen el dejuni, com el neurocientífic Marc Mattson de l'Institut Nacional de l'Envel·liment a Maryland, Estats Units, o els treballs sobre autofàgia de les cèl·lules del premi Nobel Yoshinori Ohsumi.

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

THE KUMARI PROJECT



A través del proyecto Kumari, YOGI TEA® presta su apoyo en Nepal, entre otros, a un orfanato para niñas y a un programa de formación para niños y niñas.

Do Good

Desde la fundación de YOGI TEA® en los años 70 tenemos una responsabilidad social y ecológica con las personas, el medio ambiente y la naturaleza, y ayudamos a familias y niños necesitados de todo el mundo.

Descubre más sobre estos proyectos: yogitea.com



YOGI TEA® presta su apoyo en India a la asociación Nevandra mediante la ampliación y administración del orfanato «Leilani» y el proyecto «Education For You».



Manzana, la fruta más sana

Las manzanas ecológicas aportan más minerales y resultan mucho más sabrosas que las no ecológicas. Y como están libres de pesticidas y residuos químicos puedes comértelas tranquilamente con piel, la parte donde se concentran la mayoría de los nutrientes.

LAS MANZANAS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA CONCENTRAN UN 53% MÁS DE AZÚCARES QUE LAS NO ECOLÓGICAS, LO QUE HACE QUE LAS PRIMERAS SEAN MUCHÍSIMO MÁS SABROSAS.



Desde el punto de vista nutricional la manzana es una de las frutas más completas que existen. Un 85% de su composición es agua y su nivel calórico es bajo, ya que apenas aporta 59 kcal por 100 g. Su dulzor se debe a su riqueza en fructosa, aunque el tipo de

cultivo puede influir en la mayor concentración de azúcares y en el sabor final. Así, las manzanas de producción ecológica concentran un 53% más de azúcares que las no ecológicas, lo que hace que las primeras sean muchísimo más sabrosas (figura 1).

Figura 1. Niveles de azúcares en manzanas ecológicas y no ecológicas.

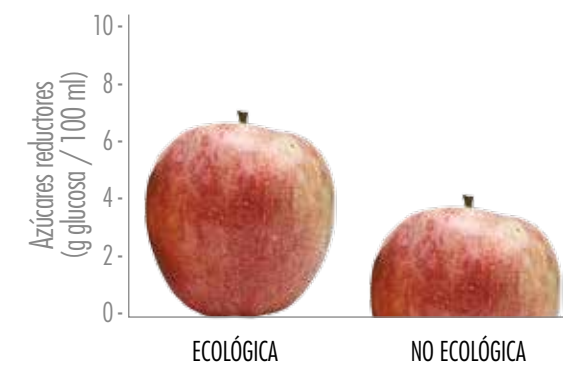
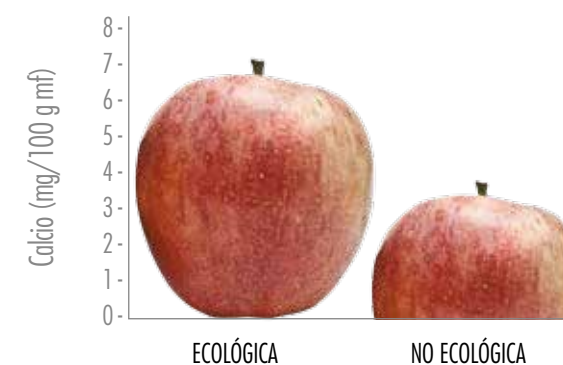


Figura 2. Niveles de calcio, zinc, hierro, fósforo y potasio en manzanas ecológicas y no ecológicas.



CONTIENE MINERALES IMPORTANTES

Desde el punto de vista mineral, las manzanas ecológicas atesoran un 49% más de calcio que las no ecológicas. Otros minerales cuyo nivel también es superior en las manzanas ecológicas son el zinc (poseen un 42% más), el fósforo (tienen un 16% más), el hierro (aportan un 9% más) y el potasio, cuya concentración es superior en un 8.3%. Este último nutriente influye en la transmisión y generación del impulso nervioso, así como en la actividad muscular (figura 2).

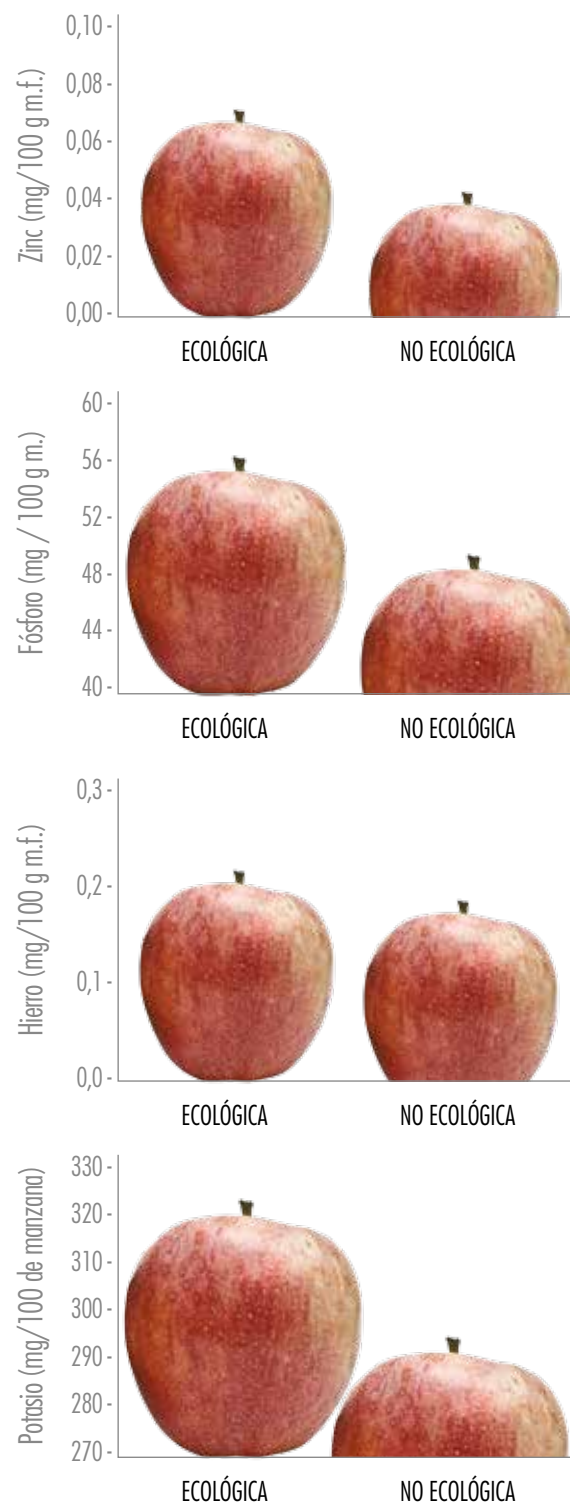
COMÉTELA SIEMPRE CON PIEL

Está demostrado que los nutrientes que aporta la manzana se concentran en la piel. Por ejemplo, una manzana con piel aporta un 16.4% más de potasio, un 29% más de calcio y un 28% más de fósforo (tabla 1). Por su parte, la piel de la manzana añade un 12% más de proteína al conjunto de la ingesta de la fruta (Raigón, 2007). Igualmente, las beneficiosas pectinas se encuentran entre la piel y la pulpa: son unas sustancias de fibra soluble que regulan suavemente el tránsito intestinal y cuyo valor absorbente es recomendable en casos de colitis, diarrea y gastroenteritis.

Por tanto, si se desecha la piel de las manzanas se reduce notablemente su contenido nutricional, de ahí la importancia de consumirlas ecológicas por-

Deixa un lloc per les postres i gaudeix-les sense gluten!

www.lafinestrasulcielo.es



que (a diferencia de las no ecológicas) su piel está totalmente libre de pesticidas y residuos químicos. Ten en cuenta que los fitosanitarios empleados en agricultura no ecológica son persistentes y difíciles de eliminar simplemente con agua, y que algunos productos de encerado usados para embellecer el exterior de la fruta son perjudiciales para la salud.

ES DEPURATIVA Y ANTIOXIDANTE

Además de ser una fruta diurética y depurativa, la manzana reduce el colesterol y destaca por sus propiedades antioxidantes gracias a su riqueza en polifenoles, que neutralizan los radicales libres. La concentración de sustancias polifenólicas es un 20% superior en las manzanas ecológicas (figura 3), lo que se refleja en el oscurecimiento de la pulpa, que demuestra la mayor proporción de dichas sustancias.

Figura 3. Niveles de polifenoles en manzanas ecológicas y no ecológicas.

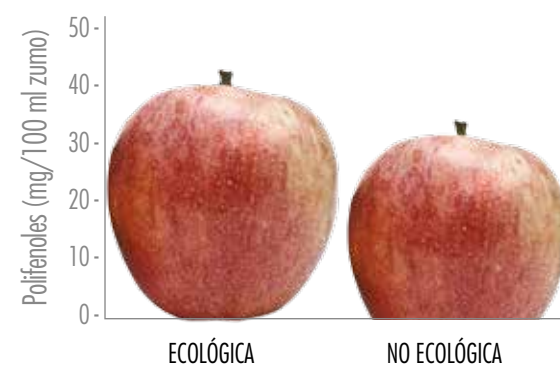


Tabla 1. Contenido mineral (mg/100 g) y de proteína en manzanas con piel y sin piel.

Mineral	Manzana con piel	Manzana sin piel
Potasio	152.31	127.32
Calcio	36.02	25.48
Fósforo	14.11	10.14
Proteína	0.17	0.15

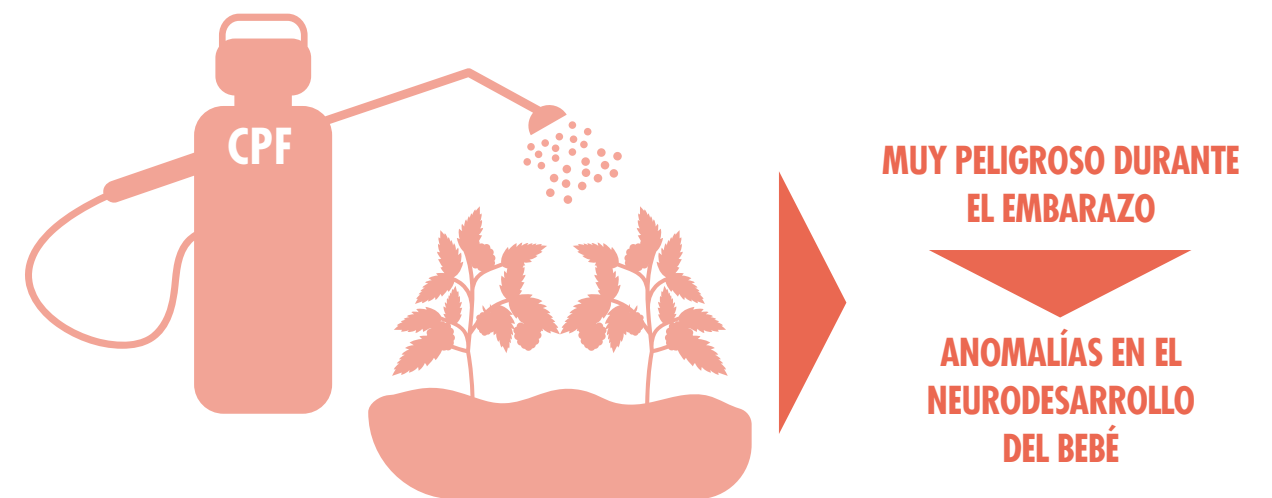
[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia]

MÁS INFORMACIÓN

[Kearns, C. 2010. Conservation of Biodiversity. Nature Education Knowledge, 1 (9): 7.
[Puel, C.; Quintin, A.; Mathey, J.; Obled, C.; Davicco, M.J.; Lebecque, P.; Kati-Coulibaly, S.; Horcajada, M.N.; Coxam, V. 2005. Prevention of Bone Loss by Phloridzin, an Apple Polyphenol, in Ovariectomized Rats under Inflammation Conditions, Calcified Tissue International, 77: 311-318.
[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

Los pesticidas perjudican el desarrollo cognitivo del niño

El clorpirifós es un insecticida muy utilizado en agricultura que, a menudo, aparece como residuo en muchos alimentos. Debido a su capacidad de atravesar la placenta, resulta muy peligroso durante el embarazo, ya que se relaciona con anomalías en el neurodesarrollo y con un menor cociente intelectual en los niños.



Científicos de diferentes universidades (Columbia, Duke, Emory...) realizaron un estudio sobre la exposición prenatal al clorpirifós (CPF), un insecticida organofosforado que se asocia a déficits neuroconductuales. Los investigadores evaluaron las asociaciones entre la exposición al pesticida y la morfología cerebral usando imágenes de resonancia magnética. Todos los niños participantes habían tenido una exposición prenatal al tabaco ambiental y a hidrocarburos aromáticos policíclicos. Se observó una significativa interacción entre los niveles de

exposición y el cociente intelectual, una interacción derivada de la disrupción (causada por el clorpirifós) de las normales asociaciones del cociente intelectual. La conclusión es que existen significativas relaciones entre la exposición prenatal a este neurotóxico ampliamente utilizado (a los niveles de uso normales) con cambios estructurales en el cerebro humano en desarrollo. El pesticida estudiado fue prohibido en 2001 en Estados Unidos, aunque continúa utilizándose ampliamente en agricultura. Los científicos apuntan que los insecticidas organofosforados

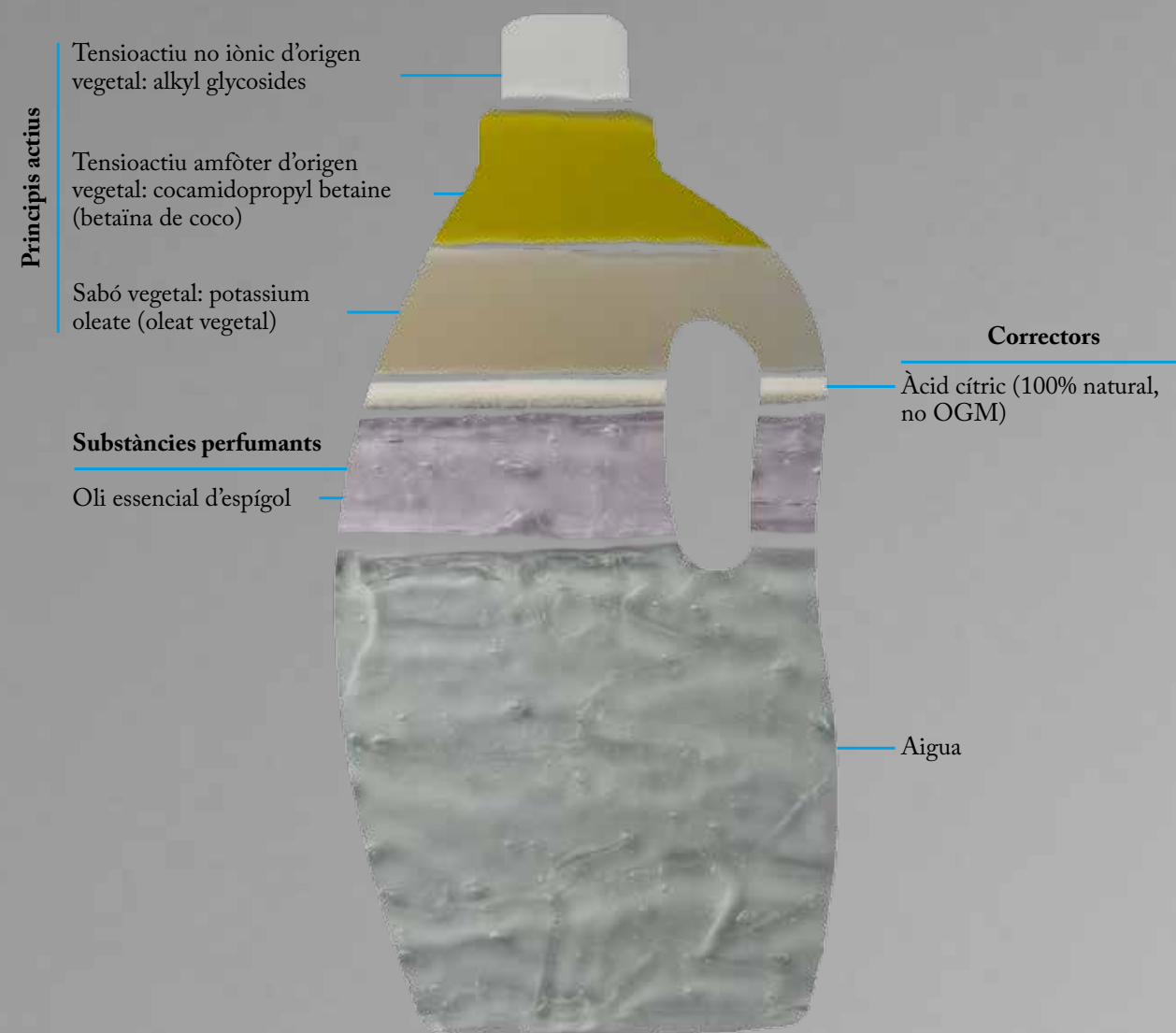
han sido detectados en el líquido amniótico y se ha visto que atraviesan fácilmente la placenta. Igualmente, dicha exposición se relaciona con un menor tamaño de cráneo de los niños, inferior peso al nacer, deficientes reflejos neonatales, problemas de atención y anomalías en el neurodesarrollo, semejantes al desorden generalizado del desarrollo en niños en edad preescolar. Y también a una significativa reducción del coeficiente intelectual.

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

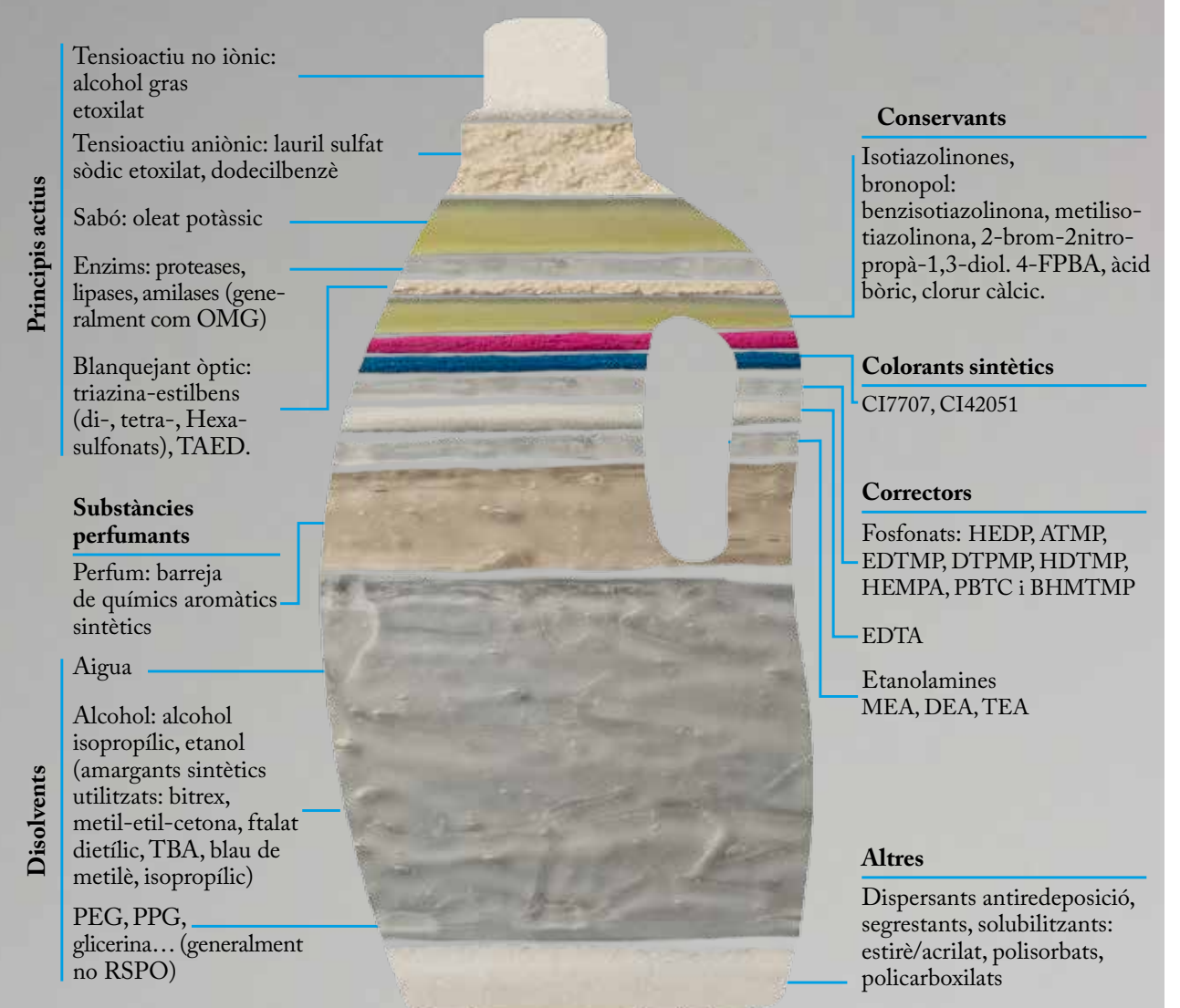
MÁS INFORMACIÓN

[Virginia A. Rauha, Frederica P. Perera, Megan K. Horton, Robin M. Whyatt, Ravi Bansal, Xuejun Hao, Jun Liu, Dana Boyd Barr, Theodore A. Slotkin, Bradley S. Peterson. Brain anomalies in children exposed prenatally to a common organophosphate pesticide. PNAS May 15, 2012 vol. 109 no. 20 7871-7876. Accesible en: <http://www.pnas.org/content/109/20/7871.abstract>

ECOLÒGIC. DETERGENT LÍQUID BIOBEL



NO ECOLÒGIC. DETERGENT LÍQUID REFERENT DEL SECTOR



Detergent líquid per a roba, Biobel. 1,5L



veritas IMPRESINDIBLES

TARDOR 2019

La baixada de les temperatures i la falta de llum són dos fets típicament de tardor que desafien l'organisme, el qual reacciona tornant-se més vulnerable i procliu a la tristesa.

Hem seleccionat cinc imprescindibles que t'ajudaran a augmentar els nivells d'energia i reforçar el sistema immunitari: poma golden, panela, fusilli de lleties, cúrcuma i crema d'ametlles.

UTILITZA EL BONO IMPRESINDIBLES I ESTALVIA CUIDANT-TE!

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

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

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

UTILITZA EL BONO IMPRESINDIBLES



Fins a
**3.500
ecos**

Imprescindibles de tardor

La medicina tradicional xinesa es regeix per la teoria dels cinc elements (aigua, fusta, foc, terra i metall) i per la relació que hi ha entre si. La tardor es relaciona amb l'element metall, associat als pulmons, la pell i l'intestí prim, i durant aquesta època és fonamental elevar l'ànim i mantenir el dinamisme.

El primer fred afavoreix una entrada ràpida al cos de microorganismes (com bacteris, fongs o virus) que afecten sobretot l'aparell respiratori provoquen l'aparició dels primers refredats i gripes. Amb la humitat i les baixes temperatures també es poden patir problemes de pell i dolors articulars i inflamatoris. Al seu torn, rebroten els problemes intestinals, per la qual cosa les persones propenses a tenir gastritis o úlceres han de tenir cura especialment del que mengen.

AMUNT L'ENERGIA!

Els nostres imprescindibles de tardor són aliments especialment escollits per reforçar aquests òrgans, enfortir la salut i combatre la nostàlgia. Venen carregats de color i de vitamines perquè els teus nivells d'energia estiguin ben amunt tot el dia. La selecció inclou poma golden (hidrata, elimina toxines i té un efecte beneficiós sobre la digestió, la tensió i la fatiga), panela de comerç just (un endolcidor que aporta minerals, vitamines i energia saludable), fusilli de lleties (el seu índex glucèmic és moderat, reforça les defenses i és ric en proteïnes), cúrcuma (un extraordinari antiinflamatori natural) i crema d'ametlles (una gran font de nutrients que equilibren i protegeixen l'organisme).



POMA GOLDEN

La poma golden és una varietat de pell fina, textura cruixent i polpa suau i aromàtica que suporta molt bé les altes temperatures al forn o els fogons. Les pomes ecològiques són més saboroses i aporten més minerals que les no ecològiques perquè contenen més calci, zinc, fòsfor, ferro i potassi. A més, com que estan lliures de pesticides i residus químics, pots menjar-te-les tranquil·lament amb pell, la part on es concentren la majoria dels nutrients.



CÚRCUMA

Aquesta espècia gustosa i intensa és perfecta per aromatitzar postres i begudes i accentuar el sabor de molts plats. Gràcies al seu contingut en curcumina, alleuja la tristesa i et manté actiu i enfortit. La nostra cúrcuma ecològica procedeix del sud de l'Índia, de l'estat de Kerala, una regió amb un clima i un sòl idonis que afavoreixen el desenvolupament d'aquesta planta. Els agricultors que la conreen, organitzats en petites cooperatives, posen en valor el llegat dels seus ancestres recol·lectant, netejant i assecant el rizoma de cúrcuma amb mitjans exclusivament manuals i sense fer servir pesticides en cap moment.



PANELA DE COMERÇ JUST

A diferència del sucre blanc, la panela no ha estat sotmesa a cap procés de refinament, depuració o blanqueig, per la qual cosa conserva totes les vitamines, minerals i antioxidants presents a la canya de sucre. La panela Veritas, subministrada per Oxfam Intermón, contribueix a millorar la vida de molts dels petits productors de la regió de Piura, al Perú, on les famílies estan agrupades en una cooperativa i treballen les seves terres per fomentar el desenvolupament de la comunitat. Gràcies a aquest producte de comerç just els productors reben una prima directa i treballen en condicions dignes, sense discriminació i sense mà d'obra infantil.



CREMA D'AMETLLES

L'ametlla aporta energia en forma de carbohidrats i àcids grassos, alhora que és rica en minerals i antioxidants que cuiden els ossos i mantenen el cervell actiu. La crema d'ametlles Veritas està elaborada al 100% amb aquesta fruita seca, sense greixos, sal ni sucres afegits i té un sabor exquisit perquè només té gust d'ametlla torrada, res més. Tot i que l'ametlla està protegida per la seva pell, si el cultiu no és ecològic es tracta amb químics que penetren a l'interior de la llavor i com que la fruita seca absorbeix fàcilment els pesticides, a causa del seu alt contingut en olis, és fonamental triar-la ecològica.

FUSILLI DE LLENTIES VERMELLES

Els fusilli de lleties vermelles són ideals per incorporar a una dieta sana i equilibrada i donar un toc diferent als teus plats de pasta. Bona font d'hidrats, proteïnes i fibra, el seu ingredient principal és la farina de llegum 100%, sense base de blat. El seu gust suau permet moltes combinacions i tenen un atractiu color taronja intens, ja que estan elaborats amb farina de lleties vermelles, una varietat sense pellofa que resulta idònia per a nens i estómacs delicats.



GAUDEIX DELS PLATS PREPARATS CUINATS A CASA NOSTRA.



ARRÓS AMB POLLASTRE AL CURRY

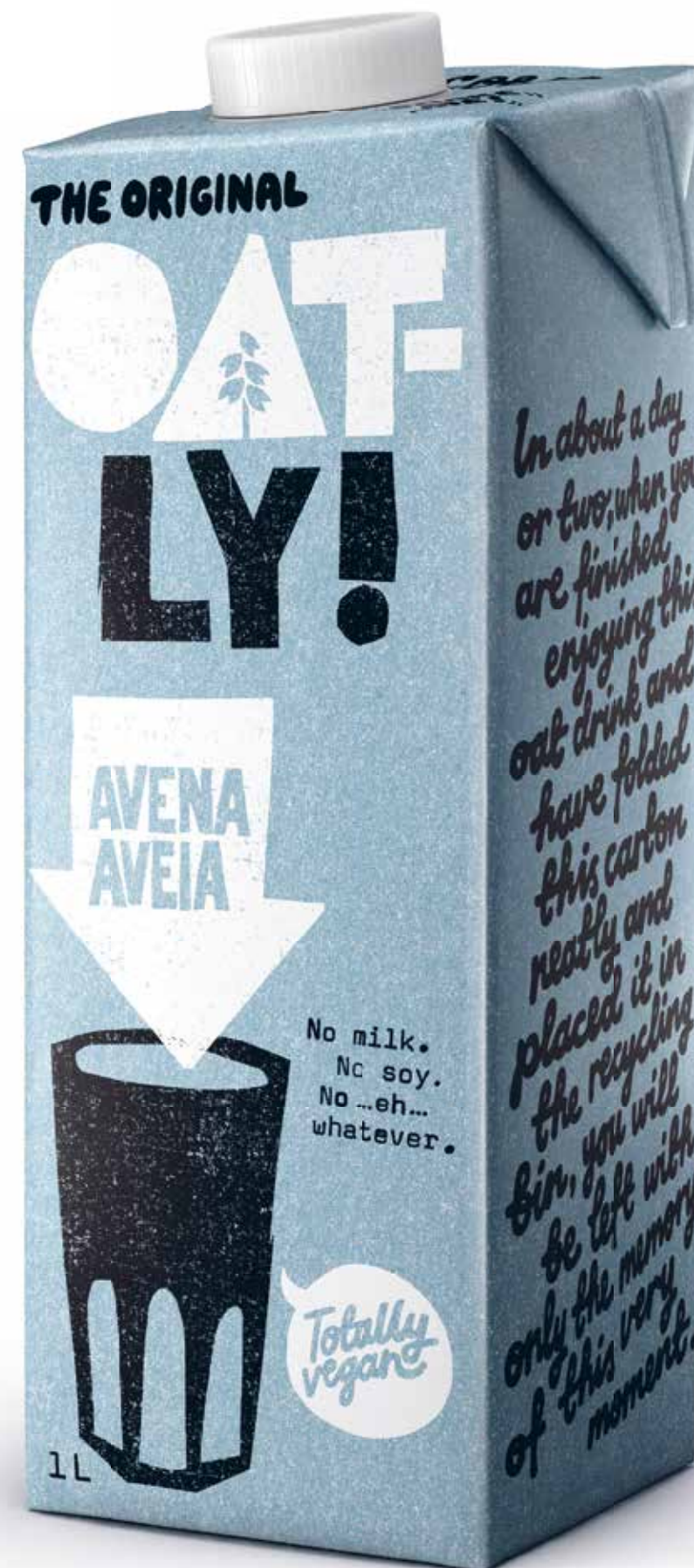


NUGGETS DE PERNIL I FORMATGE



CIGRONS AMB COL KALE

**It's like
milk but
made for
humans.**



¿Qué es esta bebida de avena? ¿Leche? No, no es leche. La leche viene de la vaca y está diseñada para que la tomen sus crías. La avena en cambio crece. La plantas en la tierra y dejas que el sol brille sobre ella y crezca. Alta, fuerte y llena de intenciones.

Hace un par de décadas, examinamos las características nutricionales de la avena y pensamos: ¿qué tal si nos olvidamos de la vaca por completo y convertimos esta avena en una bebida diseñada para humanos? Así lo hicimos. Y aquí está. Por favor, ¡disfrútala!

WE ONLY DO OATS

No sabemos nada sobre almendras, soja o vacas. Pero sabemos todo sobre la avena. Cómo cultivarla, cómo cosecharla y cómo convertirla en productos refrescantes que puedes llevarte a casa y te ayudan a cuidarte.

Nuestra idea original



a principios de 1990 era crear una bebida vegetal acorde con las necesidades de las personas y del planeta y hoy por hoy, nuestra idea continúa siendo la misma, crear la bebida de avena más increíble que puedes encontrar en el mundo.

Pans de tardor

Els dies s'escurcen, les temperatures baixen i el cos demana aliments que generin calor i energia, com el pa antic i el pa de motlle de sègol, tots dos molt nutritius i amb uns gustos i aromes ideals per maridar tant amb salat com amb dolç.



Elaborat peça a peça segons una recepta tradicional dels Pirineus, el nostre pa antic combina tres farines diferents (de blat, de sègol i d'espelta) amb nous, mel de romaní, llet sencera i llavors de xia. Gràcies als ingredients ecològics, l'absència de químics i un procés perfectament estudiat obtenim un pa de gust intens, ideal per acompanyar plats calents típicament de tardor (com ara guisats i estofats), malgrat que també es pot degustar sol o amb paté, embotits o mató.

Es distingeix per tenir una molla lleugerament humida i d'un vistós color crema, fruit dels pigments que conserven les farines ecològiques, que no s'han blanquejat. I la seva crosta gruixuda i cruixent possibilita que es mantingui tendre diversos dies.

100% SÈGOL

El pa de motlle de sègol 100% és perfecte per preparar els esmorzars i berenars dels més petits o portar un refrigeri a la feina. No només perquè el seu gust i aroma van bé amb tot, sinó perquè els nostres mestres forners han aconseguit que la textura d'un pa de sègol no s'assembli en absolut a l'habitual del pa negre alemany, bastant difícil de mastegar. El nostre pa és suau, tou i lleuger i per això agrada a tots els paladars.

Hem superat les moltes dificultats que implica fer un pa únicament amb farina de sègol, perquè aquest cereal té menys gluten que el blat i és molt complicat de treballar. Ho hem aconseguit amb paciència i sen-



se ajudes químiques, ja que mai fem servir emulsionants industrials (s'utilitzen per donar flexibilitat a la molla) ni afegim enzims a la massa per escurçar la fermentació.

SUPERSALUDABLES

Tots dos pans destaquen per la seva excel·lència nutricional. Per exemple, el pa antic conté llavors de xia, un superaliment que apor-

ta proteïnes completes, antioxidants i àcids grassos essencials omega-3; mentre que el sègol és ric en vitamines, minerals i fibra soluble, per la qual cosa prevé el restrenyiment i recompon el sistema digestiu.



OFERTA
20% DTE.
TASTA ELS PRODUCTES
DEL NOSTRE OBRADOR!



3,96€
PA ANTIC
520g



1,56€
PA DE SÈGOL
600g

2,60€
PA DE SÈGOL
900g

FORN
ECOLÒGIC
veritas

TOTS SANTS, LA FESTA DELS PANELLETS

Amb la festivitat de Tots Sants arriben els tradicionals panellets: de pinyons, d'ametlla, de coco, de xocolata... Els elaborem a mà, un a un, únicament amb ingredients ecològics i sense sucres invertits o químics, l'objectiu dels quals és endolcir i retenir la humitat perquè el panellet aguantí més dies a la botiga. I fem la massa de manera artesanal, sense allargar-la amb patata ni moniato, per obtenir els panellets més lleugers, digestius i saborosos.



Veritas, millor empresa per al món 2019

Ens sentim feliços i agraïts d'haver rebut el premi de Millor Empresa per al Món 2019 en la categoria de Changemakers, un guardó que ens motiva a continuar treballant en els àmbits de consum conscient i responsable, salut i sostenibilitat.



Els premis els atorga la certificació B Corp, que valora l'impacte positiu de les empreses per al món en relació amb les persones, el propòsit, la sostenibilitat i la transparència pública juntament amb els

guanyos. A més, els guardonats amb el premi Best for the World 2019 estan construint una economia més inclusiva i regenerativa centrada a tenir un impacte positiu per a tots els interessats.

TENIM UN COMPROMÍS REAL

Una de les realitats que ens ha fet mereixedors d'aquesta distinció és l'impacte positiu de Veritas per a un món més sostenible, socialment més just i més transparent. Perquè tenim un compromís real amb l'ecologia, present al nostre ADN. Des del principi, cap a l'any 2002, sempre hem volgut millorar la salut dels nostres clients a través de l'alimentació. Però hem fet un pas més i també ens comprometem a millorar la salut del planeta i l'estil de vida de les persones, revolucionant els seus hàbits d'alimentació i consum.

APOSTEM PER LA SALUT I LA SOSTENIBILITAT

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 de Veritas com ho és garantir que mai hem venut un ou de gallina engabiada.

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

ELS GUARDONATS AMB EL PREMI BEST FOR THE WORLD 2019 ESTAN CONSTRUINT UNA ECONOMIA MÉS INCLUSIVA I REGENERATIVA CENTRADA A TENIR UN IMPACTE POSITIU PER A TOTS ELS INTERESSATS.



Veritas es mobilitza pel clima

El 27 de setembre passat ens vam sumar a la Vaga Mundial pel Clima. Vam apagar els llums i vam sortir al carrer amb les nostres pancartes. Una iniciativa que tindrà continuïtat perquè, a partir d'ara, cada divendres exposarem aquestes pancartes a les botigues per compartir el nostre activisme amb tots vosaltres.

A VERITAS TOT EL QUE VENEM PROVÉ DE L'AGRICULTURA ECOLÒGICA



La vaga es va fer en el marc de la Cimera sobre l'Acció Climàtica organitzada per l'ONU el 23 de setembre, que va estar liderada per Greta Thunberg, una estudiant i activista sueca de 16 anys. L'objectiu de la mobilització va ser crear consciència perquè empreses i governs estableixin mesures destinades a contrarestar les accions contra el canvi climàtic.

A Veritas tot el que venem prové de l'agricultura ecològica, més del 80% de les nostres compres les fem a proveïdors del nostre país, treballant amb les més de 60 entitats socials properes a les nostres botigues, ens esforcem diàriament perquè la gent Veritas se senti orgullosa d'estar creant un món nou entre tots i continuem treballant per complir amb l'objectiu de tenir una petjada positiva el 2022.

EL NOSTRE MANIFEST

"El temps s'acaba. Ara ja és qüestió de supervivència. El nostre mode de vida està causant un canvi climàtic que afecta dramàticament la salut del nostre planeta i la nostra salut. És moment de dir prou i passar a l'acció. Per això ens adhirim i donem suport a la #climateStrike. A Veritas sempre hem volgut i continuem volent canviar les coses, perquè necessitem urgentment un nou model d'agricultura i de gestió de l'aigua, energètic i de gestió dels recursos. Som-hi!"

Silvio Elías. CONSELLER DELEGAT I COFUNDADOR DE VERITAS

SUMA-T'HI I CREEM JUNTS UN MÓN NOU!

Cada divendres traurem les nostres pancartes a les botigues per donar suport al moviment i compartir-lo amb vosaltres. Fes-nos arribar la teva frase i la proposarem. Perquè aquest moviment és de tots i tots hi tenim el nostre paper!

veritas.es/activista

Activista

¡SÚMATE Y CREEMOS JUNTOS UN MUNDO NUEVO!
Cada viernes sacaremos nuestras pancartas a las tiendas para dar soporte al movimiento y compartirlo con vosotros. Hagamos llegar tu frase y la propondremos. ¡Porque este movimiento es de todos y todos tenemos nuestro papel!

¡SUMA'T I CREIEM JUNTS UN MÓN NOU!
Cada divendres traurem les nostres pancartes a les botigues per donar suport al moviment i compartir-lo amb vosaltres. Fes-nos arribar la teva frase i la proposarem. Perquè aquest moviment és de tots i tots tenim el nostre paper!

Nombre / Nom *

Mail (opcional)

Tu frase / La teva frase

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

Som – Fundació

Som – Fundació és una entitat sense ànim de lucre que vetlla perquè les persones amb discapacitat intel·lectual disposin de les ajudes i suports necessaris per poder desenvolupar el seu projecte personal al llarg de la seva vida.

Quina és la missió de l'entitat?

Vetllar pel benestar de les persones amb discapacitat intel·lectual i amb la capacitat jurídica modificada a Catalunya, oferint els suports necessaris en la presa de decisions i defensa dels seus drets.

En què consisteixen els seus principals reptes?

Millorar la qualitat de vida de les persones a les quals donem suport i promoure la seva autodeterminació i autonomia. Aspirem a defensar els seus drets perquè el seu desenvolupament i la seva inclusió siguin reals, malgrat les dificultats que ens trobem per aconseguir-ho.

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

Tot i que nosaltres no som una ONG, entenem que el paper de les entitats socials ha de servir per millorar la qualitat de vida de les persones més vulnerables, treballar per la justícia social, reduir les desigualtats i afavorir les oportunitats.

Com és la col·laboració amb Veritas?

Des de la fundació participem en el programa Pont Alimentari. Els productes de les donacions de Veritas aporten millores tant en la qualitat i varietat de l'alimentació com en l'economia precària de les persones que formen part d'aquest programa.

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

Las empreses també són responsables de construir el bé comú, ja que són part activa de la societat i, per tant, tenen el seu paper a l'hora de contribuir a la millora de les condicions de vida de tota la ciutadania. A més, cada empresa ha de ser capaç de trobar o pensar de quina manera es pot implicar en la millora de les condicions de vida de les persones.

som
—fundació

GAMMA DE COSMÈTICA SENSE PERFUM

La marca Urtekram ens acosta un ampli assortiment de cosmètics sense perfum: gel de dutxa, xampú, desodorant roll on i loció corporal.

Gràcies a l'aloè vera i a la glicerina, han aconseguit unes fórmules fabuloses per garantir una correcta cura de la pell, perquè llueixi neta i suau.



NOVES BEGUES DE COCO

Ampliem la gamma de begudes vegetals amb les noves begudes de coco de la marca Isola, una empresa amb certificació B Corp.

Una beguda de coco sense sucres afegits que a més té un suplement de calci, i la beguda Supreme, una original barreja de coco i aigua de coco, també sense sucres afegits ni traces de gluten.



INNOVACIÓ! PROTEÏNA DE PÈSOL TEXTURITZAT

Gràcies a Vegetalia ens arriba un producte revolucionari per ampliar les maneres de consumir llegums en la teva dieta: la proteïna de pèsol texturitzat.

Aquest ingredient resulta fantàstic com a alternativa a la carn per preparar bolonyeses vegetals, que poden acompanyar plats de pasta o lasanyes. Cal hidratar-lo prèviament en aigua o cuinar-lo amb el sofregit perquè la textura s'estovi.

Destaca per la seva riquesa en proteïna, fibra de baix índex glucèmic i fàcil digestió.



KIMCHI, EL FERMENTAT ORIENTAL

El kimchi és el fermentat oriental per excel·lència; consisteix en una barreja de verdures assaonades fermentades amb benefici probiòtic per a l'organisme. Això significa que t'ajuda a reforçar la flora bacteriana i contribueix a enfortir les defenses.

En aquest cas, la marca Biona ens proposa un kimchi amb un toc picant que podràs gaudir per acompanyar els teus plats i convertir-los en receptes nutritives i plenes de sabor.



DIVERSITAT AL REBOST: FARINA DE CASTANYA

Continuem innovant en la nostra secció de farines. Aquesta vegada ho fem amb la farina de castanya de la marca Naiciña, sense gluten, ideal per donar un toc diferent a les teves receptes de rebosteria. Fan els seus productes amb castanyes que provenen directament dels boscos gallecs i són acuradament seleccionades per garantir-ne la qualitat i les característiques naturals.

Aquesta farina destaca per la seva riquesa en hidrats de carboni, així com antioxidants, vitamines del grup B, E i aminoàcids.



LA MILLOR PROPOSTA PER ESMORZAR

Cada vegada més gent afirma que l'esmorzar és l'àpat més important del dia i, per això, destinen més temps a preparar receptes com un porridge de civada, grànols casolanes o batuts carregats de fruita i verdura.

No obstant això, de vegades no disposem de tant de temps per esmorzar i per això la marca El Granero ens vol donar un cop de mà amb la seva nova gamma de lattes: amb cúrcuma, matcha i gingebre, amb l'objectiu fer-te els teus propis lattes instantanis sense renunciar a l'aportació de nutrients.

A més, hem incorporat a les nostres botigues unes càpsules de cafè de la marca Mascaf, compatibles amb les cafeteres Dolce Gusto, per començar el dia amb energia.



AIGUA EN LLAUNA, UN PAS CAP A LA SOSTENIBILITAT

Sabies que cada segon es ven un milió d'envasos de plàstic i que el 40% del plàstic és d'un sol ús?

Native Organics té un compromís amb la sostenibilitat, i per això aquesta marca de begudes ecològiques et proposa una aigua mineral en llauna.

La llauna d'alumini és infinitament reciclable, la qual cosa significa que té una vida útil il·limitada. A més, és l'envàs més reciclat del món i el més fàcil de transportar.



COMERÇ JUST: PANELA VERITAS, DE LA MÀ D'OXFAM INTERMÓN



La panela Veritas és el primer producte d'una gamma ecològica i de comerç just, desenvolupada juntament amb Oxfam Intermón, amb l'objectiu de millorar la vida de les famílies productores d'Amèrica Llatina, Àsia i Àfrica.

QUAN TRIES VERITAS, TRIES EL MON EN QUÈ VOLS VIURE

La panela Veritas, subministrada per Oxfam Intermón, **contribueix a millorar la vida de molts dels petits productors de la regió de Piura, al Perú**. Les famílies estan agrupades en una cooperativa i treballen les seves terres per fomentar el desenvolupament de la comunitat.

Amb aquest producte de comerç just es garanteix que els productors reben una prima directa, condicions dignes, absència de mà d'obra infantil i no-discriminació.

PANELA VERITAS

La panela és el sucre pur que ha estat tractat per un procés de liofilització que preserva les vitami-

nes i els minerals. Això significa que no desmineralitza, ja que els nutrients que l'acompanyen són els que necessita el cos per metabolitzar la sacarosa.

La panela Veritas s'obté a partir de la canya de sucre conreada de manera ecològica i tradicional, que garanteix una qualitat i un sabor òptims del producte.

Una vegada collida, la canya de sucre es transporta a un centre de procés –propietat dels socis de la cooperativa–, on s'espren la canya i se n'extreu el suc amb una màquina que al Perú anomenen 'trapiche'.

El suc es passa per un decantador i diversos filtres per eliminar-ne les impureses i, posteriorment, s'escalfa en unes olles d'acer inoxidable perquè es concentri per evaporació. El combustible de la caldera és el residu sec de la molta de la canya.

Quan el suc es converteix en melassa, s'extreu de l'olla calenta i es bat en fred perquè es cristal·litzi definitivament. Posteriorment es tamisa i s'envasa. El resultat és una panela sense polvoritzar, és a dir, granulada fina.

Oxfam Intermón fa més de 25 anys que dedica esforços a la comercialització de productes de comerç just, i ha establert unes bases d'igualtat i transparència en les relacions de treball que permeten millorar les condicions de vida de les famílies productores. No obstant això, **aquesta és la primera vegada que Oxfam Intermón du a terme una aliança similar.**



CURSOS DE TARDOR

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

PRIMERS PASSOS EN LA CUINA ENERGÈTICA MACROBIÒTICA

amb Alf Mota

La cuina macrobiòtica ens acompanya i guia per un camí en què 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, amb la direcció i acompanyament d'Alf Mota.

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

DIGESTIÓ FELIÇ

amb Alf Mota

La digestió és el procés amb què 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

Dissabtes EN FAMÍLIA

CURS 2019-2020

PER A NENS/ES DE 6 A 12 ANYS.

TERRA VERITAS presenta, dissabtes al matí, "Tallers en família", un nou projecte perquè criatures i adults visquin plegats una experiència culinària. **Es tracta de tallers en família pensats perquè siguin dinàmics i participatius.** Els infants elaboren la recepta amb productes 100% ecològics i sostenibles. **El nostre objectiu principal és fomentar una alimentació saludable i de qualitat entre els menuts.**

Quan s'acaba el taller, es comparteixen els plats en un ambient informal i relaxat.

Pizza Party!

Aprèn a fer pizzes delicioses i divertides amb l'ecoxef Mireia Anglada.



Dissabte 5 d'octubre
d'11 h a 13 h

Preu: 35 €
(adult+nen)

Pagesos de ciutat amb Arrels i Brots



Dissabte 19 d'octubre
de 10.30 h a 12 h

Preu: 35 €
(adult+nen)

Aprèn a fer el teu propi pa amb Jordi Mamafermenta



Dissabte 16 de novembre
d'11 h a 12.30 h

Preu: 35 €
(adult+nen)

Postres veganes sense sucre per tota la família amb Claudia Redlinger



Dissabte 30 de novembre
d'11 h a 12.30 h

Preu: 35 €
(adult+nen)

Galetes saludables nadalenques amb Gina Estapé



Dissabte 14 de desembre
d'11 h a 12.30 h

Preu: 35 €
(adult+nen)

ACTIVITATS D'OCTUBRE · BARCELONA

Dijous 3

FARMACIOLA NATURAL PER DEPURAR L'ORGANISME DESPRÉS DE L'ESTIU

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

20 €

Divendres 4

CUINA AMB ALIMENTS FUNCIONALS

Alf Mota (El Granero Integral)

Horari: 18.30 h - 20.30 h

15 €

Dimarts 8

CUINA ENERGÈTICA POSTVACANCES

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h

40 €

Dimarts 8

PLATS VEGANS EQUILIBRATS

Alf Mota

Horari: 18.00 h - 20.30 h

15 €

Dijous 10

MASTER CLASS DE RAMEN VEGÀ

Mike Davies d'Umami Plantbased

Horari: 18.30 h - 21.00 h

39 €

Dijous 17

APRIMAR-SE AMB SALUT I PLAER

Mareva Gillioz

Horari: 19.00 h - 20.30 h

25 €

Dissabte 19

PETITS PAGESOS DE CIUTAT

Arrels i Brots

Horari: 11.00 h - 12.30 h **30 € (adult+infant)**

Dimarts 22

TALLER DE CUINA I TRACTAMENTS NATURALS PER A ALTERACIONS DEL SISTEMA

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h

40 €

Dijous 24

BATCH COOKING: PLANIFICA EL TEU MENÚ SETMANAL

Gloria Carrión (La Gloria Vegana)

Horari: 11.00 h - 13.30 h

40 €

Dijous 24

FARMACIOLA NATURAL PER A LA MENOPAUSA

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

20 €

Dilluns 28

REBOSTERIA SALUDABLE

Gina Estapé amb la col·laboració de Monsoy

Horari: 18.00 h - 20.30 h

15 €

Dimarts 29

MINDFUL EATING

Mireia Hurtado

Horari: 18.00 h - 20.30 h

30 €

Dimecres 30

ALIMENTS MEDICINALS

Mercè Vancells

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
C/ Diputació, 239-247. BARCELONA



[50

ACTIVITATS D'OCTUBRE · SANT CUGAT

Dijous 3

LA CASA VITAL: INTRODUCCIÓ AL FENGSHUI

Josep Maria Villagrasa amb la col·laboració

de Connexions Vitals

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dijous 10

BATCH COOKING: PLANIFICA EL TEU MENÚ SETMANAL

Gloria Carrión (La Gloria Vegana)

Horari: 18.00 h - 20.30 h

40 €

Dimecres 16

CUINA AMB PROTEÏNES VEGETALS

Anna Grau

Horari: 18.30 h - 21.00 h

25 €

Divendres 18:

APRÈN A FER PA SENSE GLUTEN

Jordi Mamafermenta

Horari: 17.30 h - 20.30 h

40 €

Divendres 25

M'ALLIBERO DEL SUCRE: TIPS I RECEPTES INFAL·LIBLES PER NO TROBAR-LO A

FALTAR. Gina Estapé

Horari: 18.00 h - 20.30 h

30 €

Dilluns 28

SALTEJA TRES VERDURES I ACONSEGUEIX VUIT PLATS: AMB UNA MATEIXA BASE DE TRES VERDURES ES PODEN PREPARAR VUIT PLATS MOLT DIFERENTS. Silvia Escorihuela

Horari: 18.00 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.

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



**Terra Veritas,
un espai
multidisciplinari
de 300 m2 al centre
de Barcelona.**



Esdeveniments, jornades,
congressos, reunions,
presentacions, celebracions...

**Lloga l'espai i gaudeix d'un
ambient relaxat!**



Disposa de tot l'equipament necessari
i serveis: cuina, projector, taules,
cadires, utilitatge i espai diàfan.

**T'hi esperem!
Més info a terra@veritas.es**



terra.
veritas
www.terraveritas.es
C/ Diputació, 239-247. Barcelona
(entre c/ Balmes i rambla de Catalunya)



La reina de la cuina

Les pastanagues es caracteritzen pel seu color taronja viu i poden afegir-se a tot tipus de receptes, des de salses, guisats i liquats fins a pans de pessic, pastissos i melmelades.



Quan vagis a comprar pastanagues tria-les que siguin de color viu i intens i no tinguin taques. Les ecològiques no cal pelar-les, només fregar-les bé amb un raspall de verdures per retirar les impureses dels plecs i rentar-les abans de fer-les servir.

Si les fulles estan tendres i fresques no les llencis: encara que siguin fibroses i lleugerament amargues són comestibles i molt saludables. Salta-les amb all picat, panses, cigrons, cúrcuma, pebre negre i uns pinyons lleugerament torrats. També pots fer-ne salsa pesto, purés i picades molt fines per aportar un toc verd a qualsevol plat.

CRUES: RATLLADES, EN TIRES, LIQUADES...

Talla unes pastanagues crues en bastonets per degustar patés vegetals, hummus i formatges d'untar. Si es ratllen gruixudes i es maceren en vinagre d'umeboshi, suc de taronja i curri es poden conservar durant molt de temps i utilitzar-se com a guarnició o entrant. Fes tires de pastanaga amb el pelador i afegeix-les a amanides tèbies. I si al matí prens un liquat de pastanagues amb gíngebre fresc, aranja i poma estimularàs el sistema immunitari.

AL VAPOR

Les pastanagues al vapor són perfectes per elaborar una crema o un paté amb nous. Així mateix, es poden aixafar per lligar croquetes, hamburgueses vegetals

Crema de carbassa i pastanaga. La recepta al web veritas.es



i nyoquis casolans o per fer una salsa densa amb tahnà, espècies i ceba caramel·litzada. Barreja un puré de pastanagues al vapor amb farina de civada o de quinoa, una mica de farina de coco, sal i llevat i elabora una massa de pizza crocant i saludable.

ESTOFADES I ROSTIDES

Guisa unes lleties amb pastanagues, ceba, naps i kale i afegeix-hi un toc de canyella i un altre de comí: la seva aroma i dolçor et reconfortaran els dies frescos i grisos. Tria'n unes peces petites i rosteix-les senceres untades amb oli de sèsam, mostassa, all en pols, xarop d'atzavara i tamari.

DELICIOSA SALSA BOLONYESA

La salsa bolonyesa autèntica porta pastanagues picades amb api, ceba, salsa de tomàquet i vi blanc. Pots substituir la carn picada de la bolonyesa per soja texturitzada, seitan o tofu fumat. Una altra opció és fer-la amb azukis, afegir-hi una mica de brou de verdures, espècies, blat de moro dolç, coriandre, una mica de bitxo, i la bolonyesa es convertirà en un xili deliciós.

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



DESCOBREIX EL SABOR SALVATGE DEL MILLOR SALMÓ D'ALASKA



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

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



Salvatge, natural i sostenible



www.skandiaahumados.es
comercial@vensy.es – Telf: +34 952 23 80 40

El miso: com es fa servir i quants tipus n'hi ha

El miso s'obté de la fermentació de grans de soja, sal i habitualment algun cereal, com arròs o ordi, amb el fong koji. El resultat és un condiment que s'utilitza per realçar el sabor i millorar la digestió dels aliments.



Mongetes i col kale amb miso. La recepta al web veritas.es

Com que és una fermentació, el miso conté bacteris vius anomenats probiòtics, que milloren la salut intestinal. No obstant això, perquè sigui efectiu és important que no estigui pasteuritzat.

SOPA

Prepara una base de brou amb alga kombu i tonyina seca i afegeix-hi pasta de miso, tofu, alga wakame i cibulet. El miso s'ha d'incorporar fora del foc per no destruir els probiòtics amb l'excés de calor.

ADOB

Unta carn o aus de corral amb miso i cou-les al forn o la graella. En aquest cas, el miso s'utilitza com a saboritzant i si no està pasteuritzat permet una precocció de la carn, cosa que fa que sigui més digestiva i saludable.

FORMATGE DE TOFU

Talla una peça de tofu en dues o tres parts, unta els costats de miso i deixa'l reposar a la nevera unes 12 hores, durant les quals, a causa de la fermentació dels bacteris, el tofu es cuinarà en fred. L'endemà, renta el tofu i ja pots degustar-lo en amanides, entrepans, refrigeris, etc.

MARINADA

Marida el miso amb salsa de soja, gíngebre fresc, suc de llimona, mirin i sucre o mel. Es deixa macerar d'una hora a tota la nit, segons la intensitat que vulguis aconseguir. Si el cuines aconseguiràs aromes molt interessants, tot i que també pots afegir-lo tal qual després del repòs a qualsevol peix.

EL MISO CONTÉ BACTERIS VIUS ANOMENATS PROBIÒTICS, QUE MILLOREN LA SALUT INTESTINAL.

VARIETATS MÉS HABITUALS

Hi ha una gran varietat de misos perquè triïs el que s'adapta millor a les teves preferències.

	Shiro miso (blanc)	Hatcho miso (de soja)	Genmai miso (d'arròs integral)	Mugi miso (d'ordi)
Color	De groc pàl·lid a beix	Marró molt fosc vermellós.	Marró	Marró vermellós
Cereal amb el qual s'elabora	Arròs blanc	Sense cereal, només soja	Arròs integral	Ordi
Sabor	Una mica dolç, salat i umami	Salat i molt profund	Salat i amb notes de nous	Bastant dolç i aromàtic
Maridatge	Peix blanc, tofu, sopes clares i amanides	Guisats consistents i sopes fortes	Bolets, carn vermella i aus de corral	Sopes, guisats, patés i llegums

MIREIA ANGLADA. Cuinera professional

Miso. Tècniques de cuina. www.veritas.es



- 1] Mugi Miso Pouch. Terra Sana. 345 g
- 2] Miso blanc. Danival. 200 g
- 3] Miso d'ordi. Danival. 200 g
- 4] Shiro miso. Lima. 300 g
- 5] Hatcho miso. Finestra sul Cielo. 300 g

▶ La recepta al web veritas.es

Cuscús de fajol amb moniato



Molt lleuger i ric en proteïna vegetal, el cuscús de fajol té un delicat gust de nou i un agradable toc cruixent. Una recepta senzilla amb ingredients bàsics (com la ceba, els cigrons i la fruita seca) enriquida amb el poder refrescant de la menta.

INGREDIENTS

- 1 tassa de cuscús de fajol
- 1 tassa de moniato
- 1 tassa de cigrons cuits
- ½ ceba gran
- ½ cogombre
- 1 llimona
- 5-6 cullerades soperes de menta fresca
- 2 cullerades soperes de panses
- 2 dàtils
- 1 grapat d'ametlles
- 1 grapat d'avellanes
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

- 1) Posa el cuscús en una tassa d'aigua, porta'l a ebullició i continua la cocció fins que el líquid es consumeixi. Apaga el foc, tapa-ho i reserva-ho.
- 2) Trosseja les avellanes i les ametlles, pica les fulles de menta i ratlla la pell de la llimona. Reserva-ho.
- 3) En una paella, sofregeix la ceba tallada a làmines amb una mica de sal juntament amb una cullerada d'oli.
- 4) Quan la ceba estigui translúcida, incorpora-hi el moniato tallat en daus petits, salta-ho i afegeix-hi una cullerada sopera d'aigua. Tapa-ho, deixa-ho coure i afegeix-hi aigua si cal.
- 5) En el moment que les verdures estiguin mig tendres, afegeix-hi el cogombre (que hauràs laminat prèviament) i cou-ho una estona més, remenant de tant en tant.
- 6) Incorpora-hi les panses, els dàtils trossejats i el cuscús. Barreja-ho bé i afegeix-hi els cigrons cuits. Remena-ho i afegeix-hi la menta picada i la fruita seca.
- 7) En servir, aboca-hi per damunt una cullerada sopera d'oli d'oliva.



[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce

NO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Sin conservantes
Ni colorantes



el único • el auténtico • el original

EVICRO
MADAL BAL

93 6657 6 06 • infoevi@evicro.net • www.evicro.net

El preparado de agua mineral con Sirope de Savia y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este Sirope de Savia es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, tés y otras bebidas.



La recepta al web veritas.es

GRANOLA CHAI

Aquesta granola amb cacau chai és deliciosa, saludable i combina perfectament amb iogurt, begudes vegetals, llet, etc. El chai és una barreja d'espècies molt aromàtica que estimula els sentits i ofereix una gran sensació de benestar.

INGREDIENTS

- 2 tasses de flocs fins integrals de civada
- 4 cullerades de cacau pur amb chai
- 1 tassa de coco deshidratat en tires
- ½ tassa de mel
- ½ tassa de llavors de carbassa
- ½ tassa d'ametlles crues amb pell o sense
- ½ tassa de nabius deshidratats
- ¼ de tassa de llavors de gira-sol
- ¼ de tassa de suc de taronja (opcional)
- ¼ de tassa d'oli de coco o d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1) Escalfa el forn a 160 °C i folra dues safates de forn amb paper d'enfornar.
- 2) En un bol gran, posa la civada, les ametlles, les llavors i remena-ho bé.
- 3) En un altre bol, barreja la mel amb l'oli i el suc de taronja acabat de fer. Una vegada tot barrejat, afegeix-hi el cacau chai.
- 4) Afegeix la barreja humida a la seca, remenant fins que tot el líquid estigui perfectament integrat.
- 5) Col·loca la massa a les safates i estén-la acuradament amb l'ajuda d'una cullera perquè la granola es torri bé.
- 6) Enforna-ho durant uns 10 minuts. Si notes que ha començat a torrar-se, remena la granola i torna-la a introduir al forn. Repeteix l'operació fins que la granola estigui torrada per tot arreu vigilant que no es cremi.
- 7) Gairebé al final, de la cocció, col·loca per sobre de la granola el coco deshidratat i deixa que es torri uns 2 minuts.
- 8) Treu les safates del forn i deixa-les refredar totalment sense remenar.
- 9) Si vols, mentre la granola encara estigui calenta, pots posar-hi trossets de xocolata per damunt, barrejar una mica perquè es fongui la xocolata i esperar que es refredi totalment.
- 10) La granola es pot guardar en un pot hermètic durant unes tres setmanes i prendre's amb llet, iogurt, açaï, fruita fresca, etc.



ALTERNATIVA 3

Cacau pur i chai. 125 g

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

LL REGENERATION
SYSTEM VITALITY

Belebendes Blütentau-Gel
Revitalizing Blossom Dew Gel
Gel Rosée de fleurs Revitalisant

e 150 ml 5.07 fl.oz.

Vegan

LL REGENERATION
GEL HIDRATANTE
Rehidrata tu piel

Con **equinácea**, que refuerza las defensas y **LL-Biokomplex**, que estimula la renovación celular, hidrata y revitaliza

EST. 1959 COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
✓ EFICACIA PROBADA
✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES
MADE IN THE BLACK FOREST

PIONEERS IN NATURAL COSMETICS
50 YRS.

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

GREEN BRAND
Eco Control

www.borlind.es

Espray hidratante para toallitas

Este espray se añade a las toallitas para conseguir limpiar e hidratar las pieles más delicadas. Está especialmente indicado para bebés o como desmaquillante.

INGREDIENTES

- 2 dedos de aceite de almendras
- 1 dedo de jabón para bebé
- Agua mineral

ELABORACIÓN

1] Mezcla los ingredientes y empapa la toallita de algodón. Sacude bien para que las materias primas queden bien integradas.



Gel y champú para bebés. 200 ml



Aceite de almendras. 200 ml

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

[MAMITABOTANICAL]

Penjador de tests

Materials:

- 1 flascó de vidre de mel
- Sargent
- 10 m de cordó
- Tisores
- Cinta de pintor ampla
- Pedres
- Terra
- Plantes

Instruccions:

- 1] Doblega el cordó en quatre parts i marca'n la meitat amb cinta de pintor.
- 2] Subjecta el flascó a la taula amb un serjant.
- 3] Folra'l amb cordons i crea una anella superior.
- 4] Tanca la part de baix i folra-la amb cordons.
- 5] Talla l'excés de cordó que queda al final.
- 6] Retira l'etiqueta del flascó i emplena'l amb pedres i una planta bonica.



BONA MEL

Mel mil flors.
450 g

► Penjador de tests. Upcycling. www.veritas.es

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

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



Menú “Bon humor”

[DILLUNS

DINAR

[Hummus de remolatxa amb bastonets vegetals
[Pollastre amb magrana

SOPAR

[Sopa de tomàquet amb alfàbrega
[Broqueta de gambes amb arròs basmati

[DIMARTS

DINAR

[Amanida de mill i dauets de tempeh amb verdures i llavors

SOPAR

[Ramen de maitake, espinacs i ou

[DIMECRES

DINAR

[Macarrons integrals amb pesto de pinyons, olives negres i tomàquets cirerols
[Verat a la planxa amb gingebre

SOPAR

[Crema d’api, nap i pastanaga amb romaní
[Filets de tofu fumat amb ametlles i sèsam

[DIJOUS

DINAR

[Vichyssoise amb patata blanca i parmesà
[BSaltat de gall dindi amb pinya, tamari i sèsam

SOPAR

[Sopa de miso amb wakame
[Ous durs farcits de guacamole

[DIVENDRES

DINAR

[Suc de poma, pastanaga i remolatxa
[Salmó al forn amb llimona, anet i arròs basmati

SOPAR

[Sandvitx de pa de sègol amb paté vegetal, alvocat, ruca i germinats

Vichyssoise amb patata blanca i parmesà.
La recepta al web veritas.es



[PER ESMORZAR:

[Porridge de civada amb cacau pur, plàtan, nous i canyella
[Infusió de fruites vermelles

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Grapat d’ametlles
[Torrada de pa integral amb crema de cacauet o tahina
[Iogurt amb mel i germen de blat
[Fruita del temps

[CONSELLS:

[Afegeix a la dieta aliments rics en triptòfan que ajuden a fabricar serotonina, l’“hormona de la felicitat”. Aquests actuen com a antidepressiu natural i t’ajudaran dormir bé. Es troben en carns blanques, ous, làctics, plàtans, nous o cacauets.
[Els efectes del triptòfan depenen de la presència de vitamina B6 i magnesi a l’organisme. Són rics en magnesi les llavors de carbassa i gira-sol, el segó de blat, l’alga wakame, el cacau, el sèsam o els pinyons.
[No t’oblidis dels aliments rics en bifidobacteris com el iogurt o el quefir, que protegeixen les defenses naturals de l’organisme i promouen el benestar emocional.
[Prendre una beguda calenta a glopets relaxa el sistema nerviós central. És recomanable fer-ho quan et sentis nerviós o abans de dormir si et costa agafar el son.
[Practica l’alimentació conscient. Menja de manera atenta, assaborint cada mos i sense jutjar-te per si ho estàs fent bé o malament.





**A L'OCTUBRE
PREMI SEGUR**

**MÉS DE 170.000
REGALS**

Una tirada per una compra mínima de 10 €

FES GIRAR LA TEVA COMPRA
veritas

Descompte no acumulable a altres promocions. Bases a www.veritas.es

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



www.veritas.es