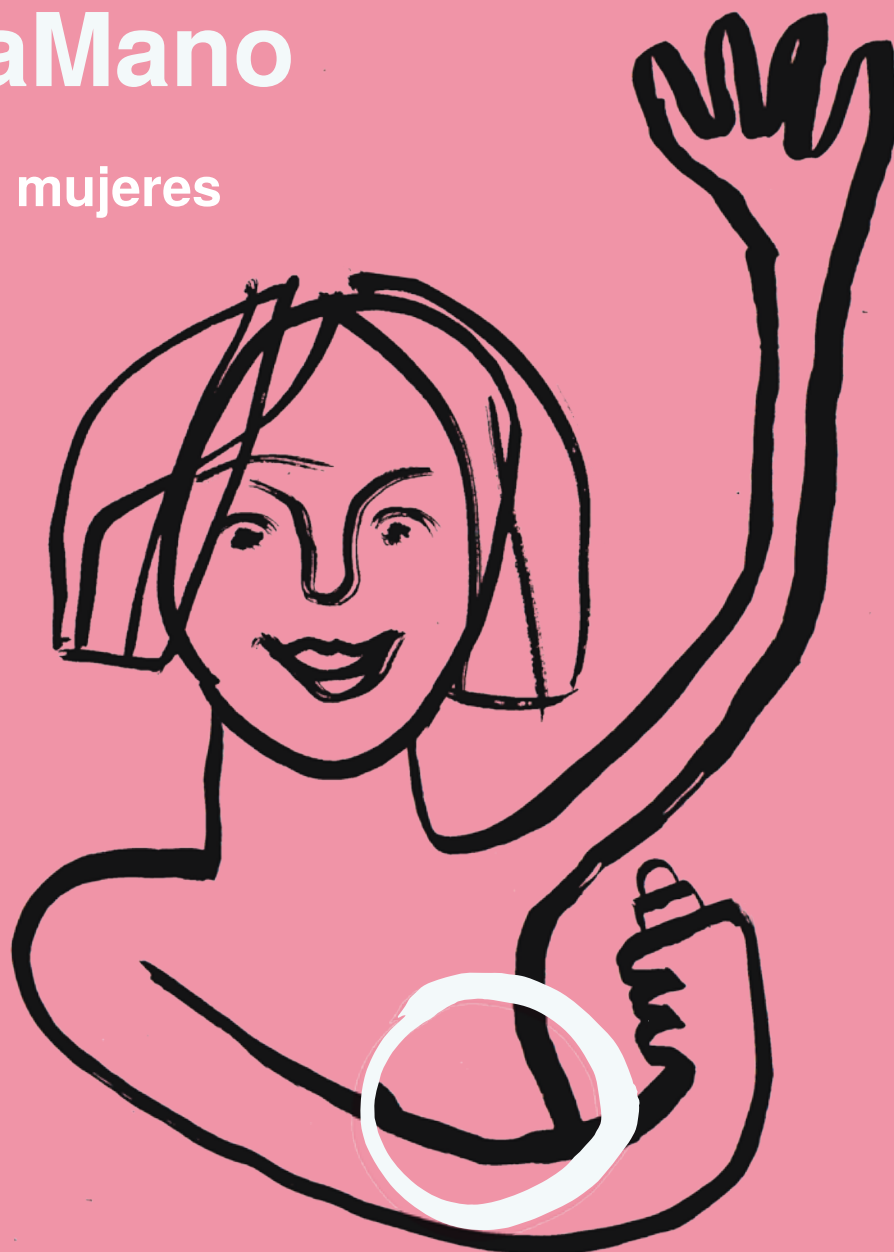


veritas

novembre 2019 # n. 115

#LevantaLaMano

para cuidarte
para ayudar a otras mujeres



ESTIL DE VIDA:

- Decàleg per vèncer l'ansietat per menjar.

ENTREVISTA:

- “El risc del càncer de mama es pot prevenir en un percentatge alt”, Marieta Fernández.

RECEPTES:

- Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana.
- Pa de pessic de poma.



ET PRESETEM EL DESODORANT ECOLÒGIC I SOLIDARI VIRIDIS PER CUIDAR LA SALUT DE TOTES LES DONES

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

Este mes te presentamos una acción que responde a uno de los retos que definimos a principios de año: apostar por iniciativas solidarias de más impacto, con especial hincapié en los derechos y las necesidades de las mujeres.

El desodorante solidario Viridis tiene como objetivo cuidar la salud de la mujer. Por un lado, porque está totalmente libre de sustancias químicas que, según diferentes estudios, podrían estar relacionadas con enfermedades. En esta revista, encontrarás una entrevista a Marieta Fernández, catedrática de la Universidad de Granada, que te dará mayor visibilidad sobre este tema. Además, si deseas ver el recopilatorio de estudios, puedes acceder a sus conclusiones en veritas.es/levantalamano.

Por otro lado, este desodorante tiene un compromiso social, ya que el 100% de los beneficios de su venta los destinamos a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

#ElMundoQueQuieres

¡Seguimos!

[6



SALUT

La salut
del pit a examen
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI

"Les emocions afecten la
immunitat i el sistema nerviós"
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT

Xocolata, menjar dels déus
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS

Aposta pel menjar
confortable
ALF MOTA

[42



NOVETATS

Ecorganic, Mandolè, Vegetalia,
Natursoy, Natumi, Veritas...

[44



SOSTENIBILITAT

Fre a la crisi del clima
ANNA BADIA

[45



DONACIONS

Fundació per
a Joves La Carena

[16



ESTIL DE VIDA

Decàleg per vèncer
l'ansietat per menjar
MAI VIVES

[18



ENFAMÍLIA

Quant han de menjar els nens?
ADAM MARTÍN

[20



BIENESTAR

Un, dos, tres... ¡frescor!
NURIA FONTOVA

[21



FARMACIOLA

Millorar la fertilitat és possible
MARTA MARCÈ

[46



SOM CONSCIENTS

Fem 17 anys!

[49



TERRA VERITAS

Cursos de tardor. Activitats
Barcelona i Sant Cugat

[52



TREU-NEPROFIT!

Comença la
temporada de la coliflor!
ALF MOTA

[22



MENTS ANACOSSA

Estiraments: abans
o després d'entrenar-se?
entrenatuenergia.com

[24



ENTREVISTA

Marieta Fernández
ADAM MARTÍN

[26



ANÁLISIS COMPARATIVO

Calabaza ecológica: ¡más
del doble de antioxidantes y
minerales!
M. D. RAIGÓN

[29



FONDO DOCUMENTAL

Alarmante presencia
de insecticidas en la dieta
CARLOS DE PRADA

[54



TÈCNiques DE CUINA

Per un plat de lleties...
MIREIA ANGLADA

[56



FAST & GOOD

Espaguetis de carbassó
amb bolonyesa vegana

[58



DETEMPORADA

Pa de pessic de poma
GREEN MAMA

[30



SOLIDARI VERITAS

Desodorant solidari Viridis

[32



IMPRESCINDIBLES

Poma golden i panela
de comerç just

[36



COMPANYS DE VIATGE

Iogurt i quefir de cabra:
probiòtics, curatius i deliciosos.
BIOGÉMINIS

[40



EL NOSTRE OBRADOR

Delícies artesanes amb gust
de tardor

[60



BEAUTY KITCHEN

Limpador facial
MAMITA BOTANICAL

[61



UPCYCLING

Pot per a maquina de fer punta
MARTA SECOND

[62



MENÚS

Menú energètic
amb colors de la terra
MIREIA MARÍN

f veritasecologica

@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



La salut del pit a examen

Seguir una dieta saludable, autoexplorar-se els pits i evitar productes d'higiene personal formulats a base de substàncies químiques són tres aspectes fonamentals en la prevenció i detecció del càncer de mama. Tot i que és una malaltia multifactorial i certs factors de risc no es poden modificar, val la pena actuar en els aspectes en què sí que es pot influir.

ÉS FONAMENTAL CONSUMIR DIÀRIAMENT ALIMENTS D'ORIGEN VEGETAL RICS EN CAROTENOIDES, POLIFENOLS, ANTIOXIDANTS I FIBRA, TOTS NUTRIENTS QUE SÓN ESSENCIALS EN LA PROTECCIÓ ENFRONT DEL DANY CEL·LULAR.



Feel good.
Be good.
Do good.

Para un Adviento encantador

Para unas cálidas y deliciosas Navidades. El momento navideño empieza cuando haces una pausa y vuelves la vista atrás con gratitud. Y para compartir esta gratitud con todos los demás, **YOGI TEA®** apadrina el proyecto Kumari, que ayuda, acompaña y cuida a niños y niñas huérfanos en Nepal. Con mucho corazón y atención les

ofrece un hogar, una educación cuidadosa y les abre las puertas a un futuro prometedor. Este proyecto es muy sensible y especial para nosotros pues **YOGI TEA®** tiene vínculos personales con el equipo de Kumari. kumariproject.org

yogitea.com
facebook.com/yogitea

Una vegada més, una alimentació sana i equilibrada és bàsica per reduir el risc de la patologia mamària, sobretot en el cas del càncer de mama en dones postmenopàusiques. El teixit gras en una persona obesa converteix els andrògens suprarrenals en estrògens, dels quals sabem que, malgrat tenir funcions fisiològiques normals, quan són elevats augmenten el risc de patir càncer i altres patologies.

Per això, és important evitar totalment el consum d'alcohol, productes refinats, brioixeria i refrescos industrials i carn amb un alt contingut en greix o processada. I és fonamental consumir diàriament aliments d'origen vegetal rics en carotenoides, polifenols, antioxidants i fibra, tots nutrients que són essencials en la protecció enfront del dany cel·lular.

LA IMPORTÀNCIA DE L'AUTOEXPLORACIÓ

En el terreny de la salut mamària femenina les dones han d'aprendre a autoexplorar-se els pits i fer-ho regularment. D'aquesta

manera es poden detectar molts problemes potencials en les primeres fases i en el cas del càncer de mama la detecció precoç és vital per a l'èxit del tractament.

QUÈ SÓN ELS XENOESTRÒGENS I COM AFECTEN LA SALUT?

Per normalitzar els nivells d'estrògens cal eliminar les substàncies que n'imiten el comportament però que, com que no són biodegradables, l'organisme no pot eliminar. Són els xenoestrògens i es troben en diversos articles d'ús diari, per exemple, els plàstics de la cuina i els productes de neteja i higiene personal. Són els ftalats, els parabens, els perfums artificials, el bisfenol A, etc. Alguns d'aquests productes s'apliquen directament sobre la pell, diàriament i sovint sense saber-ho, en zones on l'absorció és més gran o properes a parts sensibles del cos, com és el cas de les mames. Cada dia ens rentem les aixelles amb gels de dutxa amb xenoestrògens entre els seus in-

gredients i hi apliquem productes d'higiene dels quals hi ha sospites de la seva no-innocuïtat i participació en el càncer de mama.

NOMÉS DESODORANTS ECOLÒGICS

Així, les autoritats europees de seguretat i l'FDA aconsellen no utilitzar antitranspirants d'alumini sobre la pell danyada. Amb tot, és comú utilitzar-los en aixelles afaitades, cosa que n'augmenta la capacitat d'absorció fins a sis vegades. Malgrat que els estudis no són concloents a l'hora de relacionar directament el càncer de mama amb els antitranspirants i desodorants, no és sobrer prendre precaucions i fer servir únicament productes ecològics.

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



[1]



1] Desodorant solidari. Viridis. 50 ml ECO

Nodreix els cabells des de dins

Et cauen més els cabells a la tardor? Has començat a perdre'ls després del part? És hora de revisar la dieta, ja que el cabell senforçaix quan el nodreixes des de l'interior amb aliments rics en vitamines del grup B, minerals, àcids grassos essencials...

La tardor és l'època de renovació per excel·lència (no en va és l'estació en què els arbres perden les fulles) i quan l'organisme aprofita per mudar el cabell (més intensament que en altres estacions). És el que es coneix com a caiguda estacional i els especialistes solen insistir que és un procés normal i que no t'has d'espantar, ja que els cabells tornaran a sortir sense necessitat de recórrer a vitamines ni locions anticaiguda.

Tanmateix, la pèrdua està relacionada moltes vegades amb deficiències nutricionals que poden estar associades amb problemes hormonals i, en aquests casos, és aconsellable millorar la dieta diària per retornar la salut a la teva cabellera. Tot i que si bé és cert que una bona alimentació no és l'únic camí per resoldre els problemes capil·lars, sí que cal tenir-la en compte com a part del tractament integral de recuperació de la salut del cabell.

LLEVAT DE CERVESA

Conté vitamines del grup B (àcid fòlic, vitamina B6, biotina, vitamina B12), uns nutrients que participen en el procés de desenvolupament de la queratina, i que eviten la formació dels cabells blancs i la caiguda del cabell. Així mateix, mantenen el color i eviten que els cabells es ressequin.

El llevat de cervesa és molt ric en biotina (coneguda com la vitamina de la pell, els cabells i les ungles) i n'hi ha prou amb dues cullerades al dia, que pots afegir a un iogurt o escampar sobre amanides o

purés. L'ou és igualment ric en biotina, mentre que la vitamina B12 es troba també en els aliments fermentats, com el quefir o la xucrut.

VERDURES DE FULLA VERDA

Contenen alts nivells d'àcid fòlic, un nutrient fonamental perquè els cabells creixin forts. Si no sols consumir verdures verdes tindràs grans mancances d'àcid fòlic, ferro i vitamina C, que poden derivar en anèmia i pocs glòbuls vermells, que són els encarregats d'oxigenar els teixits. I recorda, un teixit mal oxigenat és un teixit feble i provoca que el cabell neixi pobre i sense lluentor.

Si prens dues racions al dia de verdura (en amanida o combinada amb altres aliments), ingeriràs la dosi adequada d'àcid fòlic per mantenir una fantàstica salut capil·lar. Tingues present que moltes vegades el cabell cau en excés perquè la dieta no inclou prou vegetals.

LLAVORS I FRUITA SECA

Pipes de gira-sol i de carbassa, nous, cànem, anacards, nous del Brasil... Les llavors i la fruita seca natural (sense torrar i sense salar) t'aporten vitamina B5, també anomenada àcid pantotènic. Aquesta vitamina contribueix a fer que les cèl·lules es multipliquin amb facilitat, cosa que enforteix els cabells. N'hi ha prou amb prendre'n un grapat diàriament per beneficiar-te del seu contingut en àcids grassos essencials, vitamines i minerals.

[1]



[2]



[3]



- 1] Llavors de cànem. Biográ. 250 g
- 2] Nou del Brasil. Veritas. 150 g
- 3] Llevat de cervesa. Soria Natural. 150 g

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

Visc la regla,
soc poderosa.

“Les emocions afecten la immunitat i el sistema nerviós”

Sabies que l'afecte, l'empatia, la tranquil·litat i la confiança que rebem de pares, germans, parella, fills, amics, avis, etc. milloren el nostre sistema immunitari i ens allarguen la vida?



▶ Sopa de cuscús amb moniato i shiitake. La recepta al web veritas.es]

La conducta humana està influenciada per la immunitat i la microbiota intestinal i perquè tots dos puntals estiguin en equilibri és fonamental alimentar-se saludablement, fer exercici físic, descansar bé a la nit... El resultat serà que tindrem més bona tolerància a l'estrès.

I si parlem d'estrès és important saber quina relació té amb el suport social. Aquest és la suma de recursos psicològics i/o materials que ajuden les persones a gestionar l'estrès, prendre decisions, resoldre problemes, etc. Aquest suport social pot ser instrumental (ajuda econòmica

o en les tasques del dia a dia), informacional (consells, pactes) i emocional (l'empatia, l'afecte, la tranquil·litat i la confiança que necessitem per expressar-nos emocionalment).

LA IMPORTÀNCIA DEL SUPORT SOCIAL

A falta de suport instrumental o informacional, el suport emocional es converteix en la millor eina per enfrontar-se a una situació incòmoda. És curiós observar que les citocines proinflamàtores augmenten abans i després d'una discussió o davant d'un problema i es redueixen després de rebre suport social. És a dir, viure un fet desagradable i tenir por que passi (encara que després no es faci realitat) té el mateix efecte en el cos: inflamació.

Les persones que t'envolten t'ajudaran a la seva manera, poc o molt, ja sigui econòmicament (instrumental) o mitjançant un consell (informacional). No obstant això, pot ser que aquesta no sigui la manera en què esperaves rebre suport i aquesta circumstància es pot convertir en una nova situació d'estrès i preocupació.

COM AFECTA L'AFECTE DELS ALTRES?

Un equip d'investigadors va demostrar el 2015 que les persones que tenen conflictes socials en les seves vides també pateixen més infeccions virals, sempre que visquin aquests moments adversos sense sentir el suport emocional dels seus afins. La conclusió d'aquest estudi és que “si reps poques abraçades durant les èpoques estressants o conflictives de la teva vida, tens més risc de patir refredats i infeccions virals a causa d'una baixada del sistema immunitari que si reps abraçades amb freqüència”.

ALIMENTS DE TARDOR

Aprofita l'arribada del fred per gaudir dels aliments de temporada (bolets, magranes, moniatos, castanyes) i beneficiar-te de les seves moltes propietats saludables. I també pots prendre suplementes per incrementar la immunitat.

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



1] Moniatos
2] Castanyes
3] Magranes



4] Xiitake. 150 g
5] Mix bolets.
Emperatriz. 200 g

FLOCS DE LLEVAT DE CERVESA DESAMARGADA *Saccharomyces cerevisiae*

font de vitamines, minerals i proteïnes



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



Pastís de xocolata i figues.
La recepta al web veritas.es]

Xocolata, menjar dels déus

Negra, blanca, amb llet... Degustar una unça de xocolata és un plaer per al paladar. Tria-la sempre ecològica: s'elabora amb cacau cultivat sense pesticides i emmagatzemat sense antifúngics, i el seu greix és únicament mantega de cacau no refinada.

Si a més d'ecològica, la xocolata ostenta el segell de Comerç Just (Fairtrade) tindrà la garantia que els treballadors han tingut un salari i un entorn laboral dignes. En aquest sentit, l'empresa Chocolates Artesanos Isabel és un exemple d'integritat ètica: incorpora el segell de Comerç Just als seus productes i aposta per la igualtat d'oportunitats entre dones i homes, per la qual cosa ha estat reconeguda per l'Institut de la Dona.

NEGRA

Com més alt és el percentatge de cacau, que sol ser del Perú, Nicaragua i el Congo, més bona

és la qualitat de la xocolata i es considera d'alta qualitat a partir del 60%. En pots trobar de negra amb diferents proporcions de cacau: molt suau, del 70% al 77%; una mica menys dolça, entre un 85% i un 91%; i la més amarga i autèntica, amb un 100%.

AMB LLET

Malgrat que alguns experts no consideren estrictament xocolata la combinació de cacau amb llet, hi ha varietats que porten fins a un 42% de cacau, tot i que habitualment en tenen un 20%.

AMB BEGUDA VEGETAL

Les begudes vegetals de coco o d'ametlla substitueixen la llet de vaca amb l'objectiu d'aconseguir la suavitat pròpia de la xocolata amb llet.

BLANCA

S'elabora amb mantega de cacau, llet, sucre i edulcorants. La intensitat del seu sabor és similar a la de la negra, tot i que de fet no porta cacau, per la qual cosa no és veritablement xocolata.

AMB FRUITES, ESPÈCIES I FRUITA SECA

Les combinacions creatives amb fruites (gerds, plàtan, taronja, mango, llimona, coco), espècies (xili, canyella, gingebre), fruita seca (avellanes,

ametlles), quinoa i fins i tot sal (amb la qual contrasta magníficament) converteixen la xocolata en irresistible.

PER A LES POSTRES

Amb un 70% de cacau, és perfecta per preparar cobertures de pastissos, fruites, etc.

XOCLATINES I DELICATESSEN

L'oferta d'exquisideses i productes gourmet creix en quantitat i qualitat: xocolatines, bombons, trufes, thins belgues, ametlles amb praliné recoberts...

DE GARROFA

Per les seves qualitats organolèptiques pot substituir la xocolata i ofereix unes propietats molt interessants: no conté cafeïna ni àcid oxàlic (un compost que im-

pedeix l'absorció de ferro i calci), és menys calòrica que la xocolata i requereix menys manipulació per elaborar-se.

LA DOLÇOR MÉS SANA

A part de sucre integral, els productors ecològics trien noves i saludables alternatives:

[Eritritol. S'elabora a partir de la fermentació d'enzims naturals de blat i blat de moro, el seu índex glucèmic és zero i aporta poquíssimes calories.

[Sucre de coco. Destaca per l'escàs contingut en fructosa, el baix índex glucèmic i el contingut relativament alt en minerals.

[Xarop d'atzavara. Prebiòtic i poc calòric, tendeix a regular els nivells de glucosa.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



- 1] Cruixent de xocolata negra, amb llet i blanca. Crackers. 30 g
2] Xocolata negra amb espècies i xocolata amb llet, quinoa i cinc espècies. Isabel. 80 g

PROYECTO SALUD

Prop.P potencia las defensas del organismo
Incorpora Prop.P en tu proyecto salud



Prop.P combina jalea real fresca con propóleos, equinácea, tomillo, escaramujo y yemas de pino.



con certificación
ecológica

Mielar S.A.
Gultard 70, 08014, Barcelona
Tf 933 220 125
www.mielar.com

Aposta pel menjar confortable

El terme 'comfort food' o menjar confortable es refereix als plats, postres i begudes que et reconforten quan necessites relaxar-te o sentir-te bé emocionalment.

Són aquells plats i dolços que et transporten a la infància, et satisfan i et donen plaer perquè et fan sentir com a casa. Així mateix, els associes amb moments alegres i festius. Alguns ho consideren un concepte polèmic perquè es pot associar amb facilitat amb elaboracions poc digestives, pesades, escassament saludables i que, una vegada passat el confort inicial, provoquen malestar i sensació de culpabilitat.

NOUS RECORDS

No pots tornar enrere ni fer desaparèixer els records d'aquelles menges. Encara que ara no et convinguin, t'han reconfortat en el passat i seria molt trist oblidar-se'n. No obstant això, sí que és possible construir nous records en relació amb el menjar confortable i que siguin sans de principi a fi.

EL VALOR DE LA TRADICIÓ

No necessàriament tot el menjar bo i deliciós és poc saludable i de manera majoritària es pot integrar fàcilment en una alimentació equilibrada. És hora de rescatar per als menús del dia a dia aquests plats casolans i tradicionals que et fan sentir a gust gairebé immediatament: brous, guisats amb llegums, cremes de verdures de temporada...

SEMPRE HI HA UNA ALTERNATIVA

Els plats de pasta refinada són fàcilment reemplaçables per pasta integral o pasta sense gluten de bona qualitat i el millor és acompanyar-los amb una salsa casolana. Altres idees són fer les pizzes amb farines ecològiques integrals i massa mare, substituir les patates fregides per diversos tubercles al forn i fer les croquetes al forn en lloc de fregir-les.

Quan preparis unes postres no facis servir sucres refinats i inclina't per la dolçor natural d'algunes verdures (carbassa, pastanaga), fruites de temporada o endolcidors de qualitat, com ara atzavara, xarop d'arròs o estèvia. I si necessites una beguda reconfortant res millor que un te, una infusió, un cúrcuma latte o un cacau calent amb la teva beguda vegetal preferida.



Cúrcuma latte amb rosquilles de poma.
La recepta al web veritas.es

[1]



[2]



[3]



- 1] Estèvia en pols. Be Sweet. 50 g
- 2] Xarop d'atzavara negra. Naturgreen. 360 ml
- 3] Cúrcuma latte. El Granero. 200 g

ECOLÓGICO PARA PERROS Y GATOS

100% PIENSO PURO

El pienso orgánico es natural y sostenible. No experimentamos con animales. Yarrah no es solo bueno para el planeta, sino mejor para tu perro y tu gato. Una investigación entre más de 600 dueños ha demostrado:

EL 87% DE LOS DUEÑOS VE RESULTADOS POSITIVOS TRAS PASARSE AL PIENSO ECOLÓGICO DE YARRAH.

Un pelaje brillante, de pocos picores a ninguno, más enérgico y una mejor evacuación son las reacciones más habituales tras pasarse al pienso ecológico de Yarrah.

¿Quiere saber más? www.yarrah.com



YARRAH
BIO-ORGANIC SINCE 1992

www.yarrah.com info@yarrah.com

Decàleg per vèncer l'ansietat per menjar

Sents una gana incontrolable i un impuls desmesurat per menjar aliments que no necessites? Superar l'ansietat pel menjar i els atacs de gana és fàcil si segueixes una dieta saludable i un estil de vida equilibrat.



- 1] Estèvia en comprimits. Be Sweetts. 300 u.
- 2] Tofu fresc. Vegetalia. 250 g
- 3] Oli de sèsam. Bio Planet. 500 ml.



Tofu marinat amb raïm i bolets rostits al romaní. La recepta al web veritas.es

La gana apareix quan l'organisme requereix una sèrie de nutrients i et demana que mengis més per cobrir les seves necessitats. Quan, malgrat tenir totes les necessitats cobertes, sents un desig incontrolable per determinar aliments (habitualment poc saludables) estàs experimentant gana emocional o ansietat pel menjar. Les següents pautes nutricionals i d'estil de vida t'ajudaran a controlar la situació.

[1. Permet-te un capritx.

Busca una recompensa que no estigui relacionada amb el menjar: llegir, escriure, mirar una pel·lícula, sortir a passejar... Com més intents ignorar les ganes de menjar per ansietat, menys et costarà aconseguir-ho la propera vegada.

[2. Mantén-te hidratat. La sensació de set es pot confondre amb la gana, d'aquí que sigui fonamental mantenir-se ben hidratat en tot moment.

[3. Relaxa't.

És molt important fer activitats que t'ajudin a relaxar-te, com meditar, fer respiracions, practicar ioga, etc. I també és recomanable menjar sense presses i amb consciència.

[4. Digues no al sucre.

Redueix la quantitat de sucre de la dieta, ja que pot produir addicció. L'estèvia en pot ser un bon substitut perquè redueix l'ansietat per menjar gràcies a les seves zero calories i la seva capacitat de regular la glucosa a la sang, una realitat que corroboren diversos estudis de la Universitat d'Aarhus, a Dinamarca.

[5. Menja cada 3-4 hores.

Fracccionar la ingesta de menjar és bàsic per no passar gana. Si ho fas així, tindràs sensació de sacietat i això ajuda a evitar que mengis de manera emocional.

[6. Rebutja les dietes restrictives.

La prohibició pot generar ansietat. Per tant, l'ideal és controlar les quantitats i aprendre quan toca menjar determinats aliments i quan no, en lloc de restringir-ne el consum.

[7. Pren aliments rics en triptòfan.

La manca de serotonina genera angoixa, irritabilitat i ansietat, un trastorn que es pot enfocar cap al menjar. És aconsellable consumir aliments que, en ser rics en triptòfan (un aminoàcid essencial), augmenten els nivells de serotonina. Parlem del sèsam, el tofu, els plàtans o els espinacs.

[8. Evita la temptació.

Recorda sempre que el que no es compra no es menja. Tingues-ho en compte quan vagis a comprar!

[9. Dorm les hores suficients.

Descansar menys del necessari et pot conduir a un desequilibri hormonal, cosa que afecta la grelina i la leptina, les hormones que intervenen en la sensació de gana i sacietat.

[10. Fes exercici físic.

Fer esport i activitat física de manera regular (córrer, caminar, anar amb bici, pujar escales...) és fonamental per mantenir un estil de vida saludable, a més de ser una excel·lent manera de relaxar la ment.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

kefirSan

l'aigua de kefir és
més que un prebiòtic,
és un probiòtic



BEGUDA PROBIÒTICA
REFRESCO PROBIÒTICO

un producte de

BIONSAN

ECOLÓGICO • SALUDABLE

Elaboració d'aliments ecològics des de 1987 • www.bionsan.com

Quant han de menjar els nens?

Els experts ho tenen clar: la criatura és qui decideix la quantitat d'aliment que vol menjar. Això sí, els pares li han d'oferir sempre una dieta saludable i equilibrada, en un entorn apropiat i sense estímuls que distreguin la seva atenció.

Una de les grans preocupacions dels pares és que els fills mengin de manera suficient. Si ens atenim a les dades, pocs nens estan malnodrits per aquesta causa i si ho estan, per desgràcia, és per motius socioeconòmics. De fet, el problema és més aviat el contrari: el 40% dels nens del nostre país té sobrepès o obesitat, segons dades de l'Enquesta Europea d'Obesitat Infantil (COSI, 2018).

Si el teu fill menja poc, els experts proposen una solució molt simple: ofereix-li aliments de qualitat i que ell en decideixi la quantitat, ja que sap millor que ningú quanta gana té. Sempre que tingui davant aliments rics en proteïnes, verdures o altres productes d'origen vegetal i greixos de qualitat, no hi ha cap problema. Deixa que mengi tant com vulgui, encara que

sigui poc, i no intentis compensar-ho amb altres productes més apetibles perquè podria ser contraproduent.

SI EL TEU FILL MENJA POC, ELS EXPERTS PROPOSEN UNA SOLUCIÓ MOLT SIMPLE: OFEREIX-LI ALIMENTS DE QUALITAT I QUE ELL EN DECIDEIXI LA QUANTITAT, JA QUE SAP MILLOR QUE NINGÚ QUANTA GANA TÉ.

L'apetit i les necessitats calòriques dels més petits fluctuen en funció de l'etapa de creixement. El cos té uns mecanismes

de gana-sacietat que funcionen perfectament des de ben petits, per la qual cosa és poc probable que un nen deixi de menjar si té gana. El més normal és el contrari: que no vulgui menjar precisament perquè no té gana. Obligar-lo a menjar pot fins i tot generar una relació insana amb el menjar i tret que estigui malalt (una situació en què no se sol tenir gana), si menja de manera suficient (més ben dit: correctament), tindrà energia, estarà content i creixerà i guanyarà pes dins d'uns marges normals.

COMPTE AMB ELS ULTRAPROCESSATS!

Els ultraprocessats (rics en sucres simples, greixos de mala qualitat, additius i sal) alteren els mecanismes naturals de gana i sacietat, a més d'omplir l'estómac amb

calories que gairebé no contenen nutrients. I un altre problema és que són hiperpalatables, és a dir, ofereixen gustos atractius i saborsos que només serveixen per emascarar productes de molt baixa qualitat.

CUIDA L'AMBIENT

L'entorn també influeix en el que es menja i per mantenir els mecanismes de gana i sacietat naturals cal evitar situacions que els podrien alterar. Per començar, acostuma el teu fill a acompanyar el menjar amb aigua i no amb begudes refrescants, que alteren la sensació de gana real. Així mateix, cal evitar les distraccions i procurar que el nen pari atenció al menjar i no al televisor o la tauleta. I finalment, quan us assegueu a taula deixeu de banda les tensions i gaudiu d'un ambient familiar i relaxat.



- 1] Fusilli de lleties. Veritas. 250 g
2] Cigrans. El Granero. 500 g
3] Nous. Veritas. 150 g

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

TOFU, DISFRÚTALO

- El tofu ahumado Black Forest es refinado con Tamari, por lo que no contiene gluten
- Ligeramente acabado con comino, cebolla y hierbas
- Consigue un genuino sabor a bosque y aventura
- Elaborado con Soja proveniente de Alemania, Austria y Francia

Para más recetas visita www.taifun-tofu.de/en/recipes

www.taifun-tofu.de

Un, dos, tres... ¡frescor!

Los desodorantes ecológicos dejan respirar tu piel de forma natural sin bloquear los poros porque solo utilizan ingredientes vegetales y aceites esenciales, que actúan como bactericidas naturales sin alterar el equilibrio cutáneo y proporcionando un frescor duradero.

Te duchas, te secas, te aplicas desodorante... Día tras día repites la misma rutina para eliminar el olor que aparece cuando las bacterias de la piel degradan el sudor. Los productos más comunes para hacer frente a ese olor son los antitranspirantes y los desodorantes. Los primeros son habituales en el mercado no ecológico e incorporan sales de aluminio en su fórmula para bloquear la sudoración (habitualmente Aluminium chlorohydrate y Aluminium sulfate), además de otras sustancias como parabenos, ftalatos y triclosán, un agente microbiano que interacciona con el sistema hormonal y destruye la flora cutánea. Puedes ampliar información en la recopilación de estudios que hemos realizado desde Veritas en veritas.es/levantalamano.

DEJA QUE TU PIEL RESPIRE

En cambio, los desodorantes ecológicos evitan la proliferación de las bacterias causantes del mal olor sin obstruir los poros, permiten la transpiración natural, respetan y protegen el equilibrio dérmico,

son aptos para todo tipo de pieles y están libres de aditivos y conservantes. Y es importantísimo elegir uno ecológico porque a menudo se aplica sobre la piel recién afeitada o depilada, justo cuando los poros están abiertos, lo que facilita la penetración de las sustancias químicas y sintéticas que incluyen los productos no ecológicos.

¿CÓMO FUNCIONA UN DESODORANTE ECOLÓGICO?

La gran eficacia de los desodorantes ecológicos se basa en la calidad de sus ingredientes, que incluyen extractos de plantas astringentes y antimicrobianas y aceites esenciales que funcionan como bactericidas respetando la flora bacteriana positiva. Dejan un agradable aroma a limpio y las axilas se mantienen frescas durante horas.

Entre los activos más utilizados y eficientes destacan los aceites vegetales de oliva, coco y caléndula; el extracto de romero y los aceites esenciales de limón, lavanda y salvia.

LOS DESODORANTES ECOLÓGICOS EVITAN LA PROLIFERACIÓN DE LAS BACTERIAS CAUSANTES DEL MAL OLOR SIN OBSTRUIR LOS POROS.

#LevantaLaMano PARA CUIDARTE

En Veritas tenemos un compromiso con la salud y, por eso, queremos que todas las mujeres utilicen desodorantes ecológicos, totalmente libres de sustancias químicas.

#LevantaLaMano PARA AYUDAR A OTRAS MUJERES

Veritas destina el 100% del beneficio de la venta de este desodorante a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

¿Eres una asociación que colabora en la lucha contra el cáncer de mama?

Contacta con nosotros

<https://www.veritas.es/levantalamano/>



1] Desodorante solidario. Viridis. 50 ml ECO

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

Millorar la fertilitat és possible

L'estil de vida actual ha comportat un retard en l'edat mitjana per tenir fills i, a causa d'això, moltes parelles tenen problemes de fertilitat. Però aquest no és l'únic factor per tenir en compte: la pol·lució ambiental, els estrògens que s'ingereixen a través dels productes d'origen animal i que desequilibren els cicles hormonals, l'estress... són altres motius importants que afecten la fertilitat tant femenina com masculina.



ÀCIDS GRASSOS OMEGA-3

Són precursors de les prostaglandines antiinflamatòries i participen en la formació de les hormones sexuals.



MACA

Les cultures andines han fet servir aquesta arrel des de l'antiguitat gràcies a la seva capacitat d'estimular la libido i ajudar en l'espermato-genèsi.



ZINC

És un micronutrient bàsic per a la fertilitat de tots dos sexes, ja que augmenta l'espermato-genèsi, regula les hormones sexuals i resulta importantíssim per a la correcta formació del fetus.



XIITAKE

Un sistema immunitari hiperactiu pot impedir la implantació del fetus, per la qual cosa és molt important regular-ne l'acció amb complementos naturals immunomoduladors com els bolets japonesos.

[MARTA MARCÈ. NATURÒPATA. martamarce.net]

[1]



1] Maca. El Granero. 60 càps.

Estiraments: abans o després d'entrenar-se?

Fisioterapeutes, metges i preparadors recomanen estirar abans d'entrenar-se, tot i que hi ha estudis científics que aconsellen fer-ho després. Tots tenen raó... però amb matisos, ja que no pots fer els mateixos exercicis, sinó adaptar-los a cada moment.



Estirar t'ajuda a rendir més i millor i a prevenir lesions. Per tant, fer-ho després de cada entrenament i completar un bon escalfament que inclogui estiraments hauria de formar part de la teva rutina esportiva.

ABANS DE COMENÇAR: ESCALFAR

Els estiraments previs són com un despertador que activa el múscul i l'ajuda a mantenir-se més elàstic, ja que l'exercici fa que guanyi rigidesa

i es contregui. Amb l'increment de la flexibilitat associat a l'estirament, el cos guanyarà mobilitat, alhora que disminueix el risc de lesions.

QUAN L'ÀCID LÀCTIC ES CRISTAL·LITZA CREA UNES FIBRES RÍGIDES, UNA RIGIDESA QUE ELIMINES QUAN ESTIRES.

Comença de manera suau, lenta i llarga: els estiraments han d'anar acompanyats d'exercicis de mobilitat o imitacions del moviment que faràs després, de manera que el teu cos es vagi adaptant a l'esforç que li exigiràs posteriorment. En aquest sentit, els estiraments dinàmics provocaran un augment del

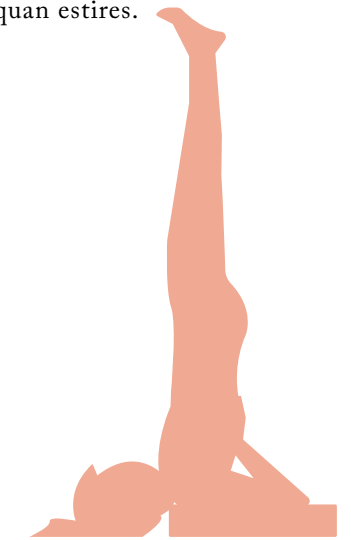
flux sanguini i l'oxigenació dels músculs, cosa que derivarà en un rendiment millor.

EN ACABAR: RELAXAR

Després de la sessió, has de dedicar un mínim de deu minuts a estirar. Pots fer servir els corrons d'escuma d'automassatge per ajudar-te a relaxar la musculatura. Els estiraments estàtics, que mai has de fer en fred, també són una bona opció, ja que activen la mobilitat de les articulacions i estimulen el flux sanguini, de manera que el múscul torna abans al seu estat inicial.

Igualment, estirar després redueix la fatiga muscular i els possibles dolors (com el cruiximent o les sobrecàrregues), a més de prevenir futures lesions. Segur que alguna

vegada has sentit parlar de l'àcid làctic, que l'organisme genera quan es fa un gran esforç. Quan l'àcid làctic es cristal·litza crea unes fibres rígides, una rigidesa que elimines quan estires.



[entrenatuenergia.com]

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



“El risc del càncer de mama es pot prevenir en un percentatge alt”

[Marieta Fernández és catedràtica de la Universitat de Granada i investigadora de la xarxa CIBER d'Epidemiologia i Salut Pública (CIBERESP) i de l'Institut d'Investigació Biosanitària (ibs.GRANADA).

##LevantaLaMano PARA AYUDAR A OTRAS MUJERES

El càncer de mama és el més freqüent en les dones després del càncer de pell i s'estima que, al nostre país, una de cada vuit dones està en risc de patir-lo. A Veritas hem desenvolupat productes d'higiene personal naturals sense químics de síntesi ni altres substàncies de seguretat dubtosa, segons els últims estudis sobre el càncer. A més, destinem el 100% del benefici de la venda del nostre desodorant Viridis a associacions locals que col·laboren en la lluita contra el càncer de mama.



FA MÉS DE 20 ANYS QUE INVESTIGA EL CÀNCER DE MAMA. QUINS DESCOBRIMENTS DESTACARIA?

El càncer de mama és una malaltia fruit de molts factors, però el meu grup d'investigació ha ajudat a aclarir que molts d'aquests factors de risc són factors prevenibles i evitables. I també sabem que quan ens centrem en l'exposició a compostos químics no es tracta de l'exposició a una substància química en concret, sinó que el problema radica en l'exposició combinada a moltíssims contaminants al llarg de la vida.

AQUESTS EFECTES TAN A LLARG TERMINI NO DIFICULTEN LA REALITZACIÓ D'ESTUDIS DEFINITIVS?

En població humana és així, però quan fem estudis experimentals en animals la evidència és total i absoluta. No obstant això, la informació que tenim sobre població humana és prou important com per poder pràcticament assegurar que un alt percentatge del risc d'emmalaltir per càncer de mama és a causa de l'exposició a certs contaminants ambientals.

QUÈ FAN AQUESTES SUBSTÀNCIES?

El càncer de mama és un càncer hormonal que es produeix

per un excés o una inadequada exposició a hormones. Aquests contaminants ambientals actuen com a disruptors endocrins: es comporten com hormones, però sintètiques, imitant o bloquejant les hormones endògenes.

DE QUINES SUBSTÀNCIES PARLEM?

De tot tipus: pesticides organoclorats (com el DDT), parabens, benzofenones, filtres ultravioleta, pesticides organofosforats... El nostre cos s'ha anat trobant amb substàncies a les quals no s'havia enfrontat mai i s'havia d'adaptar a aquesta situació; de vegades ho acon-

segueix perquè ho metabolitza ràpidament, però de vegades li costa més. Amb tot, encara que s'elimini ràpidament (a través de l'orina, per exemple) també poden generar efectes adversos per a la salut.

PODEM FER ALGUNA COSA PER REDUIR-NE L'EXPOSICIÓ I L'IMPACTE?

Un percentatge alt del risc es pot prevenir perquè sabem on són els compostos i les vies d'exposició, i tot i que no podem donar una recepta amb exposició zero, sí que podem donar pautes per reduir l'exposició a les substàncies estudiades.

COSMÈTICA?

Lamentablement hem vist que cremes, gels, desodorants, etc. eren una via d'exposició important. El més recomanable és comprar productes naturals sense química de síntesi, conservants, colorants, perfums, etc.

ROBA?

El percentatge de cotó a la roba és cada vegada més petit, gairebé tot és polièster, és a dir, plàstic. A més, als teixits se'ls afegeixen múltiples substàncies de síntesi, com repel·lents per no tacar-se, substàncies perquè la roba no faci pudor quan se sua, colorants... Com més natural millor: cotó, llana. I compte amb la roba per a nens: molta porta retardants de flama (flame retardant) per reduir la possibilitat que cremi.

MENJAR?

És la principal via d'exposició. Cal menjar aliments ecològics, frescos, de proximitat i de temporada, i oblidar-se dels processats i d'aliments que arriben de l'altra banda del món. I mantenir un pes adequat i menys greix corporal, ja que moltes substàncies es bioacumulen en el teixit gras.

UTENSILIS DE CUINA?

Cal renovar-los i eliminar tot el que sigui plàstic o antiadherents perfluorats. El millor: tappers de vidre, envasos de porcellana, etc.

SI L'EXPOSICIÓ ÉS UNIVERSAL, PER QUÈ HI HA PERSONES QUE ES POSEN MALALTES I D'ALTRES NO?

No tots som susceptibles de la mateixa manera i encara no hem pogut determinar per què unes persones desenvolupen la malaltia i d'altres no. La susceptibilitat a aquestes substàncies pot estar relacionada amb el moment en què es produeix l'exposició. És a dir, si una mare s'exposa a determinats productes químics quan està embarassada, el seu nadó serà molt més vulnerable.

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

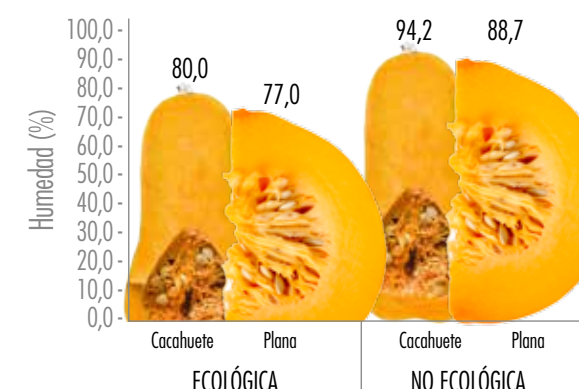
Calabaza ecológica: ¡más del doble de antioxidantes y minerales!

Rica en fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes, los estudios demuestran que si es ecológica su aporte nutricional es muy superior al que ofrece la calabaza no ecológica. ¡Aprovecha su versatilidad en la cocina y benefíciate de sus propiedades saludables!

LA CALABAZA SE CARACTERIZA POR SU ELEVADO CONTENIDO EN CAROTENOS, UNOS COMPONENTES ANTIOXIDANTES QUE AL SER ABSORBIDOS POR EL ORGANISMO SE TRANSFORMAN EN VITAMINA A O RETINOL.



Figura 1. Niveles de humedad en calabaza cacahuete y plana de producción ecológica y no ecológica.



Cuando la calabaza se cultiva mediante prácticas ecológicas mejora su composición nutricional (Rai-gón, 2007), como demuestra un estudio comparati-vo entre la calabaza cacahuete y la plana de origen ecológico y no ecológico.

Al tratarse de una hortaliza muy rica en agua re-sulta diurética y depurativa, mientras que su pulpa contiene mucílagos, que suavizan y protegen la mu-cosa del estómago, por lo que es altamente digesti-va. Cuando es de cultivo ecológico acumula menos cantidad de agua en la pulpa (figura 1) y posee un mayor contenido en materia seca, con una concen-tración que puede ser entre el 50% y el 70% superior a la de las hortalizas no ecológicas.

ALTO CONTENIDO EN CAROTENOS

La calabaza se caracteriza por su elevado contenido en carotenos, unos componentes antioxidantes que al ser absorbidos por el organismo se transforman en vitamina A o retinol. Este es un nutriente esen-cial para la visión, ya que cuando no hay suficiente cantidad de vitamina A se produce ceguera noctur-na. Así, el consumo de calabaza es aconsejable para quienes padecen problemas oculares, como fotofo-bia, sequedad ocular o ceguera nocturna.

Al analizar la presencia de los citados antioxidantes (que también contribuyen a reducir el riesgo de en-fermedades cardiovasculares y degenerativas) se evi-



dencia que la calabaza cacahuete ecológica contiene un 52% más de carotenoides que la no ecológica, mientras que la plana posee un 7% más cuando es ecológica (figura 2). Esa alta presencia de carotenos se manifiesta en el intenso tono naranja de la pulpa.

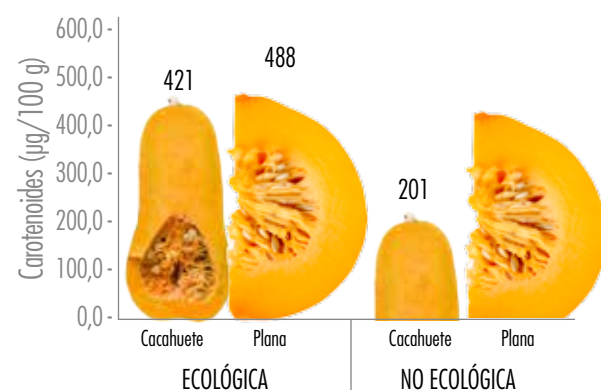
MUCHOS MINERALES

Gracias a la agricultura ecológica el suelo se enriquece notablemente y ello origina una mejor absorción de los minerales y una mayor acumulación en los frutos, de ahí que las calabazas ecológicas tengan una concentración mineral superior con altos niveles de potasio, calcio, hierro, cobre y zinc, entre otros minerales. Pre-

cisamente su abundancia en potasio, unida a su pobre aporte de sodio, favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo y la hace indicada en caso de hipertensión, gota, cálculos renales y retención de líquidos.

La calabaza cacahuete ecológica tiene una concentración de potasio un 60% superior a la que posee la no ecológica y la plana ecológica un 58% más. En el caso del cobre, la tipo cacahuete posee un 52% más y la plana es superior en un destacable 63%. Cuando el mineral analizado es el zinc se acumula en un 13% más en la calabaza cacahuete de cultivo ecológico, mientras que en la calabaza plana la acumulación es superior en un 36% (tabla 1).

Figura 2. Nivel de carotenoides en calabaza cacahuete y plana de cultivo ecológico y no ecológico.



LAS CALABAZAS ECOLÓGICAS TIENEN UNA CONCENTRACIÓN MINERAL SUPERIOR CON ALTOS NIVELES DE POTASIO, CALCIO, HIERRO, COBRE Y ZINC, ENTRE OTROS MINERALES.

Tabla 1. Composición en potasio, cobre y zinc (mg/100 g de materia fresca) en calabaza cacahuete y plana ecológica y no ecológica.

Nutriente (mg/100 g m.f.)	Ecológica		No ecológica		Porcentaje superior en calabaza ecológica (%)	
	Cacahuete	Plana	Cacahuete	Plana	Cacahuete	Plana
Potasio	868.32	501.12	350	212	60%	58%
Cobre	0.215	0.151	0.102	0.055	52%	63%
Zinc	0.150	0.454	0.13	0.29	13%	36%

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

MÁS INFORMACIÓN

[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
[Ferriol, M.; Pico, M. B.; Nuez, F. 2003. Genetic diversity of some accessions of Cucurbita maxima from Spain using RAPD and SBAP markers. Genetic Resources and Crop Evolution, 50(3), 227-238.]

Alarmante presencia de insecticidas en la dieta

El uso de unos pesticidas artificiales, los llamados piretroides, es muy habitual en agricultura no ecológica para controlar las plagas de insectos, y los estudios demuestran que penetran en el cuerpo mayoritariamente a través de la dieta.



Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Emory, la Universidad de California y los Centers for Disease Control and Prevention de Atlanta asegura que la dieta es una importante vía de entrada al cuerpo de pesticidas piretroides, una afirmación basada en la presencia de un metabolito de los insecticidas piretroides en un 75% de las muestras de orina analizadas para detectar pesticidas en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de los Estados Unidos. Esta encuesta también incluye datos de dieta e infor-

mación acerca del uso doméstico de pesticidas, actividades, ocupación, demografía y otros factores de exposición. El 3PBA es un indicador de la exposición a piretroides de uso muy común como permetrín, cipermetrina, cihalotrin, deltametrín o fenvalerato. El objetivo principal del estudio fue explorar la importancia relativa de la dieta frente a otros factores no dietéticos en la explicación de la variabilidad en los niveles urinarios de 3PBA. Los científicos dividieron a las personas estudiadas en los siguientes

grupos: niños (de 6 a 10 años), adolescentes (de 11 a 18 años) y adultos (mayores de 19 años), y restringieron el análisis a las personas que en la mañana en que se tomaron las muestras habían ayunado al menos 8 horas antes. Tras analizar los datos, la conclusión fue que el uso de pesticidas en el hogar no fue asociado con la presencia de 3PBA en orina en ningún grupo de edad. En cambio, la dieta fue un factor significativo para los tres grupos, y determinados alimentos parecían contribuir más que otros.

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

MÁS INFORMACIÓN

[Environ Health Perspect. 2008 Aug;116(8):1015-22. doi: 10.1289/ehp.11082.
Diet and nondiet predictors of urinary 3-phenoxybenzoic acid in NHANES 1999-2002
Riederer AM1, Bartell SM, Barr DB, Ryan PB.
ACCESIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18709153>

DESODORANT SOLIDARI VIRIDIS

EL NOU DESODORANT SOLIDARI VIRIDIS ÉS PART DEL COMPROMÍS VERITAS AMB LA SALUT DE LA DONA.

Un dels nostres reptes per al 2019 era el d'apostar per iniciatives solidàries de més impacte, posant l'accent en els drets i les necessitats de les dones. La primera iniciativa que vam compartir en relació amb aquest tema va ser la campanya divulgativa “Viu la regla, soc poderosa”. Ara, és el torn del desodorant solidari Viridis, que persegueix dos dels nostres compromisos:

- [Salut: desodorant totalment lliure de substàncies químiques.
 - [Contribució social: el 100% dels beneficis de la venda d'aquest desodorant el destinem a associacions locals que col·laboren en la lluita contra el càncer de mama.
- Si ets una associació local que col·labora en la lluita contra el càncer de mama, contacta amb nosaltres a través de veritas.es/levantalamano.

Agraïm a Laboratorios Carol la seva implicació i participació en el desenvolupament del producte, així com que ens acompanyi en la iniciativa de destinar part dels beneficis a associacions locals que lluiten contra el càncer de mama.

#LevantaLaMano PARA CUIDARTE

#LevantaLaMano PARA AYUDAR A OTRAS MUJERES



PER QUÈ UN DESODORANT?

Disposem de diferents estudis científics que demostren que l'ús perllongat de substàncies químiques – presents en els desodorants no ecològics – està vinculat a un increment del risc de patir càncer de mama. Per a més informació entra a veritas.es/levantalamano.

A causa del nostre compromís amb la salut de la dona, hem creat el desodorant ecològic Viridis, que deixa transpirar els porus de la pell amb una fresca olor de cítric, ja que conté oli essencial de llimona, olis vegetals d'oliva, coco i calèndula, i actius microbians naturals.

*Els ingredients que es mostren a la taula corresponen als més utilitzats en desodorants ecològics i no ecològics.



INGREDIENTS	DESODORANT ECOLÒGIC	DESODORANT NO ECOLÒGIC
Triclosan (antibacterià)		
Bicarbonat de sodi (propietats microbianes)		
Ricinoleat de zinc (ingredient natural extret de l'oli de ricí, té funció microbiana i desodorant)		
Sals d'alumini o zirconi (antitranspirant i desodorant)		
Farina de blat de moro (absorbent de la suor)		
Silicones (condicionen la pell)		
Olis vegetals (condicionen, hidraten i nodreixen la pell)		
Perfums sintètics		
Trietil citrat (agent desodoritzant d'origen natural que evita les males olors)		
Olis essencials (aporten frescor i perfum)		
Ftalats (per formar gel)		
Goma xantana (hidrat de carboni per formar gel)		
Conservants sintètics		
Conservants naturals		

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



1
POMA
GOLDEN
300 g ECO

2
PANELA
COMERÇ
JUST
Veritas 500 g

3
FUSILLI
DE LLETIES
Veritas 250 g

4
CREMA
D'AMETLLA 100%
Veritas 330 g

5
CÚRCUMA
Veritas 85 g



Fins a
**3.500
ecos**

Poma golden

És, sens dubte, una de les fruites més saludables, sobretot si és ecològica. A més de ser deliciosa (gràcies a la combinació d'una polpa dolça i aromàtica amb una textura cruixent), hidrata, sacia, elimina toxines, alleugereix la digestió i prevé la fatiga.

Pel seu baix contingut calòric (amb prou feines té 23 calories per 100 g) i la seva riquesa en fibres, la poma és perfecta per a les persones que volen controlar el pes o senten ansietat pel menjar i és una gran opció per incloure-la a l'esmorzar o prendre-la com a refrigeri entre hores o abans de ficar-se al llit.

BENEFICIS MEDICINALS

Quan és de cultiu ecològic resulta més saborosa i atresora més minerals que la no ecològica perquè conté més calci, zinc, fòsfor, ferro i potassi. A més d'aportar carbohidrats en forma de sucres naturals (fructosa), que s'absorbeixen lentament gràcies al seu contingut en fibres, aquesta fruita destaca per ser rica en vitamina C (una peça de 150 g en porta un terç de la recomanada diàriament), tenir un baix índex glucèmic, prevenir problemes cardiovasculars i malalties inflamatòries, regular els nivells de colesterol i ser remineralitzant, depurativa, hidratant, protectora de la microbiota intestinal i molt digestiva (regula el trànsit intestinal, si es pren amb pell combat el restrenyiment i ratllada és bona per a la diarrea).

SEMPRE ECOLÒGICA I AMB PELL

Les pomes ecològiques estan lliures de pesticides i residus químics, de manera que te les pots menjar tranquil·lament amb pell, la part on es concentren la majoria de nutrients. Els fitosanitaris utilitzats en agricultura no ecològica són persistents i difícils d'eliminar simplement amb aigua i alguns productes d'encerament que es fan servir per embellir l'exterior de la fruita poden ser perjudicials per a la salut.

A LA CUINA

La varietat golden s'oxida menys que d'altres i suporta molt bé altes temperatures al forn o els fogons. És ideal per consumir crua, en compota, ratllada, en forma de xips, rostida o com a ingredient en farciments, cremes de verdures, rebosteria i pastissos. Combina molt bé amb fruita seca i pots potenciar-ne el gust amb canyella i altres espècies.



Panela de comerç just

Sabies que la majoria del sucre morè que es comercialitza només és sucre blanc amb extracte de melassa afegit? La panela Veritas de comerç just, subministrada per Oxfam Intermón, no ha estat sotmesa a cap procés de refinament, depuració o blanqueig, per la qual cosa conserva intactes els nutrients de la canya de sucre natural.

Amb l'arribada del fred l'organisme intenta regular la temperatura corporal enfront de l'estrès ambiental i demana aliments una mica més calòrics i energètics perquè el cervell necessita rebre una font constant de glucosa (tingues en compte que el 20% de la glucosa que ingereixes l'absorbeix aquest òrgan).

La panela és el sucre de canya més pur i autèntic i s'elabora amb menys temperatura que altres sucres, de manera que

preserva tots els seus nutrients, inclosos els que es destrueixen a temperatures elevades. A diferència del sucre blanc (que solament aporta calories buides), conté vitamines del grup B, vitamina C, minerals (fòsfor, potassi, ferro, coure, calci, manganès) i altres components antioxidants. Quant a l'aportació calòrica, posseeix menys calories que el sucre blanc perquè té entre un 15% i un 25% menys de sacarosa, el seu principal constituent.

ENERGÈTICA I ANTIOXIDANT

Gràcies a la seva excepcional càrrega nutritiva, resulta energètica i antifatiga, és antioxidant, millora la concentració i la memòria (pel seu contingut en fòsfor i vitamines del grup B) i té un suau efecte laxant.

LA PRODUUEIX UNA PETITA COOPERATIVA

La seva producció 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 la terra per fomentar el desenvolupament de la comunitat. Gràcies a la panc-

la de comerç just els productors reben una prima directa i treballen en condicions dignes, sense discriminació i sense mà d'obra infantil.

A LA CUINA

És perfecta per endolcir begudes, postres, rebosteria, cereals d'esmorzar o batuts. I també és un excel·lent corrector d'acidesa per a receptes salades o salses de tomàquet casolanes. Tot i així, tingues en compte que com que conté una mica de fructosa endolceix un pèl més, per la qual cosa convé reduir-ne una mica la quantitat respecte a la que posaries si utilitzessis sucre blanc.



GAUDEIX
DELS PLATS
PREPARATS
CUINATS A
CASA NOSTRA.

CUINA
veritas



ARRÓS AMB POLLASTRE AL CURRY



NUGGETS DE PERNIL I FORMATGE



CIGRONS AMB COL KALE

“CONSERVEM L’ELABORACIÓ ARTESANAL PER ACONSEGUIR UN GUST I UNA TEXTURA TRADICIONALS PERQUÈ VOLEM IMPULSAR UNA ALIMENTACIÓ SANA I OFERIR UN PRODUCTE DE QUALITAT. PER AIXÒ APOSTEM FA 20 ANYS PEL SECTOR ECOLÒGIC; A LA VISTA DE LA MASSIVA UTILITZACIÓ DE QUÍMICS EN L’AGRICULTURA I RAMADERIA INTENSIVES VAM VEURE QUE L’ÚNICA VIA POSSIBLE I SALUDABLE ERA L’ECOLÒGICA”.

Iogurt i quefir de cabra: probiòtics, curatius i deliciosos

Els nostres iogurts i quefir de cabra s’elaboren únicament amb dos ingredients: llet de cabra ecològica acabada de muntar i ferments naturals no modificats genèticament. Ni més ni menys. Així de simple!



Han passat segles des que els camperols del Caucas van descobrir per casualitat que la llet que transportaven en sacs de pell de cabra fermentava de manera espontània, i adquiria una consistència cremosa i un gust lleugerament agredolç.

Actualment, el procés i els ingredients amb prou feines han canviat, tal com explica Juan Luis Amor, fundador i gerent de Biogéminis, l'empresa productora del iogurt i formatge de cabra Bee, que també s'encarrega d'elaborar el iogurt i quefir de cabra de la nostra pròpia marca Veritas: "Conservem l'elaboració artesanal per aconseguir un gust i una textura tradicionals perquè volem impulsar una alimentació sana i oferir un producte de qualitat. Per això apostem fa 20 anys pel sector ecològic; a la vista de la massiva utilització de químics en l'agricultura i ramaderia intensives vam veure que l'única via possible i saludable era l'ecològica".

A la finca El Campillo (Moratalla, Múrcia) les cabres neixen, creixen, crien i donen la llet amb la qual s'elaboren els làctics que en pocs dies són a les nostres botigues. Un lloc on les pràctiques ecològiques i biodinàmiques van de la mà per tancar el cercle: "Cultivem 40 hectàrees d'alfals, cereals i lleguminoses per alimentar les cabres, que tenen més de 250 hectàrees de muntanya a la seva disposició; fertilitzem amb la matèria orgànica de les cabres compostada, i fins i tot tenim una deu natural, la font del Portichuelo, l'aigua de la qual es fa servir per regar i abeurar els animals".

UNA RAÇA ÚNICA I AUTÒCTONA

En aquest bosc mediterrani pasten les seves cabres de la raça autòctona murcianogranadina, el cicle de vida de les quals es respecta rigorosament. En cap cas se'ls mutilen les banyes i un 50% de la seva alimentació és herba, motiu pel qual donen menys llet, però de més qualitat i durant més anys: "Al nostre ramat hi ha femelles amb deu anys que encara donen llet, mentre que en les ramaderies intensives deixen de donar llet cap als set anys perquè les alimenten a base de pinso i preparats".

LA MILLOR MATÈRIA PRIMERA

Al contrari del que passa al sector no ecològic, que utilitza llet homogeneïtzada i congelada, Juan Luis Amor aclareix que fan servir exclusivament llet fresca acabada de muntir de les seves cabres. "L'homogeneïtzació desintegra i divideix els glòbuls de greix en la llet i, segons algunes investigacions, en desnaturalitzar les cèl·lules, aquestes poden traspasar la

mucosa intestinal i augmentar el greix a la sang i les artèries".

Els estudis científics assenyalen que la llet de cabra és la més beneficiosa de totes i ha estat declarada aliment funcional perquè les seves proteïnes i cèl·lules grasses són més petites que les de la llet de vaca i l'organisme les digereix i assimila millor, a més de contenir un 15% més de calci.

TRIO D'ASOS: IOGURT, QUEFIR I FORMATGE

Després de la muntida, la llet de cabra passa a uns tancs on adquirirà la temperatura adequada per transformar-se en iogurt, quefir i formatge. Durant la fermentació, els bacteris utilitzats (per al iogurt, *Streptococcus thermophilus* i *Lactobacillus bulgaricus*) transformen la lactosa (el

sucres de la llet) en àcid làctic, i mentre el iogurt fermenta unes 6 hores entre 40 °C i 45 °C, el quefir ho fa entre 16 i 18 hores a 20 °C i 25 °C.

Tant l'un com l'altre són aliments funcionals, amb destacades propietats nutricionals i curatives, que protegeixen el sistema metabòlic i digestiu; així, estimulen el creixement de bacteris beneficiosos per a la flora intestinal i inhibeixen el dels patògens. A més, són aptes per als intolerants a la lactosa, igual que el formatge de cabra.



veritas

200 PRODUCTES BÀSICS AL MILLOR PREU

COMPRA SALUT PER A TU. COMPRA SALUT PER AL PLANETA.

Delícies artesanes amb gust de tardor



Elaborem el nostre pastís de formatge i les nostres cookies amb matèries primeres d'origen ecològic certificat i seguint les receptes tradicionals. Amb un alt valor nutricional i un gust autènticament artesà, són una gran opció per a esmorzars i berenars ara que arriba el fred i augmenten les ganes de menjar coses dolces.

A Veritas busquem la millor qualitat i el millor sabor en l'elaboració de la nostra rebosteria. Utilitzem uns quants ingredients bàsics sempre ecològics (farina, ous, llet, sucre integral de canya, fruita seca, xocolata...), i el treball minuciós i la cura en els detalls fan la resta. Cal destacar l'extraordinària qualitat dels derivats làctics (formatge, nata, mantega...), que procedeixen de ramaderies ecològiques respectuoses amb el medi ambient i el benestar animal, aporten vitamines A, D i E i contenen proteïnes i minerals (com calci, fòsfor, sodi, potassi i magnesi).

El resultat és un producte excepcional lliure de sucres invertits, greixos trans, correctors d'acidesa, sulfits, conservants, colorants, saboritzants...

EL PASTÍS DE FORMATGE MÉS TRADICIONAL

Poques receptes tenen tanta història com el pastís de formatge o cheesecake. El seu origen es remunta a l'antiga Grècia, on ja en menjaven els atletes que participaven als Jocs Olímpics per la seva gran aportació energètica. Amb un 24% de formatge i una base de galeta cruixent, resulta molt cremós i succulent en boca, i com a topping hi posem una capa de melmelada de maduixa natural, amb una dolçor que contrasta amb el toc lleugerament salat del formatge.

CAL DESTACAR L'EXTRAORDINÀRIA QUALITAT DELS DERIVATS LÀCTICS (FORMATGE, NATA, MANTEGA...), QUE PROCEDEIXEN DE RAMADERIES ECOLÒGIQUES RESPECTUOSES AMB EL MEDI AMBIENT I EL BENESTAR ANIMAL.

COOKIES DE XOCOLATA

Són la temptació preferida de petits i grans i resulten molt energètiques gràcies a la presència de la xocolata negra, amb un 70% de cacau, i les nous. Estan endolcides únicament amb sucre integral de canya i exhalen la inconfusible aroma de la xocolata.

COOKIES DE COCO

El millor complement per a una alimentació equilibrada. Lleugeres i cruixents, el coco i els trossos d'avellana les fan apetibles a qualsevol moment, especialment per acompanyar un cafè o una infusió.



NOVA GAMMA ECORGANIC

SUPLEMENTACIÓ

Gràcies a Ecorganic, t'apropem un ampli assortiment de complementos per a necessitats específiques: antioxidants, aminoàcids, per cuidar el sistema immunitari, respiratori, digestiu, urinari, circulatori, etc.

Destaquem el llevat de cervesa, ideal per mantenir la salut dels cabells, la pell i les ungles; cúrcuma plus, aconsellable per al sistema digestiu i locomotor pel seu efecte antiinflamatori, depuratiu i protector; les càpsules de magnesi-c i i-complex, recomanades per disminuir la fatiga i relaxar la musculatura.

OLIS CULINARIS

Et presentem quatre olis diferents per utilitzar a la cuina: d'ametlles dolces, xia, lli i karité. Aquest últim té una textura semblant a l'oli de coco i es coneix pel seu ús cosmètic. No obstant això, destaca per la seva riquesa en omegas-3 i 6, així com vitamines i antioxidants, molt interessants per completar les teves receptes.



LLAVORS TRITURADES

Les llavors, a més d'alegrar multitud de plats, destaquen per la seva aportació nutricional. Saboroses, cruixents i oleaginoses, proporcionen minerals, àcids grassos omega-3, 6 i 9, lecitina, vitamines del grup B, E, i fibra.

Tanmateix, per obtenir tots els seus beneficis és important triturar-les, ja que en prendre-les senceres s'absorbeix una part reduïda d'aquests nutrients.

També, de la marca Ecorganic, incorporem a les nostres botigues les llavors triturades, pràcticament amb la textura d'una farina, a punt per afegir als teus plats: lli (ideal per al trànsit intestinal), sèsam (gran aportació de calci) i xia (font d'omega-3).

TAULETES DE XOCOLATA

La clàssica tauleta de xocolata amb menta i una tauleta de xocolata amb garrofa, rica en antioxidants, vitamines i minerals, per assegurar-te un plaer saludable.

AMPLIEM L'ASSORTIMENT DE MARGARINES VEGETALS

La marca Mandolè ens proposa més diversitat al nostre assortiment de margarines vegetals amb la de gira-sol i la d'oli d'oliva. Totes dues resulten unes alternatives delicioses a la mantega i, a diferència de la majoria de margarines no ecològiques que trobem al mercat, estan lliures de greixos trans i oli de palma.

Enriqueix els esmorzars amb aquestes margarines de textura cremosa, produïdes a Espanya.



NOVETAT! KOMBUTXA DE MANGO

Ampliem la gamma de kombutxes amb un gust que no et deixarà indiferent: kombutxa de mango.

El kombutxa és una beguda mil·lenària que es prepara deixant fermentar el te amb sucre i microorganismes integrats per uns bacteris i llevats que durant el procés de fermentació es transformen. Com a resultat s'obté una beguda amb un lleuger toc àcid, amb grans beneficis probiòtics per a la microbiota intestinal, que a més reforça el sistema immunitari i facilita les digestions.

INNOVACIÓ! TEMPEH DE QUATRE GRANS

El tempeh és una proteïna vegetal molt apreciada pels seus beneficis nutricionals i la seva versatilitat a la cuina. Es tracta d'un llegum fermentat de textura ferma i gust intens.

Ara, la marca Vegetalia ens proposa un tempeh elaborat a partir de cigrons, lleties urid dal, arròs vermell i llavors de gira-sol; molt ric en fibra i amb un baix contingut en greixos.

També incorporem al nostre assortiment els filets de seitan, tallats i a punt per afegir a les teves salses, estofats o per cuinar directament a la planxa.



GAMMA DE BEGUDES VEGETALS

Sense gluten, sucre ni traces de lactosa, la marca Natumi –referent a Alemanya– t'ofereix les seves begudes vegetals.

D'una banda, la seva gamma més bàsica, amb begudes com la de gust de vainilla. I, de l'altra, et proposa alternatives més específiques, com la beguda barista, ideal per acompanyar el cafè, ja que aconsegueix una textura espumosa.



BEGUDES D'ARRÒS PER SORPRENDRE'T

La beguda d'arròs cada vegada té més presència a les llars a causa de la seva lleugeresa i beneficis digestius.

La marca Natursoy ens acosta tres varietats ideals per acompanyar els esmorzars o per introduir en l'elaboració de postres: beguda d'arròs amb garrofa (una beina de gust dolç que recorda el cacau), amb coco i cúrcuma (combinació exòtica amb beneficis antioxidants) i coco amb te matcha (reconfortant, desintoxicant i revitalitzant).

XOCOLATES DE COMERÇ JUST PER A TOTS ELS PALADARS

Hem ampliat la gamma de xocolates, bombons, snacks i trufes de la marca Belvas, originària de Bèlgica.

Elaborades a partir de les millors matèries primeres de comerç just (cacau de Santo Domingo, canya de sucre del Paraguai, nou de coco de Sri Lanka), a Belvas segueixen les receptes tradicionals i artesanals per elaborar la seva gamma de xocolata. I, per descomptat, estan lliures de conservants, colorants, aromes artificials i greixos hidrogenats.

Tot un plaer per al paladar, completament saludable.



novetats marca VERITAS

SALSA DE BOLONYESA VEGANA I REFORMULACIÓ DELS PATÉS VEGETALS

Incorporem al nostre assortiment una salsa deliciosa, ideal per acompanyar els teus plats de pasta: bolonyesa vegana. Elaborada a partir de tomàquet, oli d'oliva verge extra i soja texturitzada, resulta un substitut fabulós de la carn, tant per la seva textura com per l'aportació proteica. A més, disposa de la certificació sense gluten i és més econòmica que la bolonyesa vegana de referència.

D'altra banda, hem reformulat els patés vegetals de fines herbes, algues i hummus per ampliar-ne el format i aconseguir una textura més cremosa. Aquesta reformulació, a més, suposa una millora del preu dels productes.

Totes les salses es fabriquen a Catalunya, en una empresa que incorpora persones amb discapacitat.



Fre a la crisi del clima

La inacció política davant l'emergència climàtica ha mobilitzat la població mundial, que ha dut a terme accions de protesta als carrers per exigir mesures ambientals als governs.



El 27 de setembre passat es va celebrar la vaga mundial del clima i els joves pertanyents al moviment Fridays For Future (FFF) van sortir al carrer per demanar polítiques ambientals als governs. A la protesta s'hi van unir la ciutadania civil i les empreses més compromeses, les que estem invertint perquè el nostre impacte social i mediambiental sigui cada vegada més positiu, alhora que creem una nova manera de treballar

amb què el principal és el càlcul de l'impacte de les nostres accions. Com tot gran moviment, ha evolucionat i han sorgit Extinction Rebellion (que exigeix accions urgents contra la crisi climàtica) i 2020 Rebelión por el Clima (una plataforma d'acció enfront de la crisi climàtica i ecològica). Pots trobar-los a les xarxes i en canal obert a Telegram.

EL 27 DE SETEMBRE PASSAT ES VA CELEBRAR LA VAGA MUNDIAL DEL CLIMA I ELS JOVES PERTANYENTS AL MOVIMENT FRIDAYS FOR FUTURE (FFF) VAN SORTIR AL CARRER PER DEMANAR POLÍTiques AMBIENTALS ALS GOVERNS.

Fundació per a Joves La Carena

Aquesta entitat social ajuda els joves que han patit fracàs escolar en l'ensenyament obligatori a millorar la seva situació personal, al mateix temps que els ofereix una oportunitat per reorientar la seva vida.

Quina és la missió de l'entitat?

El nostre projecte està orientat a l'atenció i la formació de joves, d'edats compreses entre els 15 i els 17 anys, que han fracassat en els estudis obligatoris.

En què consisteixen els seus principals reptes?

Volem ajudar els joves a millorar la seva situació personal, els oferim una oportunitat perquè surtin del carrer i, així mateix, els acompanyem en la recerca de motivacions i d'un ofici que els permeti orientar la seva vida.

Quin paper han de tenir les ONG en la societat?

El paper de les ONG en la societat és implicar-se en el compromís de la tasca que els toca desenvolupar i treballar per millorar la situació de les persones. És clar que aquestes organitzacions viuen molt de prop la realitat en el seu dia a dia i, per tant, el seu paper en la societat també és el de motor i de denúncia, perquè les administracions acabin de donar resposta a les necessitats del moment social que es viu.

Com és la col·laboració amb Veritas?

Ens proporciona aliments que ens resulten de gran utilitat a l'hora d'elaborar els menús i per preparar els berenars destinats als joves.

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

No tothom arriba a tenir oportunitats per poder créixer, formar-se i desenvolupar-se, ni tampoc totes les persones tenen l'oportunitat de sentir-se estimades. I sense oportunitats no hi ha vida, ni present ni futur. De fet, qualsevol de nosaltres sense oportunitats no estariem fent el que estem fent. Tots tenim alguna cosa a dir i fer. La nostra resposta suma perquè junts podem fer un món millor i aconseguir que hi hagi canvis en la vida de nens, joves, persones grans...



CINC DEMANDES FONAMENTALS

El 10 d'octubre es va celebrar a Madrid la segona rebel·lió internacional i els participants van acampar davant del Ministeri per a la Transició Ecològica, i van aconseguir una reunió amb Teresa Ribera, la ministra per a la Transició Ecològica del Govern en funcions del PSOE, a la qual van presentar cinc demandes per frenar la crisi climàtica:

1. Declaració d'emergència climàtica.

S'ha de fer mitjançant polítiques d'acord amb el que marca la ciència.

2. Transparència amb la informació.

Els ciutadans tenim dret a saber la veritat sobre la gravetat de la situació climàtica i ecològica que viu el planeta.

3. Actuació immediata.

S'imposa una reducció dràstica de les emissions en el mínim temps possible, en línia amb el que planteja la comunitat científica.

4. Democràcia real.

Cal engegar una sèrie d'instruments participatius per part dels ciutadans per garantir i supervisar totes les mesures.

5. Justícia climàtica.

Demanem que s'escolti a tothom i s'ha d'evitar que els que menys han contribuït al problema i els sectors més vulnerables siguin els que més en pateixin els efectes.

I TU, TENS ALGUNA COSA A FER PEL CLIMA?

Ens importa la teva opinió i les teves accions en favor del clima.

Escriu-nos i explica'ns-ho a www.veritas.es/activismo!

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

Fem 17 anys!



Fa 17 anys vam iniciar el nostre camí en l'alimentació ecològica, amb l'objectiu d'acostar salut a les llars. Fa anys, vam decidir fer un pas més i comprometre'ns també a millorar la salut del planeta i l'estil de vida de les persones.

A DATA D'AVUI ENS SENTIM ORGULLOSOS DELS NOSTRES AVENÇOS, AMB PROJECTES QUE CONTRIBUEIXEN A CREAR UN MÓN MÉS SOSTENIBLE, SOCIALMENT MÉS JUST I MÉS TRANSPARENT.

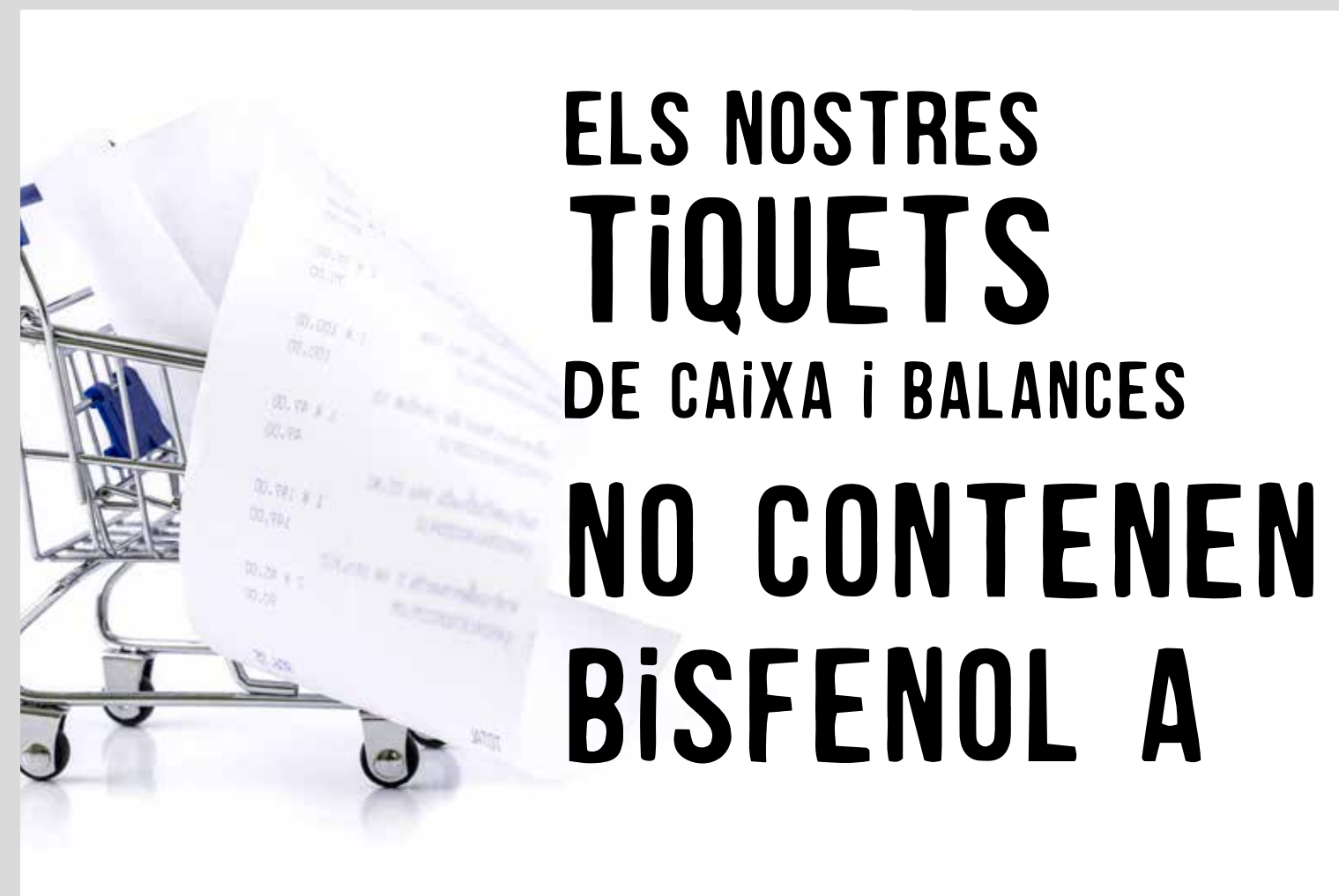
La nostra missió no es limita únicament a vendre aliments. La lluita contra el canvi climàtic, el malbaratament alimentari o el problema del plàstic són tan responsabilitat nostra com garantir que a les nostres 72 botigues (Catalunya, País Basc, Navarra, Balears, Comunitat Valenciana, Madrid i Andorra) només trobaràs productes ecològics.

ELS NOSTRES REPTES PER AL 2019

Vam començar l'any compartint amb tu els nostres reptes per al 2019:

- 1. Reforçar la salut del planeta i de les persones, a través d'una iniciativa revolucionària.**
- 2. Apostar per iniciatives solidàries de més impacte, posant l'accent en els drets i les necessitats de les dones.**
- 3. Continuar treballant per reduir els nivells de plàstic a les botigues.**
- 4. Conèixer-te millor per oferir-te els continguts que més t'interessin.**

A data d'avui ens sentim orgullosos dels nostres avenços, amb projectes que contribueixen a crear un món més sostenible, socialment més just i més transparent.



VERITAS PURE AIR, NETEGEM L'AIRE QUE RESPIREM

Una iniciativa revolucionària que té com a objectiu cuidar tant la salut de les persones, sobretot de les que treballen a Veritas, com del planeta.

Passem entre el 70% i el 90% del temps en recintes tancats. Sabies que l'OMS estima que els nivells de contaminació de l'aire interior poden ser entre dues i cinc vegades superiors als de l'aire exterior? Per això, estem equipant les nostres botigues amb un sistema de purificació de l'aire, pioner i únic, que neteja l'aire interior de pol·len, bacteris i gasos contaminants.

VERITAS, COMPROMÈS AMB LES DONES

A principis d'any vam llançar la campanya "Visc la regla, soc poderosa", que recull converses al voltant de la menstruació, amb l'objectiu d'oferir-te un plus de coneixement sobre les poderoses eines de les quals disposen les dones.

Ara, amb el desodorant solidari Viridis destinem el 100% del benefici de la seva venda a associacions que col·laboren en la lluita contra el càncer de mama. A més, aquest desodorant cuida la salut de la dona perquè només conté ingredients nets, no relacionats amb malalties, segons diferents estudis científics.

Pròximament podràs gaudir del cafè dona, un producte que forma part d'una gamma ecològica i de comerç just, desenvolupada juntament amb Oxfam Intermón, amb l'objectiu de millorar la vida de les famílies productores (especialment de les dones) de l'Amèrica Llatina i Àfrica.

VERITAS REDUEIX EL PLÀSTIC A LES BOTIGUES

Des de la nostra creació l'any 2002 tenim un compromís inequívoc amb la sostenibilitat, que s'ha traduït en diverses iniciatives pioneres com:

[L'eliminació de les bosses de plàstic de caixa fa nou anys.

[La implementació el 2015 d'una solució amb material compostable

per a les nostres bosses de fruita i verdura.

[L'eliminació del bisfenol A als nostres tiquets de caixa i balances el 2016.

[La renovació dels uniformes dels nostres treballadors a partir de cotons ecològics i reciclats, que ha suposat un estalvi de 16 milions de litres d'aigua.

Ara continuem treballant per eliminar els plàstics afegits que depenen de la nostra gestió, així com per trobar alternatives als packs de plàstic. Deu haver vist que en diversos productes ja hem començat a substituir-lo, com les càpsules de cafè, els iogurts o els germinats, per exemple.

VERITAS FOOD PLANS

Al llarg d'aquest mes podràs apuntar-te als nostres plans digitals gratuïts, en què, a través de contingut nutricional, receptes, menús, descarregables, etc., t'acompanyem en el teu canvi d'alimentació.

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

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.**

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 a 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)

Certified **Best For The World** 2019 **Changemakers** Honoree

I aquest any hem rebut un premi del qual ens sentim especialment orgullosos:

Millor Empresa per al Món 2019 en la categoria de Changemakers,

un guardó que ens motiva –a les més de 700 persones que formem part de Veritas– a continuar treballant en els àmbits de consum conscient i responsable, salut i sostenibilitat.

ACTIVITATS NOVEMBRE · BARCELONA

Dimarts 5

PRIMERS PASSOS EN LA CUINA ENERGÈTICA MACROBIÒTICA (CURS DE 3 SESSIONS) 5, 12 I 19 DE NOVEMBRE

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h **160 €**

Dissabte 9

TALLER D'AUTOESTIMA & BRUNCH

Somo Mandarina i Maria Ballesteros

Horari: 10.00 h - 15.00 h **49 €**

Dilluns 11

SUPERFOODS: ALIMENTS AMB VALOR AFEGIT PER A LA TEVA DIETA

Laura Arranz (amb la col·laboració de Biogrà)

Horari: 18.00 h - 20.00 h **15 €**

Dimarts 12

BENTOS EQUILIBRATS I NUTRITIUS

Alf Mota (Amb la col·laboració de Lima)

Horari: 18.00 h - 20.30 h **15 €**

Divendres 15

TALLER D'ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL: CONEIX, RESPECTA I NODREIX EL TEU CICLE

Marta León

Horari: 17.30 h - 20.00 h **25 €**

Dissabte 16

APRÈN A FER EL TEU PROPI PA

Jordi Mamafermenta

Horari: 11.00 h - 13.00 h **(adult + nen) 35 €**

Dijous 21

APRÈN A ELABORAR PANS AMB MASSA MARE

Nerea Zorokian

Horari: 11.00 h - 13.30 h **45 €**

Dijous 21

BATCH COOKING: PLANIFICA EL TEU MENÚ SETMANAL

Gloria Vegana

Horari: 18.00 h - 20.30 h **40 €**

Divendres 22

FERMENTACIÓ DE VEGETALS: CREA ELS TEUS PROPIS PROBIÒTICS

Nerea Zorokian

Horari: 11.00 h - 14.00 h **45 €**

Divendres 22

FERMENTACIÓ DE VEGETALS: CREA ELS TEUS PROPIS PROBIÒTICS

Nerea Zorokian

Horari: 17.30 h - 20.30 h **45 €**

Dilluns 25

ALIMENTACIÓ EN LA SÍNDROME D'OVARIS POLIQUÍSTICS

Gina Estapé

Horari: 18.00 h - 20.30 h **30 €**

Dimarts 26

DIGESTIÓ FELIÇ: NUTRICIÓ I RECEPTES PER A LA TEVA SALUT (CURS DE 3 SESSIONS)

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h **160 €**

Dimecres 27

CUINA DE LES SEGONES OPORTUNITATS

Clara Martín (Menjamiques)

Horari: 18.30 h - 20.30 h **25 €**

Dijous 28

FARMACIOLA NATURAL PER A LA DIGESTIÓ

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h **20 €**

Dissabte 30

POSTRES VEGANS SENSE SUCRE PER TOTA LA FAMÍLIA. Claudia Redlinger

Horari: 11.00 h - 12.30 h **(adult + nen) 35 €**

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

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 NOVEMBRE · SANT CUGAT

Divendres 8

CUINA I TXIKUNG PER A L'HIVERN

Atàvic

Horari: 18.00 h - 20.30 h **25 €**

Dilluns 11

PATÉS I SALSES TERAPÈUTICS

Mireia Anglada (amb la col·laboració

d'El Granero integral)

Horari: 18.00 h - 20.30 h **15 €**

Dilluns 18

POSTRES SALUDABLES DE TARDOR

Anna Grau (Kombu Sant Cugat)

Horari: 18.30 h - 21.00 h **30 €**

Divendres 15

APRÈN A FER PA SENSE GLUTEN

Jordi Mamafermenta

Horari: 17.30 h - 20.30 h **40 €**

Dimecres 27

ALIMENTACIÓ PER POTENCIAR LA MEMÒRIA

Mireia Anglada

Horari: 18.00 h - 20.30 h **25 €**

Dimarts 29

SOPARS SANS EN MENYS DE 20 MINUTS

Gina Estapé

Horari: 17.30 h - 20.00 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.

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, utillatge 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)



Comença la temporada de la coliflor!

Perfecta aliada de la salut intestinal, la coliflor és baixa en carbohidrats i aporta fibra, minerals i vitamines. Igual que la kale o el bròcoli, pertany a la família de les crucíferes i és rica en compostos antioxidants, que eviten l'envelliment prematur i estimulen el sistema immunitari.



[1]



[2]



[3]



- 1] Coliflor
- 2] Gomasio d'algues. Vegetalia. 160 g
- 3] Tahina. Lima. 500 g

Per inhibir la típica olor de sofre que desprèn quan es cou, bull-la amb una mica de llet o suc o pela de llimona o de taronja, juntament amb una branqueta d'api. Si la fas al vapor, afegeix-hi llo- rer, claus, farigola o romaní. En tots dos casos ha de quedar al dente i mai massa cuïta, ja que resultaria tova, pudent i poc saborosa.

GUARNICIÓ PER A ARROSSOS I CROQUETES

Una vegada cuïta degusta-la amb oli d'oliva abundant, una cullerada petita de puré d'umeboshi i una altra de mostassa, un gra d'all i una mica del brou fred de la cocció. Una altra opció és batre-la com si fos una maïonesa o un allioli per acompanyar croquetes o arrossos secs.

SALTADA AMB PORRO

Trosseja un porro, salta'l en oli de coco, beguda d'ametlles i sal. Quan estigui fet, tritura'l amb coliflor al vapor fins a obtenir una crema suau i tendra. Serveix-la amb un ou escalfat per damunt, escampa-hi parmesà ratllat o llevat nutricional i decora-la amb làmines d'all negre i un fil d'oli de llavors de carbassa.

GRATINADA AMB BEIXA-MEL DE MILL

Cou uns trossos grans de coliflor i gratina'ls amb una beixamel densa de mill amb un toc de nou moscada. Una vegada fora del forn, polvoritza-la amb tamari, afegeix-hi una mica de gomasio amb algues i amaneix-la amb oli de sèsam torrat.



Coliflor gratinada amb salsa de tomàquet. La recepta al web veritas.es

CRUA I FERMENTADA

També es pot menjar crua, ratllada en granets (tipus cuscús) i macerada en suc de llimona, oli d'oliva, gíngebre, menta i julivert fresc picat. Serveix-la amb llavors de gira-sol, grans de magrana i nous trossejades. Igualment, la pots fermentar en una salmorra amb cúrcuma, grans de pebre, all i llavors de fonoll.

A LA PLANXA, ROSTIDA, ARREBOSSADA...

Talla-la en filets, adoba'ls amb herbes, all molt, sal, pebre i oli d'oliva, i marca'ls a la planxa o la barba-coa. Una altra idea: rosteix-ne uns trossos amb oli de coco i sal, i bat-los amb tahina, suc de llimona, comí i all cru per gaudir d'un deliciós hummus de coliflor. Si t'agraden els arrebossats barreja farina de cigrons, aigua amb gas, sal i vinagre; arrebossa els arbrets de coliflor amb la barreja i fregeix-los en oli de coco desodoritzat.

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



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!



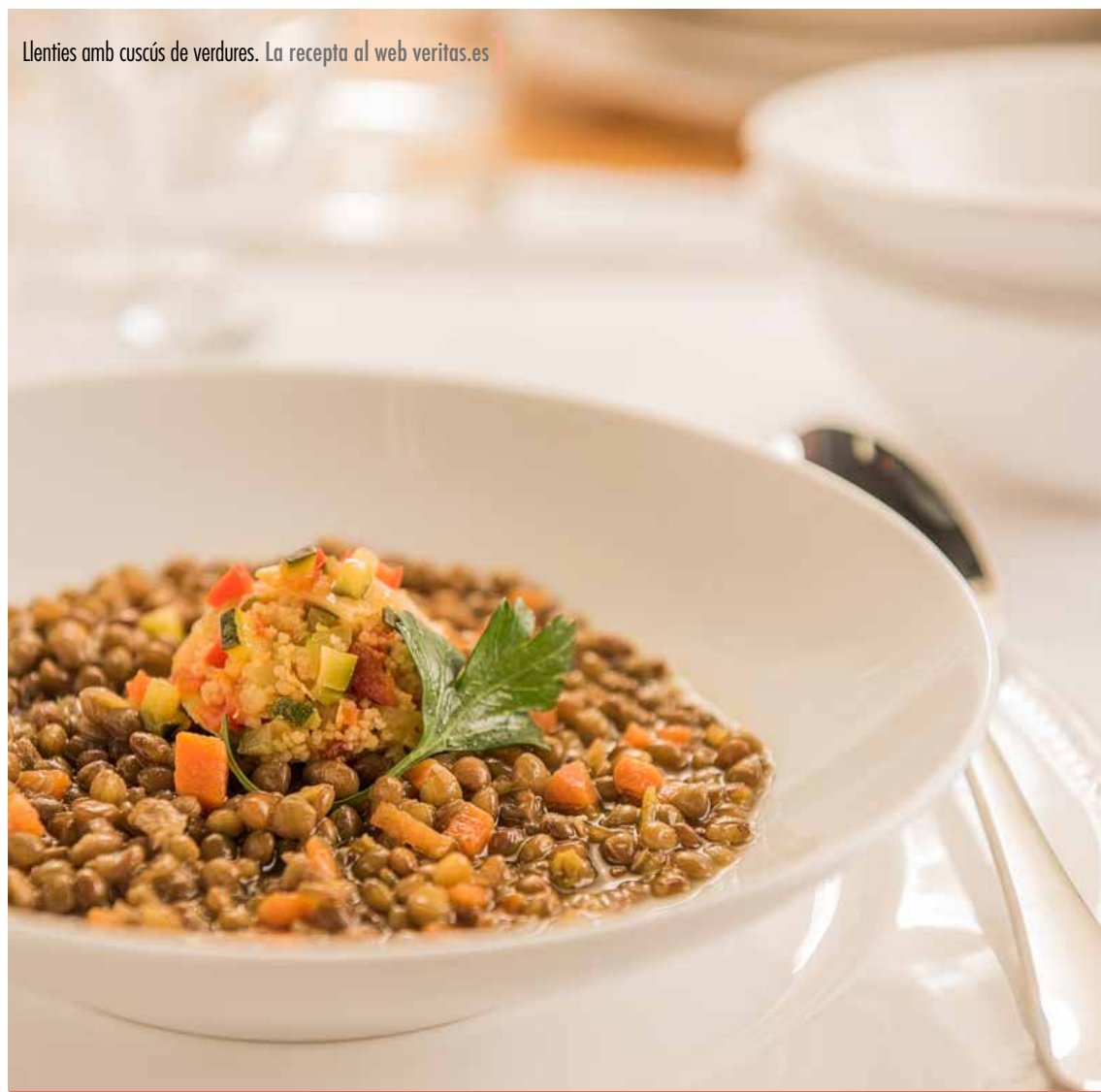
BEGUDA D'ARRÒS I
GARROFES



1L

Per un plat de lleties...

Castellana, beluga, vermella, pardina, dupuy... Segui quina sigui la varietat, les lleties són un dels aliments més nutritius que existeixen. T'expliquem tots els trucs per treure'n el màxim partit a la cuina.



Lleties amb cuscús de verdures. La recepta al web veritas.es



- 1] Lletia dupuy. El Granero. 500 g
- 2] Lletia pardina. El Granero. 500 g
- 3] Lletia verda. EcoBasics. 500 g
- 4] Lletia vermella. Veritas. 500 g
- 5] Lletia marró. Veritas. 500 g

LES LLENTEIS VERMELLES SÓN L'EXCEPCIÓ: ES CUINEN IMMEDIATAMENT DESPRÉS DE RENTAR-LES I FINS I TOT EN ALGUNA RECEPTE S'UTILITZEN SIMPLEMENT HIDRATADES I TRITURADES.

Cada varietat és adequada per una elaboració o altra: la castellana no se sol desfer durant la cocció i és ideal per a amanides o saltats; la pardina es trenca amb facilitat i com que és més farinosa se sol fer servir per donar consistència a guisats; mentre que la vermella (que no té pell i es desfà amb molta facilitat) resulta perfecta per elaborar cremes, sopes i fins i tot hamburgueses o mandonguilles.

És important rentar-les bé abans de coure-les. Amb tot, si vols utilitzar l'olla de pressió no cal hidratar-les, és aconsellable remullar-les en aigua freda amb alga kombu a la nevera un mínim de 2 a 4 hores, afegint-hi tres vegades el seu pes en aigua. Les vermelles són l'excepció: es cuinen immediatament després de rentar-les i fins i tot en alguna recepta s'utilitzen simplement hidratades i triturades. A més d'escurçar la cocció, el remull és necessari per

estovar-les i que es puguin coure sense problemes, ahora que permet iniciar l'activitat enzimàtica, que les fa més digestives.

A FOC LENT

Cobreix les lleties un parell de dits amb aigua freda i deixa que bullin a foc fort un parell de minuts amb l'objectiu de retirar l'escuma. A l'olla de pressió n'hi haurà prou amb entre 10 i 15 minuts i a l'olla normal tardaran un mínim de 45-50 minuts a coure's. Utilitza l'alga kombu del remull per coure-les, respecta'n la cocció lenta amb petits borbolls per assegurar l'èxit, assaona-les al final perquè la pell quedi tendra, i si has d'afegir aigua a meitat del guisat recorda que ha d'estar calenta.

MIREIA ANGLADA. Cuinera professional

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

¡NUEVO!

¡Prueba nuestro nuevo tempe 4 granos!

GARBANZO · URID DAL · ARROZ ROJO · SEMILLAS DE GIRASOL

Vegetalia
ARTESANOS DE VERDAD

TEMPE 4 GRANOS
AGRICULTURA ECOLÓGICA

Información nutricional 100 g:

Energía	951 kJ / 226 kcal
Grasas	7,2 g
de las cuales saturadas	0,9 g
Hidratos de carbono	26 g
de los cuales azúcares	1,3 g
Fibra alimentaria	5,4 g
Proteínas	11,7 g
Sal	0,08 g

INGREDIENTES: Garbanzo* (54%), urid dal* (22,2%), arroz rojo* (15,2%), semillas de girasol* (8,1%), vinagre de manzana* y fermento (Rhizopus) (*de agricultura ecológica). Puede contener trazas de gluten y soja. Mantener entre 0° y 4°C.

www.vegetalia.com
Vegetalia S.L.U.
Max Rosenthal
08180 Castelló

8 422791 011461

La recepta al web veritas.es

Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana



Lleugera, divertida i saludable, aquesta recepta és una manera diferent de menjar verdura, en part gràcies a la versió vegana de la tradicional bolonyesa italiana, que a més de ser deliciosa enriqueix el plat amb proteïna vegetal.

INGREDIENTS

- 1 carbassó
- 1 ceba vermella mitjana
- 1 pastanaga
- 1 branca d'api
- 100 g de bolets xiitake
- 2 grans d'all
- 2 tasses de soja texturitzada
- 1 llauna de tomàquet sencer pelat (390 g)
- 750 ml brou de verdures
- ½ de tassa de vi negre
- 2 cullerades de tamari
- 1 cullerada sopera d'orenga
- 1 cullerada sopera d'alfabrega
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Talla la ceba a la juliana, els alls en làmines i la pastanaga, l'api (sense les fulles) i els bolets en daus petits.
- 2] Tira un bon raig d'oli d'oliva verge extra en una paella i salta les verdures a foc mitjà durant uns 5-7 minuts, remenant de tant en tant.
- 3] Afegeix-hi la soja texturitzada i el tamari. Remena-ho, cuina-ho durant uns minuts més, incorpora-hi el vi i deixa que continuï la cocció.
- 4] Afegeix-hi els tomàquets sencers pelats i aixafa'ls amb una espàtula perquè s'integrin bé amb la resta dels ingredients. Afegeix-hi el brou de verdures, les espècies i un pessic de sal. Continua-ho cuinant i remenant durant uns 15 minuts més.
- 5] Mentrestant, prepara els espaguetis de carbassó amb un espiralitzador.
- 6] Salta els espaguetis de carbassó un parell de minuts en una paella amb una mica d'oli d'oliva verge extra i serveix-los amb la salsa bolonyesa vegana per damunt.



EL GRANERO

Soja texturitzada. 250 g

el Granero integral® Plus

Refuerza tus defensas de forma natural



Bio



3 cápsulas al día



Consulta nuestra gama de complementos en www.elgranero.com



PA DE PESSIC DE POMA

Lleuger, esponjós i saludable, aquest pa de pessic de poma i iogurt és perfecte per esmorzar, berenar, prendre de postres... El suc de mandarina li aporta suculència i la canyella, un toc aromàtic, a més d'un gust característic.

INGREDIENTS

- 1 i ½ kg de farina d'espelta integral
- 2 ous
- 6 cullerades soperes de iogurt natural de cabra o vaca
- 1 poma tipus fuji
- 2 mandarines
- ½ tassa de panela
- 1 i ½ cullerades petites de llevat en pols
- 1 cullerada petita de canyella en pols
- 120 ml d'oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Preescalfa el forn a 180 °C.
- 2] Folra amb paper de forn un motlle rodó d'uns 24 cm o unta'l amb oli i farina perquè no s'enganxi el pa de pessic.
- 3] Esprem el suc de les mandarines.
- 4] Renta, pela i talla la poma a cubs.
- 5] Bat els ous en un bol, afegint-hi a poc a poc la panela.
- 6] En un altre bol, barreja la farina, la canyella i el llevat.
- 7] Barreja la massa anterior amb l'oli a poc a poc (una mica de massa, una mica d'oli...) fins a integrar bé els ingredients.
- 8] Afegeix-hi el suc de mandarina, el iogurt i la poma i remena-ho amb cura.
- 9] Si vols, pots decorar el pa de pessic amb una poma tallada a mitges llunes o nous pecanes.
- 10] Enforna'l durant uns 30 minuts o fins que notis que està daurat per damunt. Per assegurar-te'n, punxa el pa de pessic amb un ganivet o un escuradents i si surten nets és que ja està fet.
- 11] Deixa'l refredar un mínim de 10 minuts abans de desmuntar-lo.



[GREEN MAMA. www.greenmama.es]

¿Piel sensible?



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

Limpiador facial

Un limpiador suave y nutritivo, indicado para las pieles más sensibles. Puedes utilizarlo también para el baño.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de harina de avena
- 1 cucharada sopera de flores de manzanilla
- 1 cucharada sopera de aceite de coco
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda
- 2 cucharadas soperas de agua mineral

ELABORACIÓN

- 1] Mezcla todos los ingredientes hasta formar una pasta.
- 2] Aplica directamente sobre la piel, tanto en el rostro como en el cuerpo.
- 3] Puedes conservarlo en la nevera hasta tres días.



Aceite esencial de lavanda. 12 ml

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

[MAMITABOTANICAL]

Pot per a maquineta de fer punta

Materials:

- Assecador
- Maquineta de fer punta
- Pot de cafè buit
- Retolador permanent
- Cúter
- Espelma
- Adhesiu de muntatge
- Cinta de pintor
- Paletina
- Pinzell fi

Instruccions:

- 1] Comença retirant l'etiqueta del pot de cafè. Pots fer-ho submergint-lo una estona en aigua o escalfant l'adhesiu amb un assecador de cabells.
- 2] A continuació, marca l'espai que ocuparà la maquineta a la tapa, i buida aquesta forma amb unes quantes passes ben fermes amb el cúter. Un truc és anar escalfant el tall del cúter amb la flama d'una espelma, perquè el plàstic es talli amb més facilitat.
- 3] Encasta la maquineta a l'orifici que acabes de crear i repassa les vores amb una mica d'adhesiu de muntatge perquè quedi més ferm.
- 4] Després, decora el pot de vidre com més et vingui de gust. Aquí, per exemple, l'hem personalitzat amb diversos tons de pintura. Primer es va reservar una zona amb cinta de pintor, per pintar la resta a dos tons. I quan va estar sec, vam retirar la cinta i hi vam afegir uns quants traços en un tercer color amb un pinzell.
- 5] Llestos. Quan tot estigui ben sec, podràs tancar el pot i reestrenar-lo en forma de maquineta de fer punta de disseny.

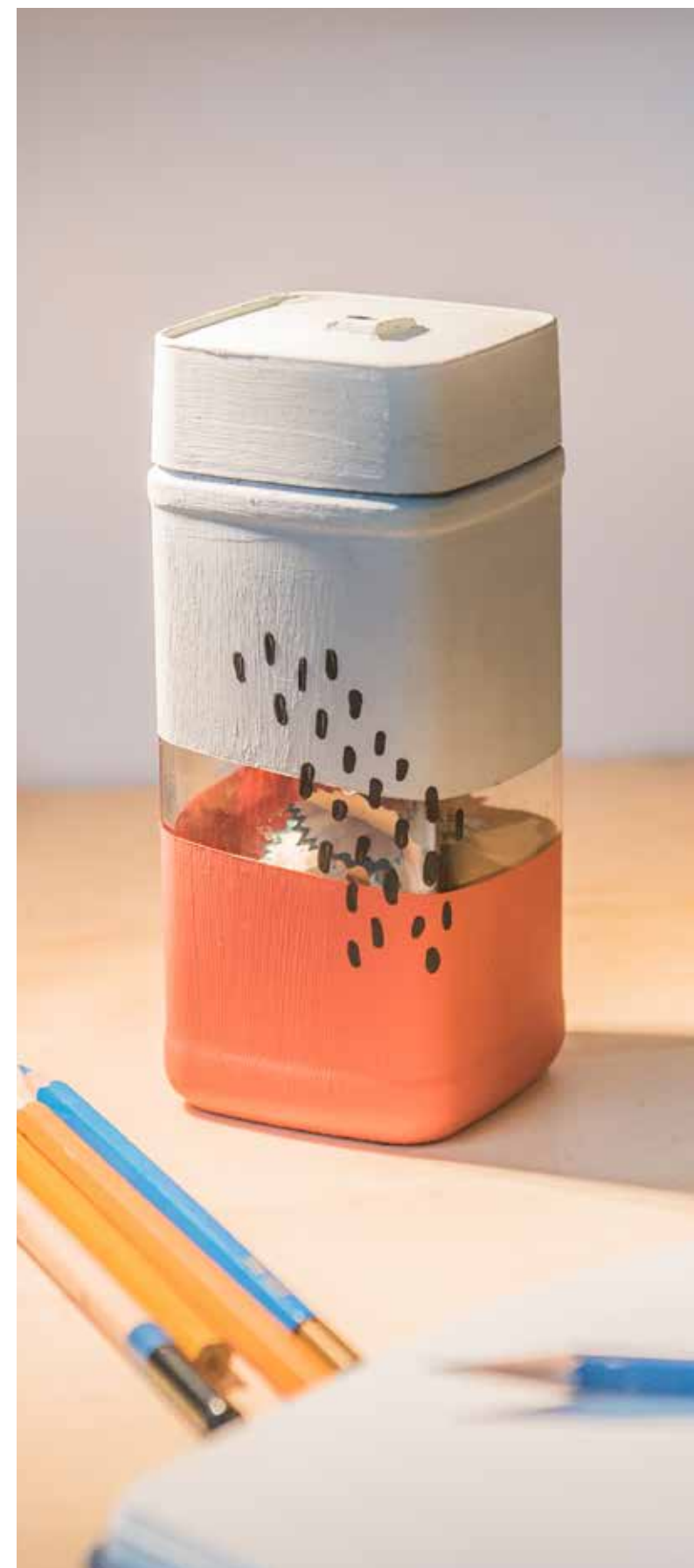


VERITAS
Cafè soluble. 100 g

▶ Pot per a maquineta de fer punta. 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 energètic amb colors de la terra

[DILLUNS

DINAR

[Crema de pastanaga amb llet de coco
[Burgers de cigró i porro

SOPAR

[Amanida d'arròs integral amb llombarda, blat de moro i olives
[Seitan planxat amb carbassa rostida

[DIMARTS

DINAR

[Amanida de col kale marinada amb taronja, espaguetis de mar i figues seques
[Calamars a l'andalusa

SOPAR

[Sopa de miso amb noodles
[Truita de porros i espinacs

[DIMECRES

DINAR

[Fusilli de lleties amb bolets de temporada, salsa de tomàquet i julivert
[Tofu amb salsa de pastanaga

SOPAR

[Amanida d'arrels rostides i cigrons amb vinagreta de cúrcuma
[Rap al vapor amb puré de moniato

[DIJOUS

DINAR

[Arròs integral saltat amb espinacs i pinyons
[Salsitxes de pollastre amb quetxup i xips de lletia

SOPAR

[Brou de peix amb alga nori i fideus fins
[Hamburguesa de polenta amb verdures

[DIVENDRES

DINAR

[Amanida de l'horta amb magrana, formatge feta i nous
[Salmó al forn amb tamari i sèsam

SOPAR

[Suc de remolatxa, poma i taronja
[Cuscús de fajol amb moniat

Hamburguesa de polenta i verdures.
La recepta al web veritas.es



Sopa miso amb noodles.
La recepta al web veritas.es



[PER ESMORZAR:

[Suc de magrana i mandarina
[Musli maltat amb iogurt, panela i llavors
[Beguda de mill amb cafè instantani

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Pa de sègol amb crema d'ametlles i mel
[Poma golden
[Infusió de gíngebre i llimona

[CONSELLS:

[Omple el rebost amb mandamines, taronges, carbassa, pastanaga, caqui, moniato, magrana, castanya, bolets, remolatxa, etc. Són vegetals que porten una gran quantitat de minerals, antioxidants (vitamina C), antivírics i betacarotè, precursor de la vitamina A, o luteïna, pigments que cuiden la vista i protegeixen la pell.

[Per conservar bé tots els nutrients, pren les fruites en cru i cou les hortalisses com la carbassa, la pastanaga o el moniato al forn o al vapor, d'aquesta manera en conservaràs la major part dels nutrients. Si a més els acompanyes amb una mica d'oli, els pigments antioxidants s'absorbeixen millor.

[Aprofita bé els cítrics! En la pell blanca de les taronges hi ha el calci i l'hesperidina, un flavonoide antiinflamatori que regula el colesterol i la pressió arterial. Amb la pela seca de la mandarina ecològica pots fer una eficaç infusió digestiva.



CELEBREM

17

ANYS AMB TU!



OFERTES

2A UNITAT

3X2 -50% DTE.

A +100 PRODUCTES
I MOLTS SORTEJOS!

3 caps de setmana
a Mas Salagrós
Ecoresort & Spa

*per compres superiors a 50€



2 bicis
Orbea Urban

*per compres superiors a 50€



17 compres
de tot un any

GRATIS
amb l'App!*



*Consulta les bases a www.veritas.es

veritas

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



www.veritas.es