

veritas

desembre 2019 # n. 116

veritas &  OXFAM Intermón

PRODUCTES CONSCIENTS PER A UN MÓN MÉS JUST

CAFÉ MUJER UGANDA

COMERÇ JUST



POTENCIA LES TEVES DEFENSES:

- Descobreix els avantatges de la dieta antiinflamatòria per reforçar el sistema immunitari.

PRODUCTES CONSCIENTS PER A UN MÓN MÉS JUST:

- Et presentem el cafè Mujer Uganda, que contribueix a millorar la vida de les famílies productores d'Ankolé.

RECEPTES PER NADAL:

- Timbal de salmó fumat amb chutney de mango
- Galets farcits



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

veritas.es

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 dos iniciativas que responden a nuestros compromisos con la salud y el consumo consciente y responsable.

Por un lado, el café Mujer Uganda –desarrollado junto a Oxfam Intermón–, que contribuye a mejorar la vida de las familias productoras de café en Ankolé, Uganda, a través de la cooperativa ACPU. Este proyecto está generando cambios enormes en la comunidad, ya que se anticipa entre un 50% y un 60% de la compra, para que las organizaciones tengan tesorería y puedan ir pagando a tiempo a las familias productoras. De esta manera, pueden tener grupos de ahorro, que también se nutren de la prima de género. Además, los precios pagados son notablemente mayores que los de los intermediarios y, en Navidad, se efectúa un segundo pago.

Y nuestro nuevo servicio de acompañamiento nutricional: Veritas Food Plans, que consiste en una plataforma de aprendizaje online y gratuita en la que se ofrecen planes nutricionales para ayudarte a disponer de una alimentación y estilo de vida saludables. Cada plan cuenta con información nutricional elaborada por profesionales expertos, recetas, menús, materiales descargables y ventajas económicas.

#ElMundoQueQuieres

¡Seguimos!

[6



SALUT

Arriba l'hivern:
potencia les defenses!
SARA BANAL

[10



CONSELLS D'ENXEVI

Problemes intestinals?
Potser tens intolerància a la fructosa
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSITAT

Sabors de Nadal
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓ I EMOCIONS

Bones (i molt digestives)
festes!
ALF MOTA

[42



SOM CONSCIENTS

Productes conscients
per a un món més just

[44



SOSTENIBILITAT

#yomecomprometo
ANNA BADIA

[45



DONACIONS

BarcelonActua

[16



ESTIL DE VIDA

Una alimentació
equilibrada és el millor abric
MAI VIVES

[18



ENFAMÍLIA

Nen sa, adult sa
ADAM MARTÍN

[20



BIENESTAR

La piel en invierno
NURIA FONTOVA

[21



FARMACIOLA

Protegeix-te enfront de gripes
i refredats
MARTA MARCÈ

[48



FOOD PLANS

Veritas Food Plans

[49



TERRA VERITAS

Activitats Barcelona i Sant Cugat

[52



TREU-NEPROFIT!

El porro a la cuina
ALF MOTA

[22



MENTS ANACOSSA

Què has de menjar abans
d'entrenar-te?
entrenatuenergia.com

[24



ENTREVISTA

Bet Plans
ADAM MARTÍN

[26



ANÁLISIS COMPARATIVO

Cereales: ¡siempre
integrales y ecológicos!
M. D. RAIGÓN

[29



FONDODOCUMENTAL

¿Cómo llegan los pesticidas
al organismo de los niños?
CARLOS DE PRADA

[54



TÈCNiques DE CUINA

Cacau en pols, un ingredient únic
MIREIA ANGLADA

[56



FAST & GOOD

Timbal de salmó fumat
amb chutney de mango
MIREIA MARÍN

[58



DETEMPORADA

Galets farcits
GREEN MAMA

[30



LLEGIRETIQUETES

Crema de cacauets Veritas

[32



IMPRESCINDIBLES

Imprescindibles de tardor

[36



COMPANYS DE VIATGE

La xocolata més compromesa.
Chocolates Artesanos Isabel

[40



EL NOSTRE OBRADOR

Ja han arribat
els torrons!

[60



BEAUTY KITCHEN

Mascarilla nutritiva
MAMITA BOTANICAL

[61



UPCYCLING

Organitzador
de calaixos
MARTA SECOND

[62



MENÚS

Celebracions saludables
MIREIA MARÍN

f veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified
B
Corporation

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



Arriba l'hivern: potencia les defenses!

Una alimentació rica en vitamina C i altres nutrients antiinflamatoris t'ajuda a cuidar activament el sistema immunitari i et permet fer front a refredats, gripes, al·lèrgies estacionals...

UNA DIETA ANTIINFLAMATÒRIA ES COMPON DE VEGETALS, LLEGUMS I CEREALS INTEGRALS. IGUALMENT, NO HI POT FALTAR LA CÚRCUMA, QUE DESTACA PEL SEU POTENCIAL ANTIINFLAMATORI.



Base de Pizza de espelta Masa Fina Biocop

3 Bases de pizza de 390 g hornadas de masa fina. Elaboradas con mezcla de harinas integral y blanca de **trigo espelta**. Ideal para prepararla en sartén y en horno. Sólo se debe esperar a que los ingredientes queden calientes. Con aceite de **oliva virgen extra**. No contienen leche ni derivados.

biocop.es



Aptas
para
veganos



- 1] Llimona
- 2] Cúrcuma fresca
- 3] Mel d'eucaliptus. Bona Mel. 450 g
- 4] Llentíes dupuy. El Granero. 500 g
- 5] Cuscús integral. Veritas. 500 g

Si bé contraïem refredats i gripes en el moment en què entrem en contacte amb un virus, els símptomes que generen el malestar associat (mucositat nasal, calfreds, mal de cap i de gola) estan provocats per una sèrie de reaccions químiques pròpies del sistema immunitari i responsables de la inflamació.

Un dels nutrients fonamentals per gaudir d'una immunitat saludable és la vitamina C, un potent antioxidant que no només actua contra els radicals lliures que acceleren l'envelliment cel·lular, sinó que també té un gran efecte antiinflamatori. Es troba de manera natural en els cítrics, la paia, el kiwi, el bròcoli, la col, el julivert, les ametlles i els espinacs.

PER QUÈ SEGUIR UNA DIETA ANTIINFLAMATÒRIA?

Quan la vitamina C és un bàsic en la teva alimentació augmenten les reserves d'aquesta vitamina per enfrontar-te al fred. No obstant això, si fas una dieta proin-

flamatòria aquesta provisió s'estarà utilitzant constantment per contrarestar-la, per la qual cosa és recomanable seguir una dieta antiinflamatòria que redueixi els nivells d'inflamació general de l'organisme i faciliti que els símptomes de les afeccions víriques no siguin tan acusats.

Una dieta antiinflamatòria es compon de vegetals (rics en vitamina C), llegums i cereals integrals. Igualment, no hi pot faltar la cúrcuma, que destaca pel seu potencial antiinflamatori i digestiu, la carn està limitada i s'eliminen els processats i els fregits.

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

LLIMONADA DE CÚRCUMA

Aquest Nadal sorprèn i cuida els teus convidats amb una beguda molt especial plena de vitamina C i altres nutrients antiinflamatoris.

Ingredients:

- 60 ml de suc de llimona fresc
- 60 ml de suc de taronja fresc
- 730 ml d'aigua mineral
- 2 cullerades de cúrcuma fresca
- 2 cullerades de mel crua
- 1 cullerada petita de ginebre fresc
- Sal marina sense refinar

Elaboració:

[1. Ratlla finament la cúrcuma i el ginebre, posa'ls en un

recipient resistent a la calor i aboca-hi l'aigua bullent amb un pessic de sal.

[2. Sense tapar, mantén-los coberts amb l'aigua durant 10 minuts.

[3. Incorpora-hi la mel i remena-ho fins que es dissolgui.

[4. Cola la barreja en un altre recipient i deixa que es refredi a temperatura ambient.

[5. Afegeix-hi els sucs de llimona i taronja acabats d'espremer.

[6. La llimonada es conserva a la nevera fins a una setmana i si vols prendre-la calenta posa'n 120 ml en una tassa i emplena-la fins dalt amb aigua bullent.

Antioxidants imprescindibles

Seguir una dieta variada, de temporada i plena de color, és una manera fantàstica d'incrementar la presència d'antioxidants a l'organisme i contrarestar els efectes negatius de l'atrapada vida actual.

Un dels motius principals per subratllar la importància d'una bona alimentació en la cura de la salut menstrual és l'acció protectora que exerceixen els aliments antioxidants. En general, formem part d'una societat estressada que majoritàriament viu en entorns urbans, exposats diàriament a més contaminació del que ens pensem. Tot això afecta la salut hormonal, però afortunadament en pots pal·liar els efectes negatius alimentant-te conscientment.

Per aconseguir-ho, has d'incorporar en la dieta aliments crus i frescos (ja sigui menjant fruita fresca o verdura crua en amanida) perquè els antioxidants són sensibles a la calor i es poden degradar durant la cocció. Per exemple, prendre sucs o batuts verds fets a casa és una bona manera d'obtenir més nutrients antioxidants.

VITAMINA C

Sens dubte, és un dels antioxidants més importants: millora els nivells hormonals i augmenta la fertilitat en dones amb problemes en la fase lútea perquè incrementa els nivells de progesterona de manera natural. Es troba en abundància en els cítrics, la col, el pebrot vermell, el bròcoli, els nabius, la patata, el tomàquet i el kiwi.

VITAMINA E

Una altra vitamina antioxidant que millora la salut hormonal. Així mateix, contribueix a reduir l'anèmia, mitjançant la prevenció del dany oxidatiu en els glòbuls vermells, per la qual cosa és molt beneficiosa per a les dones amb menstruacions abundants.

Nombrosos estudis de fertilitat afirmen que quan aquesta vitamina es troba equilibrada a l'organisme, la taxa d'avortaments involuntaris baixa. Les principals fonts d'aquest nutrient són els olis vegetals crus, els cereals integrals, les verdures de fulla verda i els fruits oleaginosos sense torrar: nous, ametlles i llavors de lli, de carbassa i de gira-sol...

COENZIM Q10

Potser et sona dels anuncis de cremes, ja que moltes antiarrugues la inclouen en la fórmula perquè dona energia a les cèl·lules (incloses les del sistema reproductor femení). Els seus nivells disminueixen de manera natural amb l'edat, sobretot a partir dels 35 anys, per la qual cosa la seva aportació resulta imprescindible a mesura que passa el temps. La pots trobar principalment en aliments d'origen animal, com ara peixos grassos (salmó, truita, areng), marisc i vísceres, però també en verdures de fulla verda (bròcoli), pastanagues, llegums, llavors i fruita seca sense torrar.



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

Visc la regla, soc poderosa.

Problemes intestinals? Potser tens intolerància a la fructosa

El 60% de les persones que pateixen alteracions intestinals (reflux gastroesofàgic, cremor d'estómac, còlon irritable...) tenen intolerància a la fructosa. Per tractar l'origen del problema, i solucionar-lo, cal revisar l'alimentació i recuperar l'equilibri del microbioma.



- 1] Miso hatcho. Lima. 300 g
2] Logurt natural probiòtic. Sobbeke. 4x125 g
3] Xucrut. Natursoy. 460 g



logurt de coco, xia i quefir de cabra. La recepta al web veritas.es

Fa milers d'anys, els humans preniem entre 16 i 24 grams de fructosa al dia, que solíem obtenir de la fruita o la mel. Tanmateix, la modernització i els aliments processats han portat hàbits alimentaris molt diferents i avui s'estima que el consum de fructosa per persona s'ha incrementat un 20%, especialment a Europa i el nord dels Estats Units.

Un augment que no es produeix per menjar més fruita, sinó per consumir processats i refinats,

que solen contenir xarop de blat de moro, un edulcorant obtingut mitjançant un procés químic que converteix gran part de la glucosa en fructosa. Es coneix com el "verí del segle XXI" i es fa servir per aconseguir el gust més dolç entre tots els sucres: el de la fructosa. El trobem en begudes amb gas, refrescos, sucus artificials, confitures, melmelades, brioixeria, gelats...

El fet d'afegir fructosa a un producte provoca que desitgem tor-

nar-ne a menjar una vegada i una altra, la qual cosa incrementa el risc de malalties cardiovasculars, hipertensió, hiperglicèmia, hiperinsulinèmia, obesitat, fetge gras no alcohòlic i diabetis tipus 2. A més, la intolerància a la fructosa se sol relacionar amb el còlon irritable, una patologia que es caracteritza per dolor abdominal crònic associat a una motilitat intestinal alterada i irregular, diarrea o restrenyiment, excés de fermentació i gasos.

PAS 1: VIGILAR LA DIETA

Els símptomes descrits apareixen després de la ingesta de fructosa i fructans (cadena llarga de molècules de fructosa). Una vegada t'hagin fet el test i tinguis un diagnòstic, es recomana seguir una dieta restringida en fructosa i fructans fins que en millori l'absorció a l'intestí prim.

[Aliments amb alts nivells de fructosa: fruita (poma, pera, síndria, figa, cirera, mango), fruites deshidratades, vegetals (espàrrecs, carxofa, all negre, ceba en vinagre, tiges de bròcoli, cors de carxofa, pèsols) i edulcorants (mel, xarop de blat de moro, xarop d'auró, xarop d'atzavara).

[Aliments amb alts nivells de fructans: vegetals (all, ceba, porro, espàrrecs, carxofa, xicoira, bròcoli, col, cols de Brussel·les, remolatxa, fonoll), cereals (blat, sègol, ordi, kamut), fruites (plàtan madur, dàtils, figues seques, pruna) i fruita seca (anacards, festucs).

PAS 2: MILLORAR L'EQUILIBRI INTESTINAL

També és fonamental millorar l'equilibri del microbioma, la mucosa intestinal i el sistema immunitari per retornar la capacitat d'absorció als enzims transportadors de la fructosa, els anomenats GLUT. Per aconseguir-ho, cal evitar els aliments i begudes riques en certs flavonoides que els inhibeixen, com la quercetina o l'apigenina. Parlem de te verd, vi, fruita (cirera, aranja, raïm, poma, fruites del bosc, figa) i certs vegetals (api, julivert, ceba, carxofa, all, porro, col kale, espàrrecs, espinacs, enciam de fulla vermella, pebrot verd, coriandre).

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

ECOLÓGICO PARA PERROS Y GATOS

100% PIENSO PURO

El pienso orgánico es natural y sostenible. No experimentamos con animales. Yarra 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 Yarra.

¿Quiere saber más? www.yarrah.com



YARRAH
BIO-ORGANIC SINCE 1992

www.yarrah.com info@yarrah.com

Sabors de Nadal

Arriben les festes més gastronòmiques i familiars de l'any i també les més dolces. Sigui quin sigui el menú triat, les postres sempre inclouen torrons, polvorons, neules, bombons... i una infinitat d'exquisideses.



A més del segell ecològic, és fàcil localitzar en molts dels nostres productes el certificat Fairtrade, que els distingeix com a articles de comerç just. Gràcies al comerç just es pot combatre la grandíssima desigualtat que existeix entre el que paguen els consumidors i el que reben els petits agricultors, ja que garanteix que milions de persones rebin una recompensa justa per la seva feina.

TORRONS VEGANS I SENSE GLUTEN

Celiacs, intolerants al gluten i vegans poden gaudir de deliciosos torrons, com el d'ametlles, nous i cúrcuma o

el de cacau, fruita i gingebre. Altres especialitats són el torró a la pedra, amb ametlla, ratlladura de llimona i canyella, endolcit amb sucre de canya; el tou, amb un 64% d'ametlla torrada i un toc de canyella, endolcit amb xarop d'arròs; el de crocant amb sèsam, amb ametlla torrada amb pell i llavors de sèsam, endolcit amb xarop d'arròs; i el de coco, xia i ametlla, endolcit amb xarop d'atzavara.

TORRONS DE TOTA LA VIDA

Les varietats Veritas d'enguany són el torró dur i el torró tou, elaborats amb un 60% d'ametlla torrada, mel i sucre de canya; el de crema cremada;

el de xocolata amb avellanes; i el de xocolata amb ametlles.

Si t'agraden els clàssics, no et perdis els torrons d'Alacant i de Xixona amb denominació d'origen, uns dels millors torrons de l'empresa valenciana El Abuelo (amb diversos premis a la qualitat i el sabor). Els elaboren amb ametlla marcona de primera, mel, sucre i clara d'ou. Igualment deliciós resulta el torró a la pedra, sense mel i aromatitzat amb llimona i canyella. Els conegudíssims torrons Vicens tenen una línia ecològica desenvolupada pel mestre torroner Àngel Lluç, a la qual pertanyen els tradicionals d'Agramunt, d'avellana i d'ametlla; el

de crema i el de crema cremada amb taronja caramel·litzada, que combinen xarop d'arròs i sucre de canya per endolcir; el de crocant d'ametlla; i el de praliné amb xocolata negra, amb un intens gust d'avellana torrada.

ESPECIALITATS ITALIANES

Fidels a la tradició des de 1932, la família italiana Fraccaro ofereix el panettone clàssic i el de set cereals i sense gluten; el pandoro d'espelta de crema o fruites confitades; el pandolce vegà, elaborat sense greixos animals ni ou i endolcit amb atzavara en lloc de sucre; i la veneciana, una bona opció per als qui no els agrada la fruita confitada i prefereixen la xocolata negra.

POLVORONS, MANTECADOS, NEULES, BOMBONS...

En la nostra àmplia oferta nadalenca no falten polvorons, mantecados, rosquilles i massapans, totalment lliures de margarines hidrogenades, sucres refinats i humectants. També

tenim neules tradicionals, lleugerríssimes; neules sense gluten, molt cruixents gràcies al midó de blat de moro; assortiments de bombons sense gluten i vegans farcits de fruites; trufes; i préssec en almívar, una conserva tradicional elaborada amb xarop d'arròs.

I A MÉS...

Acabem aquesta proposta destacant els galets gegants per fer la típica escudella; la pasta de canelons, que se solen menjar el dia de Sant Esteve; i els tes ioguis nadalencs, ideals per gaudir d'una bona digestió.



- 1] Bombons vegans amb fruita. Save. 16 u.
- 2] Figuretes de massapà. Biosabor. 200 g
- 3] Torró d'ametlles, nous i cúrcuma. Delicatàlia. 165 g
- 4] Torró tou. El Abuelo. 200 g
- 5] Préssec en almívar. El Tío Hilario. 580 g

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



- 1] Bombons de xocolata. Belvas. 100 g
- 2] Cors de caramel. Belvas. 100 g
- 3] Torró d'avellana Agramunt. Bioll. 200 g
- 4] Bossa de polvorons. E. Moreno. 250 g
- 5] Bossa de mantecados. E. Moreno. 250 g
- 6] Neules. Sosa. 90 g
- 7] Panettone 7 cereals. Fraccaro. 750 g



TEMPLO CAFÉS

Café Molido

novó Kafé

CAFÉ ECOLÓGICO

ECO-BLEND

PROCEDENTE DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA

CAFÉ ECOLÓGICO DESCAFEINADO

ECO-BLEND

PROCEDENTE DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA

DISFRUTA DEL MEJOR CAFÉ ECOLÓGICO

Teléfono de atención al cliente 637 805 551

Bones (i molt digestives) festes!

Els àpats nadalencs no solen ser gaire amics de la dieta habitual, però això no implica que després et sentis culpable. Si segueixes uns consells senzills podràs gaudir, i menjar amb moderació tot el que et vingui de gust, sense que els possibles excessos et passin factura.

S'acosten les festes nadalenques i amb aquestes arriben els copiosos àpats familiars i d'empresa. Si habitualment segueixes una alimentació equilibrada, natural i saludable, és possible que et trobis que tothom té una opinió sobre aquest tema i et bombardegin amb preguntes, comentaris i suggeriments. La clau és no donar importància a les crítiques i opinions dels altres sobre el que menges o deixes de menjar, perquè es tracta de gaudir de la celebració, l'àpat i la companyia, en harmonia i sense passar-te.

MASTEGA A POC A POC

Mengis el que mengis, fes-ho a poc a poc i mastegant bé cada mos. Una dels molts avantatges que té la masticació conscient és que et permet percebre a temps, i abans, la sensació de sacietat.

FES EXERCICI I RESPECTA ELS HORARIS

Caminar cada dia mitja hora de manera activa t'ajudarà a eliminar els excessos. Si tens una rutina d'exercicis segueix-la sempre que puguis i evita picar entre hores i arribar a la taula amb molta gana. Abans de posar-te a cuinar, asseu-te i pren un berenar lleuger. I, molt important, respecta els altres àpats, sobretot l'esmorzar.

CUIDA LA DIGESTIÓ

Després de l'àpat, espera unes tres hores abans d'estirar-te i per alleugerir la digestió mastega lentament mitja pruna umeboshi immediatament després d'haver menjat. També pots diluir una culleradeta de puré d'umeboshi en una tassa de te bancha o kukicha i prendre-t'ho mitja hora després.

ELABORA UN MENÚ EQUILIBRAT

Tria receptes equilibrades, en què estiguin representats tots els grups d'aliments, com verdures fresques, proteïnes vegetals (tofu, tempeh, seitan) i cereals més lleugers (quinoa, basmati, arròs vermell). Igualment, evita les salses amb molt de greix.

CONTRARESTA L'EXCÉS DE SUCRE

Si has consumit molts dolços, en pots contrarestar els efectes prenent en dejú els dos dies següents un te bancha amb quatre gotes de tamari i mitja pruna umeboshi picada.

Arròs vermell amb verdures i bolets.
La recepta al web veritas.es



- 1] Te verd bancha torrat. Lima. 75 g
- 2] Umeboshi Biocop. 80 g
- 3] Tempeh macerat amb tamari. Vegetalia. 170 g
- 4] Arròs vermell. Ecobasics. 500 g

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

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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

NO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Sin conservantes
Ni colorantes



el único • el auténtico • el original

EVICRO
MADAL BAL

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

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

Una alimentació equilibrada és el millor abric



- 1] Brou de genmai miso. Amandín. 1 L
- 2] Azukis cuites. Veritas. 400 g
- 3] Fajol. El Granero. 500 g
- 4] Oli de llavors de carabassa. Natursoy. 250 ml
- 5] Shoyu. Lima. 250 ml
- 6] Gingebre. Veritas. 75 g
- 7] Infusió de gingebre i llimona. 17 bosses

Quan arriba l'hivern i baixen les temperatures, l'organisme reclama aliments que proporcionin calor i, alhora, ajudin a mantenir-lo. Et donem les claus de l'alimentació adequada per a aquesta època de l'any, perquè et puguis enfrontar al fred amb energia.

Sopa de cuscús amb moniato i xiitake.  La recepta al web veritas.es



Els dies curts i les nits llargues i fredes de l'hivern conviden de manera natural a estar tranquils i, molt especialment, a emmagatzemar l'energia i conservar la calor corporal. Recolzar aquesta tendència natural en l'alimentació és un dels pilars de les medicines

tradicionals, com l'aiurveda o la medicina tradicional xinesa, que treballen amb la premissa que cada aliment posseeix una naturalesa tèrmica definida que genera reaccions químiques, hormonals i funcionals diferents després de ser digerit.

Una bona selecció dels aliments i les seves cocccions és la manera més ràpida d'aconseguir l'abric natural que necessites aquests mesos. Recorda que els temps a la cuina s'allarguen notablement perquè estofats, guisats i cocccions al forn són els protagonistes de la temporada, ja que produeixen i reforcen l'anhelada sensació de calor interna.

BROUS I INFUSIONS

És important reduir el consum d'aliments i begudes fredes, alhora que són benvingudes les infusions, les combinacions d'herbes o senzillament aigua natural, o fins i tot calenta, per beure. Sense oblidar les sopes de consistència i els brous lleugers, condimentats amb salsa de soja o miso.

CEREALS

Els cereals són el motor de l'energia de llarga durada. Destaquen el mill i el fajol perquè són els que més calor proporcionen. Gaudeix-los bullits amb verdures o gratinats al forn.

LLEGUMS I PROTEÏNES

A més de les proteïnes d'origen animal i vegetal, els llegums (cigrons, azukis, lleties) cobren protagonisme incorporats a sopes i estofats amb verdures.

OLIS DE LLAVORS I DE FRUITA SECA

Condimentar els plats amb una mica més d'oli del que fas servir a l'estiu també proporciona calor interna. Els olis de llavors (gira-sol, carbassa, sèsam) i els de fruita seca (pinyons, ametlles, nous, avellanes) són excel·lents per complementar els plats.

ESPÈCIES I CONDIMENTES

Pots potenciar la calor de les receptes, tant dolces com salades, afegint-hi un polsim de gingebre i canyella, entre altres espècies. Una menció a part mereixen la tekka i el miso, dos condiments de la dieta macrobiòtica realment valuosos en aquesta època.

FRUITA EN COMPOTA I AL FORN

És clar que la fruita té un efecte refrescant en el cos, tot i que resulta molt convenient prendre-la després de fer exercici. Si sols tenir fred als peus i les mans, és aconsellable preparar-la en compota o al forn.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

FLOCS DE LLEVAT DE CERVESA DESAMARGADA *Saccharomyces cerevisiae*

**font de vitamines,
minerals i proteïnes**



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

Nen sa, adult sa

Els aliments que dones als teus fills condicionaran les seves tries alimentàries futures. Igualment, la salut de l'adult també es gesta en la infància i el que els nens mengen avui determinarà en gran manera, i per sempre, els seus gustos i hàbits.



Crema de porro, carbassó i brècolí.
La recepta al web veritas.es

Tendim a alimentar els petits en funció de les seves preferències ("això li agrada, això no"). No és una mala idea, però la seva tria ha de tenir lloc dins d'un ventall de menjar saludable i fresc; és a dir, està bé que triïn entre una pastanaga i un api, o entre una poma i un plàtan, però fer-los triar entre un bròquil i una pizza és un error.

Les preferències dels nens són fluctuants i canvien d'un dia per l'altre perquè depenen de molts factors: cansament, estat d'ànim, entorn... Si a casa es menja fruita i està sempre a la vista, és bastant fàcil que els agradi la fruita. No és veritat que als nens només els agradin els gustos dolços i que evitin els amargs, el que passa és



- 1] Poki de poma, coco i plàtan. Danival. 4x90 g
- 2] Poki de poma i fruites vermelles. Danival. 4x90 g
- 3] Poki de poma i maduixa. Danival. 4x90 g

que el seu paladar s'adapta al que mengen amb més assiduitat: una nena de Mèxic o de Tailàndia accepta molt millor els picants que un nen de França. Pot ser que la primera tingui una llengua mutant? No, senzillament el seu paladar s'hi ha acostumat.

Per això cal afinar molt amb el que mengen els petits. El principal error és oferir-los aliments ultraprocessats: galetes industrials, refrescos amb sucre o edulcorants, brioixeria, snacks, plats precuinats... El consum continuat d'aquests productes provoca que rebutgin aliments sans que són imprescindibles, com fruites i verdures.

EL LLINDAR DEL SABOR

Els ultraprocessats solen tenir sabors hiperpalatables (molt saborosos en boca), mentre que els aliments reals són molt més subtils, tot i que ofereixen més matisos. Si habitues el teu fill a aliments hiperdolços des de petit, el seu llindar de dolç s'incrementarà i optarà per aliments rics en sucres afegits, que solen ser els més insans, perquè no els notarà especialment dolços, sinó normals. Aquest patró de conducta alimentària és summament difícil d'erradicar i arribarà fins a l'edat adulta, ja que els hàbits alimentaris, siguin bons o dolents, s'estableixen des de petits i són per sempre perquè és molt difícil (tot i que no impossible) modificar-los d'adults.

IDEES PER COMENÇAR AMB BON PEU

Des de ben petits s'han d'acostumar a tota mena de gustos i textures i si hi ha alguna cosa que no els agrada, es retira sense jutjar ni criticar; ja ho tastarà un altre dia. Tanmateix, no has de substituir-ho mai per un aliment insà, sinó per un altre de sa. És aconsellable que els pares preparin ells mateixos el menjar o, si no tenen temps, que escullin compotes de fruites sense sucres o purés ecològics fets amb aliments reals sense sal ni sucres afegits. Recorda que, moltes vegades, si no li agrada només vol dir que encara no s'hi ha acostumat; si tens paciència, li acabarà agradant qualsevol aliment, sigui dolç o amarg.

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



¿AÚN NO HAS INCORPORADO SEMILLAS MOLIDAS A TU DIETA?



¡PRUÉBALAS!



www.elgranero.com



La piel en invierno

El frío es uno de los grandes enemigos de la piel y provoca que la notes más seca, tirante y sensible. Una situación que empeora con la calefacción y los cambios de temperatura y que puedes evitar usando aceites y cremas de cosmética natural: sus activos protegen e hidratan, aportando elasticidad y resistencia.

Los efectos del invierno en la piel son de sobra conocidos, pero ¿qué es exactamente lo que ocurre? Pues que, según bajan los niveles de humedad ambiental, la piel reacciona liberando hidratación y reseca. Es entonces cuando aparecen las sensaciones de tensión y tirantez y, a menudo, las rojeces. Igualmente, el frío estrecha los capilares, ocasionando que las células no reciban suficientes nutrientes y el cutis tenga un aspecto apagado.

HIDRATAR, PROTEGER Y REPARAR

Son los tres pilares básicos del ritual de cuidado invernal porque la piel se reseca por falta de hidratación y lípidos en la epidermis, una circunstancia que modifica la barrera cutánea, impidiendo que cumpla su función protectora. Para evitarlo, elige activos hidratantes, calmantes y regeneradores, que refuercen la resistencia de los tejidos.

[Aceite de argán. Es altamente antioxidante, nutritivo y regenerador gracias a su elevado contenido en vitamina E.

[Aceite de rosa mosqueta. Sus ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico) son indispensables para la formación de estructuras celulares. También posee vitaminas A y C, que ayudan a recuperar la elasticidad.

[Caléndula. Contiene carotenos, flavonoides y aceites esenciales, que fortalecen la piel contra agresiones externas, previenen el desecamiento y alivian las irritaciones.

[Extracto de semilla de granada. Muy hidratante, sus componentes alargan la vida de los fibroblastos, las células encargadas de aportar elasticidad.

[Manteca de karité. Contiene minerales y vitaminas A y E y es un excelente reparador celular. Además de nutrir, equilibrar y calmar, favorece la restauración de la capa hidrolipídica.

TU MEJOR ALIADA: LA COSMÉTICA NATURAL Y ECOLÓGICA

La cosmética natural y ecológica te ofrece una gran variedad de aceites y cremas a base de activos vegetales, que nutren y facilitan el correcto funcionamiento de la piel. Igualmente, siguen unas estrictas normas de sostenibilidad y respeto por el entorno, tanto en la obtención de los ingredientes como en la producción y el empaquetado.

Al elegir este tipo de cosméticos, te aseguras que están libres de conservantes, colorantes, perfumes sintéticos, aceites minerales y otras sustancias de origen petroquímico (como parafinas y vaselinas), que son habituales en la industria cosmética no ecológica. Aunque las cremas elaboradas con estos últimos ingredientes dejan la tez suave y aparentemente hidratada, en realidad forman una película grasa que obstruye los poros y bloquea la transpiración, causando justo el efecto opuesto al deseado: una piel deshidratada.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

- 1] Crema de caléndula. Weleda. 75 ml 2] Aceite rosa de mosqueta. Mon. 30 ml
3] Aceite de argán. Mon. 60 ml 4] Crema de día regeneration. Annemarie Borlind.
5] Crema hidratante de cara. Granada Sant.

[1]



[2]



[3]



[4]



[5]



Protegeix-te enfront de gripes i refredats

A l'hivern és fàcil contreure un refredat o una grip perquè els virus i bacteris proliferen amb la baixada de les temperatures i també hi influeix que el sistema immunitari és més susceptible al contagi, ja que estem menys exposats al sol i consegüentment baixa el nivell de vitamina D. Els remeis naturals t'ajuden a pal·liar els molestos símptomes d'aquestes afeccions, alhora que estimulen les defenses.



GINGEBRE

Té propietats antisèptiques, antiinflamatòries i estimulants de l'acció pulmonar, per la qual cosa és ideal en cas de gripes i refredats.



VITAMINA C

És la vitamina més estudiada en relació amb el sistema immunitari i és present en una gran varietat de cèl·lules de les defenses.



PROBIÒTICS

Sabies que més del 80% del sistema immunitari es troba a l'intestí? Així, l'estat de la microbiota intestinal marca la resistència a les infeccions, motiu pel qual és vital gaudir d'una bona salut digestiva.



ASTRÀGAL

Una planta utilitzada en la medicina aiurvèdica que té un efecte antiviral i, com que és adaptògena, ajuda a regular les hormones de l'estrès. Aquesta última propietat és molt interessant, ja que un excés d'estrès pot provocar immunodepressió.

[MARTA MARCÈ. NATURÒPATA. martamarce.net]

[1]



1]Gingebre en pols. El Granero. 150 g

Què has de menjar abans d'entrenar-te?



- 1] Isotònica de llimona. Organics. 33 cl
- 2] Isotònica de taronja. Organics. 33 cl
- 3] Suc Berries Boom. Be Green. 30 cl
- 4] Beguda de civada. Oatly. 1 L

Entendre com funciona el teu cos i saber quins són els aliments que necessita abans de l'entrenament t'ajudarà a treure el màxim partit de la sessió esportiva.



Barquetes de plàtan.
La recepta al web veritas.es

Els dies previs a la competició, els hidrats de carboni han de ser aproximadament el 70% de la teva alimentació. I també cal que paris esment al tipus i la qualitat de les begudes: res d'alcohol i begudes gasoses, millor suc de fruita o begudes isotòniques, que augmentaran el glucogen dels

músculs i, conseqüentment, les teves reserves d'energia per al moment de la competició.

[Si t'entrenes al matí ...] El sopar del dia anterior ha de ser adequat i suficient, i entres dues i tres hores abans de la competició has d'esmorzar de

manera lleugera per aportar al metabolisme el glucogen que necessita recuperar: pa torrat, suc, beguda amb civada o un plàtan.

[En cas que competeixis a la tarda...] Com que tens temps suficient per digerir l'esmorzar, aquest pot ser molt abundant i ric en hidrats de carboni. Amb tot, el dinar haurà de ser més lleuger i així podràs digerir-lo amb tranquil·litat.

FRUITA ABANS DE L'EXERCICI

La fruita pot ser molt positiva quan fas esport. No obstant això, encara que ho pugui semblar, no totes les fruites aporten

els mateixos beneficis ni tenen la mateixa aportació calòrica, de manera que és capital tenir en compte el seu índex glucèmic. Has de triar aquelles que tinguin un índex glucèmic baix (albercoc, pera, poma, pruna, taronja, raïm, cirera, préssec i aranja), que aporten un nivell inferior de glucosa a la sang, però que tenen un reforç energètic molt més sostingut. Les que posseeixen un índex glucèmic alt proporcionen un pic d'energia que no és continuat i poden provocar baixades de sucre durant l'exercici. En cas que necessitis un reforç ràpid pots recórrer a fruites amb un índex glucèmic alt, que t'ajudaran amb aquest punt que et falta, com ara plàtan, nespra, kiwi, pinya o síndria.

ELS DIES PREVIS A LA COMPETICIÓ, ELS HIDRATS DE CARBONI HAN DE SER APROXIMADAMENT EL 70% DE LA TEVA ALIMENTACIÓ.



[entrenatuenergia.com]



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



1 L

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

“Gràcies al menuari s’acaba normalitzant el fet de menjar verdura cada dia”

[Bet Plans



“ÉS IMPORTANT QUE ELS NENS NO SIGUIN NOMÉS UNS CONVIDATS A TAULA, SINÓ QUE PARTICIPIN DE MANERA ACTIVA EN LA SEVA ALIMENTACIÓ”

Fa uns anys, desesperada perquè no aconseguia organitzar els àpats familiars, Bet Plans va inventar una eina que va solucionar tots els problemes: el menuari. Es pot adquirir a menuari.com, en català i castellà.

QUÈ ÉS EL MENUARI?

És una pissarra imantada que s’adhereix a la nevera i a sobre s’hi col·loquen 28 fitxes que es corresponen amb els grups d’aliments que la dieta mediterrània recomana consumir setmanalment. Cada família pot organitzar els seus menús combinant entre si les diferents fitxes i, com que és a

la nevera, es visualitza de manera senzilla diàriament. La pissarra i les fitxes venen amb un llibre en què s’expliquen les pautes bàsiques per menjar bé de manera senzilla i amena perquè també el puguin fullejar els petits.

TAMBÉ INCLOU RECEPTES?

El llibre proporciona idees per seguir una dieta equilibrada i, tot i que al final inclou algunes receptes, no és un receptari. En canvi, sí que hi ha un espai per a què cada família apunti els seus plats preferits per al dia a dia. Per exemple, si seguim les fitxes i ens toca una ració de peix blau, po-

dem cuinar el salmó al vapor amb verdures de temporada. Funciona com una xuleta, com un recordatori d’aquells plats que ens agraden, que sabem fer i que podem preparar de manera ràpida.

COM SE LI ACUDEIX AQUESTA IDEA A UNA ECONOMISTA?

Tinc dos fills, treballo i quan arribava a casa a la tarda no sabia què preparar, tots estàvem cansats, teníem gana... Vaig entendre que era necessari organitzar-me per saber exactament què menjariem per sopar, sense necessitat de passar pel supermercat a última hora.

QUIN ÉS EL PAPER DELS NENS EN AQUESTA INICIATIVA?

Vaig assumir que era fonamental l’educació que donem als nostres fills: han d’entendre que la verdura i els llegums no són una excepció, sinó un costum. I també és important que els nens no siguin només uns convidats a taula, sinó que, a mesura que vagin creixent, participin més en la seva alimentació, sabent per què mengen el que mengen i el procés des que anem a comprar fins que cuinem i mengem.

PENJAR-HO A LA NEVERA ÉS ESSENCIAL PER FOMENTAR LA PARTICIPACIÓ.

Per descomptat i, com que està fet amb il·lustracions, els nens tenen moltes ganes de participar-hi. Inicialment ho havia preparat com una eina per als pares, però de seguida vaig notar que als meus fills els interessava participar-hi: escollien les fitxes,

escrivien a la pissarra els noms de les receptes, etc.

EXPLICA’M AMB DETALL COM FUNCIONA.

Hi ha fitxes de peix blau, peix blanc, carn blanca, carn vermella, ous, llegums, farinacis, verdures, etc., i de cada grup d’aliments hi ha tantes fitxes com racions setmanals es recomanen. Així, hi ha fitxes de verdures per a cada dia perquè han d’estar a cada àpat, tres fitxes de llegums o d’ous, només una de carn vermella... Les fitxes es distribueixen al llarg de la setmana a la pissarra: per exemple, una ració de llegums, farinacis i verdures per al dilluns. Després, es tria la recepta i s’apunta el nom a la pissarra. I amb els menús preparats, només queda arribar a casa després de treballar i saber el que toca, sense pensar. A part, permet estalviar en la cistella de la compra.

I EL LLIBRE QUE HO ACOMPANYA?

El vaig escriure jo, però amb l’ajuda de la Fundació Àlicia perquè no soc nutricionista, i deixa molt clar el que convé menjar i el que no. Una de les coses bones del menuari és que s’acaba normalitzant que hem de menjar verdura cada dia, reduir el consum de carn vermella... Tenim molta informació i molts llibres de receptes, però falta planificació. Organitzar-se és la clau i es pot fer en cinc minuts.

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



monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

BIO

Cereales: ¡siempre integrales y ecológicos!

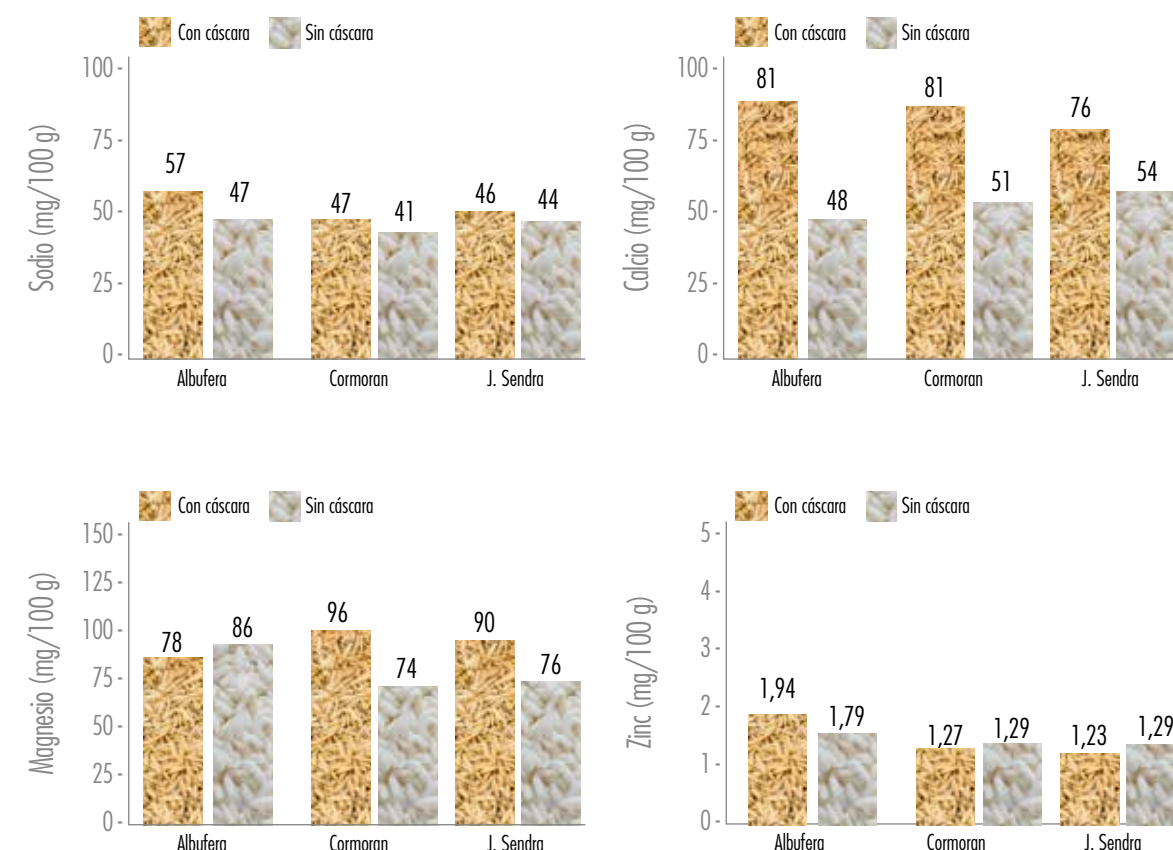
Al no estar refinados, los cereales integrales mantienen intactos sus nutrientes. Sin embargo, es importante que sean ecológicos porque los pesticidas usados en los cultivos no ecológicos se acumulan en la parte externa del grano, es decir, en el salvado.



Cuando se habla de cereales, el adjetivo integral significa que no han sido sometidos a ningún proceso de refinamiento. Este aspecto es fundamental porque la mayoría de cereales no ecológicos que dicen ser integrales no se han molturado en su totalidad, sino que están refinados y el salvado se mezcla en un porcentaje con la harina blanca. Por eso en el eti-

quetado aparece “con un X% de salvado”. En cambio, en el proceso ecológico, la molienda del grano se realiza con todas sus partes. Gracias a su excepcional riqueza en minerales y fibra, los cereales integrales no pueden faltar en una dieta saludable, pero siempre deben consumirse ecológicos. En la producción no ecológica se usan productos fitosanitarios,

Figura 1. Minerales en el grano de arroz ecológico de las variedades Albufera, Cormoran y J. Sendra, con y sin cáscara.



Ingredientes

Agua,
Cebollas,
Puerro,
Apio,
Porro,
Ajo,
Aceite de Oliva
y Sal Marina

*Procedentes de agricultura ecológica



cuyos restos se depositan en las partes externas del cereal (el salvado), que posteriormente se incorporan a la harina.

¿CÓMO AFECTA EL REFINADO A LOS NUTRIENTES?

Los alimentos refinados son alimentos desequilibrados, con un nutriente mayoritario: los glúcidos simples o, más concretamente, la glucosa. Esta última aporta muchas calorías asimilables, que provocan una rápida elevación del nivel glucémico en sangre, con la consiguiente fatiga y desequilibrio. Por ejemplo, si analizamos el arroz ecológico de las variedades Albufera, Cormoran y J. Sendra (Raigón, 2010, figura 1) vemos

que presentan concentraciones superiores de minerales (sodio, calcio, magnesio y zinc) cuando el cereal no está descascarillado (CC).

MÁS PROTEÍNAS Y MINERALES

Para ilustrar la riqueza nutricional de los cereales integrales ecológicos hemos comparado granos de avena de la misma variedad; de cultivo ecológico y no ecológico, refinados (sin cáscara) e integrales (con cáscara). En primer lugar (figura 2), encontramos que la avena integral ecológica presenta un 3.5% más de proteína, lo que significa que el salvado de avena ecológica tiene mayor valor proteico. También vemos que la avena eco-

lógica y sin refinar posee un mayor nivel de minerales totales: un 5% más que la avena no ecológica sin refinar y un 50% más que la no ecológica refinada (figura 3). Finalmente, la riqueza en hierro y zinc de la avena ecológica, tanto con cáscara como refinada, es muy superior a la del cereal no ecológico (figura 4). En el caso del hierro, el grano entero ecológico tiene un 27% más que el grano sin cáscara, un 35% más que el grano no ecológico con cáscara y un 39% más que el grano no ecológico refinado. Y en cuanto a los valores de zinc, los granos de avena ecológica con cáscara presentan un 31% más que el grano ecológico sin cáscara, un 39% más que el grano no ecológico entero y un 37% más que el grano no ecológico sin cáscara.

Figura 2. Niveles de proteína en el grano de avena ecológica y no ecológica, con y sin cáscara.

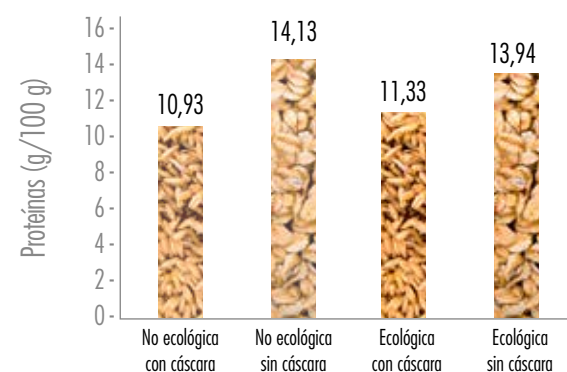


Figura 3. Minerales totales en la avena ecológica y no ecológica, con y sin cáscara.

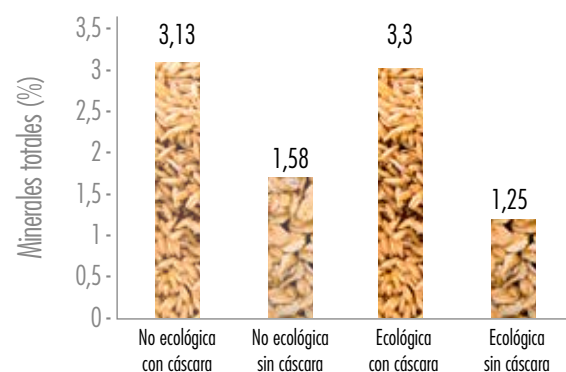
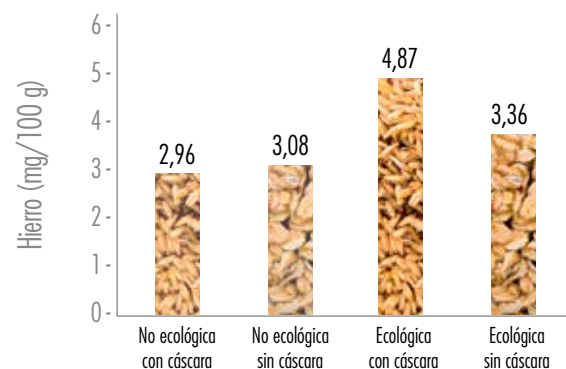
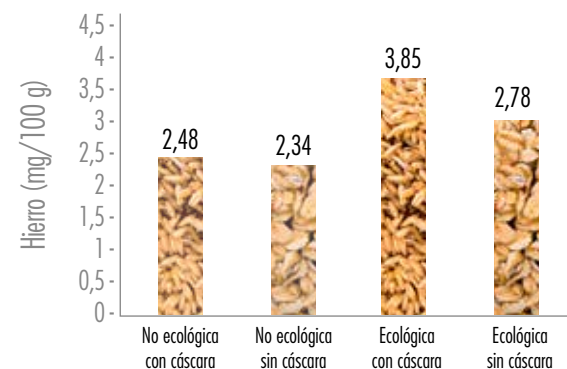


Figura 4. Hierro y zinc en la avena ecológica y no ecológica, con y sin cáscara.



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

MÁS INFORMACIÓN

[Bandera, E.V.; Kushi, L.H.; Moore, D.F.; Gifkins, D.M.; McCullough, M.L. 2007. Association between dietary fiber and endometrial cancer: a dose-response meta-analysis. American Journal of Clinical Nutrition, 86 (6): 1730-1737. [Raigón, M.D. 2010. La industria de transformación de alimentos ecológicos de origen vegetal. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

¿Cómo llegan los pesticidas al organismo de los niños?

Los pequeños están expuestos a los pesticidas mediante diferentes vías. A los que llegan a su cuerpo a través de la comida, hay que sumar los que se encuentran en el ambiente de casas y guarderías.



Un estudio realizado con la colaboración de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, 2014) arrojó luz sobre la exposición de los niños pequeños a pesticidas, tanto a los usados hace tiempo (pero que persisten como contaminantes en el medio) como a los que se utilizan actualmente en los ambientes donde los niños desarrollan sus actividades cotidianas. Los autores cuantificaron las exposiciones potenciales y las dosis de ingesta en 129 niños (de edades entre 20 y 66 meses) a 16 pesticidas (8 organoclorados, 2 organofosforados, 3 piretroides y 3 herbicidas ácidos). Se tomaron muestras

del medio (suelo, polvo, y aire interior) y muestras personales (toallitas de manos, alimentos sólidos y líquidos) en todos los hogares y en 13 guarderías de 6 condados de Carolina del Norte entre 2000 y 2001.

EXPOSICIÓN EN CASA Y EN LA GUARDERÍA

Los pesticidas α -cChlordane, α -chlordane, heptacloro, clorpirifós, diazinon, cis-permetrín, trans-permetrín y el ácido 2,4-monocloroacético (2,4-D) fueron detectados en $\geq 50\%$ en dos o más medios. Las exposiciones medias estimadas para en los niños a

través de diferentes rutas (la ingestión por la dieta, ingestión no dietética e inhalación) fueron para el 2,4-D y cis/trans-permetrín (ambos 4.84 ng/kg/día), cis/trans-permetrín (2.39 ng/kg/día) y heptacloro (1.71 ng/kg/día), respectivamente. La estimación de las dosis medias para las tres rutas de exposición fueron cuantificables para clorpirifós (4.6 ng/kg/día), cis/trans-permetrín (12.5 ng/kg/día) y 2,4-D (4.9 ng/kg/día). La conclusión era que esos niños se exponían diariamente a varios pesticidas a través de varias rutas diferentes de exposición en sus hogares y guarderías.

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

MÁS INFORMACIÓN

[Int J Environ Res Public Health. 2014 Apr 3;11(4):3743-64. doi: 10.3390/ijerph110403743. [Morgan MK, Wilson NK, Chuang JC. Exposures of 129 preschool children to organochlorines, organophosphates, pyrethroids, and acid herbicides at their homes and daycares in North Carolina.

ECOLÒGIC. CREMA DE CACAUETS VERITAS

Cacauet torrat ecològic



NO ECOLÒGIC. CREMA DE CACAUETS REFERENT DEL SECTOR

Cacauet torrat

Sucre

Sal

Greix vegetal totalment hidrogenat de palma



Crema de cacauets ECOLÒGICS 100%.
Veritas. 330 g



veritas IMPRESINDIBLES

TARDOR 2019

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

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

UTILITZA EL BONO IMPRESINDIBLES I ESTALVIA CUIDANT-TE!

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

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

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

UTILITZA EL BONO IMPRESINDIBLES



Fins a
**3.500
ecos**

Fusilli de lleties vermelles

Elaborats amb farina de llegum 100%, els fusilli de lleties vermelles afegeixen varietat a la dieta, a més de ser una gran font de proteïnes, hidrats i fibra.

Com que tenen una base de llegums, estan lliures de gluten i són l'alternativa perfecta a la pasta tradicional per a persones celiaques o amb sensibilitat al gluten. El seu paladar suau permet moltes combinacions i són idonis per a nens i estómacs delicats perquè s'elaboren amb farina de lleties vermelles, una varietat sense clofolla.

Els llegums ecològics estan lliures de pesticides, herbicides i altres substàncies sintètiques i, com a conseqüència, tenen un gust més genuí que els no ecològics perquè els compostos químics alteren les olors i els sabors.

SACIANTS I LLEUGERS

Els fusilli de lleties aporten menys calories i hidrats que la pasta tradicional i més proteïnes i fibra. Igualment, són més saciants i tenen un índex glucèmic més baix que la pasta feta a base de farina de blat.

A LA CUINA

Després de coure'ls en abundant aigua salada durant 9 minuts ja pots consumir-los segons les teves preferències. És aconsellable que la cocció sigui al dente perquè no es desfacin i pugi l'índex glucèmic. Si els combines amb verdures (cuites, saltades o crues en amanida), afegiràs un plus de fibra, vitamines i minerals a les teves receptes.



Crema d'ametlles

Saludable, nutritiva i deliciosa, s'elabora únicament amb ametlles ecològiques. Sense greixos ni sal ni sucres afegits, és apta per a vegans i molt digestiva.

Malgrat que l'ametlla està protegida per la seva closca, quan el cultiu no és ecològic es tracta amb productes químics que penetren a l'interior de la llavor. A més, absorbeix fàcilment els pesticides a causa del seu alt contingut d'olis, per la qual cosa és molt important que sigui ecològica. La nostra crema d'ametlles només porta ametlles ecològiques i, durant la torrefacció i molta, no s'hi afegeixen sucres de cap classe ni olis com el de palma.

FONT DE NUTRIENTS

Aliment fonamental de la dieta mediterrània, l'ametlla conté minerals i antioxidants

i és rica en àcids grassos saludables, que redueixen el colesterol i disminueixen el risc de patir malalties del cor. Així mateix, conté vitamines E (inhibeix l'oxidació dels greixos) i B2 o riboflavina (contribueix a mantenir la bona salut de pell i mucoses).

A LA CUINA

Sens dubte, és ideal per untar les torrades de l'esmorzar, però les seves possibilitats són gairebé infinites. Pots afegir-la a pastissos, galetes, pans de pessec..., emplenar creps, preparar llet merengada o fer un batut energètic amb plàtan, cacau pur i beguda vegetal.



Cúrcuma

Reconeguda com un veritable antiinflamatori natural, la cúrcuma reforça la salut i, gràcies al seu contingut en curcumina, alleuja la tristesa i eleva l'ànim.

La nostra cúrcuma procedeix de l'estat de Kerala, al sud de l'Índia, una regió amb un clima i un sol idonis per al seu desenvolupament. Els agricultors, organitzats en petites cooperatives, la conreen com feien els seus avantpassats i tot el procés (recol·lecció, neteja i assecatge) és exclusivament manual. No fan servir pesticides ni químics, i la planta ni es fumiga ni s'irradia, pràctiques que poden crear residus i reduir-ne el sabor i l'aportació de nutrients.

ENFORTEIX LES DEFENSES

En la cultura hindú i la medicina aюрvédica s'utilitza per combatre

moltes malalties, generar calor a l'organisme i augmentar les defenses, ja que és antiinflamatòria, antioxidant i actua contra les infeccions de nombrosos virus. Per potenciar-ne els beneficis, i facilitar l'absorció de la curcumina, barreja-la amb pebre o gingebre i afegeix-hi un greix, com ara oli d'oliva, de sèsam o de coco.

A LA CUINA

Afegeix-la a sucres i batuts o pren-la amb pastanaga, poma, api, gingebre i llimona; fins i tot pots afegir-hi vegetals de fulla verda, com espinacs o kale. I no deixis de preparar-te un

deliciós cúrcuma chai latte amb beguda vegetal, cúrcuma en pols, canyella i pebre.



**GAUDEIX
DELS PLATS
PREPARATS
CUINATS A
CASA NOSTRA.**

**CUINA
veritas**



ARRÓS AMB POLLASTRE AL CURRY



NUGGETS DE PERNIL I FORMATGE



CIGRONS AMB COL KALE

“EL NOSTRE OBJECTIU ÉS FER LES COSES BÉ EN TOTS ELS ASPECTES: VOLEM FER XOCOLATES DELICIOSES, RESPONSABLES I COMPROMESSES, AMB UN IMPACTE POSITIU EN L’ENTORN ”

La xocolata més compromesa

D’Alcorisa, Terol, ens arriben les xocolates de Chocolates Artesanos Isabel. S’elaboren en un obrador de xocolata com els d’abans, únicament i exclusivament amb matèries primeres de primera qualitat, de comerç just i certificades ecològiques.



Després d'anys treballant a les millors pastisseries i xocolateries d'Europa, Isabel Félez va tornar a la seva Alcorisa natal i va complir el seu somni: obrir un petit obrador de xocolata. A la seva passió pel cacau, s'hi afegia la forta voluntat de generar ocupació i riquesa en un medi rural en què la despoblació és una amenaça i les dones no troben fàcilment una ocupació que els permeti conciliar la vida familiar i laboral.

“El nostre objectiu és fer les coses bé en tots els aspectes: volem fer xocolates delicioses, responsables i compromeses, amb un impacte positiu en l'entorn”, afirma l'empresària de Terol. Per aconseguir-ho, donen feina a dones de la zona, utilitzen matèries primeres de proximitat, rebutgen tot tipus d'additius i promouen el comerç just. Fins i tot els envasos procedeixen de boscos sostenibles i plàstics biodegradables i han triat una tipografia que requereix menys quantitat de tinta!

A l'obrador



UN EXEMPLE D'EMPRESA ÈTICA I RESPONSABLE

Després de més de dues dècades en el sector, la Isabel és molt conscient de les circumstàncies en què es conrea el cacau o el sucre. D'aquí la seva inquietud per adquirir les matèries primeres en llocs lliures d'explotació laboral i treball infantil: “Els ingredients porten el segell de l'associació de comerç just Fairtrade, que garanteix els drets de les persones i el respecte pel medi ambient”.

Avui, l'empresa és un exemple de negoci socialment responsable i ha obtingut nombrosos reconeixements, com el Premi Excel·lència a la Innovació de les Dones Rurals, atorgat pel Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient, i el Premi Medi Ambient, concedit pel Govern d'Aragó.



ECOLÒGICA, SANA I DELICIOSA!

A les nostres botigues trobaràs algunes de les seves varietats més selectes, que es fonen a la boca sense gairebé haver de mastegar, cosa que permet gaudir al màxim del seu extraordinari sabor, a més de les aromes i els matisos. Estan certificades per FLO-Fairtrade (comerç just) i el CAAE (Consell Aragonès d'Agricultura Ecològica).

Les especialitats que no et pots perdre són la tauleta de xocolata amb llet 39% de cacau, quinoa cruixent i cinc espècies xineses (canyella, anís estrellat, pebre de Sichuan, clau d'olor, llavors de fonoll i vainilla Bourbon); la tauleta de xocolata negra 70% de cacau amb espècies; els crackers cruixents (de xocolata blanca 35% de cacau, de xocolata amb llet 39% de cacau i de xocolata negra 70% de cacau); i la crema de xocolata negra amb oli d'oliva verge extra i flor de sal, una exquisidesa per untar que porta un 35% d'oli d'oliva verge extra, un greix molt saludable.

DEL GRA A LA TAULETA

A Choclates Artesanos Isabel tracten el cacau amb la tècnica 'bean to bar' (del gra a la tauleta). Com explica Félez: “Torrem, esclofollem, triturem i treballem les llavors, a diferència de la majoria dels productors, que compren la massa de cacau amb sucre ja preparada i es limiten a donar-li forma o afegir-hi els ingredients necessaris per obtenir el producte final”.

El resultat és una xocolata deliciosa i saludable perquè prescindeixen del sucre blanc refinat en favor de la panela (el sucre integral directament obtingut de la canya sense refinar), rebutgen els greixos trans (com l'oli de palma) i només utilitzen oli d'oliva verge extra del Baix Aragó. Cap dels seus productes conté gluten ni additius artificials ni transgènics i, per evitar la presència d'al·lèrgens, es vigilen les contaminacions creuades tant amb els proveïdors com al mateix obrador, gràcies a l'ús de diverses màquines per a diferents tipus de xocolata.



AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

Cuidamos hasta el mínimo detalle.



/amandinorganic

amandin.com

Ja han arribat els torrons!

Culminen els tradicionals àpats nadalencs i no hi ha paladar que s'hi resisteixi... Els mestres artesans de l'obrador de Veritas proposen la versió més sana, deliciosa i ecològica dels torrons de tota la vida.



A Veritas creiem en la senzillesa del treball artesanal (fem les peces a mà i una a una), la qualitat de la matèria primera i les receptes tradicionals, que unim al control exhaustiu del procés per obtenir un torró de màxima qualitat. Donem especial importància a la selecció d'ingredients perquè és on resideix gran part de l'èxit del producte final. Tots són d'origen ecològic (sucre integral de canya, ous, xocolata, coco...) i, si és possible, de proximitat, com les apreciades ametlles de la zona mediterrània, amb una aroma i un oli essencials per aconseguir un bon torró.

En cap cas, es fan servir sucres refinats, ni greixos hidrogenats, ni

colorants, ni conservants ni cap altre tipus d'additius sintètics. Per exemple, la majoria d'aliments processats contenen aromatitzants químics, unes substàncies sintetitzades al laboratori, on s'emula l'estructura molecular de les aromes naturals. Els nostres torrons es fan sense necessitat d'afegir-hi aromes perquè, a causa de la seva extraordinària qualitat, els ingredients que utilitzem són els encarregats de dotar cada barra del gust, l'olor i el color del torró més autèntic.

CREMA CREMADA

Suau i dolç, és una de les nostres especialitats més estimades i destaca per aquesta textura única que

li atorga el sucre cremat. El seu sabor únic l'ha convertit en un dolç imprescindible en aquestes dates.

COCO

Per la seva banda, el de coco ja és un clàssic de la rebosteria natalenca gràcies a l'afortunada combinació d'aquesta fruita tropical amb una base d'ametlla i un toc irresistible de xocolata negra amb un alt percentatge de cacau.

QUÈ ET TOCARÀ PER REIS: LA FAVA O EL REI?

Pot ser que cap de les dues coses, però segur que gaudiràs d'un tros de tortell, que t'oferim en tres versions: normal, amb nata i vegà. El brioix es prepara amb tres vegades menys de llevat (en el nostre cas, sempre fresc) que els no ecològics i, gràcies a la massa mare i la llarga fermentació, és molt suau i digestiu.

Està decorat amb trossos d'ametlla i taronja confitada, que elaborem al mateix obrador. I la nata del farciment és nata 100%, mentre que molts tortells industrials recorren a una barreja de greixos vegetals (com l'oli de palma) o hidrogenats, als quals afegeixen espessidors i texturitzants perquè el resultat sigui similar a la nata, però de menys qualitat i perjudicial per a la salut cardiovascular.



Productes conscients per a un món més just

Per afinitat en valors i compromisos, Oxfam Intermón i Veritas s'uneixen en una iniciativa inèdita, innovadora i pionera, amb l'objectiu comú d'ajudar a erradicar la pobresa a través de pràctiques comercials justes per a les famílies productores de cafè i panela a l'Àfrica i Amèrica Llatina.



El comerç just és un moviment que busca canvis en les maneres de produir, de comercialitzar i de consumir perquè el món sigui un lloc més humà i més sostenible.

CAFÉ MUJER UGANDA: EL CAFÉ DEL MÓN EN QUÈ VOLS VIURE

Es tracta d'un **projecte de gènere** impulsat per Oxfam Intermón amb ACPCU, una cooperativa que agrupa **famílies productores de cafè a Ankolé, Uganda.**

Aquest projecte està generant canvis enormes en la comunitat, ja que s'anticipa entre un 50% i un 60% de la compra perquè les organitzacions tinguin tresoreria i puguin anar pagant a temps les famílies productores. D'aquesta manera, poden tenir grups d'estalvi, que també es nodreixen amb una prima de gènere. A més, els preus pagats són notablement més alts que els dels intermediaris i, per Nadal, s'efectua un segon pagament.

LA PANELA VERITAS, SUBMINISTRADA PER OXFAM INTERMÓN, CONTRIBUEIX A MILLORAR LA VIDA DE MOLTS DELS PETITS PRODUCTORS DE LA REGIÓ DE PIURA, AL PERÚ.

El testimoni de l'Agnès

L'Agnès té 39 anys, està casada i té quatre fills. És membre de la cooperativa ACPCU des de fa 13 anys. Per a l'Agnès, entrar a la cooperativa va suposar deixar de dependre de compradors independents, que normalment utilitzen tàctiques enganyoses per a la compra de la collita i s'aprofiten de la necessitat dels productors, que són molt dependents d'una única collita a l'any. Amb els ingressos que ella i el seu marit obtenen de la collita poden pagar les taxes escolars dels seus quatre fills.

Els grups d'estalvi estan formats per dones que creen els seus estats i funcionaments.

[Les dones ens expliquen que entre les utilitats que es donen dels préstecs destaquen la compra d'inputs per al cultiu i el pagament de les taxes per a l'escolarització, així com per al finançament de petits negocis.

[Superació i empoderament de la dona:

- Gestió de l'economia familiar.
- Coneixements i formació.
- Canvi de nivell cultural i de protagonisme de les dones a Uganda.

PANELA VERITAS, A TRAVÉS D'OXFAM INTERMÓN

La panela Veritas, subministrada per Oxfam Intermón, **contribueix a millorar la vida de molts dels petits productors de la regió de Piura, al Perú.** Les famílies estan agrupades en una cooperativa i treballen les seves terres per fomentar el desenvolupament de la comunitat. Amb aquest producte de comerç just es garanteix que els productors reben una prima directa, condicions dignes, absència de mà d'obra infantil i no discriminació. Cada vegada que tries productes Oxfam Intermón Veritas, contribueix a una producció sostenible i justa per a les famílies productores de l'Àfrica i Amèrica Llatina.

ENCÀRRECS DE NADAL CUINAT A CASA NOSTRA!

PLATS CUINATS

Llom de porc farcit de prunes, mostassa i pernil	26,50 €/kg
Llom de porc farcit de pinya i pernil	26,50 €/kg
Espatlla de xai farcida amb salsa de Nadal	29,50 €/kg
Espatlla de xai farcida amb salsa de verdures rostides	29,50 €/kg
Cuixa de xai farcida amb salsa de Nadal	29,50 €/kg
Cuixa de xai farcida amb salsa de verdures rostides	29,50 €/kg
Pollastre farcit de fruits secs	29,90 €/kg
Pollastre farcit de pernil i formatge	29,90 €/kg
Rosbif (carn de vedella rostida)	26,50 €/kg
Seitan de Nadal farcit	26,50 €/kg
Seitan de Nadal	26,50 €/kg

PLATS PER CUINAR

Llom de porc farcit de prunes, mostassa i pernil	19,50 €/kg
Llom de porc farcit de pinya i pernil	19,50 €/kg
Pollastre farcit de fruits secs	24,50 €/kg
Pollastre farcit de pernil i formatge	24,50 €/kg

TAMBÉ POTS GAUDIR DELS NOSTRES CANELONS

Safata de 6 unitats:

• Pollastre	6,95 €/u	• Seitan	5,95 €/u
• Gall dindi	6,95 €/u	• Verdures	5,95 €/u



Reservant fins el 14 de desembre*
15% DESCOMPT

CUINA
veritas

*A partir d'aquesta data consulteu a botiga.

#yomecomprometo

La Conferència de les Nacions Unides sobre el Canvi Climàtic que se celebra aquest desembre a Madrid té com a objectiu limitar les concentracions de gasos d'efecte hivernacle a l'atmosfera i detallar la implementació de l'Acord de París en defensa del clima del planeta.



Del 2 al 13 de desembre, Madrid es convertirà en la capital mundial de la lluita contra el canvi climàtic en acollir la Cimera Mundial del Clima (COP25), un macroesdeveniment en què participaran científics, empresaris, representants institucionals, organitzacions no gover-

namentals i governs de tot el món. En total, fins a 25.000 persones repartides en dos espais contigus d'IFEMA: un per a les reunions i negociacions oficials dels països i un altre per als esdeveniments paral·lels, com presentacions d'informes científics o actes de les ONG.

L'objectiu és aconseguir l'estabilització de les concentracions de gasos d'efecte hivernacle a l'atmosfera i limitar-les molt per sota dels dos graus. D'aquesta manera, la convenció servirà perquè els països assistents acabin de tancar el reglament de desenvolupament de l'Acord de París, concebut com el primer pacte mundial vinculant en defensa del clima, que ha d'estar plenament vigent al gener de 2020.

Segons Gonzalo Muñoz, cofundador de Sistema B i High Level Champion on Climate Action de la COP25, "la COP25 serà un moment global crític en què tots els sectors de la societat hauran d'expressar el seu compromís, millorar la seva ambició de prendre mesures per abordar el canvi climàtic i generar impuls cap al 2022, quan els països hauran de millorar els seus compromisos actuals en virtut de l'Acord de París".

#yomecomprometo

ZERO EMISSIONS NETES

A Veritas ens comprometem a aconseguir zero emissions netes per al 2022, amb la qual cosa elevem el llistó de lideratge empresarial i demostrarem que l'èxit empresarial i l'acció climàtica són compatibles. Ho farem treballant amb els nostres proveïdors de transport, per afegir aquesta tasca als objectius ja assolits del subministrament provinent de fonts renovables i el transport intern sostenible.

REDUCCIÓ DE L'ÚS DEL PLÀSTIC

A més, també estem compromesos amb la reducció de l'ús del plàstic. De fet, aquest any, durant la Setmana de la Sostenibilitat, vam presentar els nostres avenços en la substitució del plàstic per materials compostables en diferents envasos de productes, com ara iogurts, germinats o càpsules de cafè. També estem potenciant la venda a granel a les nostres botigues, així com el refill. I, per descomptat, estem eliminant tot el plàstic afegit que depèn directament de la nostra gestió, així com incorporant plàstic reciclat per donar-li més d'una vida.

CIMERA MUNDIAL DEL CLIMA (COP25)

Quan: del 2 al 13 de desembre
On: IFEMA - Fira de Madrid
Adreça: avinguda del Partenón, 5 (28042 Madrid)

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

DONACIONS # VERITAS

BarcelonActua

Des de la Fundació BarcelonActua aspirem a crear una societat cohesionada, sensible i solidària, fomentant vincles relacionals basats en la cura, el respecte i el voluntariat.

Quina és la missió de l'entitat?

La nostra missió és doble: d'una banda, busquem cobrir necessitats socials de col·lectius de Barcelona en situació de vulnerabilitat, i de l'altra, ho volem aconseguir a través de la implicació i la mobilització de la ciutadania. Els valors en què ens basem per dur a terme aquesta missió són els següents: sensibilitat, horitzontalitat, proximitat, empatia, integració, dinamisme, innovació i participació.

En què consisteixen els seus principals reptes?

Volem contribuir a crear una ciutat més empàtica, mobilitzada i sensibilitzada amb les realitats socials dels col·lectius més vulnerables. El repte és fer-ho des de l'horitzontalitat i la igualtat, ja que tothom té alguna cosa a donar i alguna cosa a rebre.

Quin paper han de tenir les ONG en la societat?

Aquest tipus d'entitats formem part del teixit social de la ciutat, i tenim la responsabilitat de visibilitzar les realitats socials que existeixen i acostar-les a la ciutadania.

Com és la col·laboració amb Veritas?

Veritas és BACempresa des de fa anys, és a dir, col·labora econòmicament per fer sostenible l'acció social de BarcelonActua, i caminem junts. Per exemple, el 2018 vam cocrear una activitat setmanal per a nens i nenes del barri del Raval, amb treballadors voluntaris de l'empresa. A més, cinc de les seves botigues de Barcelona col·laboren setmanalment donant aliments que no poden vendre per a les activitats en què cuinem per a col·lectius en situació de vulnerabilitat.

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

Els diria que només aconseguirem que Barcelona sigui una ciutat més inclusiva si tots ens hi esforcem. Igualment, la seva col·laboració és important no només per cobrir necessitats socials, sinó que també és una excel·lent manera d'implicar i sensibilitzar els seus treballadors.



GAMMA DE MELS MIL FLORS

De la varietat mil flors, la marca Ecorganic ens proposa un assortiment de mels cremosa, líquida (en diferents formats) i antidegoteig, molt còmoda per afegir en infusions o receptes i dotar-les de beneficis digestius i curatius.

La mel és l'aliment dolç més antic consumit per l'ésser humà. La produeixen les abelles a partir del nèctar de les flors i és un aliment indispensable per a la vida d'aquests insectes, juntament amb el pol·len, la pròpolis i la gelea reial.

En concret, aquestes mels procedeixen de la selva brasilera, on habiten les abelles africanitzades, una espècie amb un risc d'extinció superior al de la resta d'abelles. Per tant, la seva producció contribueix a la pol·linització i al repoblament dels boscos i zones naturals que estan sent devastats.



DIVERSITAT EN LES CREMES D'UNTAR

Ampliem l'assortiment de cremes per untar amb opcions veganes i gran varietat de fruita seca.

La marca Vida ens acosta una gamma de cremes veganes, composta per una crema de xocolata amb avellanes, una altra de xocolata negra i una temptació deliciosa per als més llauners: una crema blanca amb coco.

Granovitta, una empresa especialitzada en productes dietètics i saludables des de fa més de 100 anys, ens proposa unes cremes elaborades a Castelló únicament amb fruita seca: avellanes, cacauet crunch i anacards.

I, per millorar encara més l'experiència de les cremes de fruita seca, la marca Naturgreen ens porta una deliciosa combinació de crema d'anacard amb cacau. D'altra banda, la marca BioBética ens presenta dues varietats gourmet elaborades a Màlaga i amb un 26% d'oli d'oliva en la formulació: la crema de cacau amb taronja i la crema de cacau amb menta.



TAULETES DE XOCOLATA SENSE SUCRE

La marca Torras, una empresa catalana amb més de 100 anys d'història, ens acosta dues tauletes de xocolata lliures de sucre.

Tant la tauleta de xocolata negra 79% com la de xocolata negra amb ametlles utilitzen eritritol per substituir el sucre, un edulcorant natural que s'elabora a partir de la fermentació d'enzims de blat i blat de moro, i aporta poquíssimes calories i un índex glucèmic zero, la qual cosa converteix aquestes tauletes en un plaer apte per a persones amb diabetis.



CONSERVES DE PEIX PAN DO MAR

Pan do Mar és una empresa certificada B Corp que està completament alineada amb els nostres valors.

Promouen la pesca sostenible, en petits vaixells de costa i amb canyes o hams en caladors pròxims a la factoria de les costes cantàbrica i atlàntica, en el cas de la tonyina i el verat. Els musclos es conreen en muscleres ecològiques.

Gaudeix del deliciós assortiment: patés en envàs de vidre, salsa de tomàquet amb tonyina, musclos en salsa de tomàquet i filets de verat en salsa picant.



QUINOA CONREADA A ESPANYA

La nova quinoa Moysan es cultiva a Andalusia i es caracteritza per un gra més petit que el de la quinoa boliviana, però té les mateixes propietats.

La quinoa és un pseudocereal ric en proteïnes i minerals. De fet, posseeix proteïnes d'alt valor biològic, que contenen tots els aminoàcids essencials. És rica en fibra i minerals, com ferro, calci i fòsfor.

A més, resulta un aliment indispensable al rebost dels celíacs, ja que no conté gluten.



novetats marca VERITAS

RISONES, EL PLAT MÉS VERSÀTIL

Els risones són una pasta amb forma d'arròs elaborada a partir de llenties, pèsols i blat. Una manera magnífica d'aportar nutrients, en concret proteïna i fibra, a la dieta en multitud de receptes. Pots bullir-los durant 10 minuts, com si fossin una pasta i, després, utilitzar-los com a base d'una sopa o barrejar-los amb un sofregit, com si fossin un arròs tricolor.

Gaudeix d'aquesta proposta innovadora i divertida!



GHEE, UN TRESOR AIURVÈDIC

El ghee, també anomenat elixir daurat pels aiurvedes, és un tipus de mantega clarificada sense lactosa que ha format part de la gastronomia tradicional índia des de fa milers d'anys. Des del punt de vista nutricional és especialment interessant gràcies al seu elevat contingut en greixos saludables, principalment omega-3. A més, afavoreix la digestió, protegeix la salut cardiovascular i és antioxidant.

A la cuina, resulta ideal per untar –gràcies a la seva textura cremosa– i per cuinar –rostir, fregir, saltar–, ja que resisteix les altes temperatures (fins a 250 °C) sense degradar-se.

Gaudeix-ne al millor preu: fins a un 23% més econòmic que la marca de referència.



APOSTA PER LES FARINES INTEGRALS!

Ampliem el nostre assortiment de farines integrals amb les varietats d'espelta, sègol i civada.

El gran benefici de les farines integrals és que s'obtenen a partir de la molta del gra complet, és a dir, incloent-hi el germen del cereal, que és la part amb més càrrega nutritiva. No obstant això, quan triem un producte integral és important que ens assegurem que sigui ecològic, ja que a la clofolla del cereal, a més de la gran quantitat de nutrients, és on es trobarien tots els pesticides en el cas que no fos ecològic.

La civada és un cereal que proporciona energia i vitalitat, i la seva farina es recomana per a la rebosteria. L'espelta és una varietat de blat més saborosa i digestiva que el blat comú. El sègol té un gust més intens i és ric en fibra, minerals i vitamines; la seva farina és perfecta per fer pa casolà.

IOGURTS BEVIBLES DE MADUIXA I NABIUS

Et presentem els nous iogurts bevibles de maduixa i nabius, elaborats a partir de llet procedent de granges del Pla de l'Estany (Girona) i presentats en unes pràctiques ampolletes de 500 ml.

Aquests iogurts destaquen pel seu gust de fruita lleugerament dolça, textura lleugera i riquesa en calci i proteïnes. Segons estudis, el iogurt ecològic regenera la flora intestinal, enforteix el sistema immunològic i redueix el colesterol.



INCORPORA FERMENTATS A LES TEVES RECEPTES!

Aquesta combinació de gíngebre, remolatxa i xucri fermentada de la marca Kramer és un complement ideal per a les teves receptes. Pots afegir-la en entrepans, com a guarnició de plats de carn, peix o proteïna vegetal.

Els fermentats són una opció molt saludable per reforçar la microbiota intestinal, ja que són rics en probiòtics i prebiòtics.



Veritas Food Plans

Veritas Food Plans és el nostre nou servei d'acompanyament nutricional. Consisteix en una plataforma d'aprenentatge online i gratuïta en què s'ofereixen diferents plans nutricionals per ajudar-te a portar una alimentació i un estil de vida saludables.

Cada pla incorpora una informació nutricional elaborada per professionals experts, receptes, menús i materials descarregables. A més, pots aconseguir cupons amb fins a un 40% de descompte en productes seleccionats que podràs bescanviar a les nostres botigues.

Aquesta iniciativa innovadora respon al nostre compromís amb la salut i ens permet posar al teu abast contingut de qualitat, a través d'un model de subscripció gratuït.

veritas
FOOD PLANS

**PLANS D'ACOMPANYAMENT
NUTRICIONAL, DIGITALS I GRATUÏTS**

**ENTRA PER APRENDRE I
DISFRUTAR DE GRANS DESCOMPTES!**

**APUNTA'T!
VERITAS.ES/FOODPLANS**

Comencem amb el pla Nous vegans, que té com a objectiu acompanyar-te en la transició cap a una dieta vegana, perquè comencis aquesta nova manera d'alimentar-te sabent tot el necessari.



**NOUS
VEGANS**



**PES
IDEAL**



**BATCH COOKING
I FAMÍLIES**

Fem 4 anys!

Aquest mes celebrem el **4t aniversari del naixement de Terra Veritas**, el nostre projecte de divulgació a través d'experiències vivencials com tallers de cuina, jornades sobre salut, masterclasses de ioga, sopars temàtics i molt més.

El que va començar amb un espai en ple cor de Barcelona ara ja ha crescut en nous espais, com el de Sant Cugat. I us podem assegurar que el pro-

jecte continuarà evolucionant per poder arribar a més de vosaltres.

Volem donar les gràcies a totes les persones que ens han acompanyat des del principi i a les més de 4.000 que han passat per Terra Veritas aquest any.

Seguim!



ACTIVITATS DE DESEMBRE · BARCELONA

Dilluns 2

MENJAR SA PER EMPORTAR-SE A LA FEINA: TUPPERS EQUILIBRATS

Alf Mota

Horari: 18.00 h - 20.30 h

40 €

Dissabte 14

GALETES AMB TOCS NADALENCs PER A AQUEST NADAL

Gina Estapé

Horari: 11.00 h - 12.30 h

35 €

(adult+infant)

Dijous 5

ESMORZARS, POSTRES I BERENARS VEGANS

Alf Mota amb la col·laboració d'El Granero Integral

Horari: 11.00 h - 13.30 h

15 €

Dilluns 16

BATCH COOKING NADALENC: PLANIFICA EL TEU MENÚ SETMANAL

La Gloria Vegana

Horari: 11.00 h - 13.30 h

40 €

Dilluns 9

FARMACIOLA NATURAL PER AUGMENTAR LES DEFENSES

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

20 €

Dilluns 16

COSMÈTICA PER REGALAR PER NADAL

Annie Brown amb la col·laboració de Mon

Horari: 18.30 h - 20.00 h

25 €

Dimarts 17

BONES FESTES DIGESTIVES

Alf Mota, amb la col·laboració de Kensho

Horari: 18.00 h - 20.30 h

15 €

Dimarts 10

APERITIUS NADALENCs

Mireia Anglada

Horari: 18.00 h - 20.30 h

30 €

Dijous 12

MASTERCLASS DE RAMEN VEGÀ

Mike Davies, d'Umami Plantbased

Horari: 18.30 h - 21.00 h

39 €

● 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 DE DESEMBRE · SANT CUGAT

Dilluns 2

FARMACIOLA NATURAL PER A LA DEPURACIÓ DE L'ORGANISME

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

20 €

Dilluns 16

GREEN CHRISTMAS: SORPRÈN AMB UN MENÚ VEGÀ!

Mireia Anglada

Horari: 18.00 h - 20.30 h

30 €

Dimecres 11

TRUCS PER SEGUIR UNA BONA ALIMENTACIÓ EN LA MENOPAUSA

Marta León

Horari: 18.00 h - 20.30 h

25 €

Dimarts 17

TAPES VEGANES PER ALS CONVIDATS

Anna Grau (Restaurant Kombu Sant Cugat)

Horari: 18.30 h - 21.00 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)



El porro a la cuina

Dolços i sucosos, els porros tenen un llarg recorregut gastronòmic i medicinal. Malgrat que es poden trobar tot l'any, la seva època de màxima collita és de tardor a primavera i són essencials per elaborar saltats, sofregits, guisats i estofats.

[1]



[2]



[3]



- 1] Porro
- 2] Tàrtar d'algues. Porto Muiños. 170 g
- 3] Vinagre d'umeboshi. Terra Sana. 250 ml



Per triar un bon porro, fixa't en la tija (ha de ser blanca, resistent i recta) i en les fulles (que seran de color verd fosc i fresques). Una vegada a casa, conserva els porros a la nevera i consumeix-los en un màxim d'una setmana. Guarda'ls sempre sencers, sense retirar les fulles externes, que (a més de mantenir la verdura fresca durant més temps) tenen moltes possibilitats culinàries.

FULLES SALTADES O EN TEMPURA

Pica les fulles molt fines i afegeix-les en cru a guisats o sopes, com si fos cibulet fresc. També les pots tallar a la juliana i saltar-les o preparar una tempura.

TIGES FERMENTADES

Lleugerament picants i molt aromàtiques, queden perfectes fermentades senceres en una dissolució de vinagre d'umeboshi, aigua filtrada i espècies. Una altra opció és tallar-les molt fines i barrejar-les amb sal, all picat, gíngebre fresc i pebre de caïena tipus kimchi.

AMB TÀRTAR D'ALGUES

Talla les tiges en cilindres d'uns 6 cm i fes-les al vapor, de manera que quedin al dente. Col·loca-les damunt un tàrtar d'algues amb una mica d'olivada i un filet de seitó en oli d'oliva o embolica les tiges amb una tira de salmó fumat o de pastanaga marinada en suc de llimona i decora-ho amb grans de magrana fresca i cibulet fresc picat.

Crema de porro, carbassó i bròcoli. La recepta al web veritas.es



A LA BRASA I GRATINATS

Rosteix uns porros sencers al forn o a la brasa, obre'ls per la meitat i serveix-los amb salsa romesco i ametlles torrades. També pots emplenar els cilindres escaldats (com si fossin canelons) amb un sofregit de tofu esmicolat amb ceba, all, espinacs, panses, cúrcuma i un polsim de pebre negre acabat de moldre. Cobreix-ho amb una beixamel de bolets i pinyons, gratina-ho i es-campa-hi per sobre llevat nutricional en pols.

VICHYSOISE I PORRUSALDA

Una de les receptes més famoses amb porros és la vichyssoise, que quedarà més lleugera si substitueixes las patates per naps, la nata per mantega d'ametlles i la llet per beguda vegetal; afegeix-hi peres i quedarà exquisida. La porrusalda és una sopa tradicional basca feta amb patata, pastanagues, oli d'oliva i un bon brou, a la qual pots afegir trossos de bacallà i un ou escalfat.

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



Cacau en pols, un ingredient únic

S'obté del gra del cacau i és un ingredient imprescindible en tot tipus de postres, batuts, salses... Gràcies als seus més de 50 nutrients i el seu elevat contingut en antioxidants, resulta molt beneficiós per a l'organisme, sempre que sigui natural i sense sucres refinats o afegits.



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

[1]



[2]



- 1) Cacau pur sense sucre. Destination. 250 g
- 2) Cacau en gra. Ecolife. 250 g

Després de la recol·lecció, el gra se sotmet a una sèrie de processos (fermentació, esclafada, torrefacció, desgreixament), cosa que dona lloc a uns trossos petits (nibs) o a una pols entre castanya i vermellosa de la qual s'ha separat gran part de la mantega de cacau: el cacau natural.

QUÈ ÉS L'ALCALINITZACIÓ I COM EL MODIFICA?

A partir d'aquest moment, les seves característiques es poden modificar mitjançant l'alcalinització, una transformació química que n'altera l'acidesa (afegint-hi carbonat potàssic, hidròxid sòdic o carbonat càlcic a alta temperatura), el color (s'enfosqueix notablement), el gust (és més refinat i intens) i la solubilitat (una característica fonamental en els cacaos solubles) naturals.

L'ECOLÒGIC ÉS TOTALMENT NATURAL

En canvi, el cacau natural sense alcalinitzar manté intactes el color, el gust, l'acidesa i el nivell de flavonoides antioxidants, cosa que el converteix en un bon complement d'una dieta saludable i equilibrada.

APROFITA'N LA VERSATILITAT

El pots prendre tant fred com calent (quan s'escalfa no perd les propietats) i és ideal per afegir a masses de creps o pans de pessic, elaborar salses o fer bombons amb una base d'oli de coco.

[Batut. Combina'l amb beguda de civada, plàtan, canyella i un polsim de gingebre.

[Mousse. Prepara una base d'alvocat amb cacau i afegeix-hi un endolcidor natural.

[Crema. Barreja'l amb fruita seca prèviament hidratada i endolceix-ho amb atzavara.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

▶ Cacau en pols. Tècniques de cuina. www.veritas.es



ROIA 
Organic MEAT

Lo tiene todo, no lleva nada
Productos con compromiso



▶ La recepta al web veritas.es

Timbal de salmó fumat amb chutney de mango



Una recepta molt festiva que sorprèn pel seu sabor únic i fresc, a més de per l'exquísida combinació de colors i textures entre el salmó i l'altocat, dos aliments rics en àcids grassos essencials, com els omega-3 i omega-6. El toc cruixent el posen les llavors i els germinats.

INGREDIENTS

Per al timbal:

- 180 g de salmó fumat
- 2 alcovats madurs
- 1 tomàquet madur
- 1 llimona o llima
- ½ ceba
- 2 cullerades de tamarí o shoyu
- 1 grapat de llavors de carbassa
- 1 grapat de germinats de remolatxa
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre

Per al chutney:

- 1 mango gran i madur
- 1 poma dolça
- ½ ceba
- 3 cullerades de mantega sense sal
- 2 cullerades de panses sense llavors
- 2 cullerades de panela
- 2 cullerades de vinagre de poma
- 1 canonet de canyella
- 1 polsim de gingebre en pols
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ

- 1) Comença preparant el chutney posant en remull les panses en una mica d'aigua tèbia durant 10 minuts.
- 2) Pela el mango i la poma, i trosseja les dues fruites a trossos regulars. Reserva-ho.
- 3) Pela la ceba i pica-la.
- 4) Fon la mantega en un cassó i ofega la ceba a foc mitjà fins que agafi color.
- 5) Afegeix-hi la panela i remena-ho fins que s'integri.
- 6) Incorpora la resta d'ingredients i deixa-ho coure a foc lent uns 15 minuts fins que la consistència sigui similar a la d'una mermelada.
- 7) Retira-ho del foc, treu el canonet de canyella i deixa-ho refredar. Si t'agrada que la textura sigui més fina pots triturar-ho. Reserva-ho.
- 8) Una vegada tinguis llest el chutney, ja pots preparar el timbal: pica la ceba, el tomàquet i l'altocat a trossos molt petits, barreja'ls amb cura i afegeix-hi el tamarí, l'oli i una mica de suc de llimona o llima. Salpebra-ho al gust.
- 9) Per emplatar necessitaràs gotets o motlles individuals circulars amb tapa. Posa els motlles en una safata i cobreix-los amb trossos de salmó fumat, empenyent-lo amb cura cap al fons, de manera que el salmó recobreixi les parets i el fons dels motlles. Emplena'ls amb la barreja anterior, pressiona perquè no quedi aire i retalla el salmó que quedi fora dels motlles. Cobreix-los amb paper film.
- 10) Deixa els timbals a la nevera durant una hora com a mínim perquè adquireixin consistència.
- 11) Una vegada freds, gira els timbals en plats individuals de manera que el salmó quedi a la vista.
- 12) Col·loca el chutney al costat del timbal i decora-ho amb llavors de carbassa i germinats de remolatxa. Si et ve de gust, serveix-ho amb torradetes cruixents de castanya.



MARTIKO

Salmó fumat. 80 g

[MIREIA MARÍN. Healthy contents for a better life]

Hoy me siento...

MON



Colonia Musk de MON

Auténtica, natural, misteriosa, sensual, envolvente...

La actriz Anna Bertrán es la mejor opción para representar nuestro Musk

www.mon.es



Desde 1995



La recepta al web veritas.es

GALETS FARCITS

Solen ser els protagonistes de la típica escudella de Nadal, però si vols sorprendre els teus comensals serveix els galets gratinats i farcits de xiitakes i maitakes, dos bolets molt saludables que imprimeixen a la recepta una aroma i una textura inconfusibles.

INGREDIENTS

- 1 paquet de galets de blat
- 20 ml de beguda vegetal de civada
- 2 safates de xiitakes
- 1 safata de maitakes
- ½ ceba
- 1 paquet de formatge gouda ratllat
- ½ manat de coriandre fresc
- 1 cullerada de gingebre fresc ratllat
- Sal
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1] Preescalfa el forn a 180 °C.
- 2] Posa a escalfar en una olla aigua abundant amb 1 cullerada de sal. Quan arrenqui el bull, afegeix-hi els galets i cou-los segons les instruccions. Escorre'ls i reserva'ls.
- 3] Mentre es fa la pasta, neteja els bolets amb un drap humit i talla'ls en cubs petits. Pela i trosseja la ceba també en cubs.
- 4] En una paella antiadherent tira un rajolí d'oli, afegeix-hi la ceba i sofregeix-la a foc mitjà fins que estigui daurada.
- 5] Incorpora-hi el gingebre i barreja'l amb la ceba durant 1 minut.
- 6] Afegeix-hi els bolets i cou-los tot a foc mitjà. Deixa que els bolets deixin anar tota l'aigua i agafin una mica de color durant uns 15 minuts més o menys.
- 7] Quan faltin uns 3 minuts perquè els bolets estiguin fets, afegeix-hi el coriandre tallat molt fi, un pessic de sal i una mica de pebre negre acabat de moldre. Barreja-ho bé durant un parell de minuts, apaga el foc, escampa-hi 4 cullerades de formatge gouda i torna-ho a barrejar.
- 8] Amb l'ajuda d'una cullera petita, emplena els galets amb la barreja i col·loca'ls en una safata de forn.
- 9] Aboca-hi la beguda vegetal i escampa la resta del formatge gouda per damunt. Gratina-ho durant uns 25 minuts i serveix-ho calent.

[1]



[2]



- 1] Galets gegants. Veritas. 250 g
2] Beguda de civada. Natumi. 1 L

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]

CREMA ANTI-AGING
CON EXTRACTO DE
ALGA MARINA

**SYSTEM
ABSOLUTE**

PARA PIELS
EXIGENTES

*Felices Fiestas
Bones Festes
Zoriontsu Oporrak
Boas Festas*

**ANNEMARIE
BÖRLIND**

NATURAL BEAUTY

www.borlind.es

Mascarilla nutritiva

Esta mascarilla, ideal para utilizar una vez por semana, nutrirá en profundidad tu piel gracias a los ingredientes que la componen.

La arcilla limpia y aporta nutrientes; la harina de avena es muy suave y nutritiva; la de almendras limpia en profundidad; el aceite de argán repara y protege la piel, además de ser rico en vitaminas y antioxidantes; el plátano aporta humectación y reduce las irritaciones en la piel.

INGREDIENTES

- 1 trozo de plátano maduro
- ½ cucharada sopera de arcilla verde
- 1 cucharada sopera de harina de avena
- 1 cucharada sopera de harina de almendras
- 1 cucharada sopera de aceite de argán
- Agua

ELABORACIÓN

1] Aplasta el plátano maduro hasta conseguir una pasta homogénea.

2] Agrega la arcilla y las harinas y mezcla bien.

3] Vierte el aceite de argán para aportar beneficios regenerantes a la mascarilla.

4] Hidrata con un poco de agua para conseguir una textura idónea para aplicar en la piel.

Modo de aplicación: aplica sobre la piel limpia, deja actuar 15 minutos y retira con agua templada.

Caducidad: utilízala al momento.



▶ Mascarilla nutritiva.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Organitzador de calaixos

Materials:

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

Instruccions:

- 1] Obre la capsa, talla'n la part superior i encola les llengüetes.
- 2] Barreja aigua amb cola blanca.
- 3] Folra la part interna amb estampat i talla l'excés de tela.
- 4] Repeteix el mateix a la part externa amb l'altra tela estampada.
- 5] Protegeix les dues cares amb la barreja de cola i aigua.
- 6] Espera que s'assequi completament.
- 7] Torna a muntar la capsa marcant bé els dobles amb l'ajuda del pal.
- 8] Encola les llengüetes.



Torrades de fajol i quinoa. 120 g

▶ Organitzador de calaixos. Upcycling. www.veritas.es

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

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



Celebracions saludables

[DILLUNS

DINAR

[Amanida de col, llombarda, kale, pastanaga, poma i panses
[Lluç al vapor amb puré de moniato i farigola

SOPAR

[Crema de carbassa amb quinoa
[Torrades amb alvocat, tomàquet, alfàbrega i ou al forn

[DIMARTS

DINAR

[Brou digestiu
[Cassola de verdures amb espelta

SOPAR

[Nyquis de carbassa, pesto i tomàquet
[Pollastre rostit amb prunes i pinyons

[DIMECRES

DINAR

[Timbals de salmó fumat farcits d'alvocat amb mango
[Canelons de bolets

SOPAR

[Brou depuratiu
[Seitan d'espelta a la planxa amb espècies

[DIJOUS

DINAR

[Liquat depuratiu de kale, nap, pastanaga, poma, llimona i gin-gebre
[Hamburguesa vegetal de mill amb bròcoli

SOPAR

[Crema de porros amb pipes de carbassa i lli molt
[Bacallà nòrdic amb olivada i tàperes

[DIVENDRES

DINAR

[Risotto de bolets i cúrcuma
[Tempeh de cigró saltat acompanyat amb puré de coliflor, mongeta blanca i comí

SOPAR

[Crema dolça de moniato i poma

Cassola de verdures amb espelta.
La recepta al web veritas.es



[CONSELLS:

[Et proposem alternar els àpats de celebració amb fórmules més lleugeres i digestives que t'ajudaran a compensar.
[Els aperitius també compten! Si els elabores a base de vegetals, no et pesaran.
[Després dels àpats més copiosos t'anirà genial menjar fruita amb un alt contingut en enzims, sobretot si has pres proteïna animal. Una bona opció és preparar un carpaccio de pinya i papaia, deixar-lo macerar amb ginebre fresc i escampar-hi per damunt llavors de rosella; fàcil, efectiu i espectacular!
[Més ajudes digestives? Després dels àpats pren infusions amb, anís, marialluisa, melissa, fonoll... en petites quantitats i no gaire calentes.

[PER ESMORZAR:

[Suc d'aranja
[Pa de fajol i llavors de gira-sol amb crema d'ametlles
[Cafè de cereals

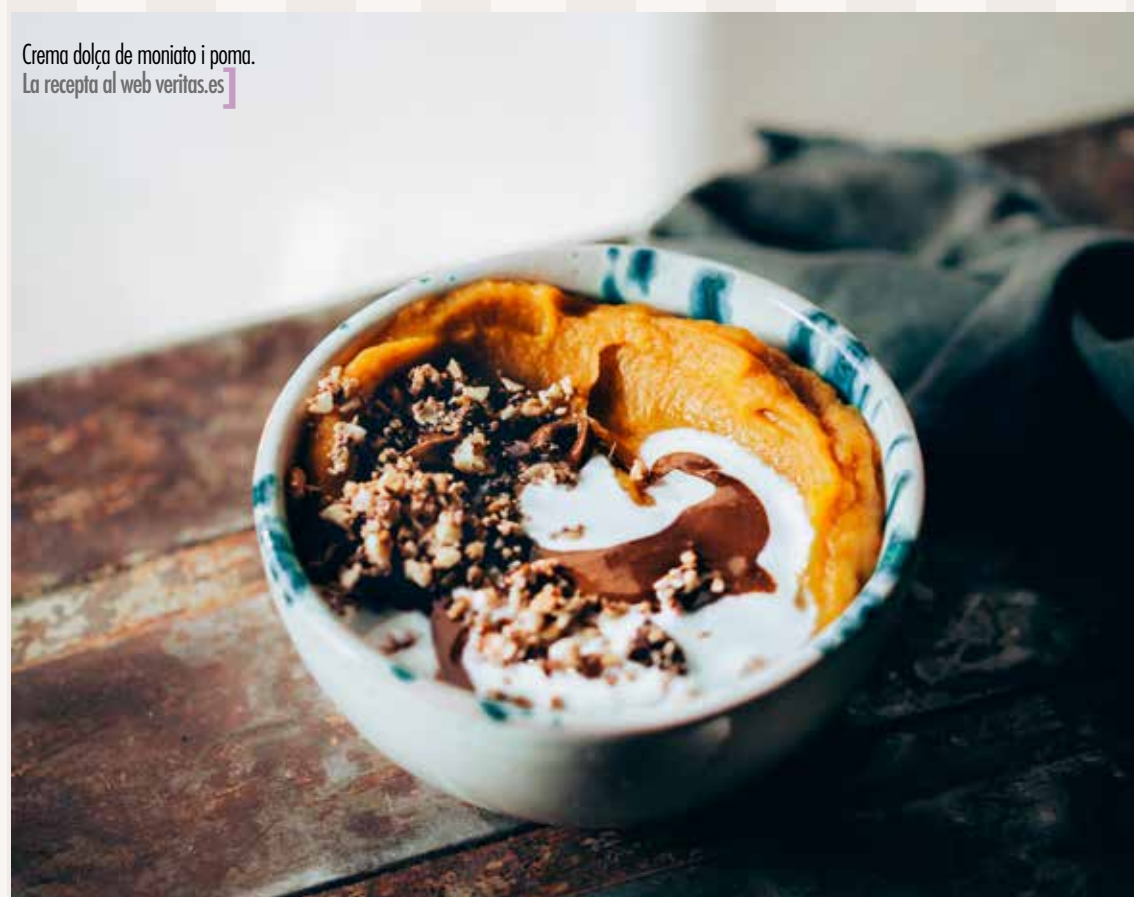
[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Moniatos rostits coberts amb quefir mel i nous
[Infusió felicitat (canyella, llúpol i pell de taronja)
[Poma

[TIPS DE BATCH COOKING

[Aprofita el farciment dels canelons de Nadal per elaborar el risotto.
[Cou moniatos al forn per a la crema, el berenar i com a acompanyament del lluç.
[Fes una bona quantitat de brou vegetal depuratiu i aprofita'l per a altres receptes (risotto, cremes vegetals o per prendre entre hores).

Crema dolça de moniato i poma.
La recepta al web veritas.es





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



www.veritas.es