

veritas

març 2020 # n. 119

VERITAS.ES



AQUEST ANY, ZERO GRIPS I REFREDATS!

- Recomanacions per estimular les defenses i els millors remeis naturals.

QUINZENA ORIENTAL. EQUILIBRI A LA CUINA

- Descobreix la macrobiòtica i els aliments que t'ajuden a estar en equilibri, amb salut i felicitat.

RECEPTA DE TEMPORADA

- Mossets de mel

EDITORIAL



Ana Patricia Moreno
Knowledge Manager

Iniciamos la primavera con una iniciativa que responde al compromiso que tenemos con las mujeres. Durante una semana, te mostraremos todos los proyectos que hemos trabajado por y para las mujeres. Desde el café Mujer Uganda, que busca empoderar a las mujeres productoras de café en Ankolé, hasta el desodorante solidario Viridis, del que destinamos el 100% de los beneficios de su venta a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama. En esta revista podrás descubrir todas las iniciativas solidarias que hemos llevado a cabo.

Y cerramos el mes con nuestra tradicional Quincena Oriental, en la que compartimos los beneficios de la macrobiótica para encontrar el equilibrio en la cocina. La macrobiótica es una filosofía de vida que busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo con el objetivo de vivir sanos y felices. Uno de sus pilares es apostar por la alimentación ecológica, que combina los alimentos sobre la base de su naturaleza (yin o yang), para que no haya excesos ni carencias.

¡Feliz marzo!



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

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



[4 SALUT.
Aquest any, zero gripes i refredats!
ETS EL QUE MENGES



[8 CONSELLSD'ENXEVI.
"Problemes intestinals? Pot ser que tinguis intolerància al sorbitol"
XEVI VERDAGUER



[10 DIVERSITAT.
Soja: derivats per a tots els gustos
MAI VIVES



[12 ESTILDEVIDA.
Què s'ha de menjar per ser feliç?
ALF MOTA



[14 ENFAMÍLIA.
Boca sana des de la infància
ETS EL QUE MENGES



[16 BIENESTAR.
Lo mejor para tus dientes
NURIA FONTOVA



[17 FARMACIOLA.
Cuida't les articulacions
ECORGANIC



[18 ENTREVISTA.
Clara Farràs
ADAM MARTÍN



[20 ANÁLISISCOMPARATIVO.
Ya han llegado las fresas... ¡Eligelas ecológicas!
M. D. RAIGÓN



[23 FONDODOCUMENTAL.
Las frutas y verduras ecológicas tienen más vitaminas
CARLOS DE PRADA



[24 LLEGIRETIQUETES.
Salsa de soja



[26 REPORTATGEESPECIAL
Quincena oriental. Equilibri a la cuina



[30 ELNOSTREOBRADOR.
Diades delicioses



[32 SOSTENIBILITAT.
Aigua saludable i sostenible
ANNA BADIA



[36 LAB#VERITAS.
Konjac, el teu millor aliat per aconseguir el pes ideal



[37 SOMCONSCIENTS.
Setmana de la Dona
Veritas amb i per a les dones



[38 TREU-NEPROFIT!
Espinacs: idees fàcils i ràpides
ALF MOTA



[40 TÈCNiquesDECUINA.
Arròs integral al punt
MIREIA ANGLADA



[42 DETEMPORADA.
Mossets de mel
GREEN MAMA



[44 MENÚS
"Quincena oriental" equilibri a la cuina
MIREIA MARÍN



[46 RECEPTE.
Tzaziki de coco
GLENN COTS



[47 TERRA VERITAS.
Tallers de març. Activitats Barcelona i Sant Cugat



[50 BEAUTYKITCHEN.
Exfoliante para labios con fresa
MAMITABOTANICAL



[51 UPCYCLING.
Collaret
MARTA SECOND

Púding de taronja, xia i gíngebre. veritas.es



Aquest any, zero gripes i refredats!

Malgrat que els símptomes de la grip i el refredat són molt similars, la diferència radica en la intensitat. En tots dos casos, és recomanable fer repòs i tractar el virus amb remeis naturals.

LA FEBRE ÉS UNA RESPOSTA DEL SISTEMA IMMUNITARI, QUE DETECTA EL VIRUS COM UN AGRESSOR I ALLIBERA ANTICOSSOS PER COMBATRE'L.



Sopa detox. veritas.es

Ingredientes

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

*Procedentes de agricultura ecológica.

0% Sal añadida

Apto para dietas
hiposódicas e
hipocalóricas

Bébelo
Frío o Caliente



Porque cocinamos...
Sin Concentrados
Sin Deshidratados
Sin Aromas añadidos



Febre, esgarrifances, mal de cap i dolor muscular... Després de contreure un refredat o una grip, resulta molt difícil continuar amb la rutina habitual. La febre és una resposta del sistema immunitari, que detecta el virus com un agressor i allibera anticossos per combatre'l. Per tant, no és perjudicial; al contrari, demostra que l'organisme funciona bé. El millor és deixar que la malaltia segueixi el seu curs, pal·liant els símptomes amb remeis naturals i seguint una bona alimentació amb productes de temporada, cosa que contribuirà a estimular les defenses.

ALIMENTS AMB EFECTE TERAPÈUTIC

Si consumeixes productes que enforteixen el sistema respiratori i els pulmons (com les sopes d'algues) podràs mantenir l'energia i la vitalitat. També és aconsellable prendre aliments amb propietats antibiòtiques (all i ceba) i no beure llet calenta, ja que augmenta la producció de moc. Una altra alternativa és preparar infusions i endolcir-les amb una cullerada de mel, i si et ve de gust: el gingebre és expectorant i descongestionant i la farigola calma les esgarrifances i té propietats antisèptiques i expectorants. Igualment, és molt beneficiós fer inhalacions de vapor d'eucaliptus, lavanda o melissa.

ESTIMULA LES DEFENSES

L'accelerat ritme de vida actual desgasta l'organisme, per la qual cosa una bona manera d'eludir possibles infeccions és adoptar uns hàbits de vida saludables. Seguir una dieta que reforci la flora intestinal i frenar així el creixement de microorganismes patògens, respectar les hores de son (quan el cos repara les cèl·lules) i fer exercici físic regularment, són costums que contribueixen a estimular de manera natural el sistema immunitològic.

REMEIS NATURALS

De manera paral·lela, pots prendre complements naturals que afavoreixen l'increment de les defenses i tracten els processos vírics o bacterians.

[Equinàcia]. És perfecta en casos de refredat, mal de coll, tos i febre, i redueix els símptomes de la majoria de gripes i refredats.

[Pròpolis]. Actua com a antibiòtic natural per tractar infeccions de les vies respiratòries altes: otitis, laringitis, sinusitis, bronquitis...

[Vitamina C]. Ajuda a prevenir i curar catarrs i gripes, a més de ser un potent antioxidant que millora la salut de les mucoses.

[Gingebre]. Alleuja els símptomes de la grip, com la congestió i els dolors articulars.

[Gelea reial]. Aporta energia i estimula els sistemes nerviosos i immunològic.

[Crespinell]. Enforteix les defenses i actua contra la sinusitis i les al·lèrgies.

[Probiòtics]. Reforcen la flora intestinal i combaten els microorganismes patògens.

DE MANERA PARAL·LELA, POTS PRENDRE COMPLEMENTS NATURALS QUE AFAVOREIXEN L'INCREMENT DE LES DEFENSES I TRACTEN ELS PROCESSOS VÍRICS O BACTERIANS.

[etselquemenges.cat]

Honest, begudes ecològiques a punt per prendre

Cada vegada ens preocupem més per la qualitat, el gust i l'origen dels aliments i, des de la seva arribada al mercat espanyol el 2018, Honest s'ha convertit en la marca líder en la categoria de tes i cafès orgànics a punt per prendre.

Honest arriba a Espanya el 2018 per donar resposta a la demanda creixent dels consumidors pel seu benestar, la cura de l'entorn i la qualitat, el gust i la naturalitat dels aliments. Es tracta d'una gamma de begudes ecològiques amb menys contingut en sucre i un gran sabor, produïdes de manera responsable, sostenible i respectuosa amb el medi ambient. A punt per prendre, estan pensades per a paladars que valoren la qualitat dels productes orgànics i la gamma inclou cafè, te i infusions bio.

INFUSIONS I TE

Actualment ofereix dos gustos de te i dos més d'infusions bio, que s'elaboren a partir d'ingredients ecològics, amb un 95% d'infusió de te, un toc de suc de fruita i sucre de canya. Amb un baix contingut calòric, els gustos són gerds i alfàbrega, préssec i romaní, hibisc, magrana i nabius i melissa, taronja i mango.

TRES VARIETATS DE CAFÈ

Amb una textura suau i un punt de dolçor molt cridaner gràcies al sucre de canya, la gamma disposa també de tres varietats de cafè: cappuccino, latte i mocca. Estan preparats amb ingredients ecològics, a partir de cafè 100% aràbiga, i amb poc sucre.

INGREDIENTS 100% NATURALS I HONESTOS

Totes les referències Honest tenen certificació ecològica i estan elaborades amb ingredients totalment naturals i honestos que procedeixen de diferents llocs del món, en els quals sempre s'anteposa l'economia local. La marca afavoreix la integritat, inverteix en educació, serveis per a la salut i altres aportacions a la comunitat, i disposa del segell Fair Trade Certified. A més, els envasos estan compostos en un 100% per plàstic reciclat (rPET) en el cas del cafè, mentre que el te s'envasa en vidre 100% reciclable.



[1] [2] [3] [4]



- 1) Composor 8 equinàcia. Soria Natural
- 2) Extracte de pròpolis. Ecorganic
- 3) Gelea reial. Mielar
- 4) Probiòtic. Phytoactif

“Problemes intestinals? Pot ser que tinguis intolerància al sorbitol”

Si habitualment notes la panxa inflada o un excés de gasos, i a més tens episodis freqüents de diarrea, és possible que siguis intolerant al sorbitol.

Pancakes vegans. veritas.es



El sorbitol és un poliol (alcohol de sucre) que es troba de manera natural en alguns aliments, com les fruites de pinyol o la fruita deshidratada. Amb tot, també es produeix de manera sintètica a partir de la hidrogenació de la glucosa, que s'utilitza com a edulcorant artificial, en substitució del

sucre, i per millorar la vida útil, la textura i el gust dels aliments. Aquest additiu alimentari està legalitzat per la Unió Europea amb el codi E-420 i es fa servir habitualment en xiclets i dolços sense sucre, en aliments dietètics o per a diabètics i en multitud de productes processats.

QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES MÉS HABITUALS?

Gasos, diarrea osmòtica, urgència per anar al bany, inflor i rampes abdominals són els indicadors més comuns de la intolerància al sorbitol, que

empitjoren quan s'ingereix juntament amb altres sucres a causa d'aquest efecte sumatori.

PER QUÈ PASSA?

El principal motiu sol ser una malabsorció a nivell intestinal, que es pot deure al dèficit d'un enzim digestiu transportador de fructosa (el GLUT5). Per confirmar que s'és intolerant cal fer la prova de la corba de glucèmia i el test d'hidrogen espirat. Aquest últim es considera actualment la millor prova per obtenir un diagnòstic correcte.

QUÈ S'HA DE FER?

Una vegada confirmat el diagnòstic, cal començar un procés (basat en una dieta baixa en sorbitol) per millorar l'absorció. En persones sanes, el sorbitol i la fructosa s'absorbeixen bé quan s'ingereixen individualment; no obstant això, quan es consumeixen junts l'absorció pot ser incompleta i desencadenar diferents problemes gastrointestinals. En el cas de colòn irritable és recomanable una alimentació baixa en fructosa i en sorbitol i, molt important, no prendre'ls mai junts.

El primer pas és reduir el consum de xiclets, caramels, processats i productes sense sucre o light que portin sorbitol (E-420). Igualment, cal limitar els aliments rics en sorbitol: pebrot verd, blat de moro dolç, poma, pera, albercoc, nectarina, préssec, pruna, alvocat, cireres, síndria, fruites deshidratades (panes, prunes seques, dàtils, figues), coco, farina de coco, aigua de coco i aloe vera.

Quant als motius de la diarrea associada a la intolerància, són multifactorials i, tot i que l'abordatge varia en funció de cada persona, hi ha alguns trucs. Mira de consumir glucosa o midó (per exemple, pren la fruita amb pa o una coqueta d'arròs), i intenta evitar els polifenols que inhibeixen el GLUT5 i estan presents al te verd, la camamilla, el vi, les cireres, les pomes, l'api o el julivert.

ALTERNATIVES AL SORBITOL

Dins dels poliols, els més saludables són el xilitol i l'eritritol. El primer està molt indicat per prevenir les càries i ajuda a mineralitzar les dents (motiu pel qual es fa servir en xiclets i caramels en lloc de sucre), mentre que el segon és el que dona menys problemes de gasos i es tolera millor en cas de colòn irritable.

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

Soja: derivats per a tots els gustos



1] Hatcho miso. La Finestra sul cielo

2] Mugi miso. TerraSana

3] Genmai miso. TerraSana

4] Shiro miso. Kensho

5] Miso de cigrons. Kensho

Extraordinàriament nutritiva, la soja és una de les millors fonts de proteïna vegetal, per la qual cosa resulta imprescindible per a vegans i vegetarians. Es pot prendre en gra o en forma de derivats, com shoyu, tamari o miso, tres condiments molt saludables que, alhora que donen sabor, enriqueixen la dieta.

Sopa miso amb noodles. veritas.es



Una dels grans avantatges de la soja groga és que conté tots els aminoàcids essencials, per la qual cosa la seva proteïna és d'alt valor biològic; concretament, aporta un 38% d'aquest nutrient. També posseeix fitoestrògens, isoflavones, calci, magnesi i altres minerals; una composició que la converteix en un aliment interessant durant la menopausa, ja que és beneficiosa per als ossos i el sistema cardiovascular.

Tot i que és un llegum, i consegüentment requereix un remull previ i una cocció de diverses hores, la soja groga es consumeix majoritàriament en for-

ma de derivats: oli, lecitina, beguda de soja, tofu, tempeh, salsa de soja, miso i soja texturitzada. Altres tipus de soja són la negra (dolça, suau, més digestiva que la groga i rica en polifenols i antioxidants) i la verda o mungo (és molt coneguda la versió germinada, tot i que guisada amb verdures queda deliciosa i molt digestiva).

TAMARI I SHOYU

La fermentació de la fava de la soja dona lloc a una salsa extraordinàriament saborosa que concentra els cinc components del gust: dolç, salat, àcid,

amarg i umami. Al mercat pots trobar dos tipus de salsa: shoyu i tamari. El procés de fermentació és el mateix, però el shoyu porta blat (de manera que no és apte per a celíacs), mentre que el tamari no, cosa que li atorga un gust encara més intens.

SOJA TEXTURITZADA

Molt similar a la carn picada quant a textura, aspecte i riquesa proteica, la soja texturitzada s'ha de rehidratar abans de cuinar-la. Ho pots fer remullant-la, o bullint-la prèviament uns minuts, i ja està a punt per preparar una salsa bolonyesa, mandonguilles, llsanys, canelons, croquetes o hamburgueses vegetals.

MISO

Un condiment mineralitzador i desintoxicant que afavoreix la digestió, promou la flora bacteriana intestinal dels bacteris probiòtics i elimina l'acidesa causada per una alimentació rica en carn, formatge, lactis, embotit i greixos saturats. S'obté de fermentar grans de soja groga, sal i, habitualment, algun cereal com ara arròs o ordi, amb el fong koji.

Té un gust complex i profund, que pot variar en matisos i intensitat segons el temps d'envelliment (entre 6 i 36 mesos) i els ingredients amb els quals s'ha preparat. Compra'l sempre sense pasteuritzar, ja que els pasteuritzats perden gran part dels seus enzims i capacitats probiòtiques. Per aquesta raó, és recomanable no bullir-lo mai, només escalfar-lo suaument i afegir-lo al final de la cocció.

[Hatcho miso.] Elaborat només amb soja, és el més proteic i intens i és apte per a intolerants al gluten.

[Mugi miso.] De gust moderat i textura lleugerament tova, fermenta combinant soja, ordi, sal i koji. No és apte per a intolerants al gluten.

[Genmai miso.] Elaborat amb soja i arròs integral, té un gust que resulta menys salat que els anteriors, la seva textura és cremosa i senzilla de diluir i és apte per a celíacs.

[Shiro miso.] De fermentació curta, es fa amb soja i arròs blanc i és perfecte per elaborar salses, cremes, sopes i fins i tot postres.

MISO DE CIGRONS

Aquest és un miso sense soja elaborat al nostre país, artesanalment i amb ingredients de proximitat. El seu temps de fermentació és d'un mínim de tres mesos i no es pasteuritza, de manera que s'obté un producte moderadament salat i amb un lleuger toc dolç.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]



Feel Bio!

Eritritol bio, tu edulcorante



- ✓ 100% vegetal
- ✓ 0% azúcares
- ✓ Sin Gluten



0% calorías

Ya disponible en tu tienda
VERITAS



www.naturgreen.es/polinizadoras

facebook.com/naturgreenoficial
@naturgreenoficial

Què s'ha de menjar per ser feliç?

Seguir una alimentació saludable i ecològica millora el benestar general i fa que et sentis més feliç. En canvi, una dieta desequilibrada satura l'organisme de tòxics, cosa que influeix negativament en la salut física i emocional, i desencadena una tendència a la inestabilitat i als estats d'ànim depressius.

Salmó marinat amb alvocat i arròs. veritas.es



Entre les diferents funcions del sistema immunitari hi ha l'estimulació d'hormones, com la serotonina, que produeixen sensacions de benestar i plaer, regulen el son i gestionen l'estrès

i l'activitat sexual. Els aliments són els encarregats de facilitar el bon funcionament del sistema immunitari i de la química cerebral que condiciona com ens sentim a cada moment.

[1] [2] [3] [4] [5]



- 1] Xucrut de col blanca. Vegetalia
- 2] Te kombutxa. Karma
- 3] Nou. Eco Natura
- 4] Quèfir de soja. Sojade
- 5] Miso. Danival

ELIMINA ELS SUCRES REFINATS

Les fluctuacions del nivell de glucosa en sang afecten de manera directa l'equilibri emocional. És a dir, si prens sucres refinats les sensacions de benestar són momentànies i ràpidament apareixen la irritabilitat i el mal humor; en canvi, els sucres complexos d'absorció lenta (presentes en cereals integrals, llegums i verdures) faciliten que la teva energia física i anímica sigui més estable i positiva.

PREN LLAVORS I FRUITA SECA

Les vitamines del grup B i el magnesi intervenen en les substàncies cerebrals que regulen l'estat d'ànim. Els aliments ecològics destaquen per la seva aportació en magnesi, un mineral molt present en llavors, fruita seca, llegums, fruites i hortalisses. Quant a les vitamines del grup B, es troben sobretot en els grans integrals, però també en el llevat nutricional, en el rovell dels ous i en les sardines.

TRIPTÒFAN, L'AMINOÀCID DEL BENESTAR

El triptòfan és un aminoàcid essencial responsable, en gran part, de l'alliberament de serotonina, l'hormona de la felicitat. Plàtan, dàtils, alvocat, cacau i alga espirulina són els principals aliments en què es troba.

CUIDA'T EL FETGE

Un mal funcionament hepàtic augmenta els nivells d'estrès i provoca sensacions de frustració, falta de perspectiva i agressivitat. Per cuidar el fetge és important restringir allò que més el satura (excés d'alcohol, sucre, cafè, fregits i productes ultraprocessats) i potenciar aliments depurats (fulles verdes fresques, cítrics, umeboshi, algues i germinats).

ELS INTESTINS, EL SEGON CERVELL

Quan el sistema intestinal, conegut com el segon cervell, no està equilibrat no es gaudeix de felicitat. Per aconseguir el benestar intestinal és fonamental moure's i assegurar una microbiota saludable. Així, és aconsellable prendre fermentats (xucrut, miso, tamarí, iogurt, quefir, kombutxa) i aliments rics en fibra.

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

El chai es una mezcla de especias aromáticas que estimula los sentidos y ofrece una agradable sensación de bienestar.



Cacao puro con chai

Ecológico de comercio justo

SIN GLUTEN

SIN AZÚCAR añadido

15 % chai y 85% de cacao

VEGANO

ALTER NATIVA
BIO FAIRTRADE

www.AlterNativa3.com
elaboración propia de productos ecológicos de comercio justo

Boca sana des de la infància

Els bons hàbits d'higiene dental han de començar durant el primer any de vida, ja que les càries a les dents de llet poden afectar les definitives.



El raspallat, l'ús de fil dental i el col·lutori són gestos que asseguruen una boca sana, alhora que ajuden a evitar futurs problemes en dents i genives. La recomanació general és raspallar-se les dents després dels àpats (almenys dues vegades al dia) per eliminar les restes d'aliments

i la placa bacteriana, composta de bacteris, fongs i virus. En cas que no es faci la higiene, els àcids derivats de les restes de menjar poden acabar agredint l'esmal dental, afeblint-lo i fent que sigui més permeable als bacteris causants de les càries.



- 1) Dentífric infantil. Weleda
- 2) Dentífric infantil de maduixa. Natura Bio
- 3) Dentífric infantil menta. Logona

COM MÉS AVIAT ES COMENCI MOLT MILLOR

Els estudis disponibles mostren que existeixen diferències significatives en l'edat d'inici de les càries depenent del moment en què els nens inicien el raspallat de les dents. I és que, en realitat, la neteja bucal s'hauria de fer des dels primers mesos passant una gasa per les genives del nadó després de cada presa durant el primer any. Posteriorment, a mesura que el nen va creixent, el raspallat es pot plantejar com una diversió i triant un raspall adequat per a cada edat.

A partir dels tres anys el petit ja hauria de ser capaç de raspallar-se les dents sol, sempre sota la supervisió d'un adult. Una independència que s'aconsegueix amb tècniques senzilles (per exemple, un moviment circular del raspall)

i convertint el fet de rentar-se les dents en un hàbit divertit compartit amb els pares.

LA CURA DE LES DENTS DE LLET

És un gran error pensar que les dents de llet no necessiten cura especial. De fet, la seva influència és essencial en el desenvolupament de la mandíbula i la posició de les futures dents, per a les quals reserven l'espai. Si una dent de llet cau abans d'hora, les dents veïnes envaeixen el seu espai, de manera que estrenyen el buit i provoquen que la dent permanent creixi de manera incorrecta.

TRIA DENTÍFRICIS ECOLÒGICS

Els dentífricis ecològics s'adapten a les exigències especials de la cura dental dels nens i també dels adults, i eviten el risc que suposa

ingerir-lo en l'edat infantil. Les seves fórmules contenen principis actius vegetals, com l'equinàcia o el te verd (que contraresten els bacteris que causen la càries i el càlcul dental), i aromes naturals de maduixa o oli de menta suau, depenent del gust del dentífric. I per cuidar, reforçar i prevenir la inflamació de les genives, fan servir mirra, hamamelis i camamilla.

[etselquemenges.cat]

MONSOY

- DESDE 1992 -



TU MONSOY DE SIEMPRE ESTRENA NUEVA IMAGEN



AGUA DE MONTAÑA

100% BIO

Lo mejor para tus dientes

Los dentífricos y enjuagues ecológicos limpian y protegen tus dientes sin alterar su equilibrio natural y no contienen sustancias químicas, como el triclosán, que afectan negativamente al metabolismo.

Una buena higiene oral es imprescindible para evitar el mal aliento, el sarro, las caries... porque, a diferencia de otras partes del cuerpo, los dientes son para toda la vida y es importante cepillarlos bien después de cada comida.

¿QUÉ ESCONDEN LOS DENTÍFRICOS NO ECOLÓGICOS?

Las pastas de dientes no ecológicas suelen contener parabenos, sulfatos, blanqueantes y saborizantes artificiales, espumantes sintéticos (uno de los más habituales es el sodium lauryl sulfate, que es muy abrasivo) y, principalmente, triclosán (un antibacteriano considerado un disruptor endocrino) y demasiado flúor (cuyo exceso puede perjudicar el esmalte y provocar alteraciones intestinales). En este sentido, algunos dentífricos ecológicos contienen una mínima cantidad de flúor, pero es muy inferior a la permitida y resulta suficiente para proteger frente a las caries.

¿CÓMO ACTÚAN LOS INGREDIENTES NATURALES?

La mejor alternativa para cuidar tus dientes son los dentífricos ecológicos, que eliminan la placa suavemente sin dañar el esmalte e impiden la formación de sarro. Son muy efectivos y se adaptan a tus necesidades, ya que los hay aptos para veganos y compatibles con los tratamientos de homeopatía.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

[Sal natural, propóleos, té verde y limón. Ejercen una acción antibacteriana, antiséptica y astringente. Además, frenan la formación de placa y combaten las causas del mal aliento.

[Salvia. Detiene la producción de bacterias en la boca y desinflama y calma los tejidos.

[Mirra. Refuerza las encías y posee propiedades antiinflamatorias y tónicas.

[Xilitol de origen vegetal. Estimula la remineralización del esmalte y reduce la acidez bucal.

[Aceite de coco y carbón activo. Ayudan a blanquear los dientes de manera natural.

¿ES NECESARIO USAR UN ELIXIR BUCAL?

Sabemos que los gérmenes son el origen de la mayoría de problemas bucales (mal aliento, caries, sarro, gingivitis...), pero también que el cepillado no es suficiente para eliminarlos en su totalidad, ya que se acumulan igualmente en la lengua, las encías y el paladar. Por tanto, para reducir su proliferación, es importante usar un colutorio tras el cepillado.

Los elixires ecológicos previenen las distintas afecciones bucodentales, refuerzan el esmalte, mantienen las encías sanas y purifican la cavidad, dejando un aliento limpio y fresco. No tienen sustancias químicas y entre los ingredientes vegetales más efectivos destacan el aceite de coco, el jugo de aloe vera y los extractos de camomila y menta. Todos ellos son calmantes, antiinflamatorios y refrescantes.



- 1] Crema dental protección. Corpore Sano
- 2] Dentífrico blanqueante. Logodent
- 3] Dentífrico antiplaca. Coconut
- 4] Colutorio de coco. Ecodenta
- 5] Dentífrico carbón activo. Natura Bio
- 6] Elixir bucal. Corpore Sano
- 7] Dentífrico homeocompatible. Biocent.

Cuida't les articulacions



Amb el temps, les articulacions es desgasten i perden la mobilitat. Les mesures més eficaces per protegir-les són seguir una dieta saludable, fer exercici i prendre suplementos naturals que afavoreixin la bona salut articular.

Les articulacions són fonamentals per al dia a dia: proporcionen elasticitat i s'encarreguen de facilitar els moviments, tot i que no ens adonem de la seva importància fins que fallen. Per això, és important cuidar-les consumint aliments rics en calci, proteïnes i vitamines A, C i D, fent exercici regularment (sempre escalfant abans), evitant el sobrepès i el tabac, i dormint almenys vuit hores.

COL-LAGEN

És una proteïna que es troba naturalment als cartílags, els ossos i la pell, i és essencial per a l'estructura de les articulacions. Els suplementos de col·lagen (que fomenten la regeneració del cartílag) són de col·lagen hidrolitzat: és a dir, per facilitar-ne l'absorció ve pràcticament descompost als seus aminoàcids, que s'incorporen a l'organisme.

MAGNESI

Té un paper fonamental en la síntesi de les proteïnes i contribueix a l'activitat normal dels sistemes nerviosos i muscular i al manteniment ossi.

ÀCID HIALURÒNIC

Es tracta d'un component essencial per al bon funcionament de les articulacions.

VITAMINA C

Contribueix a la formació de col·lagen, cosa que ajuda a reforçar les articulacions.

MÉS DE 150 SUPLEMENTS a shop.veritas.es



- 1] Col-lagen i magnesi.
- 2] Càpsules de magnesi. Ecorganic
- 3] Càpsules de vitamina C. Ecorganic

“El *baby-led weaning* és una gran ajuda per prevenir l'obesitat infantil”

[Clara Farràs. Il·lustradora i dissenyadora gràfica.

“NO HEM D'INSISTIR MAI QUE S'HO ACABIN, PERQUÈ L'OBJECTIU ÉS QUE APRENGUIN A MENJAR”



Clara Farràs, autora: Il·lustradora i dissenyadora gràfica, Clara Farràs acaba de publicar “Con mis manitas. Descubre el Baby Led-Weaning” (Zenith), en què explica els secrets del baby-led weaning (BLW), una tècnica per començar a introduir aliments sòlids a la dieta dels nadons, però mantenint la llet materna com a aliment principal.

ALS SIS MESOS HI HA UN CANVI EN L'ALIMENTACIÓ DELS NADONS: QUÈ COMENCEM A DONAR I DE QUINA MANERA?

Depèn de cada criatura, però més o menys a partir dels sis mesos els nadons tenen la capacitat tant digestiva com física de menjar sols. Recomano començar amb patata o pastanaga cuites, que tallarem en trossos allargats que puguin agafar. O trossos de bròcoli cuits, o un pa tou, i a poc a poc anem introduint altres aliments. Sempre recomano que vagin tastant tots els aliments, per anar descartant

al·lèrgies i perquè vagin coneixent diferents textures, i cap als vuit o nou mesos directament els donaria el mateix menjar que a la resta de la família.

I MENTRE DURA EL PROCÉS, LA LLET MATERNA CONTINUA ESSENT L'ALIMENT PRINCIPAL. PER TANT, QUAN PARLEM D'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA, NO ESTEM DIENT QUE ENS SERVEIXI PER PROPORCIONAR ELS NUTRIENTS MÉS IMPORTANTS, SINÓ QUE BUSQUEM UNA ALTRA COSA. QUINA?

Es tracta d'aprendre a menjar. Amb el BLW també aprenen a diferenciar quan tenen gana i quan estan saciats; en aquest sentit, és una gran ajuda per prevenir l'obesitat infantil. No hem d'esperar que mengin, perquè potser els primers mesos el que fan és jugar i experimentar, tastar diferents textures, diferents gustos i olors... També serveix per millorar les habilitats psicomotrius, perquè com que mengen sols tenen més habilitats de motricitat fina.

POSEM-NOS EN SITUACIÓ: PRIMER DIA EN QUÈ LA LLET JA NO SERÀ ALIMENTACIÓ EXCLUSIVA. COM HO FEM?

Asseiem el nadó a la trona i li posem al davant un tros de pastanaga cuita, o patata o plàtan, per exemple, i deixem que sigui ell qui decideixi el que ha de fer. Normalment s'ho fiquen a la boca i ho xuclen. Poden fer ganyotes perquè no estan acostumats a segons quins gustos. L'avantatge de la lactància materna és que ja han experimentat, a través de la llet, molts sabors dels aliments que menja la mare.

“EL BLW TAMBÉ SERVEIX PER MILLORAR LES HABILITATS PSICOMOTRIUS, EN ESPECIAL LA MOTRICITAT FINA”

TAMBÉ LLENCEN ELS ALIMENTS A TERRA, ES QUEIXEN... I ELS PARES ENS POSEM NERVIOSOS. COM HO GESTIONEM TOT AIXÒ?

Jo recomano oferir tres aliments diferents i que puguin triar. Moltes vegades poden començar amb un tros de fruita i continuar amb un tros de pollastre. No segueixen els patrons alimentaris dels adults. No hem d'insistir mai que s'ho acabin; recordem que l'objectiu és que aprenguin, no que s'acabin el plat. Hem de posar petites quantitats de menjar i tenir-ne de preparat per si volen repetir.

EL BLW ÉS UNA TENDÈNCIA A L'ALÇA, RECOMANADA PER LA MAJORIA DE NUTRICIONISTES, PERÒ ÉS COMPLICAT PER A MOLTES PERSONES PERQUÈ ÉS INCOMPATIBLE AMB EL SEU RITME DE VIDA.

Sí, perquè molts pares i mares han de tornar a la feina després de quatre mesos i l'alimentació complementària acaba recaient sobre les guarderies, i moltes no estan preparades per fer el BLW. Si hi ha dificultats, no cal que siguin sempre trossos, podem alternar les farinetes per a la guarderia i per esmorzar, i per sopar i els caps de setmana fer el BLW.

UNA DE LES PORS DE MOLTES MARES I PARES ÉS QUE S'ENNUEGUIN AMB ALIMENTS SÒLIDS.

Els aliments han de ser sòlids, però tous. Hem d'evitar aliments durs com la pastanaga crua o la fruita seca sencera. Pel que fa a la resta, els nadons tenen un reflex que fa que tinguin una arcada quan tenen un tros massa gros a la boca. I també masteguen amb les genives.

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

el Granero
integral® **Bio**

¿AÚN NO HAS INCORPORADO SEMILLAS MOLIDAS A TU DIETA?

Alto contenido en fibra
Alto contenido en Omega 3 y 6



¡PRUEBALAS!



www.elgranero.com



Ya han llegado las fresas... ¡Elígelas ecológicas!

Cultivadas sin sustancias químicas, las fresas ecológicas son más nutritivas que las no ecológicas: entre otros beneficios, aportan más vitamina C y antioxidantes y su concentración en polifenoles es un 29% superior.



¿Sabías que las fresas no ecológicas son uno de los alimentos más contaminados por pesticidas? Por ello, y porque no se pelan, es importante que las consumas siempre ecológicas, ya que el uso habitual de estos químicos en agricultura no ecológica las afecta especialmente. A este respecto, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece los límites máximos

de residuos (LMR), que son los niveles máximos de residuos de plaguicidas autorizados en los alimentos. Al evaluar las fresas no ecológicas, se vio que un 4% contenían residuos con valores superiores al LMR. En cambio, el 25% de las muestras ecológicas estaba libre de residuos y en el 71% los niveles eran inferiores al límite autorizado (Chemicals in food, 2015).

MUY RICAS EN VITAMINA C

Frente a las no ecológicas, las fresas ecológicas resultan más firmes al paladar, su contenido en materia seca es mayor y poseen una composición nutricional mucho más rica, destacando su contenido en vitamina C, que es un 9% superior al de las no ecológicas, aunque el peso individual del fruto sea menor. Así lo demuestra un estudio (Reganold et al. 2010) realizado en California (EE. UU.) de tres variedades, tanto ecológicas como no ecológicas (tabla 1).

APORTAN UN 29% MÁS DE POLIFENOLES

Igualmente, son muy ricas en antocianinas, los polifenoles responsables de su característico color rojo intenso. Dichas sustancias antioxidantes actúan frente a muchas enfermedades cardiovasculares e inflamatorias (como la osteoartritis, el asma y la aterosclerosis), mediante la inhibición de la enzima ciclooxigenasa, de la misma forma que lo hacen la aspirina y el ibuprofeno. Diferentes estudios (Raigón, 2007) han analizado el contenido de antioxidantes totales y sustancias polifenólicas, y el resultado ha sido que las concentraciones varían entre 868.06 mg kg⁻¹ de peso fresco para las no ecológicas y 1231.86 mg kg⁻¹ de peso fresco para las ecológicas. Por tanto, estas últimas aportan un 29% más de polifenoles (figura 1 y 2).

LIGERAS, DIURÉTICAS, DIGESTIVAS...

Los beneficios de las fresas son innumerables: destacan por su riqueza en fibra (unos 100 g contienen más del 13% de la dosis diaria recomendada), son muy bajas en calorías, no aportan grasas, ayudan a eliminar líquidos, previenen el sarro y las caries, tienen propiedades antibacterianas y hasta se pueden aplicar de forma tópica sobre la piel para tratar las impurezas y aportar luminosidad.

Grandeur Nature

COMPROMETIDOS DESDE 1990

Más de 30 años de experiencia en productos ecológicos

QUESOS

FROMAGE à la crème BIO

• Queso crema (Natural o de Ajo y finas hierbas)

PRODUCTOS REFRIGERADOS

P'tits Malins de fruits

Flanes chocolate

LECHE

Botella de leche de 50 cl

Batido de chocolate

www.grandeurnature-bio.fr

LAITERIE LE GALL, 29556 QUIMPER Cedex 9

Tél. 00 332 98 64 72 10

@grandeurnature.bio

Tabla 1. Valor nutricional de las fresas ecológicas y no ecológicas.

	Valor nutricional de las fresas	
	Ecológicas	No ecológicas
Peso del fruto fresco (g)	24,07	27,78
Materia seca (%)	10,03	9,26
Actividad antioxidante total (mmol Trolox equivalentes/g peso fresco)	11,88	10,95
Polifenoles totales (mg ácido gálico/kg peso fresco)	1370	1240
Vitamina C (mg/100 g peso fresco)	62,1	56,6
Antiocianinas totales (mg P3 Glc/g peso fresco)	205	192

MAYOR CAPACIDAD ANTIOXIDANTE

Las fresas son las frutas rojas que presentan mayores valores de antioxidantes totales, oscilando entre 7.57 y 10.43 mmol kg-1, siendo las ecológicas las que ostentan un nivel más elevado de antioxidantes totales. En este sentido, Wang et al. (1996) mi-

dieron la capacidad que tienen ciertas frutas para absorber los radicales libres y demostraron que la fresa es la que posee mayor capacidad (figura 4): 2 veces la capacidad medida en las naranjas, 7 veces la capacidad medida en las manzanas y plátanos, 11 veces la capacidad medida en peras y 16 veces la capacidad medida en el melón.

Figura 1. Contenido en polifenoles (mg/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas

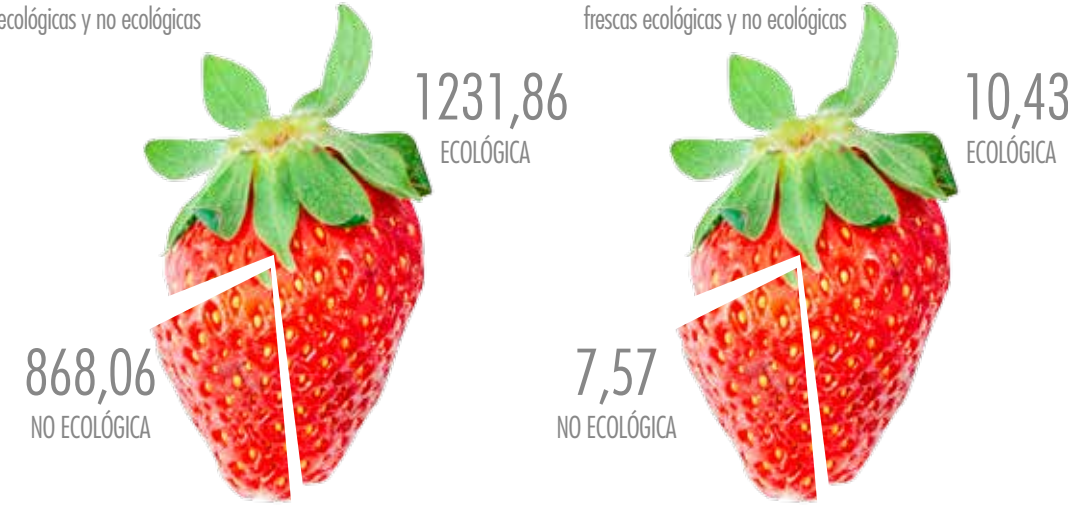


Figura 2. Contenido en antioxidantes totales (mmol/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas



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

MÁS INFORMACIÓN

[Chemicals in food. 2015. <http://www.efsa.europa.eu/fr/corporate/doc/chemfood15.pdf>
[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
[Reganold, J.P.; Andrews, P.K.; Reeve, J.R.; Carpenter-Boggs, L.; Schadt, C.W.; Alldredge, J.R.; Ross, C.F.; Davies, N.M.; Zhou, J. 2010. Fruit and soil quality of organic and conventional strawberry agroecosystems.
[Wang, H.; Cao, G.; Prior, R.L. 1996. Total antioxidant capacity of fruits. Journal of agricultural and food chemistry, 44: 701-705.

Las frutas y verduras ecológicas tienen más vitaminas

Según un estudio de la Universidad de Newcastle, los vegetales ecológicos aportan más antioxidantes y vitamina C que los no ecológicos y propician un aumento de la esperanza de vida para quienes los consumen.



Científicos de la Universidad de Newcastle (Reino Unido, 2011) han conducido un meta-análisis (es decir, un estudio basado en la evaluación de un amplio conjunto de investigaciones realizadas) que indaga en las diferencias entre los sistemas de fertilización y control de las plagas entre los cultivos ecológicos y no ecológicos. El citado trabajo señala que la investigación ecológica y agronómica de los efectos de la fertilización en la composición de las plantas muestra lo siguiente: una alta disponibilidad de nitrógeno reduce la acumulación de metabolitos secundarios relacionados con mecanismos de defensa y de vitamina C, mientras los contenidos de metabolitos secundarios (tales como los carotenos) que no están ligados a la defensa contra enfermedades y plagas pueden incrementarse. En lo que respecta a la salud

humana, se sabe que una mayor ingesta de frutas y verduras está asociada a un menor riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular. Dicho beneficio puede ser debido, en primer término, a su contenido en metabolitos secundarios asociados a la defensa, ya que otros muchos constituyentes de frutas y verduras no se dan solo en estos alimentos o no han mostrado beneficios asociados al incremento de su ingesta.

¿POR QUÉ AUMENTA LA ESPERANZA DE VIDA?

El meta-análisis de las investigaciones realizadas sobre comparaciones entre el contenido de metabolitos secundarios y vitaminas en frutas y verduras producidas ecológica o no ecológicamente mostró que las ecológicas tienen un 12% más de metabolitos se-

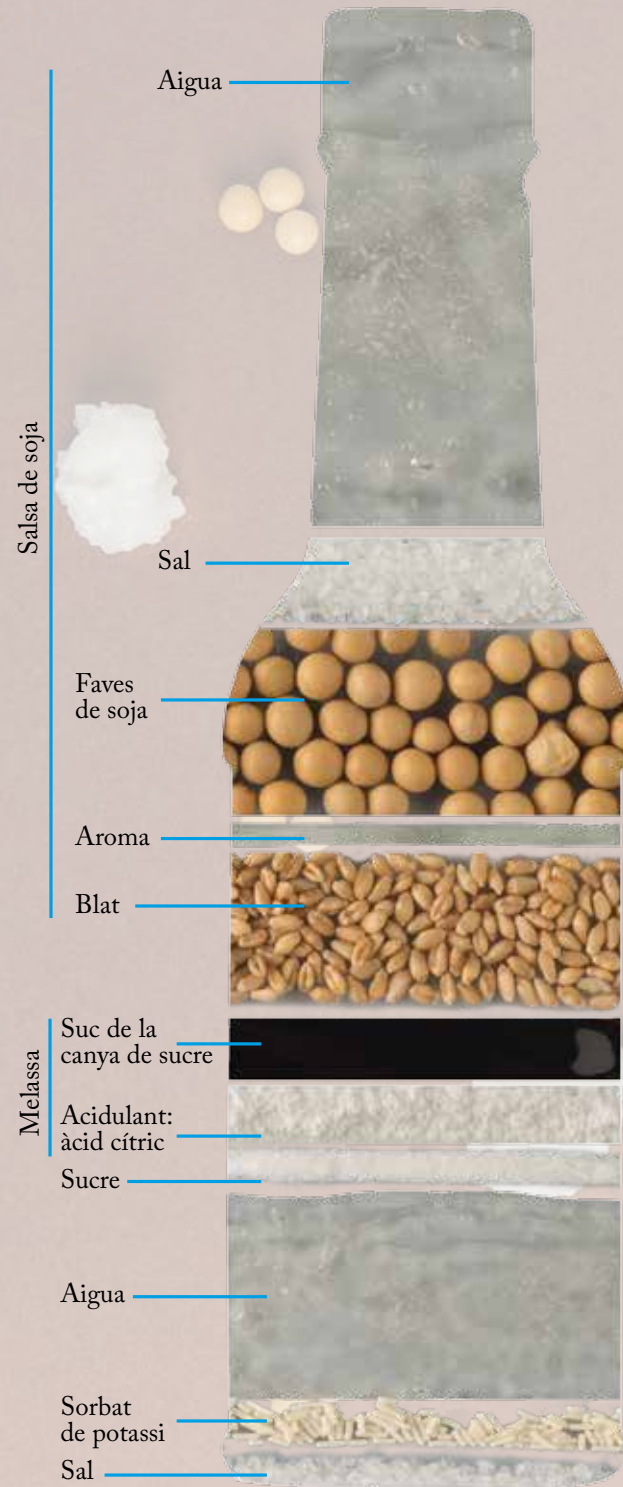
cundarios que las segundas. Sin embargo, se trata de un porcentaje general, dándose mayores niveles dentro de los diferentes subgrupos de metabolitos. Así, los compuestos relacionados con la defensa se sitúan en un nivel un 16% más alto y los carotenoides en un 2% más bajo, mientras la vitamina C mostraba un nivel un 6% más alto. Asumiendo que incrementar el contenido de los compuestos biológicamente activos en frutas y verduras en un 12% podría equivaler a incrementar la ingesta de esos productos en el mismo porcentaje de un 12%, se desarrolló un modelo para calcular el potencial incremento en la expectativa de vida que podría alcanzarse por pasar de una dieta no ecológica a otra ecológica, sin cambiar la cantidad consumida por día, de 17 días para las mujeres y 25 días para los hombres.

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

MÁS INFORMACIÓN

[Critical Reviews in Plant Sciences. 30, 177–197. (2011)
[Agroecosystem management and nutritional quality of plant foods: the case of organic fruits and vegetables
Brandt K, Leifert C, Sanderson R, et al.

NO ECOLÒGIC. SALSA DE SOJA REFERENT DEL SECTOR



ECOLÒGIC. SALSA DE SOJA TERRA SANA

Salsa de soja

Un bon condiment pot marcar la diferència dels teus plats. És el cas de la salsa de soja, que gràcies al seu gust salat amb un toc oriental ha aconseguit fer-se un forat al nostre rebost.

No obstant això, és important llegir bé l'etiqueta de la salsa de soja que triem, per assegurar-nos una bona aportació de nutrients i evitar ingredients no desitjats.

La salsa de soja Terra Sana es caracteritza per una etiqueta neta. És a dir, s'elabora seguint la recepta tradicional oriental, que conté aigua, faves de soja, blat, ferment koji i sal marina.

Tots els ingredients procedeixen de l'agricultura ecològica, que garanteix que estan lliures de productes fitosanitaris i transgènics, com és el cas de la soja. A més, aquesta salsa de soja en concret fa servir koji per fermentar la soja. El koji és arròs conreat amb un fong denominat koji-kin, responsable de generar els enzims que digereixen la soja en compostos alimentaris més fàcils. Com a resultat, obtenim una soja molt més digestiva, que ens aporta més energia i que facilita l'absorció de nutrients.



Salsa de soja shoyu. Terra Sana



Quinzena Oriental. Equilibri a la cuina

La macrobiòtica és una filosofia de vida que busca l'equilibri entre la ment i el cos amb l'objectiu de viure sans i feliços. Un dels seus pilars és una dieta natural i ecològica que combina els aliments sobre la base de la seva naturalesa (yin o yang), perquè no hi hagi excessos ni mancances.

DES DE L'ANTIGUITAT S'HA OBSERVAT QUE TOT FENOMEN TÉ UNA TENDÈNCIA EXPANSIVA I UNA ALTRA DE CONTRACTIVA.

L'alimentació té un paper transcendental en la manera d'obtenir i gestionar l'energia, i no sols pel tipus d'aliments triats i la seva cocció; també s'han de tenir en compte aspectes com la constitució i l'estat de salut, l'estació, el clima, la situació geogràfica o el nivell d'activitat. Tot això influeix a l'hora de determinar una dieta que sigui beneficiosa per al nostre estat físic, mental i emocional.

El terme macrobiòtica prové del grec "macro" (gran) i "bios" (vida), i el va utilitzar per primera vegada el metge alemany Christoph W. Hufeland a principis del segle XIX, per definir una alimentació vegetariana a l'estil europeu. Posteriorment, als anys cinquanta, el japonès Sakurazawa Nyoiti va aplicar el terme a la seva filosofia i dieta d'aliments naturals (amb influències de la medicina i l'alimentació orientals) i va definir la paraula macrobiòtica com "l'art de la longevitat".

YIN I YANG, L'ENERGIA QUE MOU EL MÓN

Des de l'antiguitat s'ha observat que tot fenomen té una tendència expansiva i una altra de contractiva. Amb els aliments passa el mateix, i per això en menjar aliments extremadament contractius o yang (com un excés de sal), el cos reclama equilibrar-se amb el seu contrari energètic, en aquest cas amb aliments expansius (com la xocolata o el sucre).

La macrobiòtica recomana evitar els extrems energètics i seguir una dieta neutra i equilibrada, basada en aliments naturals i complets: cereals integraws, verdures, llegums i altres condiments combinats en una proporció adequada. I, per descomptat, adaptar aquests aliments a les pròpies necessitats vitals i energètiques.

GOMASIO

Un deliciós condiment japonès elaborat amb llavors de sèsam torrades i sal marina que aporta sabor i nutrients als àpats i que és perfecte per empolverar sobre verdures, amanides i cereals. Estimula el ron-yó, alcalinitza l'organisme i és ric en calci.

Gomasio. **VEGETALIA**



TAMARI BAIX EN SAL

El tamari és una salsa de soja de fermentació natural que s'elabora seguint un mètode tradicional japonès. Pots utilitzar el tamari baix en sal per potenciar el gust o assaonar guisats, sopes, woks, etc. de manera saludable, ja que conté un 25% menys de sal que el tamari bàsic. Aporta enzims, té efecte antibacterià i, a diferència del shoyu, no conté gluten.

Tamari baix en sal. **LIMA**

CUBS DE MISO

Aquests cubs, elaborats a partir de concentrat de miso d'ordi ecològic, són una manera fàcil, ràpida i pràctica de preparar sopes de miso o potenciar el gust de saltats de verdures, salses, arrossos... Per preservar les seves propietats nutritives, afegeix un cub al final de la cocció. El miso activa el ronyó i proporciona energia vital de tipus yang.

Cubs de miso. **DANIVAL**



BEGUDA D'ARRÒS

L'arròs és un cereal bàsic i energètic que és considerat el gra de la meditació i l'equilibri. El seu consum té un efecte positiu sobre l'intestí gros. Aquesta beguda d'arròs de gust suau procedeix de camps de cultiu ecològic del Piemont i està lliure d'edulcorants, gluten i lactosa. Gaudeix-la tèbia, freda o calenta, i fes-la servir per cuinar.

Beguda d'arròs. **NATUMI**

UMEBOSHI

Meitat aliment i meitat medicina, l'umeboshi és un tipus de pruna japonesa fermentada amb sal i fulles de shiso. Té un gran poder alcalinitzant i és molt recomanable per combatre problemes intestinals, marejos, al·lèrgies, cruiximent, fatiga muscular i restrenyiment. De gust entre àcid i salat, equilibra i tonifica el metabolisme: la part àcida neutralitza l'excés de yang i la part salada fa el mateix amb l'excés de yin. Pots afegir-la a salses, infusions, sopes o prendre-la dissolta a la boca.

Umeboshi. **BIOCOP**



ALGA KOMBU DESHIDRATADA

La kombu és una alga de mar de gust lleugerament fumet i textura carnosa i cartilaginosa. Torrada, cuita al forn o triturada en un morter es pot utilitzar com a condiment. Bullida, com a guarnició o llit en plats de peix o carn. És un ingredient en la preparació de guisats, arrossos, potatges o sopes, i és molt versàtil: torrada, al forn i triturada en un morter es pot utilitzar com a condiment; mentre que bullida és ideal com a guarnició de carn i peix. És molt remineralitzant i ajuda a reduir l'absorció d'elements radioactius i metalls pesants del cos. No obstant això, a causa del seu alt contingut en iode i sodi, les persones hipertenses o amb problemes de tiroides han de controlar-ne la ingesta.

Alga kombu deshidratada. **PORTO-MUÑOS**

TAHINA BLANCA

Aquesta deliciosa pasta de llavors de sèsam sense torrar aporta àcids grassos insaturats (àcid linoleic), vitamina E, calci i proteïnes d'alt valor biològic. Com que no estan torrades, les llavors tenen un gust més neutre i, en eliminar-se la clofolla, se n'ha reduït també el contingut en oxalats (antinutrients). Forma part de plats tan populars com l'hummus o el babaganuix.

Tahina blanca. **NATURSOY**



SOPA DE FIDEUS AMB CURRI

Una saborosa sopa de verdures instantània perfecta per a un àpat ràpid i també sa. En només 12 minuts obtindràs dues saludables racions per a les quals només necessites mig litre d'aigua. És 100% vegetal i no conté lactosa, ou ni proteïna làctia.

Sopa de fideus. **NATURGREEN**



KUZU BLANC

És un midó amb moltes propietats curatives que s'extreu d'una arrel volcànica (Pueraria lobata). Es fa servir, entre altres coses, per millorar trastorns gastrointestinals, processos gripals amb febre, cansament o mals de cap. Com que té un gust neutre, no modifica el sabor dels aliments i el pots utilitzar com a espessidor de salses i sopes o per quallar cremes dolces, geles i melmelades. Per preparar la beguda terapèutica ume-sho-kuzu, has de dissoldre'n una cullerada en aigua freda i portar-ho a ebullició remenant fins que s'espesseixi i canviï de color. Treu-ho del foc, afegeix-hi mitja cullerada petita de pasta d'umeboshi i una mica de tamari i gaudeix d'un moment reconfortant.

Kuzu. **TERRA SANA**

Diades delicioses

A l'obrador de Veritas celebrem les diades tradicionals catalanes elaborant els dolços més típics i saludables, com la mona de Pasqua i el pa de Sant Jordi. Seleccionem els millors ingredients ecològics i els fem com abans: de manera artesana i acurada.



La mona de Pasqua és el pastís que els padrins regalen als seus fillols el dilluns de Pasqua i assenyalen el final de la quaresma. Al nostre obrador fem les peces una a una amb ingredients ecològics de màxima qualitat, sense additius, oli de palma, colorants, conservants ni greixos hidrogenats, aquests últims molt perjudicials per al sistema cardiovascular.

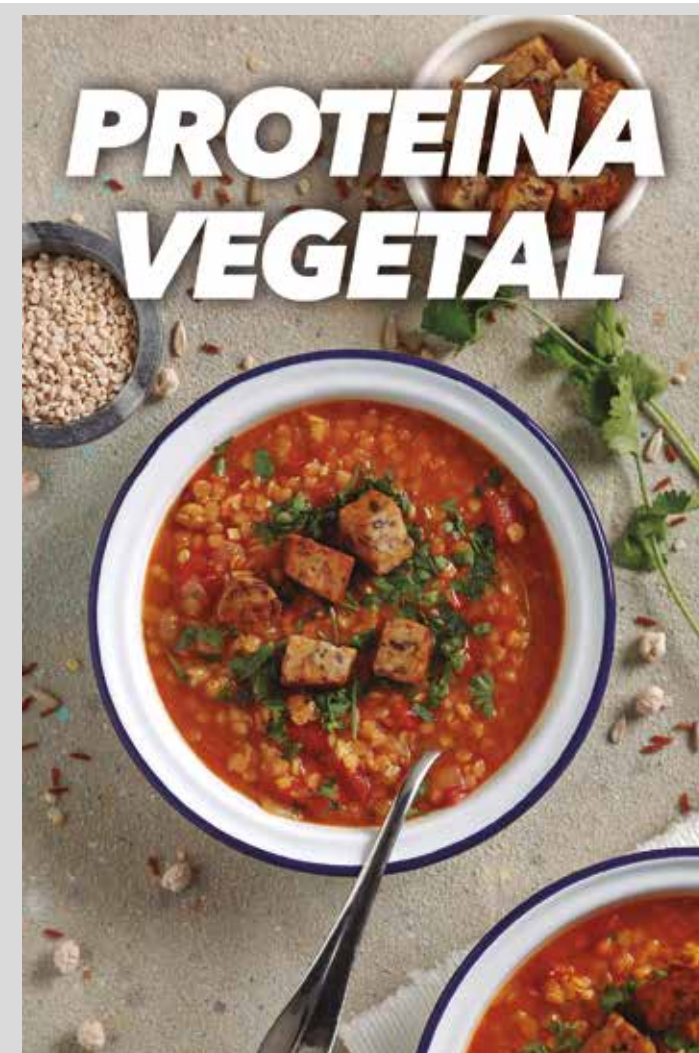
El suau i esponjós pa de pessic (a base de farina de blat, ous i poc més) és fruit d'un procés d'elaboració que no admet presses. El resultat és un pastís exquisit i saludable,

amb el punt just de dolçor, que decorarem amb pollets i plomes de colors i una figura de xocolata amb llet ecològica. Fresques i acabades de fer, aquest any en tenim de tres varietats: de xocolata, de nata i de crema amb fruita confitada.

PA DE SANT JORDI: COLOR I SABOR

Entre els costums típics del 23 d'abril, com regalar un llibre o una rosa, destaca degustar el saborós pa de Sant Jordi, que ens recorda l'origen de la celebració.

Es tracta d'una fogassa que simbolitza la bandera de Catalunya i conté dos tipus de massa (de sobrasada i de formatge), disposades de tal manera que, en tallar-la, queda visible el dibuix de les quatre barres de la senyera. Un pa sorprenent que té un gust i una aroma extraordinaris, fruit de la qualitat dels seus ingredients ecològics i una preparació que respecta els temps i reposos de manera estricta. Perfecte per esmorzar, berenar o acompanyar qualsevol recepta, com ara amanides o plats de pasta.



Aigua saludable i sostenible

A Veritas, la sostenibilitat forma part integral de tot el que fem i la nostra última acció és oferir als nostres clients aigua de la xarxa acabada de microfiltrar i controlada, que poden prendre en gots i ampolles reutilitzables de manera gratuïta.



Nova botiga a Sant Pere de Ribes (Barcelona)

La nostra feina compta i la manera en què l'exercim importa al nostre personal, clients, proveïdors i companys de viatge. Per això, a la botiga que hem obert recentment a Sant Pere de Ribes i a la botiga de Marià Cubí, 7 de Barcelona, hem decidit oferir gratuïtament aigua de la xarxa acaba de filtrar, d'alta qualitat i responsable, a tots els clients que gaudeixin dels nostres plats de La Cuina a la zona de restauració. L'objectiu és conscienciar, sensibilitzar i divulgar la cultura de l'aigua gràcies al nostre partner HappyAgua®, avalat per AquaEspania i AquaEuropa, alhora que proposem un sistema alternatiu a l'aigua embotellada.

ALTA QUALITAT

Es tracta d'una aigua d'alta qualitat, 100% segura i equilibrada. És una aigua de la xarxa acaba de microfiltrar (mitjançant tecnologia de membrana HRM d'alta eficiència) per obtenir un producte de mineralització feble i màxima qualitat organolèptica, i lliure de qual-sevol olor i altres substàncies que puguin afectar-ne el gust. Tot dut a terme sota controls independents i auditories externes, que assegurin en tot moment el correcte compliment dels criteris de qualitat, seguretat i higiene alimentària.

RESPECTE AL MEDI AMBIENT

En utilitzar ampolles de vidre contribuïm a la cura del medi ambient i fomentem l'economia circular, la reducció de residus i la disminució de la petjada ambiental. Perquè el millor residu és el que no es genera.

CÒMODA I DE PROXIMITAT

Aigua saludable sempre disponible, sense logística ni gestions de compra. Sense necessitat de carregar, transportar i emmagatzemar ampolles i/o garrafes, ja que es produeix al mateix punt de consum.



[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

Plàstics a la sal i les infusions: com els podem evitar?

Cada vegada són més els estudis científics que corroboren l'aparició de microplàstics en els aliments.

La sal marina i les bosses d'infusió són dos dels productes més afectats i l'empresa De la Conca ofereix una alternativa natural i lliure de plàstics: sal de deu i bosses d'infusió de materials biodegradables. Des de la seva creació, la filosofia de l'empresa tarra-gonina De la Conca és "oferir productes d'agricul-tura 100% ecològica, plastic-free, amb ingredients de proximitat per minimitzar l'impacte ambiental i maximitzar els beneficis socials", detalla Armand Folch, el seu cofundador i CEO.

INFUSIONS ECOLÒGIQUES SENSE PLÀSTIC

El 90% de les bosses d'infusió del mercat inclouen plàstic en la composició (principalment polipropilè) i un estudi de la Universitat McGill de Mont-real revela que una sola d'aquestes bosses allibera fins a 11.600 milions de microplàstics. Res a veure amb les infusions ecològiques De la Conca, que es presen-ten en piràmides de soilon biodegradable procedent del blat de moro i una bossa NatureFlex, un mate-rial totalment compostable derivat de la cel·lulosa. El mateix Armand explica que el fet d'utilitzar plantes locals permet que les seves infusions "tinguin un gust i una aroma inconfusibles, la qual cosa, juntament amb l'ús d'envasos lliures de plàstic, ha fet possible una reducció del 35% de la petjada de carboni".

SAL DE "MANANTIAL" SENSE PLÀSTIC

Cada any arriben al mar 8 milions de tones de plàstic i això provoca que s'hagin trobat microplàstics en més del 90% de la sal marina analitzada. "En canvi, la nostra sal de deu s'extreu de manera artesanal d'una deu salada de l'interior d'Alacant. Aquesta sal es va originar fa 250 milions d'anys, quan no existien els microplàstics. L'envasem en una bossa de NatureFlex compostable, 100% lliure de plàstic".



AMPLIEM LA GAMMA D'OLI D'OLIVA ECOLÒGIC

Ecorganic ens ofereix quatre nous formats d'oli d'oliva verge extra. Característic de la nostra gastronomia, l'oli d'oliva a més de ser ric en vitamina E i ajudar a equilibrar els nivells de colesterol, millora la funció digestiva, ja que actua com a protector enfront de l'excés d'àcids grassos que es concentren a l'estómac. Així, evita l'acidesa gàstrica i facilita el trànsit intestinal.

Utilitza'l en cru per condimentar amanides o en coccions de baixa temperatura, sense que s'arribi a generar fum. A més, l'oli d'oliva verge extra té capacitat de penetrar en els aliments fregits en inferior quantitat que la resta d'olis, i això fa que es redueixi significativament l'increment de calories mentre es fregeix.



NOUS COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Espirulina, perles d'omega-3 i melatonina són els nous complementes que introduïm de la marca Ecorganic. L'espíralina resulta ideal per reduir el colesterol, millorar la flora intestinal, prevenir l'anèmia i tenir més vitalitat. Les perles d'omega-3 t'aportaran aquest plus de greix saludable. I la melatonina es recomana per ajudar a regular el son.

GAMMA DE TES SOSTENIBLES I DE COMERÇ JUST

La preocupació per la salut i la sostenibilitat, així com garantir un producte de comerç just, són els valors de la marca Cupper. Endinsant en la seva àmplia i aromàtica gamma, que inclou des del clàssic te negre anglès, tes verds chai i amb llima-gingebre i blanc fins a infusions de menta, depuratives i per ajudar a agafar el son. Totes empaquetades en bosses lliures de plàstics, elaborades a partir de fibres de cel·lulosa vegetal.



VI NEGRE SENSE SULFITS AFEGITS

L'essència dels vins ecològics resideix a reprendre la manera en què els nostres ancestres elaboraven el vi. I, si a més està lliure de sulfits afegits durant la vinificació, sumem un altre benefici. És el cas del vi negre Macatela, elaborat a base de garnatxa equilibrada, perfecte per maridar amb carn i tot tipus de guisats vegetals.

MEL ECOLÒGICA DE MUNTANYA 100% SOLIDÀRIA

Procedent de la serra de Guadarrama, la mel de la marca Miraflores destina tots els seus beneficis a l'Associació Nacional d'Esclerosi Múltiple.

La mel ecològica, a més de ser rica en antioxidants i tenir un gran potencial hidratant, té beneficis terapèutics com alleujar la tos, el mal de coll i afavorir la digestió.



SUBMERGEIX-TE EN EL MÓN DE LES ALGUES

Directes de les ries gallegues, la marca Porto-Muiños ens acosta dues amanides d'algues –a la vinagreta i amb oli d'oliva –, perfectes per acompanyar des de plats de peix i marisc fins a plats de tota mena de carn. A més, també són interessants com a aperitiu, soles o acompanyades de seitons, musclos, navalles, patates, mongetes bullides... I ens proposen un altre producte que et sorprendrà per la combinació dels seus ingredients: tàrtar d'algues amb oliva negra. Elaborat amb verdures de mar tallades en petites fraccions, es pot menjar amb torrades, amb amanides o simplement et pot ajudar a condimentar plats de peix, carn, pasta o arrossos.



INCLOU ALIMENTS ORIENTALS A LA DIETA

El daikon sec és un ingredient destacat d'alimentació macrobiòtica pels seus beneficis depurats. El pots utilitzar cru o bullit en sopes, estofats, salses i amanides. Per fer-ho, et recomanem que l'hidratis prèviament durant 5 o 10 minuts. També de La Finestra sul Cielo, et presentem el pickle de gingebre, recomanat pel seu efecte desintoxicant i per ajudar a la digestió dels greixos.



FUSILLI D'ARRÒS I QUINOA SENSE GLUTEN

Gràcies a Quinoa Real arriba una varietat de pasta sense gluten que té tots els beneficis de la quinoa i l'arròs. Tots dos destaquen pels seus beneficis digestius i per la riquesa en minerals. N'hi ha prou amb cuinar la pasta a foc lent de 10 a 13 minuts i combinar-la amb un sofregit de verdures, per exemple.



Konjac, el teu millor aliat per aconseguir el pes ideal

Et presentem dos nous productes de la marca Slendier, un referent del menjar sa i vegà: uns fideus de cabell d'àngel i espaguetis fets de l'arrel del konjac. Tots dos es presenten en formats de 400 g i són 100% vegetals, sense gluten i procedents de l'agricultura ecològica.

El pitjor de fer dietes és la idea de pensar que haurem d'eliminar certs aliments i que, probablement, els trobarem a faltar. Però, per sort, sempre hi ha alternatives aptes per al nostre estil d'alimentació. Així que, si fa uns dies que

tens ganes de menjar pasta, estàs de sort, perquè la pasta konjac serà la teva millor aliada. Gràcies al seu elevat contingut en fibra, i a la seva capacitat per absorbir aigua, es converteix en un aliment altament saciant i baix en calories.

A més, tant els fideus com els espaguetis destaquen per la seva gran facilitat a la cuina, un plat lleuger i ràpid de preparar, en un sol minut. Et recomanem que els combinis amb verdures de temporada o els afegeixis a un brou, per exemple. Bon profit!



SETMANA DE LA DONA VERITAS AMB I PER A LES DONES

Tenim un compromís amb la dona que ens ha portat a apostar per iniciatives solidàries de més impacte, amb

CAFÈ MUJER UGANDA VERITAS

Impulsem aquest projecte juntament amb **Oxfam Intermón** per empoderar les dones productores de cafè a Ankolé, Uganda. Gràcies a aquest cafè sense intermediaris, les dones de la cooperativa poden tenir grups d'estalvi que els permeten pagar les taxes per a l'escolarització dels seus fills i filles, així com per al finançament de petits negocis.

DESODORANT SOLIDARI VIRIDIS

Diferents estudis científics demostren que l'ús prolongat de substàncies químiques presents en els desodorants no ecològics està vinculat a un increment del risc de patir càncer de mama. Per això, a causa del nostre compromís amb la salut de la dona, hem creat el desodorant ecològic Viridis, elaborat amb ingredients naturals que deixen transpirar els porus de la pell. A més, el 100% dels beneficis de la venda d'aquest desodorant el destinem a associacions locals que col·laboren en la lluita contra el càncer de mama. **#LevantaLaMano**

MANTEGA DE KARITÉ MON

La mantega de karité pura és el millor cosmètic natural d'ús facial, corporal i capil·lar pels seus innombrables beneficis hidratants i calmants.

Mon col·labora amb l'associació Fandema a Gàmbia, el treball i els objectius de la qual se centren a millorar l'educació bàsica de les dones creant llocs de treball i nous negocis. En concret, imparteixen classes de cosmètica natural perquè les dones creïn els seus propis cosmètics amb productes autòctons.

XOCOLATA AMB ESPECIES ISABEL

Aquesta xocolata és una joia; en paraules de les seves elaboradores "un plaer per als sentits i el cor de les persones". A Isabel elaboren xocolates artesanes a partir de matèries primeres de comerç just i ecològiques, com el cacau i el sucre de canya, i també de consum local, principalment l'oli d'oliva verge extra i l'ametlla marcona.

Els importen les persones que fan possible aquest projecte i quines són les seves condicions de treball. Per això, tenen subscrit un conveni de col·laboració amb Asadicc i el programa Incorpora de l'Obra Social La Caixa, amb l'objectiu d'afavorir la integració sociolaboral de persones en risc d'exclusió social. L'Institut de la Dona els ha reconegut com a empresa col·laboradora per a la igualtat d'oportunitats entre dones i homes, ja que són una petita empresa que aposta per crear ocupació de qualitat per a les dones i conciliar així la seva vida familiar i laboral.

A més, cuiden la terra i la manera en què ens hi relacionem amb cadascun dels nostres actes.

COMPRESA DE DIA MASMI

La compresa és un producte d'ús quotidià per a les dones que ha d'evitar irritacions i al·lèrgies. Per això, t'acostem la compresa ecològica Masmi, elaborada a partir de materials biodegradables i compostables, així com cotó ecològic certificat. Per descomptat, està completament lliure de perfums i superabsorbents.

"**Visc la regla, soc poderosa**" és una acció d'empoderament femení que et descobreix els beneficis de la menstruació, una autèntica depuració que l'organisme du a terme de manera natural per mantenir l'equilibri de la salut hormonal.

COPA MENSTRUAL MASMI

L'alternativa més saludable, econòmica i ecològica als tamps i les compreses. És molt còmoda i fàcil d'utilitzar, i t'ajudarà a viure la menstruació d'una altra manera.

Aquesta copa menstrual està fabricada amb TPE de grau mèdic, lliure de silicona, làtex, BPA i ftalats. És reutilitzable i reciclable.

PUR NATUR
ORGANIC BIO ECO
també per a tu...

- www.purnatur.es -

Espinacs: idees fàcils i ràpides

Poques verdures són tan saludables, lleugeres i delicioses. Molt fàcils de cuinar, es poden incloure en multitud de receptes i el seu brillant color verd és una alegria per a la vista.



- 1] Umeboshi. Biocop
- 2] Tempeh de cigrons. Vegetalia
- 3] Fideus Thai d'arròs. Terra Sana



Són rics en betacarotens (enforteixen la salut ocular), antioxidants, àcid fòlic, vitamina K (millora la coagulació sanguínia), ferro i potassi, i la major part de la seva fibra dietètica es troba a les tiges. Tanmateix, si hi ha problemes de ronyó cal anar amb compte perquè contenen oxalats, i consumir-ne de manera excessiva pot formar càlculs renals. Per eliminar gran part dels oxalats s'han d'escaldar en abundant aigua bullent, escorre'ls, pressionar-los bé i llençar-ne l'aigua.

AMANIDA

Una base d'espinacs baby és perfecta per preparar una amanida plena de color que serveix de plat únic. Afegeix-hi quinoa, blat de moro dolç, azukis cuites, daus de carbassa al vapor i llavors de cànem, i condimenta-ho amb una salsa espessa de tahina, suc de taronja, mostassa i pasta d'umeboshi.

BATUTS DEPURATIUS

Comença el dia amb un batut desintoxicant d'espinacs, pinya, alvocat, gingebre i una mica de menta o alfabrega.

HUMMUS VERD

Tritura l'hummus amb un grapat de fulles d'espinacs frescos i crus i serveix-lo amb pastanagues rostides, coquetes i bastonets d'api cru.

AMB PANSES I PINYONS

Cou uns espinacs, escorre'ls i barreja'ls amb panses prèviament remullades i pinyons lleugerament torrats. Serveix-los com a base d'ous escalfats, un tall de peix blanc al vapor o uns daus de tempeh a la planxa. Condimenta-ho amb unes gotes d'oli de sèsam torrat i tamari.

▶ Quiche d'espinacs. veritas.es



SALTATS AL WOK

Al wok, salta uns espinacs i bolets amb oli de coco, sal, all picat i unes gambes o uns cigrons cuits. Acompanya-ho amb tallarines d'arròs i una salsa cremosa de mantega de cacauet, un polsim de pebre vermell picant, salsa de soja, aigua i suc de llima.

GUISATS

Salta unes cebes tendres i uns alls tendres en una cassola amb oli d'oliva i sal fins que s'estovin una mica. Afegeix-hi lleties cuites, espinacs i llet de coco, remena-ho bé i acaba-ho amb un grapat de tàperes, unes gotes de suc llimona i un rajolí d'oli d'oliva.

HAMBURGUESES, LASANYES I CREPS

Els espinacs són ideals per fer lasanyes, canelons, quiches i fins i tot truites. Barrejats amb mill, queden perfectes per elaborar hamburgueses o croquetes, i també pots afegir-los a la massa d'unes creps salades i emplenar-les després amb formatge crema, salmó fumat, xucrut, brots i germinats.

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

Coconut Yoghi Vainilla 330g!

Nuestros cremosos yogurts son una delicia hecha con ingredientes simples y sin procesar.



Productos veganos elaborados con coco!
www.happycoco.com

Arròs integral al punt

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

Arròs amb curri de verdures. veritas.es



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

COM S'HA DE COURE EL GRA?

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

- [1. Utilitza un colador i renta'l fins que l'aigua surti clara.
- [2. Posa'l a bullir en una olla amb aigua freda i una mica de sal marina o un tros d'alga (kombu o wakame) per facilitar-ne la digestió.

[3. Per coure l'arròs integral rodó o llarg necessitaràs 2 mesures d'aigua per 1 d'arròs. El temps de cocció del basmati és inferior (25-30 minuts) i només cal 1 mesura i mitja d'aigua per 1 de cereal.

[4. Quan comenci a bullir, deixa que bulli 5 minuts a foc mitjà, abaixa el foc al mínim i tapa'l. És important tancar-lo per no perdre aigua a través del vapor i que quedi una mica cru.

[5. Una vegada acabada la cocció i l'aigua s'hagi evaporat completament, apaga el foc i deixa reposar l'arròs 5 minuts abans de posar-lo en un recipient de vidre o ceràmica.

[6. Ja està a punt per menjar o guardar a la nevera (es conserva de 3 a 5 dies perfectament), però no el guardis amb verdures perquè fermenten abans que el cereal.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

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



- 1] Arròs integral rodó. Veritas
- 2] Alga kombu. Biocop
- 3] Alga wakame. Porto-Muiños

0% Azúcares 100% Origen Natural

Sucrafor

AZÚCAR DE ABEDUL (XILITOL)

Totalmente apto para veganos, diabéticos, celíacos, fenilcetonúricos, etc

Ideal para uso diario de toda la familia, dietas, fitness, light y control de peso



ES-ECO-019-CT AGRICULTURA NO U.E.



Ideal CUPCAKES / FRUTAS Sabor y uso idéntico al azúcar

ORGÁNICO PREMIUM 100% PURO DE ORIGEN



TOTALMENTE NATURAL
Trazabilidad BIO/Orgánica certificada por CCPAE

www.sucrafor.com



Mossets de mel

Una recepta sana, ràpida i fàcil de fer, i de resultat espectacular. Aquests mossets casolans són perfectes per esmorzar, berenar o prendre entre hores. La mel els aporta un gust peculiar, a més d'atorgar-los una textura i un color únics.

INGREDIENTS:

- 1 tassa de coco en escates
- 1 i ½ tasses d'ametlles crues sense pelar
- 1 tassa de llavors de carbassa crues
- ½ tassa de mel de flor de taronger
- ¼ de tassa de llavors de xia
- Sal rosa de l'Himàlaia

ELABORACIÓ:

- 1] Encén el forn a 180 °C i prepara dues safates de forn amb paper d'enfornar.
- 2] Trosseja lleugerament les ametlles i les llavors de carbassa amb l'ajuda d'un ganivet. Reserva-ho.
- 3] Barreja tots els ingredients en un bol gran i, amb l'ajuda d'una cullera, forma mossets petits i col·loca'ls a les safates, deixant una mica d'espai entre si.
- 4] Enforna'ls durant uns 6-7 minuts, vigilant que no es cremin.
- 5] Una vegada fets, deixa que es refredin totalment abans de guardar-los en un flascó de vidre amb tapa, que pots conservar a la nevera.
- 6] Menja-te'ls sols, amb iogurt, sobre un smoothie bowl, etc.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]

1]



2]



- 1] Mel de flor de taronger. Bona Mel
2] Escates de coco. Amandin

“Quinzena oriental” equilibri a la cuina

[DILLUNS

DINAR

[Crema de carbassa amb quinoa i gomasio

SOPAR

[Mandonguilles d'azukis

[Saltat de tempeh amb espinacs, fajol i xiitakes

[DIMARTS

DINAR

[Wok d'arròs integral amb verdures, alga wakame, sèsam i gingebre

[Broquetes de pollastre amb salsa teriyaki (shoyo, mirin, oli de sèsam i xarop d'arròs)

SOPAR

[Mongetes i col kale amb miso

[Salmó al vapor amb gingebre i sèsam negre

[DIMECRES

DINAR

[Carbassa farcida de cigrons i espelta

SOPAR

[Sopa miso con noodles

[Hamburgueses vegetals de tofu i algues

[DIJOUS

DINAR

[Bròcoli al vapor amb curri i anacards torrats

[Lluç al forn amb salsa tamari i alga dolça amb guarnició d'arròs integral

SOPAR

[Amanida d'arrels amb taronja i vinagre d'ume

[Fideus japonesos amb tempeh i verdures

[DIVENDRES

DINAR

[Saltat de pastanagues i carbassó amb festucs

[Hamburgueses d'azukis i fajol amb verdures

SOPAR

[Hummus de cigrons

[Rotllets de primavera amb verdures i pollastre

Mongetes i col kale amb miso. veritas.es



Carbassa farcida de cigrons i espelta. veritas.es



[PER ESMORZAR:

[Pa d'arròs amb tahina integral

[Compota de poma

[Te kukitxa

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Natilles sense ou

[Matxa latte

[CONSELLS:

[La macrobiòtica és més que una dieta, ja que t'ajuda a recuperar i mantenir la salut, la vitalitat i el benestar; i per això recomana evitar els extrems energètics (yin/yang) orientant-te cap a aliments més equilibrats (consulta la guia de la Quinzena Oriental).

[Per organitzar el menú ens basem, per aquest ordre, en els cereals integrals, les verdures, els llegums, els proteics i altres aliments com bolets, algues i condiments, infusions i espècies, combinats en una proporció adequada.

[Anima't a incloure en la dieta una varietat d'algues, en petites quantitats. Si les compres seques, recorda remullar-les seguint les indicacions de l'envàs.

Tips de batch cooking per guanyar temps:

[Cou l'espelta, el fajol i l'arròs integral, i guarda'ls en tupper.

[Deixa macerar el pollastre amb el condiment al frigorífic.

[Enforna la carbassa.

- 1] Tahina. Lima
- 2] Matcha Latte & Go. El Granero
- 3] Compota de poma. Natursoy
- 4] Azuki. Veritas





Tzaziki de coco
La recepta pas a pas

AQUESTA RECEPTA
PERTANY
AL PLA
D'ACOMPANYAMENT
NUTRICIONAL,
DIGITAL I GRATUÏT,
NOUS VEGANS
veritas
FOOD PLANS

TZAZIKI DE COCO

Et proposem una alternativa vegana al tzaziki, la coneguda amanida grega, ideal per menjar amb pa de pita o bastonets de verdures crues. Cremós i suau, té un paladar molt especial gràcies al iogurt de coco, que barreja el gust àcid del iogurt amb el toc exòtic del coco.

INGREDIENTS:

- 200 g de iogurt de coco
- 1 cogombre
- ½ llimona
- ¼ de gra d'all
- 1 cullerada sopera de menta fresca
- 1 cullerada petita d'anet sec
- Pebre
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ:

- 1] Esprem la mitja llimona i ratlla'n la pell. Reserva el suc i la ratlladura.
- 2] Ratlla el cogombre i col·loca'l sobre una gasa. Afegeix-hi un pessic de sal i deixa-ho reposar uns 10 minuts per facilitar que el cogombre deixi anar l'aigua.
- 3] Extreure tota l'aigua que puguis del cogombre i barreja'l amb el iogurt de coco.
- 4] Incorpora el suc i la ratlladura de llimona, juntament amb la resta d'ingredients. Remena-ho bé i deixa-ho reposar a la nevera.
- 5] Serveix-ho amb crudités (pastanaga, cogombre, raves) o pa de pita torrat.



1] Iogurt de coco. Veritas

[DIETISTA INTEGRATIVA GLENN COTS.
www.glenncots.com]

TALLERS DEL MES DE MARÇ

Aquest mes de març Terra Veritas ve carregat de tallers perfectes per a tu. El març aplegarà tres temàtiques molt interessants i diferents, de les quals ens agradaria que formessis part.

SETMANA DONA

Com tots sabeu, el 8 de març és el Dia Mundial de la Dona, en què es commemora la lluita de les dones. El 70% dels assistents de Terra Veritas són dones i per celebrar-ho farem una setmana totalment orientada a proporcionar-te salut i benestar. Tindrem amb nosaltres Marta León, especialista en alimentació i dona, amb la col·laboració de Masmi Girls. A més, oferirem un 20% de descompte durant aquesta setmana per a qualsevol taller del mes de març, perquè puguis gaudir-ne a un preu exclusiu, introduint el codi promocional MUJER20 a través de la web de Terra Veritas.

QUINZENA ORIENTAL

Del 16 al 26 de març celebrarem la Quinzena Oriental, en què podràs gaudir completament de la macrobiòtica. Aquesta busca l'equilibri entre la ment i el cos, amb l'objectiu de ser feliç i estar sa. Per això, destaca la importància de l'alimentació i considera que s'han de tenir en compte tots els aspectes de la nostra existència per determinar una dieta beneficiosa. Els encarregats d'orientar-nos durant aquesta quinzena seran Alf Mota, Camila Loew i Nerea Zorokiain, acompanyats de Lima, Kensho i Kombutxa.

ESPECIAL FERMENTACIÓ

I per acabar el mes de manera espectacular, farem la Setmana de la Fermentació juntament amb Nerea Zorokiain, una setmana dedicada a la cura i recuperació del nostre sistema digestiu a través de l'alimentació, en què comprendràs com funciona el món dels microorganismes en les fermentacions i també al teu propi sistema. Els probiòtics estan presents en la fermentació d'aliments i enriqueixen i equilibren la flora intestinal; així, si no som capaços de digerir bé els aliments, la resta del cos en resulta afectat.

Las galletas
saladas de trigo
espelta ideales
como APERITIVO



Con todo el sabor y la calidad
de las galletas Biocop

ACTIVITATS DE MARÇ · BARCELONA

Dijous 5 de març

NOU CLAUS PER CUIDAR LA NOSTRA SALUT HORMONAL FEMENINA

Marta León (amb la col·laboració de Masmi Girls)
Horari: 18.30 h - 20.00 h **5 €**

Divendres 6 de març

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

Marta León
Horari: 17.30 h - 20.30 h **25 €**

Dimarts 10 de març

ACTIVISME ESPIRITUAL; LA MEDITACIÓ COM A EINA DE CANVI SOCIAL

Alexia Briones
Horari: 11.00 h - 12.30h **25€**

Dijous 12 de març

SALUT INTEGRATIVA PER A LA DONA MADURA

Mercè Vancells
Horari: 18.30 h - 20.30 h **25 €**

Dissabte 14 de març

EATING PATTERNS

Vega Hernando i Arantxa Rueda
Horari: 10.30 h - 14.30 h **50 €**

Dissabte 14 de març

MASTERCLASS DE RAMEN VEGÀ

Mike Davies d'Umami Plantbased
Horari: 18.30 h - 21.00 h **39 €**

Dimarts 17 de març

BENTOS: TUPPERS JAPONESOS EQUILIBRATS I NUTRITIUS

Alf Mota (amb la col·laboració de Lima)
Horari: 11.00 h - 13.30 h **20 €**

Dimecres 18 de març

L'HARMONIA EN LA CUINA JAPONESA

Camila Loew (amb la co·laboració de Kensho)
Horari: 17.00 h - 19.30 h **20 €**

● 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.

Dimecres 25 de març

APRÈN A ELABORAR PANS AMB MASSA MARE AMB GLUTEN I SENSE

Nerea Zorokian
Horari: 11.00 h - 14.00 h **45 €**

Dimecres 25 de març

APRÈN A ELABORAR PANS AMB MASSA MARE AMB GLUTEN I SENSE

Nerea Zorokian
Horari: 18.00 h - 21.00 h **45€**

Dijous 26 de març

APRÈN A FER FERMENTACIONS ASIÀTIQUES

Nerea Zorokian (amb la col·laboració d'El Granero Integral)
Horari: 11.00 h - 14.00 h **20 €**

Dijous 26 de març

ALIMENTACIÓ PROBIÒTICA PER ENFORTIR EL SISTEMA DIGESTIU

Nerea Zorokian i Alf Mota
Horari: 18.00 h - 21.00 h **45 €**

Divendres 27 de març

APRÈN A ELABORAR BEGUDES PROBIÒTIQUES

Nerea Zorokian (amb la col·laboració de Kombutxa)
Horari: 17.30 h - 20.30 h **20 €**

Dissabte 28 de març

TALLER DE PA SENSE GLUTEN. PIZZA, LLAVORS I FRUITA SECA

Jordi Mamafermenta
Horari: 10.30 h - 13.30 h **40 €**

Dissabte 28 de març

APRÈN A FER FERMENTACIONS ASIÀTIQUES

Nerea Zorokian (amb la col·laboració d'El Granero Integral)
Horari: 17.30 h - 20.30 h **20 €**

ACTIVITATS DE MARÇ · SANT CUGAT

Divendres 6 de març

APRÈN A FER PA SENSE GLUTEN

Jordi Mamafermenta
Horari: 17.30 h - 20.30 h **40 €**

Dimarts 10 de març

MENÚ MEDICINAL DE PRIMAVERA

Anna Grau
Horari: 18.30 h - 20.30 h **25 €**

Divendres 13 de març

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

Gina Estapé
Horari: 17.30 h - 20.30 h **25 €**

Dilluns 16 de març

FARMACIOLA NATURAL PER A LA MENOPAUSA

Marta Marcè
Horari: 18.30 h - 20.30 h **20 €**

Dimecres 18 de març

RECEPTES AMB PROTEÏNA VEGETAL PER AL TEU DIA A DIA

Mireia Anglada (amb la col·laboració de Vegetalia)
Horari: 18.00 h - 20.00 h **20 €**

Dimarts 24 de març

AROMATERÀPIA SENSIBLE: APRÈN A FER SERVIR ELS OLIS ESSENCIALS PER A MALESTARS FÍSICS I ANÍMICS

Mercè Vancells
Horari: 18.00 h - 20.00 h **25 €**

Dimecres 25 de març

CUINA VEGANA PER AL TEU CONFORT

Míriam Fabà (Veganeando)
Horari: 18.00 h - 20.30 h **30 €**

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**

APUNTA-T'HI AL NOSTRE WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES
C/ Diputació, 239-247. BARCELONA



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



Exfoliante para labios con fresa

La exfoliación elimina células muertas, regenera y suaviza la piel. Las fresas tienen un alto contenido de antioxidantes, y junto a la miel, hidratarán y aportarán brillo a los labios.

INGREDIENTES

- 2 fresas
- 1 cucharada de azúcar integral
- 1/2 cucharada de miel

ELABORACIÓN

- 1] Limpia 2 fresas y aplástalas con el pisa patatas.
- 2] Vierte la fresa en un bol y anade 1 cucharada de azúcar integral y 1/2 cucharada de miel.
- 3] Mezcla bien y colócalo en un recipiente hermético.

Conserva el exfoliante en la nevera hasta 3 días. Aplicatelo después de lavarte la cara, dándote un masaje circular durante 2 minutos. Retira el exfoliante con agua tibia.



1] Miel de flores. Bona Mel.

[MAMITABOTANICAL]



▶ Exfoliante para labios con fresa.
The Beauty kitchen.
La receta paso a paso

Collaret

MATERIALS

- 1 brick Aneto
- Retolador
- Tisores
- Traucador
- Cola
- Feltre
- 9 anelles de bijuteria
- Cadena fina
- 1 mosquetó de tancament
- Pinzell
- 2 alicates de bijuteria

INSTRUCCIONS

- 1] Talla l'envàs i fes-ne sis cercles.
- 2] Perfora cada cercle amb el traucador.
- 3] Unta'ls en cola i enganxa'ls al feltre.
- 4] Obre les anelles i passa-les per un dels forats.
- 5] Connecta totes les cadenes a l'estructura creada.
- 6] Inclou el mosquetó.



Brou de carxofa, brou de verdures i brou de ceba. Aneto

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.

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]



▶ Collaret.
Upcycling.
La recepta pas a pas

QUINZENA ORIENTAL

EQUILIBRI A LA CUINA

del 13 al 26 de març

CONSELLS I RECEPTES · TALLERS DE CUINA · OFERTES

SORTEGEM
50 CISTELLES!

VINE I EMPORTA'T
LA NOSTRA GUÍA ORIENTAL
O DESCARREGA-TE-LA A LA WEB!

VERITAS.ES

Amb la col·laboració de:



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



www.veritas.es