

veritas

La cosmètica més autèntica

nº96



I destaquem:

Superbegudes vegetals. Pàg. 14

Què menjar a l'hivern. Pàg. 28

Quinoa amb sobrassada vegana. Pàg. 48

editorial

carlota closas
responsable de Terra Veritas



Quan va ser l'última vegada que et vas regalar temps per a tu, per cuidar-te, per estar tot sola, amb tu mateixa?

De vegades, massa, anem amb el pilot automàtic, fent mil i una coses, una després d'una altra, o totes alhora. Però no ens hem d'oblidar mai de nosaltres mateixos. De reservar-nos temps per alentar el cos i aquietar la ment. De cuidar-nos.

Inspirant-nos en aquests moments de "cita amb un mateix", des de Terra Veritas hem creat un nou e-book amb una selecció de receptes que conviden a cuidar-se.

Apaga el mòbil, posa't alguna música que t'agradi, relaxa't. És hora de cuinar-te alguna cosa bona, que et nodreixi, de debò. Serveix-ho en un plat bonic, aquell que vas comprar amb tota la il·lusió. Vesteix la taula amb alguna flor o encén una espelma. És el teu moment. Gaudeix-ne.

Pots descarregar-te'l de manera gratuïta a www.terraveritas.es



FOTO BEA BOTAYA.

Trobaràs receptes, consells nutricionals, menús, novetats, concursos i molt més. Segueix-nos!

veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

[supermercadosveritas](https://www.youtube.com/supermercadosveritas)

Certified



Corporation

Primera cadena de supermercados B Corp de Europa.

sumari



4 Nens
Posa les seves defenses pels núvols



6 Menjar per ser millors
B₁₂, una vitamina vital
Adam Martín



9 The beauty kitchen
Manteca corporal antioxidant
Mamita Botanical



10 Divulgació Alternatives ecològiques para endulzar
Dra. Raigón



14 Diversitat Superbegudes vegetals
Mai Vives



18 Sense barreres Bona nit i bon profit!
Emma Roca



20 Elaborat al nostre obrador Un pa únic i molt especial



22 Reportatge La cosmètica més autèntica
Mon



28 Estil de vida Alimenta el teu interior



30 Novetats Mas Frigola, Herbes de la Conca, El Granero, Natursoy...



32 L'e-book de Terra Veritas Descobreix-lo



32 Els consells d'en Xevi Faig dieta però... No m'aprimo!
Xevi Verdaguer



34 Tècniques de cuina El fajol a la cuina
Mireia Anglada



36 Terra Veritas Coses boniques que passen a Terra Veritas... Calendari



38 A propòsit de... Avui ens ocupem dels homes i les dones
Mireia Marín



40 Benestar Colesterol: la amenaça fantasma
Nuria Fontova



42 Diagnòstic oriental El que expliquen les ungles
Mai Vives



44 ecoVeritas Gran èxit de la campanya "Som Reis Mags"



45 Fons documental Elige siempre verduras ecológicas
Carlos de Prada



46 Amb molt de gust Quiche d'espinacs, copa de musli amb xia, lli i maduixes...

Posa les seves defenses pels núvols

És millor prevenir que curar, i per aconseguir que els petits resistixin l'atac dels virus hivernals, com refredats o gripes, res com reforçar les seves defenses amb una alimentació completa i equilibrada.



En nutrició no existeixen els miracles, però un règim adequat pot ser clau per evitar determinades malalties comunes o escurçar-ne la durada o intensitat. Tot que les dades de què disposem avui dia no ens permeten ser categòrics, sí que hi ha evidències suficients com per suggerir que una bona dieta i uns hàbits adequats són dues eines molt potents de cara a millorar la immunitat dels nostres fills. A més de menjar bé, és fonamental que els petits facin activitat física de manera regular i que dormin almenys 8 hores cada dia.

Només menjar de debò

Quan parlem de la dieta la principal idea que cal recordar és la següent: l'alimentació dels nens ha d'estar basada en menjar de debò i no incloure aliments processats, que són rics en sucres afegits, greixos de mala qualitat i sal, a més d'anar carregats de tot tipus d'additius químics. Aquests productes exerceixen una funció nefasta sobre els bacteris intestinals i són causa de disbiosis, és a dir, de desequilibris que poden conduir a la malaltia.

El menjar autèntic els assegura calories riques en nutrients, i evita el dèficit de determinades vitamines i altres micro-nutrients. Una manca que està directament relacionada amb un sistema immunològic pobre. Així, els nens han de menjar hortalisses, cereals integrals en forma de gra, llegums, llavors, fruita seca, fruita, peix, carn i làctics. I en la mesura del possible, procurarem que siguin d'origen ecològic.

• **Les virtuts de la fibra.** Cada vegada està més clara la influència de la microbiota (la flora intestinal) en la salut global i, molt en concret, en els nivells d'immunitat. Per reforçar-la de manera adequada procura que els teus fills mengin aliments rics en fibra (una substància prebiòtica), com ara cereals integrals, llavors, fruita seca, hortalisses i llegums. Així, els seus bacteris intestinals es mantindran en

equilibri i en plena forma, cosa que permetrà que facin la seva feina de manera eficaç. La fibra aïllada, és a dir, ingerida fora de l'aliment, no té la mateixa funció protectora.

• **Fermentats:** saborosos i molt efectius. Són probiòtics i resulten bastant interessants, ja que proporcionen bacteris beneficiosos per poblar els intestins. Els adobats vegetals com el xucrut, el miso, el quefir o els iogurts naturals de bona qualitat són grans opcions que no poden faltar en la dieta infantil.

• **Hortalisses, sempre protagonistes.** En general, les verdures i hortalisses haurien de tenir un paper principal a qualsevol plat. A més d'aportar fibra i micronutrients com vitamines A, B₆, B₉ (àcid fòlic) C i E; també contenen zinc, coure i seleni (que exerceixen un paper fonamental en les defenses) i són riques en fitoquímics (que estimulen la funció immunitària). **V**



1. Mebosi. Biocop
2. Tamari. Luz de Vida
3. Xucrut fresc. Kramers
4. Beguda de kefir. Nadolç

V Atxim! mare, m'he constipat?

Tos, esternuts freqüents, mocs nasals... Quan apareguin els primers símptomes pots recorre a diferents aliments i plantes medicinals. Per exemple, una tisana de farigola, gíngebre, regalèssia o ungla de gat pot ser útil, així com l'equinàcia, en infusió o tintura. Una altra beguda de gust difícil, però de gran efectivitat per prevenir i frenar l'inici de catarros, és l'ume-sho-kuzu, que es prepara amb una cullerada sopera de kuzu diluïda en aigua, una pruna umeboshi i unes quantes gotes de tamarí. Una vegada s'ha diluït el kuzu es posa a escalfar al foc en un cassó juntament amb la pruna esmicolada o triturada i es va remenant fins que s'hagi espessit. Cal prendre-la ben calenta perquè faci més efecte.



ESCANEJA EL CODI
AMB L'APP VERITAS
I DESCOBREIX-NE TOTES
LES PROPIETATS I RECEPTES





Adam Martín

Màster en nutrició i salut

Director de Barcelonahealthy

www.barcelonahealthy.com

Autor de 'Cuina flexi'

B₁₂, una vitamina vital

Tant la dieta vegetariana com la vegana són opcions perfectament saludables per a qualsevol grup de població sempre que estiguin ben planificades.

Si ets seguidor d'alguna d'aquestes dietes ja saps que el nutrient més important que has de tenir sota control, evitant-ne el dèficit, és la vitamina B₁₂.

La B₁₂, o cobalamina, és una vitamina hidrosoluble d'origen bacterià. Té moltes funcions vitals, però principalment és fonamental per al bon funcionament del cervell i el sistema nerviós, tot i que també està implicada en la formació de glòbuls vermells. No cal dir que és, per tant, una vitamina indispensable per al cos humà.

No n'hi ha gaires casos de deficiència clínica, però la deficiència subclínica afecta entre un 2,5 i un 26% de la població en països com els Estats Units. Resulta difícil detectar-ne la deficiència, ja que (encara que no s'absorbeixi correctament o no s'ingereixin aliments que la contenen) els dipòsits hepàtics de B₁₂ poden arribar a durar fins a sis anys segons els casos, perquè l'organisme la reaprofitja en part. Per aquesta raó, molts vegans que no prenen cap tipus de suplement es troben bé durant anys fins que comencen a notar signes de feblesa, cansament, anèmia megaloblàstica o fins i tot problemes neurològics que poden arribar a ser irreversibles.

De fet, els vegetarians i els vegans es troben dins de les principals poblacions de risc perquè en la seva alimentació amb prou feines hi ha fonts suficients d'aquesta vitamina. Diem amb prou feines perquè sí que sembla que existeixen algunes fonts veganes amb B12 biodisponible, encara que l'evidència actual no sigui suficient com per poder recomanar-les com a alternativa viable per a vegans. Alguns estudis afegeixen també els ovolactovegetarians entre els grups que poden patir-ne un dèficit, ja que els nivells de B₁₂ presents en ous o làctics i derivats solen ser, en general, molt baixos.

1. Vitamina B₁₂. Soria Natural

projecte salut

Apicomplet infantil
potencia el creixement físic i intel·lectual i estimula el seu apetit.

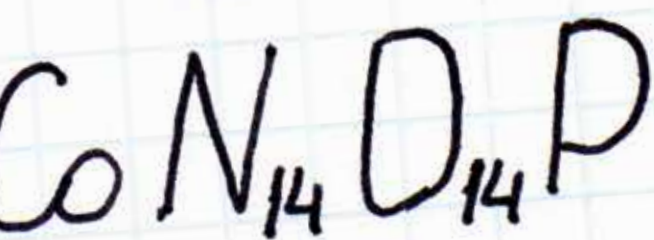
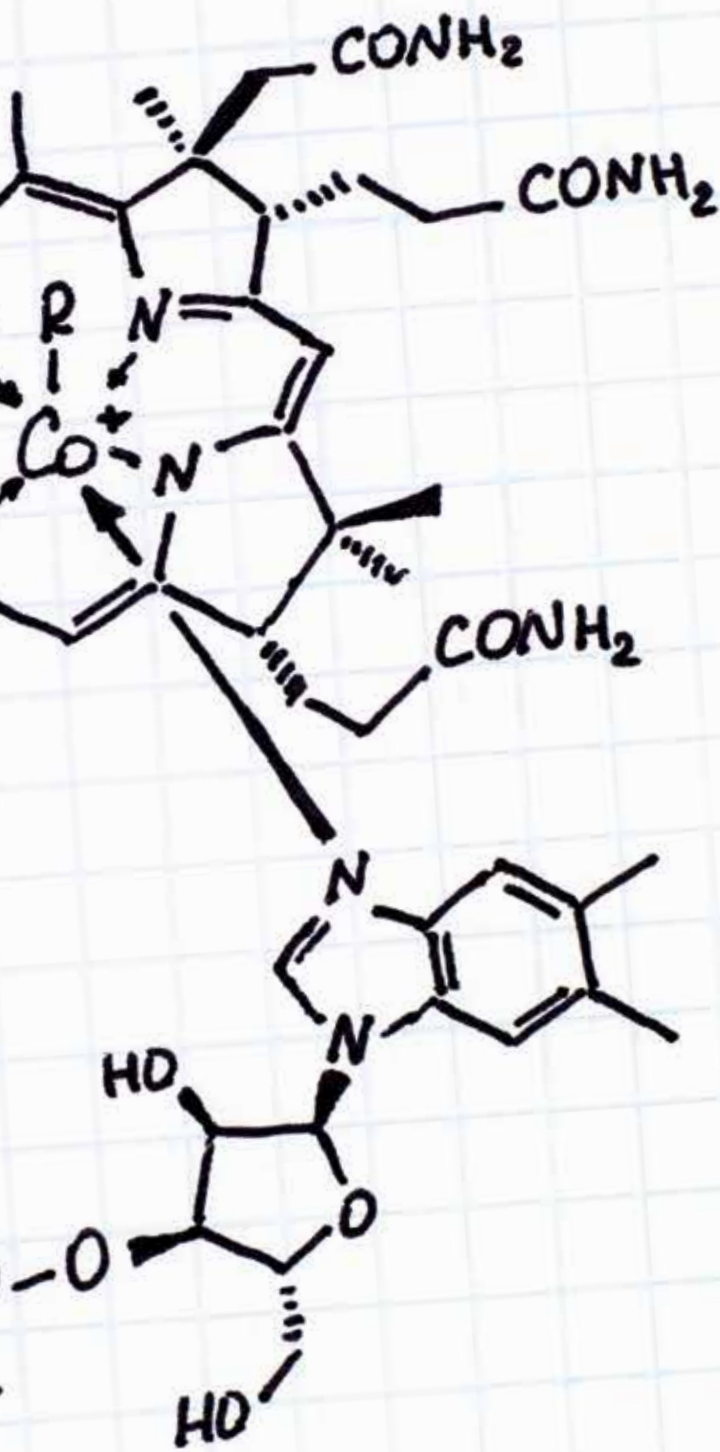
Per al projecte salut dels que més estimes

Apicomplet Infantil
¡Ara certificat ecològic!

Apicomplet infantil té un gust irresistible. Amb mel de taronger, gelea reial fresca, pol·len i gavarrera.

melar
NIELAR S.R.L. C/UTYARD 70, 08014 BARCELONA
TF 933 220 125 • WWW.NIELAR.COM

B12



Quanta en cal prendre?

Les necessitats són petites i depenen molt de l'etapa de creixement en què es trobin els individus, però també d'altres factors. El 2015 l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) va revisar les recomanacions sobre la seva ingesta diària i les va incrementar, gairebé doblant-ne la quantitat diària recomanada per altres organismes, com la Federació Espanyola de Societats de Nutrició, Alimentació i Dietètica (FESNAD). De totes maneres, les xifres poden variar en funció de l'organisme que les determina, en rangs que van des dels 2 fins als 8,6 µg/dia en diferents països de la UE. Com passa amb la resta de vitamines, no hi ha evidències que una aportació superior de B12 aporti cap benefici.

La deficiència de B12 pot tenir conseqüències de salut irreversibles i la manera més segura d'assegurar-ne uns nivells òptims és prendre'n un suplement

On es troba?

La B₁₂ biodisponible es troba gairebé de manera exclusiva en aliments d'origen animal: carn i derivats, peix, marisc, ous i làctics. Els vegans solen cometre l'error d'intentar obtenir aquesta vitamina a través d'aliments com l'alga espirulina, el llevat de cervesa o els productes fermentats. A pesar que aquests aliments sí que contenen vitamina B₁₂, en alguns casos es tracta de corrinoides o anàlegs de la vitamina B₁₂, que no són formes actives i, per tant, no són útils per satisfer les funcions del nostre metabolisme. A més, aquests anàlegs poden entorpir l'absorció de B activa i també llançar dades falses en una analítica, emascarant el resultat real, cosa que pot arribar a ser fatal.

Així, amb la informació de què disposem actualment, l'única manera realment eficient que tenen vegans i vegetarians d'obtenir els requeriments adequats de B₁₂ és prendre aliments fortificats o, molt millor, la suplementació. En general, els aliments enriquits amb B₁₂ solen ser ultraprocessats (cereals d'esmorzar, per exemple) i molts vegans no solen ser amics d'aquest tipus de productes; a més, les quantitats que proporcionen acaben sent insuficients en la majoria dels casos. Per tant, el millor és suplementar-se i deixar-se de manies que poden comprometre greument la nostra salut. Així mateix, hi ha moltes opcions de B₁₂ veganes al mercat.

Com prendre un suplement?

El millor és optar per un suplement en forma de cianocobalamina, que és la forma més habitual i segura. I els suplementes amb metilcobalamina també són una alternativa. Hi ha diferents maneres d'incloure aquests complements en la dieta:

1. Un suplement de 25-100 µg diàriament.
2. Un suplement de 1.000 µg de dues a tres vegades per setmana.
3. Un suplement de 2.000 µg una vegada a la setmana.

Més informació

- "Vegetarianos con ciencia", Lucía Martínez Argüelles, Ed. Arcopress.

Manteca corporal antioxidante

the
beauty
kitchen

Esta Manteca nos ayudará a calmar y suavizar nuestra piel. Aportando antioxidantes que regenerarán nuestra piel, dejándola muy hidratada e iluminada.

1. Coloca en un recipiente que soporte altas temperaturas 30 g de manteca de karité, 20 g de aceite de coco, 1 cucharada sopera de aceite de argán, 1 cucharada sopera de aceite de almendras, 1 cucharada sopera de té verde y una cucharada sopera de manzanilla.
2. Infusiona las mantecas y los aceites con la manzanilla y el té al baño maría durante 1 h. Cocina a fuego lento, para evitar que los aceites lleguen a hervir. De esta forma, las propiedades de la manzanilla y el té verde pasarán a las mantecas y los aceites.
3. Cuela las hierbas con una gasa y vierte la manteca en el recipiente final.
4. Añade 2 gotas de aceite esencial de eucalipto y 3 gotas de aceite esencial de lavanda.
5. Deja que repose 5 minutos a temperatura ambiente y colócalo en la nevera.



Receta de @mamitabotanical



♥ Manteca de karité

YouTube
supermercadosveritas

Manteca corporal antioxidante - The Beauty kitchen
www.veritas.es



M. D. Raigón
Dpto. Química, Escuela Técnica Superior de
Ingeniería Agronómica y del Medio Natural,
Universidad Politécnica de Valencia

Alternativas ecológicas para endulzar

Frente a las calorías vacías del azúcar refinado y sus efectos negativos sobre la salud, como caries, diabetes o sobrepeso, los endulzantes ecológicos son mucho más saludables, aportan nutrientes de calidad y tienen una mayor capacidad para dulcificar, por lo que necesitaremos menos cantidad para obtener el mismo sabor.



▶ Pancakes veganos
La receta a la App Veritas

La apetencia por el sabor dulce es algo innato y resulta muy difícil de controlar cuando nos asalta. Si la saciamos con un exceso de azúcar refinado (sacarosa) pueden aparecer caries, sobrepeso, alteraciones cardiovasculares y diabetes. Por ello, la mejor (y muchísimo más sana) alternativa son los endulzantes ecológicos, cuya gran virtud radica en su inferior índice glucémico, un criterio que clasifica los alimentos en función de cómo repercuten en las concentraciones de azúcar en sangre. Esta ratio hace referencia a la cantidad de azúcar que se incrementa en la sangre durante las dos o tres horas después de haber ingerido el alimento.

Estevia: sin calorías y apta para diabéticos

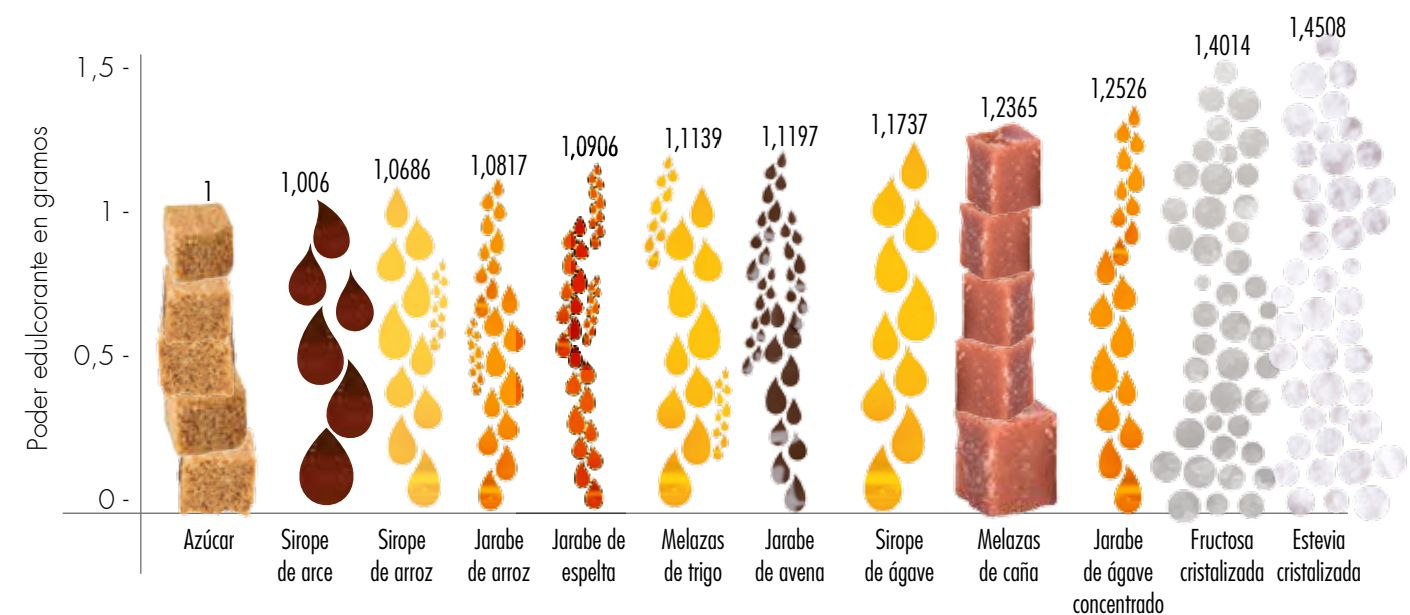
No tiene calorías, posee un poder endulzante superior al del azúcar refinado y es apta para diabéticos, ya que estimula las células del páncreas para generar más insulina, pero sin afectar a los niveles de azúcar en sangre. Además, es rica en nutrientes esenciales, como vitaminas A y C, hierro, zinc, calcio, manganeso, potasio y calcio. Se trata de una sustancia 100% natural, que procede de una especie vegetal de Latinoamérica. En sus hojas se localiza una mezcla de edulcorantes, principalmente esteviósido, que es unas 300 veces más dulce que la sacarosa (azúcar refinado).



1. Sirope de ágave. El Granero
2. Sirope de dátiles. Natursoy
3. Melaza de arroz. Danival
4. Estevia en hoja. BeSweet
5. Sirope de quinoa. Quinoa REal

¿Cuál endulza más?

Frente al azúcar blanco, las opciones naturales dulcifican más y se necesita añadir menos cantidad para obtener el mismo dulzor.



Siropes y jarabes: el dulce más versátil
Extraordinariamente versátiles en la cocina, si los comparamos con el azúcar blanco su sabor dulce es más placentero, aportan menos calorías y su contenido en minerales y vitaminas es mucho mayor.

- **De agave.** Su origen es la savia líquida del agave, un cactus originario de América y el Caribe. Para obtenerlo se transforman sus hidratos de carbono en azúcares simples. El resultado, delicioso, endulza el doble que el azúcar y su índice glucémico es muy bajo.
- **De arce.** Muy conocido, se obtiene a partir de la savia de arce, un árbol del norte de América. En primavera se hacen unas incisiones en el tronco y la savia recolectada se cuele y se somete a temperatura hasta alcanzar la textura de jarabe. Contiene antioxidantes y minerales (especialmente magnesio y zinc) y es perfecto para creps, helados y todo tipo de postres.

Melazas: ricas en vitaminas y minerales
Suaves y digestivas, las melazas o mieles de caña pueden proceder de la caña de azúcar o de diferentes cereales y proporcionan vitamina B6 y minerales como el hierro, el calcio y el magnesio. Cuanto más oscuras son, más aumentan su sabor y sus nutrientes. 



¿Cuántos carbohidratos contienen?

Los hidratos de carbono se encuentran de forma natural en muchos alimentos y son los encargados de proporcionarnos energía.

	FRUCTOSA	GLUCOSA	SACAROSA	MALTOSA
Jarabe de avena	0	26.2	0	26
Jarabe de espelta	0	19.35	0	29
Jarabe de arroz	0	20.3	0	27
Sirope de agave	47.6	17.65	0	0
Sirope de arce	15.1	15.5	27.75	0
Melaza de caña	9.25	7.45	34.5	0
Melaza de trigo	6.45	25.9	0	27
Estevia	0	0	0	0



BURGERS DE CEREALES



NOVA GENERACIÓ D'HAMBURGUESES DE CEREALS. VEGANES I ECOLÒGQUES
Elaborades amb

- CEREALS
- LLEGUMS
- LLAVORS
- VERDURES



QUINOA BURGER,
KALE, LLENTIES,
PANSES I AMETLLES



SARRAÍ BURGER,
VERDURES A LA BRASA,
MONGETES VERMELLES
I AMETLLES



MILL BURGER,
BLAT DE MORO,
CIGRONS, PIPES DE
GIRASOL



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



Superbegudes vegetals

S'assimilen molt bé, aporten greixos saludables, activen el trànsit intestinal, no contenen lactosa ni caseïna i moltes estan lliures de gluten. Les begudes vegetals són una manera saníssima i divertida de prendre, en un sol got, alguns dels aliments més saludables que existeixen. Tasta-les totes!



Hi ha una beguda vegetal per a cada preferència i necessitat. Les repassarem una per una, començant per les més populars. La llista l'encapçala la de soja: sense gluten i rica en lecitina (que nodreix el sistema nerviós), és la més proteica i la menys calòrica. També són molt consumides la de civada (la tenim sense gluten i és perfecta per combatre l'insomni i mantenir a ratlla el colesterol), la d'arròs (sense gluten i especialment adequada per a estòmacs delicats), la d'ametlles (és molt digestiva, no produeix fermentacions a l'intestí i tampoc té gluten) i la d'avellanes (no té gluten i la seva elevada aportació de calci, magnesi i fòsfor la fa ideal per mantenir un sistema ossi fort en qualsevol etapa de la vida).

Són la millor opció per a qui agrada el gust natural dels ingredients.

• **Endolcides amb xarop d'arròs.** Un endolcidor d'absorció lenta que nodreix i incorpora vitamines i minerals a les begudes d'escaiola; de fajol; de civada, xocolata i calci; i d'arròs, xocolata i calci.

• **Endolcides amb xarop d'atzavara.** D'ametlla; de blat persa i cacau; d'arròs, plàtan i maduixa; d'ametlla i calci; de moka; i de civada i vainilla. Totes endolcides amb xarop d'atzavara, un endolcidor natural prebiòtic, molt poc calòric i tolerat per diabètics de tipus 2.

• **Endolcides amb concentrat de poma.** Molt habitual als països nòrdics, aquest endolcidor alegra la beguda d'arròs amb xocolata.

El gust de la diversitat

Els aliments estrella de diferents cultures mil·lenàries ja formen part de la dieta diària de molts i ara arriben en forma de begudes altament nutritives i, per descomptat, delicioses.

- **De cànem.** Aquesta llavor té una equilibrada relació entre àcids grassos omega-3 i omega-6 i conté 20 aminoàcids, 9 dels quals són essencials. Sense gluten.
- **D'escaiola.** Destaca perquè aporta enzims i antioxidants, i a més té qualitats diürètiques i de control de la glucosa. Sense gluten.
- **D'arròs negre.** Segons investigadors de la Universitat de Louisiana (EUA) és antioxidant i controla el colesterol. Sense gluten.
- **De mill.** És el cereal amb més ferro i magnesi que existeix i per les seves extraordinàries propietats és indispensable en la dieta dels celíacs. Sense gluten.
- **De fajol.** Conté lisina, un aminoàcid clau en la reconversió proteica que no se sol trobar en altres grans. Sense gluten.
- **De sèsam.** Proporciona energia, mineralitza i potencia les facultats intel·lectuals, a més de ser un gran constituent muscular i nerviós. Sense gluten.
- **De cúrcuma.** Reconeguda per ser un magnífic antiinflamatori natural, la cúrcuma millora la digestió, especialment la dels greixos. Sense gluten.

Enriquides amb...

No és sobrer millorar el perfil nutricional d'un aliment, per molt complet que sigui.

- **Calci.** Un mineral imprescindible que s'afegeix a les begudes d'arròs, d'ametlla, de civada i de coco. L'alga Lithothamnium calcareum conté calci assimilable i la medicina natural la recomana per alcalinitzar i mineralitzar l'organisme.
- **Proteïnes.** La beguda de civada es beneficia de l'excel·lent proteïna vegetal obtinguda del pèsol.
- **Xia.** El seu contingut en proteïnes, fibra, vitamines, minerals i àcids grassos essencials com l'omega-3 millora la beguda de civada.
- **Ametlles i avellanes.** Enriqueixen les begudes d'arròs i de civada amb greixos saludables i vitamina E.

Amb gust de...

Tria el gust que més t'agradi i inclou-lo als esmorzars i berenars o fes-lo servir per personalitzar salses, pastissos, cremes, etc.

- **Coco.** Un toc de frescor i lleugeresa per a les begudes de civada, de quinoa i d'arròs.
- **Moka.** Gaudeix-lo en combinació amb la beguda d'arròs i la potent aroma del cafè de cereals Yannohe. El resultat no conté cafeïna, sucres afegits, gluten ni lactosa.
- **Plàtan i maduixa.** Concedeix a la beguda d'arròs l'aire artesà d'un saborós batut fet a casa.
- **Baies de goji.** Donen un regust afruitat a la beguda de blat persa i se n'obté una beguda prebiòtica i energètica.
- **Magrana.** Una de les fruites medicinals més antigues, que afegeix un plus antioxidant a la beguda d'espelta.
- **Vainilla.** Una espècia aromàtica que encaixa perfectament amb la dolçor natural de la beguda de civada, a la qual dota d'efectes sedants.
- **Llet merengada.** La beguda de soja amb canyella i llimona ens porta la millor versió d'aquest clàssic. La canyella ajuda a establir els nivells de sucre i la llimona estimula les defenses.
- **Xocolata.** El gran favorit de tots els públics alegra les begudes de coco, de civada, de blat persa i d'arròs. **M**

Mai Vives. Consultora de nutrició i salut



1. Beguda d'arròs i moka. Lima
2. Beguda de civada i proteïna. Lima
3. Beguda d'arròs negre. Vivio
4. Beguda d'arròs. Vitariz

DESCARREGA'T L'APP VERITAS i aconsegueix

3€+ 300 ecos



1. Beguda d'avellana en pols. Ecomil
2. Beguda de mill. Isola Bio
3. Beguda de blat persa amb cacau. Amandin

4. Beguda d'ametlles. Monsoy
5. Beguda d'arròs. Amandin
6. Beguda d'escaiola. Soria Natural
7. Beguda de sèsam. Ecomil

8. Beguda de soja. Sojade
9. Beguda de fajol. Isola Bio
10. Beguda d'arròs i chia. Soria
11. Beguda de cànem. Ecomil

PUR NATUR
ORGANIC BIO ECO

també per a tu...

- www.purnatur.es -



Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

Bona nit i bon profit!

La qualitat del descans i la nutrició són dues estratègies bàsiques per garantir la condició física òptima de qualsevol persona i, especialment, de les que practiquen exercici físic de manera regular. Si mengem malament i no dormim prou entrarem en una espiral de fatiga i, en el cas dels esportistes, de sobreentrenament, cosa que comporta conseqüències negatives per a la salut.



Tan decisiu és un bon entrenament, planificat i supervisat per un professional, com dormir un mínim d'hores i alimentar-nos adequadament. Si no descansem el que ens correspon o ens nodrim sense pensar en la despesa energètica, sotmetrem l'organisme a un estrès innecessari. Cal plantejar-se el son com el pas per un taller de reparació, recuperació i memorització. El 90% dels adults en tenen prou amb descansar entre 7-8 hores, els nens necessiten una mitjana de 10-11 hores i les persones grans poden dormir menys a la nit i compensar-ho amb migdiades diürnes.

Efectes secundaris de dormir i menjar malament

Diversos estudis conclouen que la privació del son o la seva escassa qualitat afecta les hormones de l'estrès, cosa que eleva la pressió arterial i augmenta el risc de malalties cardiovasculars. Igualment, el sistema immunitari se'n ressent, envellim més ràpidament (la pell es regenera en les fases més profundes del son); augmenta la tendència a l'obesitat (mantenir-se despert exigeix més energia i augmenta la sensació de gana), i apareixen distorsions en el rendiment intel·lectual, la capacitat d'atenció i la condició física, entre altres efectes.

Recentment es va fer un assaig amb atletes d'elit, als quals es va reduir dràsticament el son (menys de sis hores per nit durant quatre o més jornades consecutives) i la nutrició. Els resultats van mostrar alteracions en el rendiment cognitiu i esportiu, l'estat d'ànim, el metabolisme de la glucosa (augmentava el desig per aliments dolços, rics en carbohidrats), la regulació de l'apetit i la funció immunitària. També va haver-hi un augment en la secreció d'hormones catabòliques com el cortisol i canvis en la secreció d'hormones anabòliques com la testosterona o la insulina. Aquestes modificacions en els patrons hormonals redueixen la síntesi de proteïnes, de manera que perjudiquen la recuperació del múscul.

Així mateix, la recerca va mostrar que les dietes riques en carbohidrats provoquen períodes més curts del son; les que contenen moltes proteïnes milloren la qualitat del son i les que inclouen una gran quantitat de greixos influeixen negativament en el temps total del son. Per evitar aquests desequilibris, és fonamental triar aliments ecològics i de qualitat i fugir del menjar processat.

Més informació.

- <http://www.arallibres.cat/ca/categ/1/1143/esport-amb-seny>
- Kryger MH, Roth T, Dement WC (2005): Principles and practice of Sleep medicine. Ed Elsevier.
- Halson SL (2014): Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. Sports Medicine, 44(1): S13-23.
- Lahart IM, Lane AM, Hulton A, Williams K, et al. (2013): Challenges in Maintaining Emotion Regulation in a Sleep and Energy Deprived State Induced by the 4800km Ultra-Endurance Bicycle Race; the Race across AMERICA (RAAM). Journal of Sports Science & Medicine, 12: 481-488.
- Estivill E (2007): Dormir bien para vivir más. DeBolsillo, Random House Mondadori, Barcelona.
- Clínica Dr. Estivill (2015): Vivir bien sin insomnio. Paidós, Barcelona.

ECOLÒGIC

Cantero
de Letur

Benvingut als nous temps

IOGURT de CABRA
Gaudeix-lo!

iogurts i quefirs de cabra, vaca i ovella


www.elcanterodeletur.com

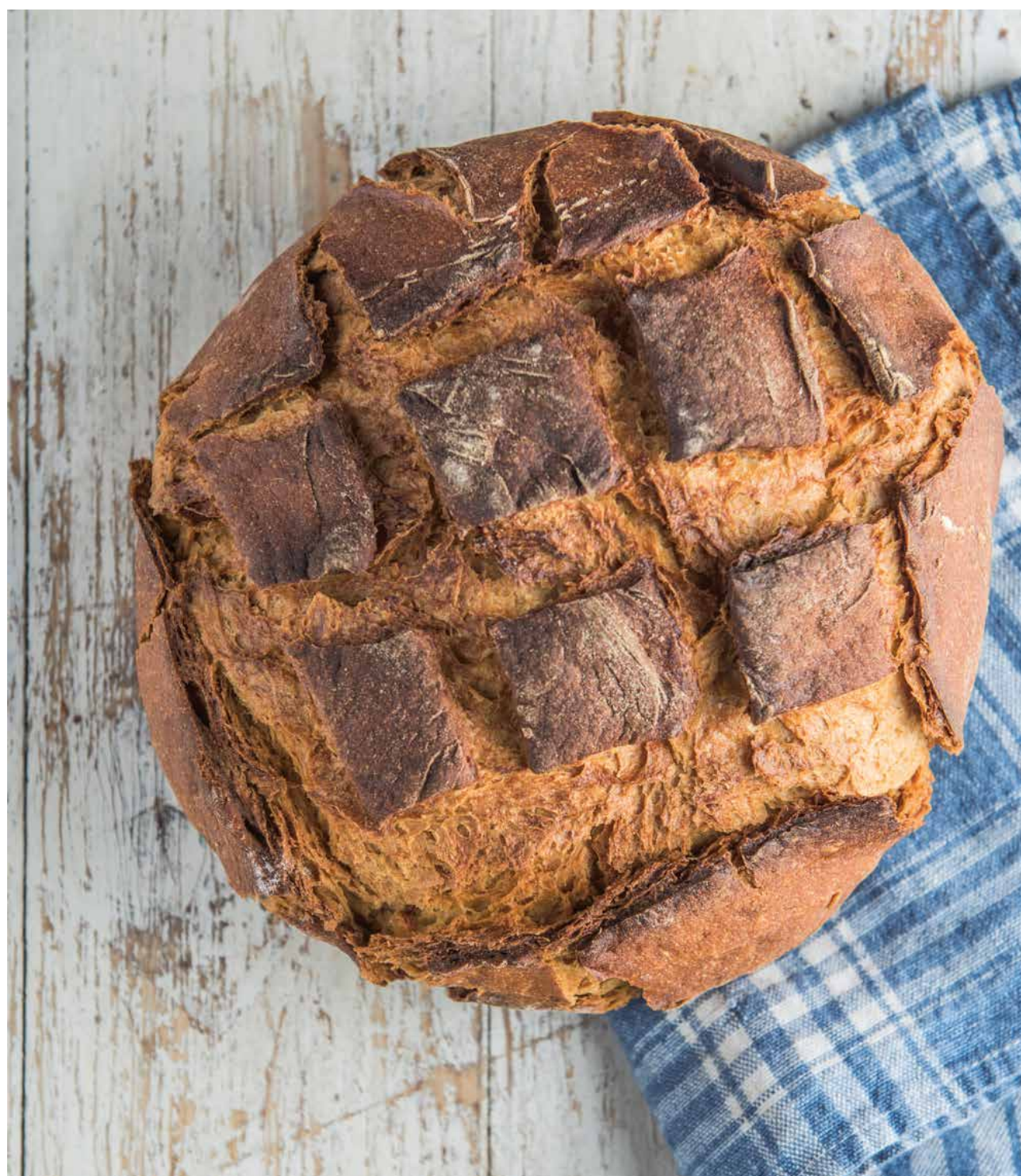

Letur, on neix el nostre iogurt, coneix-ne's!
www.elcanterodeletur.com/turismoletur



el nostre iogurt
en
VIDRE

Un pa únic i molt especial

Amb un color que el fa diferent i singular, el pa de blat de moro és molt digestiu i el seu gust lleugerament dolç el converteix en el perfecte acompanyant de melmelades, formatges tendres i embotits lleugers.



L'elaborem amb farina de blat de moro pregelatinitzada, llevat mare de blat (amb gluten), aigua i sal. El cereal li confereix aquest brillant i peculiar color groc i gràcies a la pregelatinització resulta sumament digestiu. A més d'enriquir-lo i proporcionar-li textura, la funció essencial del llevat mare és predigerir el pa, és a dir, preparar-lo perquè els seus nutrients ens alimentin millor, protegeixin la flora intestinal i no desgastin les nostres reserves minerals. Després de la fermentació curta i delicada que requereix aquest tipus de pa, l'acabem amb una cocció lenta, perquè el blat de moro agafi color ràpidament.

Dolç, esponjós i saludable

El resultat és una peça de molla esponjosa i un gust suau més aviat dolç, ric en hidrats de carboni i fibra: els primers el fan adequat per a nens i esportistes, mentre que la segona s'encarrega de regular les funcions de l'aparell intestinal i reduir els nivells de colesterol "dolent". A més, és un pa molt saciant, que elimina la sensació de gana entre hores, per la qual cosa és interessant si es vol controlar el pes. Quan el blat de moro és integral ens aporta vitamines del grup B (en concret B1, B3 i B9), que actuen enfortint el sistema nerviós i incrementant la nostra resistència davant situacions estressants i exigents, com les èpoques d'exàmens, per exemple. I quant al seu particular color groc, els responsables són els carotens del blat de moro, uns antioxidants que ajuden a conservar la vista i a combatre els radicals lliures responsables de l'envelliment de cèl·lules i teixits.

El millor amic de...

Les beneficioses característiques del blat de moro es transmeten directament al gust, l'aroma i la textura del pa, que combina a la perfecció amb aliments dolços, que potencien la dolçor natural del cereal. Per exemple, és la millor parella de melmelades i confitures, codonyat, formatges d'untar i diferents cremes, com les de cacauet, xocolata, avellanes o ametlles. Així mateix, és ideal per acompanyar formatges tendres i embotits lleugers, com el gall dindi o el pernil cuit.

A les nostres botigues el trobaràs en format de quilo i rodó i pots demanar-lo tallat i congelar-lo si cal. També pots anar consumint-lo al llarg d'uns dies (es manté tendre bastant temps) i recorda que torrat queda deliciós. **V**

DESCARREGA'T
L'APP VERITAS i aconsegueix



LRA

Llevat vermell d'arròs

Amb tu en la lluita contra el colesterol



Amb
coenzim
Q10

La monacolina K del llevat vermell d'arròs contribueix a **mantenir nivells normals de colesterol sanguini**

La cosmètica més autèntica

Des de fa gairebé un quart de segle a Mon tenen com a únic objectiu crear els millors cosmètics naturals i ecològics. Només fan servir ingredients purs, com olis vegetals i essencials, extractes florals, destil·lats, macerats... El resultat, a més de cuidar i alimentar la pell, sedueix amb les seves aromes extraordinàries i textures increïbles.

Mon. Barcelona



Joan Cano, fundador de Mon, cosmetòleg i expert en aromateràpia, va començar destil·lant amb alambí clàssic de coure a Grasse, en plena Provença francesa, on va aprendre a extreure l'ànima de les plantes i va desenvolupar un amor profund per l'aromateràpia. Corria l'any 1985 i quan va tornar va decidir encaminar els seus passos professionals a crear cosmètics totalment naturals: va començar a vendre olis essencials en botigues especialitzades fent les mescles al moment i al cap de poc temps va fundar la seva pròpia empresa i es va convertir en un autèntic pioner. La seva manera de treballar, meticulosa i tradicional, el va convertir en un dels nostres principals proveïdors pràcticament des que vam obrir la primera botiga perquè, com explica ell mateix: "La nostra filosofia és idèntica: volem fer arribar al consumidor productes naturals, saludables i ecològics de qualitat, i normalitzar-ne el consum diari". L'empresa va continuar creixent i obrint camí cap a una cosmètica bioresponsable i quan el 2000 va néixer la certificació ecològica van ser els primers a obtenir el segell Ecocert. Actualment, i des de principis del 2017, tots els segells ecològics estan unificats sota la norma Cosmos i Ecocert certifica sota aquesta norma a dos nivells: natural i ecològic. Els productes Mon són naturals segons la normativa Ecocert i molts estan certificats. A més, són vegans i no contenen gluten.

“La nostra filosofia és idèntica: volem fer arribar al consumidor productes naturals, saludables i ecològics de qualitat, i normalitzar-ne el consum diari”.

Salut, eficàcia i valors

Si vivim una mitjana de 70 anys ens durtarem més de 25.550 vegades durant la nostra vida i l'organisme absorbirà una gran part del contingut dels productes utilitzats, realment volem fer-ho amb derivats del petroli amb totes les conseqüències negatives que comporta per a la salut i el medi ambient? Joan Cano té clar que la pell "mereix que l'alimentem amb els productes més nets, com el gel de rosa mosqueta i calèndula: al cap d'una setmana de començar a fer-lo servir ja notarem resultats i si pensem a llarg termini, el benefici és enorme. Totes les nostres referències contenen àcids grassos essencials omega-3 i 6, nutrients imprescindibles per a la correcta regeneració cel·lular de la dermis i oligoelements que retarden l'envelliment i enforteixen el sistema immunitari". Aquesta riquesa, unida a la total absència de químics, també evita la proliferació d'al·lèrgies cutànies. "Cada vegada hi ha més persones que desenvolupen SQM, és a dir, sensibilitat a qualsevol tipus de producte químic i aquestes persones solen reaccionar molt bé davant la cosmètica natural".

Mon fabrica a Granollers (Barcelona) de manera respectuosa amb el medi ambient, sense testar en animals i emprant envasos reciclables. Les matèries primeres arriben de diferents llocs del planeta i encara que ara és molt més fàcil trobar-les no ha estat sempre així: "Al principi la cerca



va ser tota una aventura: vam viatjar a l'Àfrica per descobrir el karité, a l'Índia per trobar el millor sàndal, a Xile per conèixer la rosa mosqueta...". Va ser durant aquests viatges a l'Àfrica quan Cano va conèixer la dura realitat d'unes dones que lluitaven per sobreviure i es va proposar ajudar-les. "Col·laborem amb la fundació Fandema; que vol dir 'ajuda't a tu mateix' en mandinga. Aquesta fundació es dedica a aconseguir l'apoderament de les dones de Gàmbia formant-les perquè puguin iniciar petits negocis i contribuir al manteniment familiar. Els ensenyem a elaborar cosmètics aprofitant el coco, el mango, l'alvocat... i el karité, per descomptat".



Col·laboració amb la fundació Fandema.



Joan Cano

V

Saps llegir les etiquetes?

Tots hem llegit alguna vegada una etiqueta i segur que amb prou feines n'hem pogut identificar un parell d'ingredients. El motiu és que segons la nomenclatura internacional d'ingredients cosmètics (INCI, International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) els de origen vegetal han d'estar escrits en llatí i la resta amb el nom científic. Així, l'aloè vera és Aloe barbadensis, el karité, Butyrospermum parkii; la calèndula, Calendula officinalis; etc. Així mateix, han d'estar ordenats de més a menys segons la quantitat present en la preparació. En realitat, els cinc o sis primers ja són el 95% de la fórmula i si analitzem la composició de qualsevol producte Mon veurem que aquests són sempre principis actius, al contrari del que passa en cosmètica no ecològica, en què se solen situar al final per l'escassa quantitat que contenen. En comparar els gràfics 1 i 2 es veu clarament la diferència de percentatge de principi actiu que hi ha entre un cosmètic no ecològic i un de la marca Mon.

Quant al tema dels tensioactius presents en gels i xampús, Canó posa l'accent en el fet que els seus són d'origen vegetal (en concret procedeixen del coco) i estan certificats, a diferència dels sintètics utilitzats en no ecològic. No obstant això, el nom oficial és el mateix i així apareixen en la llista INCI. I passa el mateix amb els emulsionants (necessaris perquè l'aigua s'ajunti amb el producte). "El nostre rebuig als parabens és total i tampoc els necessitem perquè afegim una gran quantitat d'olis essencials (fins a un 7%), que són antisèptics i conservants per si mateixos i eviten que els bacteris proliferin", aclareix alhora que afirma que els pocs conservants usats són els més suaus per a la pell.

Fórmules de sempre

El món de la cosmètica natural ha evolucionat moltíssim, però l'origen segueix sent vegetal i es continuen utilitzant les tècniques ancestrals, de vegades combinades amb altres de més avantguardistes. A Mon estan orgullosos que algunes de les seves fórmules s'hagin mantingut inalterables durant 20 anys gràcies a la seva inqüestionable eficàcia i asseguruen que el secret són els olis essencials: són regeneradors, calmants i tonificants, i alhora influeixen directament sobre les emocions perquè proporcionen un benestar immediat, ja que el sentit de l'olfacte va lligat al sistema nerviós central.

No obstant això, que les formulacions siguin idèntiques no implica que el resultat sigui igual, ja que el producte natural canvia de color, olor i textura precisament perquè els seus components són totalment naturals. Per exemple, "la fragància de la nostra eau de toilette Musk canvia cada any perquè els seus 70 ingredients requereixen una maceració de sis mesos que anem ajustant. Les notes de sortida poden variar perquè les collites, el clima, etc. fan que plantes i flors canviïn en cada floració. És la virtut de treballar així, que passa igual que amb un pa artesà o un pastís casolà: sempre queden diferents".

De la natura al tocador

A les nostres botigues trobaràs una àmplia gamma d'articles d'higiene i cura personal Mon perquè gaudeixis dels beneficis de la natura. Des d'olis (d'ametlles, de rosa mosqueta, d'argània, d'arnica) i productes corporals (llet de rosa mosqueta, llet d'espígol i argània, llet de musk, oli per al cos de rosa mosqueta, desodorant d'arbre del te), fins a facials (aigua de roses, llet de roses), passant per gels de bany i xampús (gel de rosa mosqueta i calèndula, gel de til·ler i llimona, gel d'espígol i argània, exfoliant de til·ler i llimona, xampú regenerador, xampú bioregulator, xampú per a cabells desvitalitzats).

Tanmateix, "si hi ha un ingredient imprescindible, gràcies a les seves innombrables propietats, és la mantega de karité. En tenim tota una línia, però també l'inclouem en moltíssims productes". Una cullerada afegida a l'aigua del bany farà que la pell quedi suau i hidratada, prevé les estries durant l'embaràs, impedeix les clivelles al pit en la lactància, nodreix el cabell si s'utilitza en forma de mascareta abans de rentar-lo, una capa fina abans d'afaitar-se evita les irritacions...**V**

Per saber-ne més:

CURS DE COSMÈTICA NATURAL. Elisenda Monté
Inici el 8 de febrer.
Curs de 4 sessions. Horari: 18.00-20.00h.

RESERVA a www.terraveritas.es



Gràfic 1.
Percentatge d'ingredients en un cosmètic no ecològic



Gràfic 2.
Percentatge d'ingredients en un cosmètic Mon



UN RAYO DE SOL, OH OH OH

Al igual que los girasoles van girando según la posición del sol, nosotros nos movemos guiados por los deseos de nuestros clientes. Por ello, Barnhouse tiene el placer de presentar **KRUNCHY SUN SIN ACEITE DE PALMA**, es decir, las seis variedades más populares de Krunchy elaboradas exclusivamente con aceite de girasol.

barnhouse
BIO DESDE 1979

KRUNCHY SUN: CON ACEITE DE GIRASOL EN VEZ DE ACEITE DE PALMA

WWW.BARNHOUSE.DE

Sin aceite de palma

Alimenta el teu interior

L'hivern és temps d'interiorització i tot flueix més lentament. Els dies són curts, els arbres estan nus i fins i tot alguns animals passen mesos hibernant. El nostre cos també ho nota i necessitem aliments que generin calor i reforcin l'energia interior.



▶ Sopa miso con noodles
La receta a la App Veritas

A l'hivern la naturalesa tendeix a replegar-se, de manera que interioritza la seva força vital, despulla de fulles plantes i arbres i provoca que insectes i mamífers hibernin a l'espera del bon temps. Igualment, el metabolisme s'alenteix i, segons la medicina oriental, cal afavorir aquesta dinàmica amb un estil de vida concret i una alimentació adequada que canalitzi l'energia cap als òrgans interns.

Les recomanacions són clares: no comencis a treballar abans de la sortida del sol, aixeca't més tard i fica't al llit abans (perquè el procés d'acumulació energètica té lloc durant el son), intenta mantenir la calma (evitant l'estrès i estabilitzant les emocions), conrea la ment i practica esport moderat a l'aire lliure sense esgotar-te. I quant a la dieta elimina els productes que per la seva na-

turala freda o "expansiva" no ajuden a la interiorització: alcohol, vinagres, sucres refinats, begudes gasoses ensucrades, estimulants, pastisseria i brioixeria, a més de begudes i aliments freds.

La força és al plat

En aquesta època hem d'imitar el ritme natural i nodrir-nos interiorment perquè quan arribi la primavera tinguem la força necessària per aprofitar al màxim el vigor que l'estació porta per si mateixa. El primer pas és triar coccións llargues a foc mitjà baix (perfectes per als estofats de llegums) i altres opcions que generin calor, com el forn, l'olla de pressió i les tempures. I hem de condimentar amb una mica més de sal, més oli i menys aigua per millorar la resistència al fred.

- **Cereals integrals en gra.** A més de calor, el fajol i el mill aporten vitalitat; la civada, serenitat; i l'arròs integral, equilibri.
- **Verdures en tots els àpats.** Al plat no hi pot faltar mai una porció de fulles verdes: brècolí, créixens, escarola, porro, api, col... Quan facis amanides combina vegetals crus amb altres de bullits uns minuts perquè quedin cruixents. L'important és que la verdura que mengem no sigui tota crua, ja que resulta freda per naturalesa.
- **Més proteïnes i algues.** És el moment d'incrementar el consum d'algues per recuperar minerals i menjar més proteïnes de qualitat.
- **Sopes consistents.** Es poden afegir cereals, llegums o algues al brou; o bé sofregir una mica les hortalisses abans de bullir-les per fer el puré.
- **Aliments fermentats.** Els pickles, el miso i la salsa de soja milloren la digestió, regeneren la flora intestinal i reforcen el sistema immunitari.
- **Fruita seca i llavors senceres.** Pren-les tal qual o en forma d'olis o mantegues (com la tahina, per exemple).
- **Infusions reconfortants.** És convenient hidratar-se amb tisanes de farigola, regalèssia, te bancha o kukicha, amb un toc de gingebre opcional.



ESCANEA EL CODI
AMB L'APP VERITAS
I DESCOBREIX-NE TOTES
LES PROPIETATS I RECEPTES



MÉS DE 35 ANYS MILLORANT LA VIDA DE LES PERSONES

plantes medicinals • productes energètics
cosmètica natural • complements dietètics
alimentació ecològica i especial

www.sorianatural.es
SoriaNatural[®]
EFICÀCIA I QUALITAT



Ous ecològics i sostenibles

En un envàs 100% compostable, trobaràs els nous ous de la granja Mas Frigola, situada al Baix Empordà. Aquest envàs és una solució innovadora que permet eliminar l'impacte mediambiental provocat pels envasos de plàstic, ja que es degrada completament; per això, el pots llençar al contenidor orgànic. Els ous ecològics procedeixen de gallines criades sense substàncies químiques, ni il·luminació artificial ni gàbies. S'alimenten de pinsos ecològics i, com a conseqüència, els ous que ponen són més frescos, de més qualitat i més rics nutricionalment que els no ecològics.



Gamma Herbes de la Conca

Des del delta de l'Ebre, Tarragona, ens arriba una gamma de productes diferents però que comparteixen la mateixa base: herbes ecològiques. Infusions amb sàvies barreges d'herbes per potenciar els seus beneficis, agrupades en piràmides biodegradables, que podràs infusionar fins a tres vegades. Patés vegetals amb bases de verdures, herbes i superaliments, combinats amb oli d'oliva, ideals per preparar unes tapes delicioses i saludables. Sals marines riques en potassi que inclouen un 50% d'herbes. La solució definitiva per omplir els teus plats d'aroma i sabor amb menys sal.



Verdures cuites a punt per menjar

Incorporem a les nostres neveres les verdures de la marca Natursoy, a punt per menjar: mongetes amb patates, bròcoli i pèsols. Gaudeix de la practicitat d'adquirir unes verdures cuites, i utilitza-les per enriquir les teves receptes.



Llegums de Castella

Et presentem els nous llegums de la marca El Granero, conreats a Espanya de manera ecològica: llentia pardina i cigró. Els llegums són essencials per la seva elevada riquesa nutricional: presenten una gran quantitat d'hidrats de carboni d'assimilació lenta —que ens proporcionen energia—, un 19% de proteïnes i vitamines del grup B, que són essencials per a la salut del sistema nerviós. En concret, els cigrons destaquen pel seu alt contingut en calci, i les lleties per la seva riquesa en ferro.



Desodorants de pedra d'alum

L'alum potàssic és un mineral d'origen volcànic que s'utilitza des de l'antiguitat per les seves qualitats bactericides. La marca Nature Petra l'utilitza en els seus desodorants perquè elimina els bacteris causants de la mala olor sense tancar els porus de la pell. És a dir, permet la seva transpiració natural. A més, és invisible i ni irrita la pell ni taca, la qual cosa el converteix en un desodorant ideal, especialment per a adolescents.



Beguda d'arròs negre

Seguim innovant en la gamma de begudes vegetals. En aquesta ocasió, incorporem a les nostres botigues la beguda d'arròs negre sense gluten Vivibio, que destaca per les seves propietats antioxidants i reguladores del colesterol. De gust dolç i textura cremosa, és la beguda perfecta per donar un toc diferent als teus batuts, salses i postres.

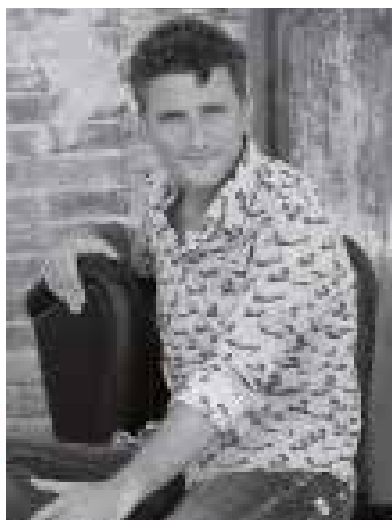


DESCOBREIX EL NOU E-BOOK DE TERRA VERITAS



Descarrega-te'l de manera gratuïta a www.terraveritas.es

terra.
veritas



Xevi Verdager
Perquè... ets responsable de la teva salut.
psiconeuroinmuneleg # www.xeivverdager.com

Faig dieta però... No m'aprimo!

Per quin motiu ens costa perdre pes tot i menjar amanides, fruita i productes integrals? La resposta és que no som el que mengem, sinó el que els nostres bacteris fan amb el que mengem. Avui aprendrem que la ràtio entre les diferents espècies bacterianes del nostre intestí és un paràmetre biològic clau a l'hora d'aprimar-nos i quins són els aliments que influeixen en la composició de la nostra microbiota.



Els nostres bacteris intestinals (microbiota) controlen constantment el funcionament del metabolisme i són responsables de les inflamacions del nostre cos, les acumulacions de greix i la propensió o no al sobrepès o la obesitat. Una gran diversitat bacteriana i l'equilibri entre les diferents espècies promou no només una bona salut digestiva, sinó també un excepcional benestar emocional, immunològic i endocrí. Contràriament, una inestabilitat de la microbiota pot provocar que acabem tenint problemes digestius, ansietat, un estat anímic baix, alteracions immunològiques i disfuncions hormonals. És molt habitual patir alts i baixos emocionals juntament amb episodis de restrenyiment, colòn irritable, infeccions d'orina o vaginals de repetició i arrossegar problemes de sobrepès mentre intentem tractar tot plegat amb dietes,

antibiòtics, ansiolítics, suplementes vitamínics...

La importància dels bacteris intestinals

El 99% dels bacteris intestinals són anaeròbics, és a dir no utilitzen l'oxigen. I els tres grups bacterians majoritaris de la microbiota de l'intestí són els firmicutes, els bacteroides i l'actinobacterium. Tots tres representen el 95% del total dels bacteris que viuen a l'intestí i l'equilibri entre aquests grups i les espècies que els componen resulta fonamental per a la salut i quan volem aprimar-nos. L'excés de pes i altres malalties es caracteritzen pel desequilibri de la microbiota i la poca diversitat del microbioma, i segons quins bacteris hi predominen el que mengem tindrà un efecte o un altre. Per exemple, s'ha comprovat en estudis recents que

per no engreixar-nos hem de tenir més bacteroides que firmicutes, i dins el grup dels bacteroides és important que hi hagi més quantitat de bacteris prevotell-la (els encarregats de regular el sistema endocrí) que no de bacteroides.

Revisa la dieta

Avui dia, des del punt de vista de la medicina integradora, és inexplicable que un professional sanitari davant una persona amb sobrepès i la glucosa elevada només aconselli medicaments com la metformina sense establir amb el digestòleg o nutricionista del seu equip una estratègia per augmentar els prevotell-la. De fet, en la revisió científica del febrer de l'any passat, Yulan Wang i el seu equip van demostrar que si se segueix una dieta basada en vegetals o en proteïnes animals, la composició de la microbiota intestinal canviarà notablement. Està clar que la salut va més enllà d'una pastilla i si fem el següent podrem canviar la composició de la nostra microbiota i incrementar la quantitat de bacteris prevotell-la.

- Segueix un règim vegetarià i consumeix probiòtics.
- Introdueix a la dieta grans sencers, és a dir, integrals.
- Menja tres nous cada dia.
- Recorda afegir al cistell aquests aliments de manera regular: nyàmera o carxofa de Jerusalem, ceba escalunya, ceba vermella, espàrrecs, plàtan madur, arrel de xicoira, endívies, all, porro, llavors de lli, brots de bambú, sègol, blat, ordi, civada, arròs integral, sorgo, mill i blat de moro. 



1. Nous. Eonatura
2. Civada. Biográ
3. Llavors moltes. Linwoods



ESCANEA EL CODI
AMB L'APP VERITAS
I DESCOBREIX-NE TOTES
LES PROPIETATS I RECEPTES



Per saber-ne més:

PERD PES SENSE FER DIETA

Cristina Manyer, Martina Ferrer

Dissabte 10. Horari: 11.00-16.00h.

RESERVA a www.terraveritas.es

PRUEBA NUESTRAS GRAGEAS ECOLÓGICAS CON 5 SABORES DIFERENTES.

Frutos rojos **Café** **Regaliz**

Menta fuerte **Menta**

ELIGE EL TUYO Y VIVE UNA EXPLOSIÓN DE SABOR 100% NATURAL!

natu-Hit



El fajol a la cuina

Gràcies a les seves extraordinàries qualitats nutritives, el fajol és imprescindible en una dieta saludable. El seu gust rústic és perfecte per preparar creps, fideus, guisats, polentes...



Fajol. Tècniques de Cuina a la nostra web www.veritas.es

Com la quinoa i l'amarant, el fajol (també conegut com a blat cairut o negre) és un pseudocereal ric en nutrients amb propietats molt interessants. Anomenat "el rei de la proteïna vegetal" per la seva elevada aportació proteica (entre un 10 i un 13%) i la seva alta disponibilitat (en podem assimilar fins al 70%), també és font d'aminoàcids essencials, com lisina (més aviat escassa en les proteïnes vegetals), arginina, metionina, treonina i valina. A més, no conté gluten (cosa que el fa ideal per a celíacs) i com que és molt energètic s'aconsella a persones convalescents, nens i gent gran, tot i que no és recomanable menjar-ne massa a la nit: no és excitant, però sí que proporciona molta energia.

El reconeixers per la seva forma triangular semblant a una petita piràmide i normalment es consumeix en forma de gra o de farina, tot i que també es troba amb un aspecte

similar al de la civada. El gra, sencer o partit, es cuina com els cereals clàssics, i se'n poden fer guisats (el kasha rus) o polentes (la polenta bigi italiana). La farina cal guardar-la en un recipient hermètic i fresc, per evitar que agafi gust de ranci.

Creps, fideus i chapatis

La farina de fajol fa més airejades i esponjoses les mescles i s'utilitza per elaborar els famosos creps francesos, els fideus tradicionals (els soba japonesos o els pizzoccheri italians) i els clàssics chapatis hindús. En els primers s'utilitza únicament fajol, sense afegir-hi ous o gasificants (i fins i tot així el resultat és suau i crocant), mentre que en els altres casos s'hi afegeix farina de blat.

També es poden fer creps amb el gra remullat. Cal deixar-lo en remull un mínim de quatre hores o tota una nit i quan

comenci a deixar anar el mucíl·lag (veuràs que l'aigua està viscosa), llença part de l'aigua i tritura-ho amb llet o beguda vegetal. Afegeix-hi líquid fins a aconseguir una textura per a massa de creps i assaona-ho o endolceix-ho segons prefereixis. Com més espessa sigui la massa més gruixuts quedaran i si és més líquida seran més prims, però més difícils de treballar. Recorda que la paella ha d'estar molt calenta quan hi tiris la massa i que has d'esperar que estigui ben cuita abans de girar el crep.

Com es cou el gra?

La cocció base comença rentant prèviament el gra i torrant-lo lleugerament en sec, a foc fort i remenant, perquè sigui més saborós i digerible. Després s'hi afegeixen de dos a tres tasses d'aigua per cada tassa de gra (amb menys aigua s'aconsegueix una cocció per a guarnició i amb més aigua una consistència més cremosa, per a guisats per exemple). Si escalfes l'aigua abans d'afegir-la aconseguiràs una consistència més tova. A continuació, porta l'aigua a ebullició, abaixa el foc, tapa-ho i deixa-ho coure uns 20 minuts, fins que el líquid s'absorbeixi.

Una altra manera de coure'l és hidratar-lo unes 12 hores amb aigua (amb una proporció i mitja d'aigua/cereal) i després coure'l amb una mica més d'aigua (una proporció més) durant 10 minuts. En hidratar-lo comença el procés de germinació, cosa que fa que el gra sigui molt més digestiu i resulti perfecte en cas de flatulències i males digestions.



1. Fajol. Veritas
2. Beguda de fajol. Isola Bio
3. Farina de fajol. Veritas
4. Fideus de fajol. King Soba

Mireia Anglada
Cuinera professional



Per saber-ne més:

PANS SENSE GLUTEN PER ELABORAR A CASA

EN MENYS DE 30 MINUTS. Mireia Anglada

Dimarts 20. Horari: 11.00-16.00h.

RESERVA a www.terraveritas.es

DESCARREGA'T
L'APP VERITAS i aconsegueix



CATTIER

PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE



Arcilla
CATTIER,
tierra de
BELLEZA



www.naturimport.es



terra. veritas

Coses boniques que passen a Terra Veritas...

Matins per créixer i compartir

Aquest any ens hem proposada **omplir de vida els matins a Terra Veritas**. I no podríem haver començat millor! El bon acolliment dels tallers de gener ens anima a seguir amb moltíssima il·lusió.

Cuinar en un ambient obert, tranquil i amb llum natural, es quelcom de màgic. I si a més ho fas al costat de professionals apassionats i altres companys amb qui compartir curiositats i interessos, l'experiència encara és molt millor.

Un matí diferent. Per aprendre, compartir i créixer. Vens?

ACTIVITATS DE FEBRER

APUNTA'T A LA NOSTRA WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES
C/ Diputació, 239-247. Barcelona



Dijous 1
**MINDFUL EATING: L'ART DE
MENJAR AMB CONSCIÈNCIA**

Irene plata
Horari: 18.30 - 20.00 h

20 €

Divendres 16 + dissabte 17
CAP DE SETMANA GOOD FOOD
Marta Vergés i Kriska Gual

195 €

Divendres 2
**MASSES CASOLANES SENSE
GLUTEN NI CEREALS PER
QUICHES, PASTISSOS SALATS...**

Adriana Ortemberg
Horari: 17.00 - 19.00 h

30 €

Dimarts 20
**PANS SENSE GLUTEN PER
ELABORAR A CASA EN MENYS
DE 30 MINUTS**

Mireia Anglada
Horari: 11.00 - 13.30 h

39 €

Dimarts 6
**CUINA MEDICINAL TRACTA-
MENTS NATURALS. CUINA
ANTIESTRÈS PER A LES ALTE-
RACIONS DEL SISTEMA NERVIÓS**

Alf Mota
Horari: 11.00 - 13.30h

30 €

Dissabte 24
**PREPARA ELS TEUS PROPIS
FERMENTATS, ELS GRANS
AMICS DE LA FLORA INTESTINAL**

Mireia Anglada
Horari: 11.00 - 13.30 h

30 €

Dijous 8
**ORGANITZA'T I GAUDEIX: CUINA
UN MATÍ PER A TOTA LA SETMANA**

Chloé Sucrée
Horari: 11.00 - 13.30 h

39 €

Dimarts 27
**BIOSUSHI VEGÀ I CUINA
ASIÀTICA SALUDABLE**

Alf Mota
Horari: 11.00 - 13.30 h

30 €

Dimarts 13
**FARMACIOLA NATURAL PER
MILLORAR LES DIGESTIONS**

Marta Marcè
Horari: 18.00 - 20.00 h

25 €

**CURS D'INICIACIÓ A LA
GIMNÀSTICA HIPOPRESIVA**

Dilluns de 17 a 18h. 4 sessions.
Inici: 5 de febrer

60 €

AQUEST MES ET RECOMANEM...

Dissabte 10
Cristina Manyer, Martina Ferrer
Horari: 11.00-16.00h
Preu: 70€ (inclou dinar)

PERD PES SENSE FER DIETA

Amb aquest taller showcooking volem transmetre que deixar de comptar calories és possible i necessari per perdre pes i gaudir de bona salut.

T'explicarem com fer-ho i et donarem eines i receptes per poder baixar de pes, introduir nous hàbits i oblidar-te de les dietes restrictives i avorrides.



En tots els tallers de cuina es tasten els plats que es preparen.

Ja pots consultar la programació a través del web **www.terraveritas.es**
i reservar plaça per a l'activitat que t'interessi.

En totes les activitats, lliurem **un val de 10 €** per utilitzar a les nostres botigues.

www.terraveritas.es
fotos @bebofi

Sans i sense panxa

Les enquestes revelen que, en general, els homes s'haurien de preocupar una mica més per la dieta. I no només per deslliurar-se de la maleïda panxa, sinó també amb l'objectiu de prevenir malalties.

Segons un estudi publicat pel British Medical Journal incorporar hàbits saludables d'alimentació redueix una mitjana del 13% totes les causes de mort en els homes. L'obesitat, el colesterol elevat o la diabetis tipus 2 són problemes cada vegada més freqüents entre el gènere masculí a partir dels 40. El sobrepès comporta un risc més elevat en l'home que en la dona perquè el greix tendeix a localitzar-se al voltant de la zona abdominal, mentre que en la dona ho fa als malucs i les cuixes, que estan més lluny dels òrgans vitals.

Les panxes prominents acumulen el greix al voltant de les vísceres, cosa que comporta que aquestes últimes tendixin a perdre sensibilitat a la insulina, una hormona decisiva per ajudar el cos a cremar energia. Quan la insulina perd el seu poder el cos respon bombant més, la qual cosa fa que el sistema perdi l'equilibri: com a resultat, apareix l'anomenada "síndrome metabòlica", que ve acompanyada d'una pressió arterial alta i massa colesterol dolent, un còctel perfecte per desencadenar la malaltia cardíaca.



Consells que ajuden a perdre pes

Tant si l'anomenada "corba de la felicitat" està en els seus inicis com si ja fa un temps que està instal·lada, els següents consells dietètics s'han de sumar a l'imprescindible hàbit de l'exercici físic.

- **Inclou proteïnes a l'esmorzar.** Començar així el dia et mantindrà saciat durant més temps i evitarà que et passis el matí picant si no esmorzes. Una bona idea és incloure formatge fresc, iogurt o un ou dur a l'esmorzar.
- **Menja aliments rics en fibra.** Almenys 30 g al dia és la quantitat de fibra que ajuda a aprimar-se, a més de beneficiar la salut cardiovascular. Les verdures, les hortalisses, els llegums o els cereals integrals sacien amb menys quantitat de menjar.
- **Opta pels greixos saludables.** Els més saludables són els insaturats (omega-3 i omega-6), com l'oli de lli, d'oliva o d'alvocat i, d'altra banda, has de restringir els greixos saturats propis de la carn o els làctics.
- **Beu te verd.** La teïna del te verd s'associa a la pèrdua de pes a causa de la termogènesi (acceleració del metabolisme) i la desintegració de les cèl·lules grasses. Igualment, és un antioxidant excel·lent. 

Més informació

- <https://www.ocu.org/alimentacion/adelgazar/noticias/encuesta-perder-peso>

Per saber-ne més:

FARMACIOLA NATURAL PER MILLORAR LES DIGESTIONS.
Marta Marcè.

Dimarts 13. Horari: 18.00 - 20.00 h. Preu: 25 €

RESERVA a www.terraveritas.es



1. Cigrons cuits. Cal Valls
2. Te verd. Natursoy
3. Iogurt desnatat de cabra. Cantero de Letur



ESCANEA EL CODI
AMB L'APP VERITAS
I DESCOBREIX-NE TOTES
LES PROPIETATS I RECEPTES



Com reforçar el col·lagen de la pell?

A partir de la trentena comença disminuir el col·lagen al nostre organisme i en arribar als 40 la seva síntesi es redueix una mitjana d'un 1% per any. Saps què pots fer per minimitzar aquestes pèrdues?

El col·lagen és una molècula complexa que compon la proteïna més abundant del nostre organisme i forma part dels teixits connectius: músculs, tendons, lligaments, cartílags, etc. Per descomptat, també es troba a la pell, l'òrgan més gran del cos, l'estructura de la qual es compon fins en un 80% de col·lagen. Amb l'edat en produïm menys quantitat i, a més, les seves fibres s'endureixen. Certament, envellir és "lleï de vida"; però, acceptada la realitat, també és cert que podem ingerir aliments rics en aquesta proteïna per millorar l'estat de pell, ossos i articulacions.

Elimina el que et perjudica

En primer lloc, has de minimitzar o eliminar de la dieta els sucres simples, els greixos trans i, en general, els aliments processats pobres en vitamines, minerals i aminoàcids. També deterioren l'estat de la dermis els radicals lliures que produeix prendre el sol en excés i determinats aspectes externs com la contaminació, el tabac o l'estrès.

Incorpora el que et convé

Tingues en compte que té un origen exclusivament animal i, per tant, la ingesta procedirà d'aquest tipus d'aliments. No obstant això, alguns vegetals també contenen els seus aminoàcids precursors, per la qual cosa n'hem de consumir els dos tipus.

- **Aliments que en contenen:** carn, peix, brous i gelatines. D'entre les carns, els peus de porc són una de les peces que n'aporten més quantitat, així com els ossos que utilitzem per al brou. En el peix el percentatge és inferior i on en trobem més és a les escates, per la qual cosa convé prendre peixets sencers. La gelatina animal també és una bona opció formada gairebé íntegrament per la proteïna del col·lagen, i gairebé no aporta calories.
- **Vegetals que en promouen la síntesi.** Pren regularment llegums (especialment soja i els seus derivats), verdures (espàrrecs i remolatxa), fruites riques en vitamina C (taronges, kiwis, llimones, aranges, pinyes i mangos són, a més, excel·lents antioxidants), nous i llavors oleaginoses.
- **Suplements específics.** Una bona opció quan es necessita un reforç és prendre un suplement, que se sol trobar en pols o pastilles. La dosi aconsellada és de 10 g al dia i en la seva forma hidrolitzada és més assimilable. 



1. Col·lagen Forte. Integralia

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en nutrició

Colesterol: la amenaza fantasma

El colesterol no avisa y la única forma de detectarlo antes de que aparezcan problemas cardiovasculares es mediante un análisis de sangre. Si los niveles son altos pueden reducirse con ejercicio físico y una dieta saludable que incluya un suplemento alimenticio que frene su producción y ayude a eliminar el existente.



A diferencia de lo que se tiende a pensar, el colesterol es necesario para el correcto funcionamiento del organismo. Cuando te hagan una analítica verás tres indicadores: los niveles del colesterol LDL (malo) deberían ser inferiores a 100 mg/dl, los del HDL (bueno) superiores a 40 mg/dl y el colesterol total tendría que estar por debajo de 200 mg/dl. Es importante controlar dichos niveles porque su exceso no produce ningún síntoma hasta que es demasiado tarde y ya se han formado las placas que dificultan la circulación (y que pueden llegar incluso a taponar las arterias), aumentando la presión arterial y el riesgo de problemas cardíacos.

Para rebajar el colesterol malo hay que seguir una alimentación baja en grasas, hacer deporte regularmente y tomar algún suplemento nutricional. Elige siempre aquellos que se elaboran a partir de fuentes naturales y vegetales y sigue las indicaciones del envase. En general hay que tomarlos a la misma hora (si es antes de las comidas hazlo treinta minutos antes) y no superar el máximo recomendado.

- **Levadura de arroz roja.** Contiene monacolin, que inhiben la acción de la enzima que convierte los lípidos en colesterol. Es recomendable tomarla acompañada de coenzima Q10, que baja el colesterol de forma natural y es un buen protector cardiovascular.
- **Lecitina de soja.** Su poder emulsionante ayuda a desplazar el colesterol almacenado en arterias y diluye las grasas.
- **Omega-3.** Equilibra los niveles de colesterol HDL y LDL y reduce el total. Como consecuencia disminuye la aparición de placas.
- **Cúrcuma.** Estimula la formación de ácidos biliares, que digieren las grasas, reduciendo la absorción de estas y rebajando su concentración en sangre.
- **Vitamina C.** Detiene la acumulación de colesterol malo, evita la obstrucción de las arterias y fortalece las paredes de los vasos capilares.



ESCANEA EL CODI
AMB L'APP VERITAS
I DESCOBREIX-NE TOTES
LES PROPIETATS I RECEPTES



1. Lecitina de soja. Integralia.
2. Levadura de arroz. Sakai
3. Cúrcuma y pimienta en polvo. El Granero
4. Chufa y brócoli en polvo. El Granero

Superalimentos:
nuevos aliados para tu alimentación

La importancia de la vitamina c

La vitamina C es una de las vitaminas más importantes para el organismo, ya que este no puede producirla y debe adquirirse a través de la alimentación o de un complemento alimenticio. La vitamina C interviene en un gran número de funciones para el organismo:

- Contribuye a la reparación de los tejidos.
- Es necesaria para la formación de colágeno.
- Ayuda a la absorción del hierro.
- Gracias a sus propiedades antioxidantes, ayuda a bloquear la acción nociva de los radicales libres evitando así el envejecimiento prematuro de la piel.
- Contribuye a mantener el sistema inmunológico en buen estado, por lo que es importante mantener buenos niveles de esta vitamina en los meses de frío, cuando somos más propensos a gripes y resfriados.

Conseguir la vitamina C necesaria para el organismo no debería ser un problema porque gran cantidad de frutas y verduras frescas la contienen. Sin embargo, es necesario consumirlas en crudo o la vitamina C desaparecerá con el calor. Por otro lado, nuestro estilo de vida es en ocasiones incompatible con una alimentación saludable en la que abundan los vegetales y frutas frescas. En otras ocasiones, determinados malos hábitos como fumar reducen nuestras reservas de vitamina C. Es por esto que una buena opción es complementar la vitamina C a través de un complemento alimenticio como Vitamin C. Este contiene vitamina C extraída naturalmente de la fruta amla de cultivo ecológico. Esta fruta de origen hindú es extremadamente rica en vitamina C. Al ser un complemento alimenticio elaborado 100% a base de extracto natural de amla ecológica, rica en vitamina C, es de muy fácil absorción por el organismo y su biodisponibilidad es muy alta. Además, es apta para vegetarianos y veganos.



ANNEMARIE BÖRLIND



CREMA ANTI-AGING
CON EXTRACTO DE
ALGA MARINA

**SYSTEM
ABSOLUTE**

PARA PIELS
EXIGENTES



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



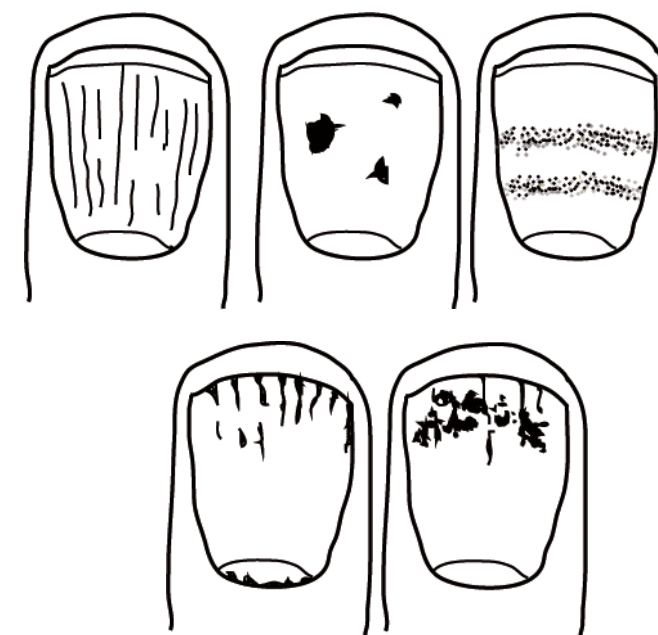
www.borlind.es

El que expliquen les ungles

Les ungles sanes són llises, de textura uniforme i to rosat. Els desequilibris en la dieta en poden alterar l'aspecte i si volem que recuperin una aparença saludable hem de seguir una alimentació rica en cereals integrals, llegums, llavors, fruita seca, algues, verdures i proteïnes de qualitat.

Des de sempre, tant a Orient com a Occident, l'aspecte de les ungles ha estat font d'informació per als metges i els ha donat pistes més que fiables sobre l'estat de salut dels seus pacients. De fet, són molts els estudis realitzats sobre el tema, entre els quals destaquen per la seva precisió els de el Dr. Krumm-Heller.

- **Ratlles verticals.** Indiquen un desequilibri en la dieta, amb un excés d'hidrats de carboni i sal acompanyat d'una falta de proteïnes i greixos beneficiosos. Sovint aquesta condició va unida a un estat de cansament general.
- **Aspecte trencadís.** Quan la punta es trenca fàcilment s'atribueix a massa aliments i begudes de tipus yin: sucre, xocolata, begudes ensucrades, alcohol... És una mostra que els sistemes circulatori, reproductor i nerviós pateixen trastorns i cal menjar de manera ordenada i variada, i evitar els productes esmentats abans. Per enfortir les ungles és aconsellable submergir-les en vinagre de sidra cada dia.
- **Enfonsaments horitzontals.** Declaren que hi ha hagut un canvi d'alimentació provocat per un trasllat a una ciutat de clima oposat o per una alteració dràstica dels hàbits dietètics.
- **Punts blancs.** Ens diuen que s'han eliminat els sucres: sucre de canya, mel, xarops, fructosa, sucres de la llet, xocolata, etc. El lloc on es localitza la taca blanquinosa indica la data en què es van consumir. Normalment l'ungla d'un adult sol trigar entre sis i nou mesos a créixer per complet. Suposant que ha crescut en sis mesos i el punt blanc està al centre vol dir que vam menjar sucres fa tres mesos, mentre que si apareix prop de l'arrel vol dir que va ser fa un parell de mesos. 



Mai Vives
Consultora de nutrició i salut




Innovació i qualitat en neteja ecològica
Detergents i netejadors eco fabricats a Espanya a força de saboneria natural. Elaborats amb ingredients vegetals 100% d'origen natural i amb certificació Ecocert. Màxima sostenibilitat i eficàcia per a la teva llar.

jabonesbeltran.com 

Gran èxit de la campanya "Som Reis Mags"

La nostra iniciativa nadalenca "Som Reis Mags" ha estat tot un èxit de solidaritat i sostenibilitat a parts iguals. Amb la col·laboració de la Fundació NouXamfrà vam convertir els antics davantals dels treballadors en uns vistosos sacs, que vam omplir d'aliments i lliurar a entitats socials de proximitat perquè fossin distribuïts a persones sense recursos.



1. L'equip de la botiga Veritas de Sitges lliurant a la Fundació Ave Maria el sac d'aliments de la campanya "Som Reis Mags" el 4 de gener passat.
2. Manuel i David, de la botiga Veritas de Madrid-Chueca, disposats a fer de Reis Mags.
3. Pilar i Begoña, de la botiga Veritas de Castelldefels, preparant el lliurament del sac de Reis Mags confeccionat amb davantals taronges. Al fons, l'arbre de Nadal fet per NouXamfrà.

El canvi d'uniforme que anunciàvem en la revista de novembre de l'any passat ja és una realitat. Esperem que t'agradi la imatge renovada de les persones que treballen a Veritas! Els nous uniformes són més còmodes i sostenibles i, com ja saps, estan elaborats amb un 35% de cotó orgànic i un 65% de cotó reciclat. I precisament pensant en el reciclatge positiu vam decidir buscar un segon ús per als davantals taronges. En cadascun d'ells hi ha una mica de la nostra història i molt de cada treballador i, sense dubtar-ho, els vam demanar que ens els retornessin per "reutilitzar-los" amb la col·laboració de la fundació NouXamfrà.

Les idees que han sorgit per reciclar-los han estat nombroses i les anirem concretant durant aquest any. La

primera ja ha vist la llum aquest Nadal passat: amb 350 dels antics davantals es van confeccionar 55 sacs per a la campanya "Som Reis Mags" i els treballadors de les botigues van escollir una entitat social de proximitat, a la qual van donar un d'aquests sacs ple d'aliments. Convertir-nos en Reis Mags per un dia ha estat una experiència extraordinària que ens ha permès contribuir una mica a la felicitat dels que ens envolten.

A més, per tercer any consecutiu, l'equip de NouXamfrà ens ha ajudat a donar una altra funció a les caixes de fusta usades per transportar fruites i verdures. Amb aquestes van fer uns preciosos arbres de Nadal que han decorat l'entrada de les nostres botigues durant totes les festes. 

Elige siempre verduras ecológicas

Un estudio demuestra que las verduras ecológicas, como espinacas, zanahorias o col china, tienen mayor potencial antimutagénico que los vegetales no ecológicos.

Científicos japoneses realizaron en 2001 un estudio con el objetivo de descubrir si existían diferencias de potencial antimutagénico entre verduras ecológicas y no ecológicas. Se realizaron test de mutagenicidad con muestras de unos y otros con *Salmonella typhimurium* TM677 y 8-azaguanine, como un agente de detección para descubrir actividad antimutagénica de los jugos preparados contra sustancias mutagénicas (como 4-nitroquinolina oxido (4NQO), benzo(a)pyreno (BaP) y 3-amino-1-metil-5H-pirido[4,3-b] indolo acetato (Trp-P-2)). Dichos test microbiológicos son un buen método para usarlo con muestras alimentarias que contienen histidina libre.

Se evaluó la actividad antimutagénica por la diferencia de actividad mutagénica entre la mutagenicidad de los auténticos compuestos, observando bajo una incubación a 37°C durante dos horas cada jugo vegetal. El resultado fue que la col china, la zanahoria, la cebolla de Gales y el qinggen-cai ecológicos suprimieron del 37 al 93% de la actividad mutagénica del 4NQO, mientras que los productos no ecológicos solo lo hicieron en un 11 al 65%. Contra el BaP, tres especies ecológicas mostraron una antimutageni-

cidad del 30-57%; en cambio, las muestras no ecológicas mostraban solo un 5-30%. En el caso de la espinaca ecológica decreció la actividad mutagénica del Trp-P-2 hacia un 78% y la no ecológica lo hizo en un 49%. 

Más información.

- Mutat Res. 2001 Sep 20;496(1-2):83-88
 - The superiority of organically cultivated vegetables to general ones regarding antimutagenic activities
 - Ren H1, Endo H, Hayashi T
- ACCESIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/11551483>



Carlos de Prada
Presidente del Fondo para la Defensa
de la Salud Ambiental
fondosaludambiental.org
carlosdeprada.wordpress.com



Biosabor
TOT EL SABOR DEL ECOLÒGIC

Tlfn: 950 700 100
www.biosabor.com

Ctra. San José, km 2. 04117 SAN ISIDRO DE NÍJAR (ALMERÍA)

amb molt
de gust

Quiche d'espínacs

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Deliciosa elaboració d'origen francès que accepta qualsevol ingredient. En aquest cas optem pels espínacs que, gràcies a la seva riquesa en vitamina C, eleven les nostres defenses.

Ingredients:

- 600 g d'espínacs frescos
- 3 ous
- 1 ceba
- Massa fresca brisa
- 20 cl crema de fajol per cuinar
- ½ tassa de pinyons
- ½ tassa de panses
- 2 grans d'all
- 2 cullerades petites de nou moscada
- Formatge ratllat
- 5 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- Sal

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS



Crema de fajol

Elaboració:

1. En una paella petita, salta els pinyons i les panses amb 2 cullerades soperes d'oli. Quan comencin a daurar-se, retira'ls i reserva'ls.
2. En una cassola, tira la resta de l'oli i sofregeix la ceba ben picada. Quan estigui transparent, afegeix-hi l'all picat i continua amb la cocció.
3. Trosseja els espínacs i afegeix-los a poc a poc, sense deixar de remenar, perquè es vagin reduint de mida.
4. Quan estiguin mig cuits, afegeix-hi els pinyons i les panses i assaona-ho. Remena-ho i apaga el foc.
5. Bat els ous en un bol juntament amb la crema de fajol. Aboca la barreja a la cassola, afegeix-hi la nou moscada i una mica de formatge ratllat i torna-ho a remenar.
6. Col·loca la massa en un motlle per a pastissos i emplena-la amb la barreja que has preparat. Enforna-ho a 180 °C durant 30-45 minuts fins que estigui daurada.

Recepta de @deliciaskitchen

Per saber-ne més:

**MASSES CASOLANES SENSE GLUTEN NI CEREALS
PER QUICHES, PASTISSOS SALATS...**

Adriana Ortemberg.

Divendres 2. Horari: 17.00 - 19.00 h.

RESERVA a www.terraveritas.es

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

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

**AGRICULTURA
ECOLÒGICA**
— 100% natural —



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

▶ Quiche d'espínacs
La recepta a la App Veritas



Quinoa amb sobrassada vegana

Considerada com un superaliment, la quinoa resulta imprescindible per a esportistes, nens i vegetarians, gràcies als seus beneficis per a la salut.

Ingredients:

- 1 tassa de quinoa
- 1 i ½ tasses d'aigua
- 3 cullerades soperes de sobrassada vegana
- 2 grapats de tomàquets secs
- 10 olives negres d'Aragó
- Llimona
- Alfàbrega fresca
- 3-4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal



Recepta de



Paté sobrassada vegana

Recepta de **Herbes de la Conca**

Elaboració:

1. Col·loca els tomàquets en un bol i deixa'ls una estona en remull.
2. Mentrestant, renta molt bé la quinoa, escorre-la i posa-la al foc en un cassó juntament amb l'aigua. Quan bulli, abaixa el foc i espera fins que es consumeixi tot el líquid.
3. Mentre la quinoa s'estigui coent, posa en un bol la sobrassada i l'oli i barreja-ho molt bé fins a aconseguir una crema homogènia. Reserva-ho.
4. Espinyola i pica les olives.
5. Escorre els tomàquets, eixuga'ls una mica i pica'ls en trossets petits.
6. Quan la quinoa ja estigui cuada, afegeix-hi la crema anterior i barreja-ho molt bé perquè s'integri. Incorpora-hi les olives i els tomàquets i remena.
7. Afegeix-hi un polsim de sal si cal, ja que depenent del tipus de tomàquet triat el plat pot quedar més o menys salat.
8. Serveix-ho i, si vols, decora-ho amb una mica d'alfàbrega fresca i unes gotetes de suc de llimona.



Copa de musli amb xia, lli i maduixes

Una recepta perfecta per començar el dia, que més que una recepta és una veritable injecció d'energia, plena de vitamines i fibra.

Ingredients:

- 250 g de iogurt de soja natural o similar
- 100 g de musli amb civada
- 6-8 maduixes i/o fruites del bosc fresques (gerds, nabius, cireres, groselles...)
- 2 cullerades soperes de lli mòlt
- 2 cullerades soperes de xia mòlta
- Mermelada de maduixa bio
- Fulles de menta fresca
- Beguda vegetal de civada
- Aigua

Elaboració:

1. Barreja el musli, el lli i la xia amb el iogurt i guarda-ho a la nevera durant una hora com a mínim.
2. Col·loca la barreja anterior a la gerra de la batidora i afegeix-hi a poc a poc la beguda vegetal de civada. Bat-ho molt bé fins a obtenir una crema consistent.
3. Serveix-ho fins a la meitat d'uns gots alts o unes copes.
4. Afegeix un parell de cullerades petites de postres de mermelada de maduixa diluïda amb una mica d'aigua damunt de cada batut i decora-ho amb un parell de maduixes i fulles de menta fresca.



Muesli



Recepta de **@alfmota**

Trobaràs més receptes a l' e-book de Terra Veritas RECEPTES PER CUIDAR-TE

Crema de carbassa i pastanaga



En aquest plat de cullera destaca el toc que li concedeix la cúrcuma, una espècia que combinarem amb una mica de pebre negre per augmentar-ne l'efectivitat.

Ingredients:

- 250 g de carbassa
- 250 g de pastanaga
- 1 grapat de mongetes tendres
- Aigua mineral
- Llavors de sèsam negre
- Cúrcuma
- Pebre
- Oli d'oliva extra verge
- Sal



Sèsam negre

Elaboració:

1. Cuina les verdures al vapor, empolvorades amb cúrcuma i una mica de pebre negre. Utilitza aigua mineral de bona qualitat, embotellada de baixa mineralització o filtrada.
2. Una vegada cuinades les verdures, tritura-les i rectifica'n la consistència amb l'aigua de cocció fins a obtenir una crema suau. Assaona al gust.
3. Talla les mongetes tendres molt fines i escalfa-les en aigua bullent amb sal durant uns 20 segons. A continuació refreda-les amb aigua amb gel per frenar la cocció.
4. Serveix la crema en bols i afegeix-hi un tros de mongeta tendra i unes quantes llavors de sèsam negre o lli daurat. Decora-ho amb un rajolí d'oli d'oliva verge.

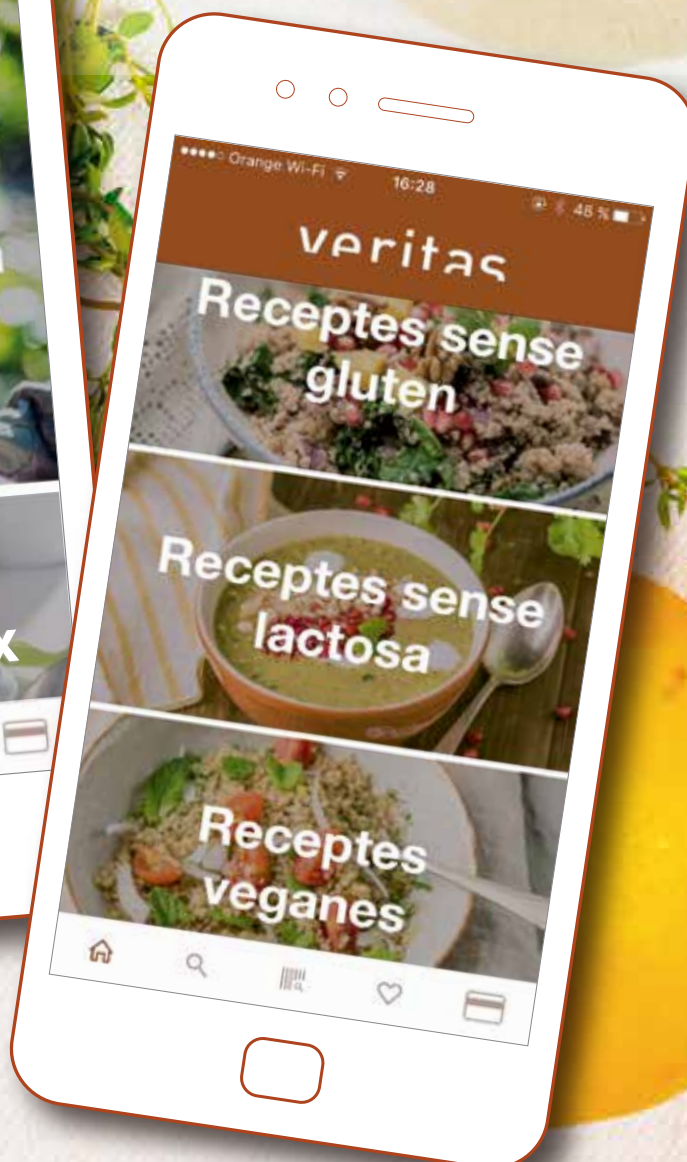
Recepta de **@mireiaanglada**

SUPERMERCATS

veritas

T'ajudem a menjar millor
i a viure millor

**Descarrega't l'APP Veritas
i descobreix els beneficis dels
productes, a més de
receptes especials per a tu!**



www.veritas.es/tiendas/

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



www.veritas.es

Tel. d'atenció al client: **902 66 77 89**