

veritas

Ingredients autèntics, sabors de debò

n.98

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 98 • Abril 2018 • www.veritas.es

I destaquem:

Bones idees per menjar més llegums. Pàg. 14

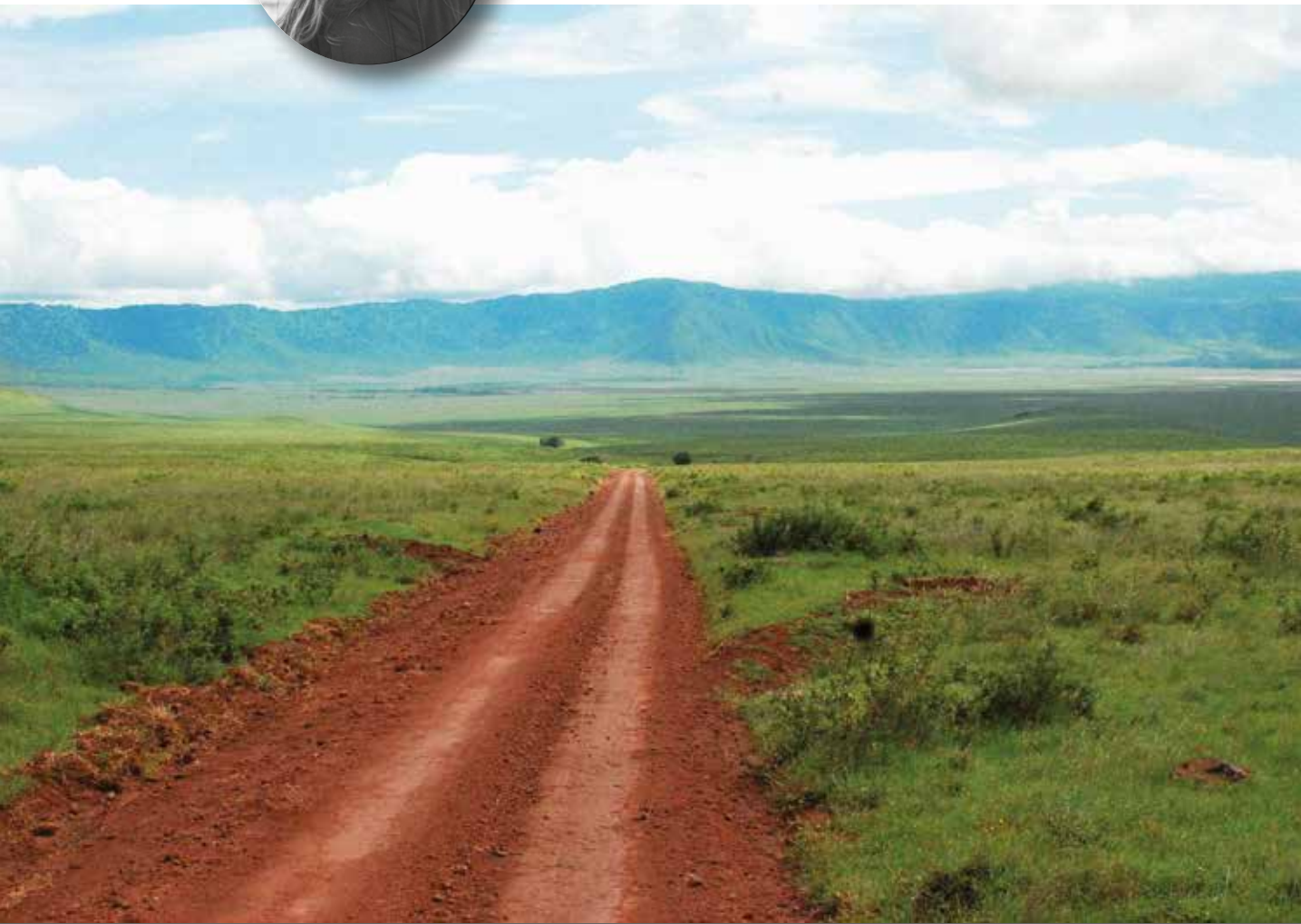
¿Qué ocurre tras siete días de dieta ecológica? . Pàg. 45

Recepta: Truita de patates vegana . Pàg. 46

editorial



ana patricia moreno
continguts



La vida está llena de senderos, y en nuestra mano está la decisión de cuáles tomar para viajar: los del amor o los del miedo.

Los senderos del amor son vitales y nos conectan. Nos plantean retos y rompen estructuras. Son como la tierra, capaz de crear vida y luchar contra las adversidades. La tierra es sabia y cíclica. La tierra... Bendita tierra... Nos lo da todo.

Así que apostemos por ella, como ella apuesta por nosotros.

Nutrámonos de alimentos que no han necesitado ser rociados con químicos, que además de estropear nuestro cuerpo también dañan nuestra tierra. Impulsemos proyectos sostenibles, que reducen el impacto medioambiental. Elijamos productos de comercio justo, que valoran a todos los integrantes de la cadena de producción.

Valoremos lo que de verdad importa y vivamos con coherencia, porque solo así tendremos paz.

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

veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena
de supermercados B Corp
de Europa.

sumari



4 Nens
Bones idees
per menjar més
llegums



6 Menjar
per ser millors
Hidrats: sí o no?
Adam Martín



9 The beauty
kitchen
Limpiador facial
bifásico
Mamita Botanical



10 Divulgació
Tomate frito,
ni más ni menos
Dra. Raigón



14 Diversitat
Noves tendències
veganes
Mai Vives



18 Sense barreres
Cinc hàbits per
a una vida més
saludable
Emma Roca



20 Elaborat al
nostre obrador
Un pa amb
els colors de la
senyera



22 Reportatge
Ingredients autèntics,
sabors de debò
Green Spirit



28 Estil de vida
Necessito alguna
cosa dolça!



30 Novetats
Söbbecke, Green
Dalate, Econa-
men, Ous
Casa Martí...



32 Els consells d'en Xevi
Com afrontar la menopausa?
Xevi Verdaguer



34 Tècniques
de cuina
Els secrets de la quinoa
Mireia Anglada



36 Terra Veritas
Cosès boniques
que passen a Terra
Veritas...



37 Terra Veritas
Calendari



38 A propòsit de...
Avui ens ocupem dels
vegans
Mireia Marín



40 Benestar
Cosmètica ecològi-
ca: la mejor elección
Nuria Fontova



42 Diagnòstic oriental
Alimenta (bé) les
emocions
Mai Vives



44 ecoVeritas
Veritas s'adhereix
a Barcelona +
Sostenible



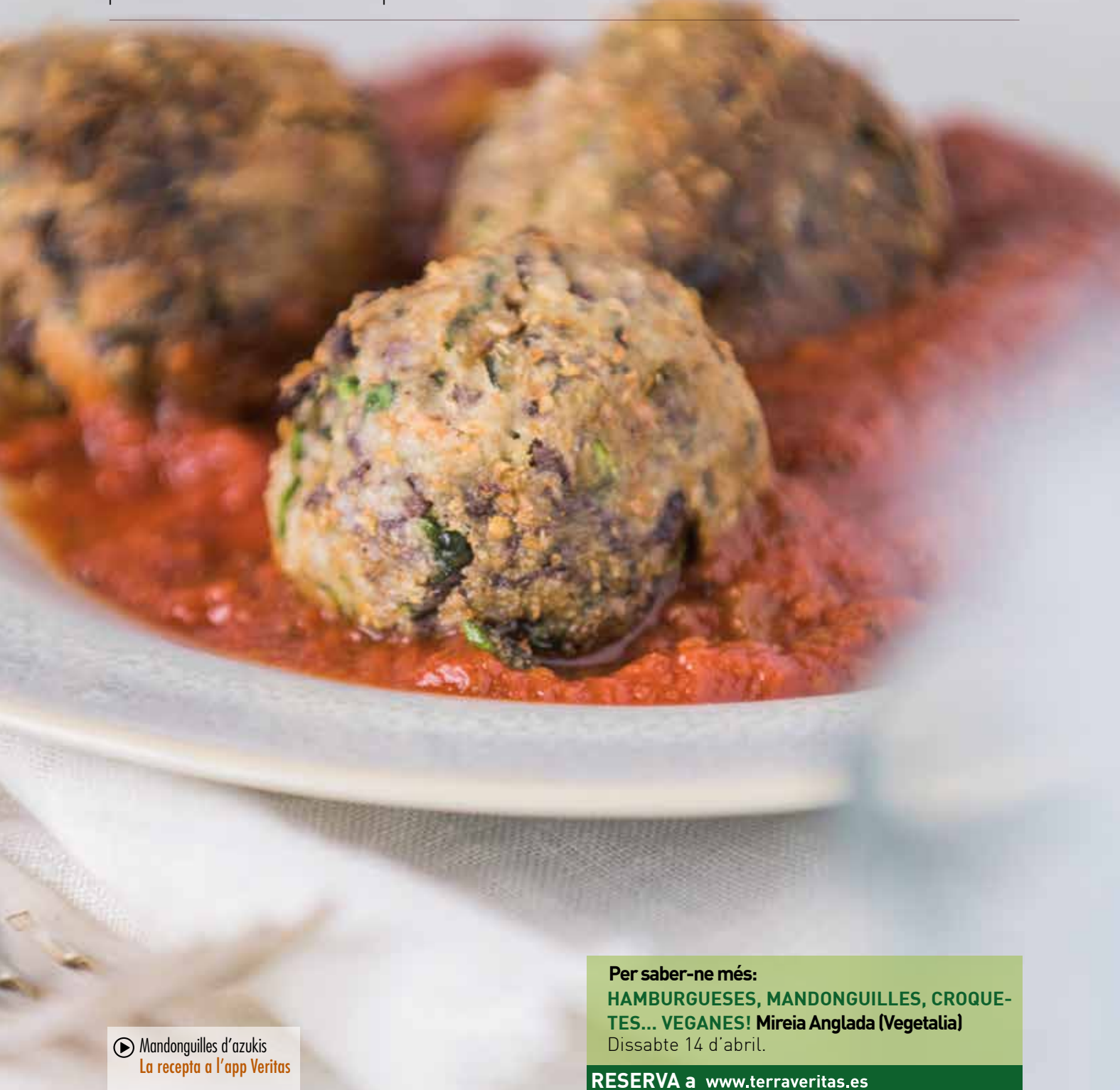
45 Fons
documental
¿Qué ocurre tras
siete días de dieta
ecológica?
Carlos de Prada



46 Amb molt
de gust
Trita de patates
vegana, amanida
d'azukis marina-
des...

Bones idees per menjar més llegums

Els llegums han de formar part de tota dieta infantil, però de vegades resulta una mica difícil aconseguir que els nens en mengin. Et donem alguns trucs per anar més enllà del plat de llenties.



Per saber-ne més:
HAMBURGUESES, MANDONGUILLES, CROQUETES... VEGANES! Mireia Anglada (Vegetalia)
Dissabte 14 d'abril.

RESERVA a www.terraveritas.es

► Mandonguilles d'azukis
La recepta a l'app Veritas

Tots els bons llibres d'alimentació insisteixen en la importància que tenen els llegums en una dieta saludable: aporten hidrats de carboni complexos (energia sana, per tant), fibra, proteïnes de qualitat i moltes altres substàncies interessants per a l'època de creixement. Però no és cap secret que als petits de casa no els atreu gaire un plat de llenties, així que es tracta de posar una mica d'imaginació a l'hora d'incorporar-los com un aliment habitual.

Purés i cremes

Les cremes calentes de llegums són un primer plat excel·lent. L'aspecte i la textura són similars, per no dir idèntics, a les cremes de verdures, però tenen més interès nutricional. Podem elaborar una crema amb qualsevol llegum, però les que solen tenir més èxit són les de llenties vermelles o pèsols. Es poden fer servir llenties seques o ja bullides. Les vermelles no demanen remull previ, però els pèsols secs sí, almenys unes vuit hores, o quatre si trobem pèsols secs partits. També és possible fer-les amb pèsols congelats, que és molt més còmode.

La base sempre és la mateixa: unes cebes o porros sofregits i lleugerament daurats durant uns 10-12 minuts. Després s'hi afegeix alguna hortalissa dolça com la pastanaga, el carbassó, la carbassa o el nap i els llegums. Es cuina tot a foc lent uns 30 minuts amb aigua o brou que ho cobreixi tot i després es tritura juntament amb una cullerada sopera de miso blanc o una mica de sal. Es poden servir sols o amb daus petits de pa integral torrat i un fil d'oli d'oliva verge extra. Pels que s'hi atreueixin, una altra possibilitat és afegir un bulb de fonoll a la cocció (que proporciona un matís dolç com de regalèsia) i cúrcuma o curri.

Els llegums aporten energia, proteïnes de qualitat, fibra i altres nutrients molt necessaris en l'època de creixement

Patés o cremes fredes

Elaborar patés amb llegums ja cuinats és una solució molt atractiva i apetitosa. L'humus de cigrons sol agradar molt als nens, acompanyat de bastonets integrals o de palets de verdures. Preparar-lo no ens hauria d'ocupar més de cinc minuts: tritura un pot gran de cigrons (uns 450 g) amb una cullerada generosa d'oli d'oliva verge extra, el suc de mitja llimona, quatre cullerades de tahina (crema de sèsam, blanc o torrat), un gra d'all i una mica d'aigua i sal. Igualment, es pot fer amb mongetes blanques o afegint remolatxa als ingredients, amb la qual cosa aconseguim un gust més dolç i un curiós color rosat. És convenient anar-hi afegint el líquid a poc a poc, fins a obtenir la consistència que més ens agradi.

Amanides

No hi ha res més ràpid que preparar una amanida amb llegums cuits i envasats. El truc és posar una petita quantitat de cigrons, llenties, mongetes i fins i tot azukis (que tenen un gust lleugerament dolç) a macerar durant una hora amb

una vinagreta, una mica de fruita seca i olives trossejades, perquè agafin bé el sabor. Després s'incorporen als ingredients de tota la vida: enciam, tomàquets trossejats, cogombre, etc. I no t'oblidis de la fruita seca: aporta un toc cruixent que encantarà als teus fills.

Croquetes o falàfels

Per fer-los es fan servir cigrons crus prèviament remullats vuit hores, colats i passats pel processador. Després s'hi afegeix ceba crua trossejada, comí, all picat, julivert, un pèl de sal i pebre fresc i ou per donar-li consistència, tot i que no sempre cal. Fes boles o croquetes amb la massa obtinguda i daura-les en una paella amb una mica d'oli d'oliva, o si ho prefereixes al forn.



1. Azuki. Veritas. 500 g
2. Falàfel. Natursoy. 250 g
3. Crema de pèsols amb menta. Casabella. 500 ml
4. Humus. Bio Florentin. 200 g



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





Adam Martín
Màster en nutrició i salut
Director de "Sans i estalvis" a Catalunya Ràdio

Hidrats: sí o no?

Ja fa un temps que està de moda demonitzar els hidrats de carboni, com si fossin responsables de tots els mals relacionats amb la salut. Des d'aquestes pàgines, vull desmentir-ho i animar-te a obtenir-los de les fonts alimentàries adequades.



► Melanzane parmigiana
La recepta a l'app Veritas

Els hidrats de carboni són uns macronutrients que tenen com a funció principal proporcionar energia al cos: 1 g d'hidrats produeix unes 4 kcal d'una manera molt eficient. No obstant això, tenen altres funcions, ja que formen part del teixit connectiu i nerviós i de l'ADN, per exemple. Per tant, reduir totes les anàlisis a les seves funcions energètiques és deixar-se coses per dir. Respecte als hidrats hi ha molts mites populars, la majoria relacionats amb la seva suposada capacitat per engreixar. Els analitzem un a un:

Engreixen

Veritat a mitges. El que engreixa és una dieta mal planificada i qualsevol macronutrient (proteïnes o greixos) pot fer-nos engreixar, no només els hidrats. Això no vol dir que hàgim de prescindir-ne, perquè no podríem menjar res! El que realment engreixa són els productes alimentaris rics en sucres afegits, que també són hidrats, però de pèssima qualitat nutricional.

Si en mengem a la nit guanyarem pes

Veritat a mitges. Dependrà del que hàgim menjat durant el dia i de com de buits estiguin els nostres dipòsits (el cos emmagatzema la glucosa en forma de glucogen al fetge i els músculs; si estan plens, sigui l'hora que sigui, el més probable és que els hidrats que no necessitem s'acumulin en forma de greix). Hi ha qui diu que és millor concentrar la ingesta d'hidrats al matí perquè durant les

primeres hores del dia presentem més tolerància a la insulina (l'hormona encarregada de "repartir" la glucosa pel cos), però la diferència és anecdòtica si parlem d'un règim adequat.

Tots són iguals

Fals. Si bé és cert que al final la majoria d'hidrats acaben convertits en glucosa, el cos no els digereix, absorbeix i metabolitza tots igual; l'aliment del qual obtenim l'hidrat és fonamental i és el que marca la diferència. Les fonts més saludables i nutritives es troben en els aliments reals: cereals integrals, llegums, tubercles, fruites i hortalisses, en la majoria de casos en forma de midons.

De fet, hi ha molts estudis que associen el consum de cereals integrals amb una mortalitat més baixa per qualsevol causa; un dels últims, una metaanàlisi que va revisar 19 estudis, es va publicar el gener del 2018 a l'*European Journal of Clinical Nutrition* i conclouia que hi havia una relació entre el consum de cereals integrals i una mortalitat inferior per càncer i problemes cardiovasculars.

Els estudis que associen els hidrats de carboni amb una pitjor salut solen posar l'accent en els hidrats dels aliments ultraprocessats, que són molt rics en sucres lliures o afegits. L'OMS recomana limitar el consum d'aquest tipus de sucres a 25 g al dia per a una salut òptima, però a Espanya el consum mitjà oscil·la entre els 78,1 g en adults... i els 95,1 g en població infantil i adolescents!, segons dades de l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN).

monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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



Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com



V Què passa amb els que aporta la fruita?

Aquest és un dubte habitual, però no ens ha de preocupar en absolut. Malgrat que la fruita conté hidrats de carboni simples, també és molt rica en fibra, un altre carbohidrat que ens ajuda a metabolitzar els sucres d'una manera més lenta. En canvi, en el cas dels sucres sí que hem d'anar amb compte, encara que siguin casolans, ja que en separar el líquid de la fibra (la polpa) els sucres es comporten com un sucre lliure.



Pa de pita amb cigrons i alvocat

ESCANEA EL CODI
AMB L'APP VERITAS
I DESCOBREIX LA RECEPTE



Es pot viure perfectament sense menjar-ne
Fals. Quan no n'ingerim, el cos obté l'energia dels greixos acumulats i de determinats aminoàcids; és a dir, que consumeix greixos i teixit muscular. Eliminar o limitar de manera dràstica el consum d'hidrats pot ser una bona manera de reduir pes ràpidament, però a llarg termini és perjudicial per a la salut. El cervell, els glòbuls vermells, el sistema nerviós o les cèl·lules del ronyó són glucodependents, és a dir, necessiten una aportació constant de glucosa per funcionar de manera adequada i, encara que durant breus períodes (com pot ser el cas d'un dejuni) puguin recórrer a altres substrats com a font energètica, no és una bona idea limitar-ne el consum durant llargs espais de temps.

Eliminar o reduir de manera dràstica els hidrats de carboni de la dieta pot ser perjudicial per a la salut a llarg termini

No cal que siguin el 40%-50% de la dieta
Veritat a mitges. Tot i que se segueix parlant de percentatges de macronutrients, avui dia es dona més importància a la qualitat, a l'origen dels macronutrients, que a la quantitat. Una alimentació alta en hidrats (quan són de bona qualitat, és a dir, si provenen d'aliments reals) pot ser sana, com també pot ser-ho una de baixa en hidrats si està ben planificada. A més, la quantitat que necessita una persona depèn de molts factors, entre els quals el volum d'activitat física diària o d'estress.

En resum
El que hem de reduir dràsticament és el consum de sucres afeigits (presentes en la majoria de productes ultraprocessats, com la brioixeria industrial), alguns plats preparats, salses i, molt especialment, refrescos, ja que no aporten res des del punt de vista nutricional i desplacen el consum d'aliments saludables. Els hidrats de carboni presents en aliments de debò són saludables i no ens haurien de preocupar. **V**



1. Cigrons. Veritas. 500 g
2. Quinoa. Quinoa Real. 500 g
3. Macarrons d'espelta. Girolomoni 500 g

Bibliografia

1. Zhang, B., Zhao, Q., Guo, W., Bao, W., & Wang, X. (2018). Association of whole grain intake with all-cause, cardiovascular, and cancer mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis from prospective cohort studies. *European journal of clinical nutrition*, 72(1), 57.

Limpiador facial bifásico

Este limpiador bifásico nos ayudará a eliminar toda la suciedad que acumula nuestra piel durante el día, y también nos servirá para eliminar el maquillaje. Aportando calma, suavidad y desinflamando las pieles más sensibles.

1. Vierte en un vaso medidor 30 g de aceite de caléndula, 30 g de aceite de cáñamo y 30 g de aceite de argán.
2. Añade 1 cucharada sopera de aloe vera y mezcla.
3. Coloca en el recipiente final y agrega 30 g de agua de rosas y 3 gotas de aceite esencial de lavanda. Es importante que quede un poco de aire para poder agitar el limpiador.



Utilízalo cada día para desmaquillarte o para limpiar las impurezas de contaminación ambiental. Agítalo antes de impregnar el algodón. Caduca a los seis meses.

Receta de @mamitabotanical



MON

Aceite de Argan.
60 ml



M. D. Raigón

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

Tomate frito, ni más ni menos

Tomates ecológicos madurados al sol, recogidos en su punto justo de maduración y cocinados con aceite de oliva virgen extra, tal cual como se hace en casa: así es el tomate frito ecológico. Nada que ver con el no ecológico, que se elabora a partir de concentrados o derivados y que suele contener aromas sintéticos y potenciadores del sabor, además de azúcares añadidos.

Es, sin duda, la salsa básica en todas las cocinas, desde la del cocinero más experto a la del principiante, ya que su sabor casa a la perfección con carnes, pescados, arroces, verduras... y, por supuesto, pasta. Prepararla es muy sencillo, pero requiere un tiempo que no siempre tenemos y muchas veces optamos por la practicidad de una elaborada. Llegados a este punto lo mejor es elegir siempre tomate frito ecológico, cuya diferencia fundamental con el no ecológico está en el origen de los ingredientes: el

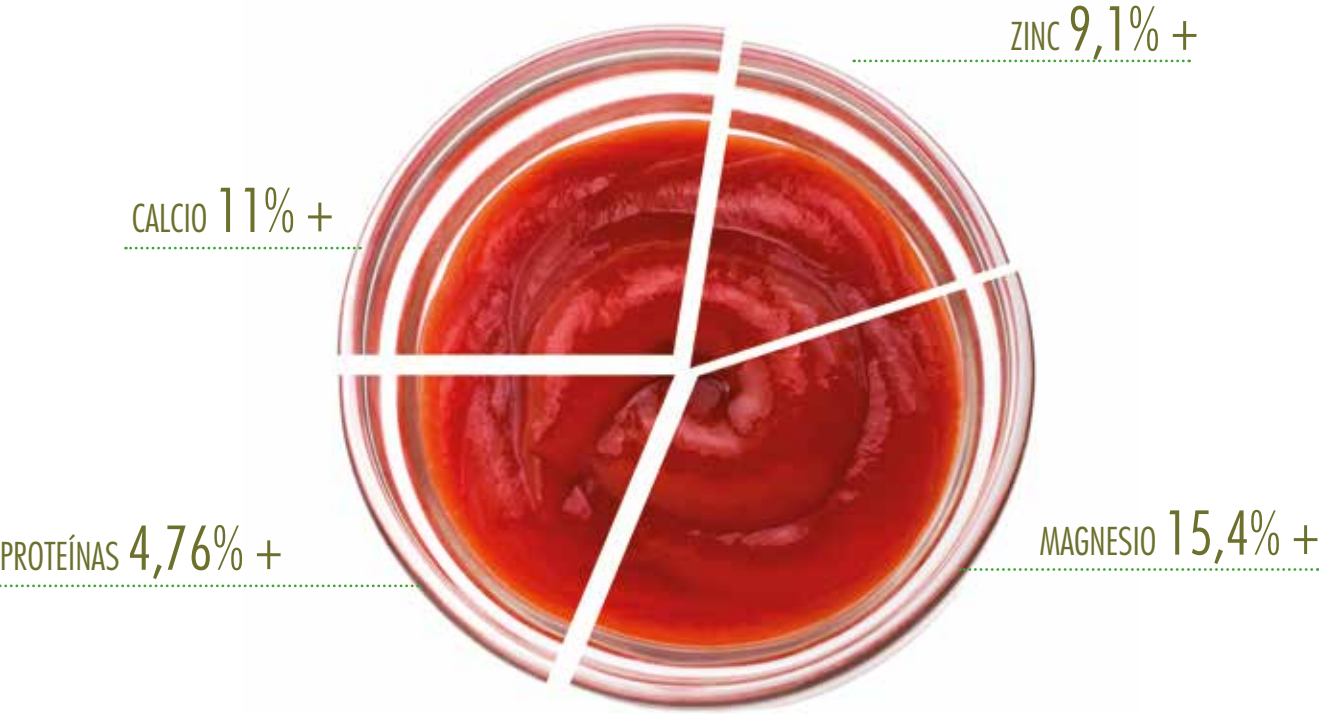
primero se elabora solo con frutos naturales especialmente seleccionados en su punto óptimo de maduración y nunca a partir de concentrados o derivados como suele suceder en el caso del producto no ecológico.

De hecho, esta es una de las conservas no ecológicas que más se procesa debido a los múltiples derivados que se obtienen del tomate (puré, salsa, zumos, extractos) y que se utilizan como base para preparar la salsa incorporando otros componentes artificiales.



▶ Tomate frito ecológico - Estudios www.veritas.es

TOMATE FRITO ECOLÓGICO. Posee un mayor contenido de nutrientes que el no ecológico.*
*ver tabla 1



El tomate frito ecológico no contiene azúcares añadidos.

El fruto de las diferencias

La calidad de la materia prima es lo que marca las desigualdades en cuanto a textura, sabor y aporte nutricional entre ambos productos. Para empezar, el tomate frito ecológico es un 3% más denso que el no ecológico porque únicamente contiene hortalizas frescas.

• **No contiene azúcares añadidos.** La salsa no ecológica posee un grado Brix mayor debido a la adición de sales, azúcares o almidones, lo que trae consigo determinadas consecuencias. Por ejemplo, si se agregan 10 g más de azúcar para contrarrestar la acidez, dicho azúcar incrementará el valor energético, aportando un exceso de calorías. De ahí la importancia de elegir tomates maduros para evitar la acidez propia del fruto inmaduro, que se corrige añadiendo azúcares.

• **Aporta proteínas de calidad.** Aunque el tomate en sí no es demasiado proteico, la salsa ecológica presenta un 4,76% más de proteína que la no ecológica. Unas proteínas de alta calidad gracias al origen natural de los ingredientes usados.

• **Posee un mayor contenido en minerales.** Los minerales son elementos inorgánicos que provienen del suelo y el agua y son absorbidos por las plantas, una de las razones por la que se insiste en las bondades de la agricultura ecológica, que rechaza los pesticidas y los abonos de síntesis. El tomate es excepcionalmente rico en minerales y el frito ecológico tiene un 11% más de calcio, un 15.4% más de magnesio y un 9% más de zinc que el no ecológico (tabla 1).

Tabla 1. Comparativa del contenido mineral de la salsa de tomate ecológica y no ecológica

	Salsa de tomate		
	Ecológica	No ecológica	Variación (Δ) a favor
Calcio (mg / 100 g de salsa de tomate)	97,38	86,74	11%
Magnesio (mg / 100 g de salsa de tomate)	11,90	10,07	15,4%
Zinc (mg / 100 g de salsa de tomate)	0,22	0,20	9,1%

DESCOBREIX EL SABOR SALVATGE
DEL MILLOR SALMÓ D'ALASKA

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

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

Salvatge, natural i sostenible

SENSE CONSERVANTS
100% NATURAL
NI COLORANTS

Este producto cumple con el estándar mundial del MSC para la pesca sostenible.
www.msc.org/es

WWW.SKANDIAAHUMADOS.ES

100% vegetal, 100% ecológico...

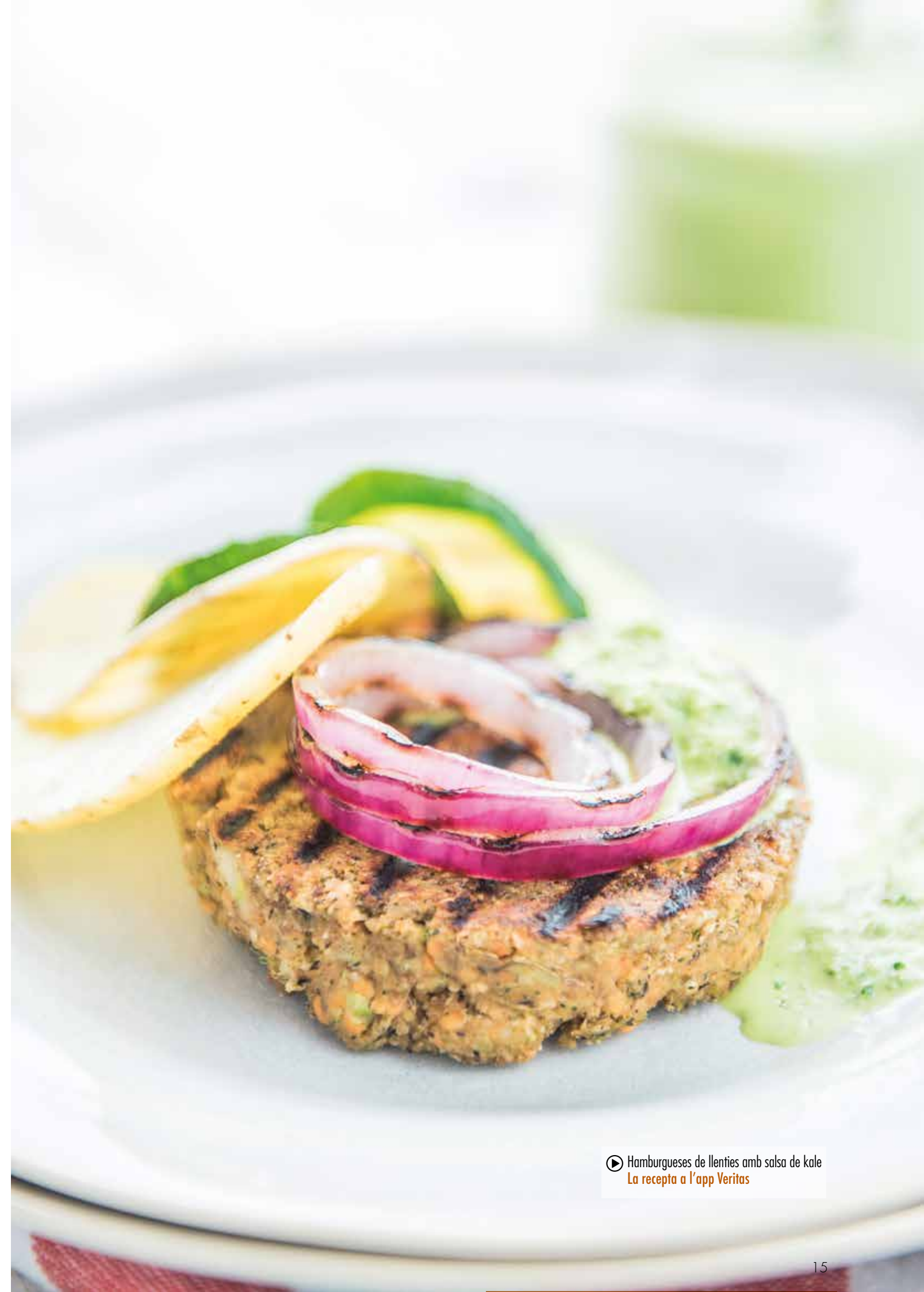
¡100% Mmm!

Con SOJADE siempre eliges bien.
Saborea la mayor gama de productos de soja en el formato que prefieras.

¡Disfruta cuidándote de la forma más deliciosa!

Noves tendències veganes

La dieta vegana està totalment lliure d'aliments derivats d'animals i si està ben pautaada és completa i molt saludable. Gràcies a la diversitat en la producció ecològica han aparegut noves tendències que enriqueixen aquest tipus d'alimentació i eviten qualsevol manca nutricional.



▶ Hamburgueses de llenties amb salsa de kale
La recepta a l'app Veritas

Segons el Vegetarian Resource Group, un règim vegà que cobreixi totes les necessitats, incloent-hi les proteïques, es basa en una alimentació variada i equilibrada al llarg del dia. Aquesta alimentació ha d'incloure cereals integrals, llegums, fruita seca, llavors, fruita, verdura i algun extra amb productes fermentats i algues, que ajudaran a construir una dieta segura i saludable.

Un règim vegà que cobreixi totes les necessitats, incloent-hi les proteïques, es basa en una alimentació variada i equilibrada al llarg del dia.

Combinacions essencials

L'aposta per les proteïnes complementàries es fa patent en diversos productes vegans i la tendència a la combinació es consolida en les hamburgueses.

- **Llegums + cereals.** Els llegums són deficitaris en metionina, però els sobra lisina i per això casen a la perfecció amb els cereals, que són deficitaris en lisina i rics en metionina. Hi ha hamburgueses de fajol, de mill, d'arròs integral, de quinoa i cigrons, de lleties, d'azukis, etc.
- **Llegums + cereals + llavors.** Gràcies a les pipes de gira-sol o de carbassa, sèsam, cànem o xia es millora encara més el perfil proteic.



El gust dels cereals

Les hamburgueses de cereals es converteixen en imprescindibles per introduir en la dieta grans integrals o sencers i poder gaudir dels seus beneficis. Hi ha un ampli ventall de cereals i paracereals per triar: quinoa, amarant, fajol, arròs, mill, civada, ordi, blat, espelta, kamut, blat de moro i sègol. I tots tenen qualitats excepcionals: els tres primers tenen proteïnes completes, el mill és dels més digestius i energètics i l'espelta és menys al·lèrgica que el blat.

Més enllà de la soja

Si la soja ha estat fins ara un dels pilars de la nutrició vegana, la voluntat actual de revaloritzar els altres llegums fa que els trobem en forma de snacks, de pasta seca i fins i tot en productes frescos com el tempeh de cigrons (com a alternativa al tradicional de soja). El tempeh s'elabora amb soja fermentada i, gràcies al seu 19,5% de proteïnes d'alta qualitat, ha estat font de proteïnes durant milers d'anys en molts llocs d'Àsia. El de cigrons manté les qualitats del fermentat, com la digestibilitat, tot i que el seu nivell proteic baixa al 12%.

Per fer-lo es cuina la peça sencera uns 15 minuts en aigua, salsa de soja i un tros d'alga kombu. Després d'aquesta preparació bàsica, ja està llest per menjar directament, saltar-lo amb verdures o cuinar-lo a la planxa. I el que ja ve macerat és perfecte per a aquells que no l'han tastat i comencen a descobrir-lo.

V Esmorzar gustosos i molt actuals

Patés i mousses per untar en pans, crackers o pans de pita també s'estan renovant per ampliar l'oferta i satisfer la creixent demanda vegana. Els esmorzars, per exemple, s'enriqueixen amb tot tipus d'untables, tant amb tofu com lliures de soja i amb gustos diversos: d'espínacs i pinyons, de sobrassada...

Mai Vives. Consultora de nutrició i salut

DESCOBREIX TOTS ELS TALLERS DE CUINA VEGANA QUE ORGANITZEM AQUEST MES A Terra Veritas

www.terraveritas.es

ACTUALITZA L'APP VERITAS!

Acumula ecos per compartir productes i receptes amb els teus amics, i bescanvia'ls per euros en les teves compres.



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**



Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

Cinc hàbits per a una vida més saludable

Cada dia que passa augmenta l'interès general per seguir un estil de vida saludable. Aconseguir-ho està a les nostres mans perquè estar sa i sentir-se bé depèn, en gran manera, dels costums del dia a dia.



Fa dècades que sabem que una de les claus del benestar és l'alimentació. I no es tracta de fer dieta per millorar el físic, sinó de menjar conscientment. Una cosa fonamental si practiquem esport cada dia o setmanalment perquè en aquest cas necessitem més que mai un règim equilibrat i saludable. Dissenyar una dieta sana és tan senzill com seguir les cinc pautes descrites per l'Organització Mundial de la Salut (OMS):

1. Menja fruita, verdura, llegums, fruita seca i cereals integrals. Els adults han de consumir almenys 400 g (cinc porcions) de fruites i hortalisses al dia.
- *Atenció!* Patates, moniatos, iuca i altres tubercles feculents no es consideren fruites ni hortalisses.

2. Redueix el consum de sucres lliures. Haurien de representar menys del 10% de la ingesta calòrica total i millor encara si la ingesta és inferior al 5%.
- *Atenció!* El sucre lliure també es pot trobar en el sucre natural de la mel, els xarops i els suc i els concentrats de fruites.

3. Limita el consum de greixos al 30% de la ingesta diària. Els greixos no saturats (alvocat, fruita seca, olis d'oliva o gira-sol) i els saturats (carn grassa, mantega, nata, formatge, ghee, llard de porc) s'han de consumir sota control i ser de màxima qualitat.
- *Atenció!* Els greixos industrials i trans (menjar ràpid, aperitiu, fregits, pizzes congelades, margarina) no formen part d'una dieta sana.

4. Analitza la qualitat dels aliments. És fonamental vigilar el que mengem i el que deixem de menjar.
- *Atenció!* Cal garantir l'aportació equilibrada dels nutrients essencials.

5. Menja amb poca sal. L'ideal és prendre'n menys de 5 grams al dia (aproximadament una culleradeta de cafè).
- *Atenció!* Millor si és sal iodada.

És clar que en el cas d'un esportista la nutrició és una eina imprescindible, però tant si som actius com si no quan es tracta de millorar l'estil de vida sempre hem d'enfocar l'alimentació des de la perspectiva nutricional. Dit d'una altra manera, els aliments no són únicament una font d'energia dividida en carbohidrats, greixos i proteïnes, també són l'origen dels nutrients essencials per al conjunt de reaccions metabòliques i les funcions vitals. Nosaltres decidim la manera de proporcionar al nostre cos aquests nutrients i la qualitat que tinguin, que només tenim garantida en punts de venda de total confiança com Veritas. 

Per saber-ne més:

<http://www.emmaroca.com/> • <http://www.arallibres.cat/ca/catalog/1/1143/esport-amb-seny> • Aznar S, Fernández A, López Chicharro JL, Lucía A, Pérez M (2000): Actividad Física y Salud. CIE Dossat. • Mataix J (2002): Nutrición y Alimentación Humana – Tomo I: Nutrientes y Alimentos. Ergon. • Pla d'Activitat Física, Esport i Salut. Secretaria General de l'Esport, Departament de Presidència. Generalitat de Catalunya (consultat 5/10/2016). Disponible a: <http://www.pafes.cat>

BETARA
FORMATGES TIPUS PIRINEU ARTESÀ I ECOLÒGICS
- OLOST - PERAFITA -
FORMATGES DE VACA, CABRA I OVELLA

**PER SER UN DELS MILLORS
FORMATGES DEL MÓN***
NO N'HI HA PROU AMB GUANYAR MEDALLES.

*Betara ha estat guardonada en els últims 7 anys amb 30 medalles en els World Cheese Awards



**ESTIL ARTESÀ, PASSIÓ,
TRADICIÓ, TREBALL,
ECO GRANJA PRÒPIA,
ENTORN...**

FORMATGES BETARA

Un pa amb els colors de la senyera

Per Sant Jordi, la tradició mana i així és des de fa segles. Primer va ser la rosa, després el llibre i ara no s'entén la diada sense la presència d'un deliciós pa elaborat amb sobrassada, formatge i nous, una delícia que reproduïx les quatre barres i els colors de la bandera catalana.



Al segle XV els enamorats regalaven una rosa a la seva estimada, cap al 1930 les noies van començar a comprar un llibre al noi atesa la coincidència amb el dia del llibre i, ja recentment, a la dècada dels 80 va arribar la celebració gastronòmica protagonitzada per un pa amb els colors de la senyera i les típiques quatre barres.

El pa de Sant Jordi és un pa de disseny, aromàtic i exquisit, fet amb sobrassada, formatge i nous, que es caracteritza pel seu gust i la seva bona olor i que ja es ven a tot Catalunya. A Veritas el fem amb el nostre segell de qualitat emprant farina de blat ecològic mòlt (sense agents que la "millorin") i mitjançant la fermentació del llevat mare, un procés força llarg que dona al pa un sabor intens i molta esponjositat. La resta d'ingredients, tots cent per cent ecològics.

Nutritiu i lleuger alhora

El resultat és un pa nutritiu amb un contingut en greixos superior al pa habitual a causa de la presència a la massa de les nous, la mantega, la sobrassada, el formatge i els ous. Ara bé, gràcies a l'esmentat procés de fermentació, que s'allarga durant hores, les substàncies que componen la massa es transformen en compostos més nutritius i simples i això és un element compensador que proporciona digestibilitat a un pa tan ric.

Per tant, és perfecte per esmorzar, berenar o per acompanyar un plat senzill. I el que és segur és que ens donarà forces per a la llarga passejada entre roses i llibres, pròpia d'aquest dia símbol de la cultura i l'amor. **V**

A Veritas el fem amb el nostre segell de qualitat emprant farina de blat ecològic mòlt (sense agents que la "millorin") i mitjançant la fermentació del llevat mare, un procés força llarg que dona al pa un sabor intens i molta esponjositat

ACTUALITZA
L'APP VERITAS!

Acumula ecos per compartir productes i receptes amb els teus amics, i bescanvia'ls per euros en les teves compres.



Feel good.
Be good.
Do good.

SALUDABLE, FORT, VERSÀTIL.

Acompanyada de les saboroses espècies Chai i amb el toc de canyella, aquesta infusió desprèn un poderós i complet aroma. Deixa't seduir pel seu encant! Boníssima també lleugerament endolcida i amb llet o substitut vegà. Per realçar la cúrcuma de la millor manera es recomana preparar tipus „Llet Daurada“: senzillament bullir la bosseta d'infusió en llet (100° C). Per a un consum segur deixar reposar 5 minuts i... gaudir!

YOGI TEA®
BIOLÓGICO

Chai Cúrcuma
Infusión ayurvédica de especias con cúrcuma, canela, jengibre

¡NUEVO!

17 bolsitas de infusión 34,0g



yogitea.com facebook.com/yogitea

Ingredients autèntics, sabors de debò

La frescor, el gust casolà i la qualitat de la matèria primera són les bases sobre les quals s'assenten els productes ecològics Green Spirit: suc de fruites i verdures, gaspatxos, salmorejos i, l'última i extraordinària novetat, les primeres begudes vegetals ecològiques refrigerades del mercat. Una veritable primícia!

Green Spirit. Badajoz



La història de Green Spirit comença quan tres amics amants de l'esport, la vida sana i l'agricultura ecològica, l'Emilio, en Pablo i en Raúl, van veure que les seves dietes i les dels seus familiars i amics no eren prou completes i que les podien millorar. Es van conèixer a la universitat i, gràcies al clima privilegiat d'Extremadura per a la fruita d'estiu, van decidir endinsar-se en el cultiu de fruites i hortalisses ecològiques en aquesta mateixa zona. "Vam començar fa més de 12 anys i sempre hem estat ecològics; la nostra filosofia és desenvolupar productes bons per a la salut i això no ho entenem d'altra manera que no sigui sent ecològics", aclareix Raúl Díaz. "Igualment –afegeix Emilio Rosa– el compromís amb el medi ambient és fonamental i, en la cerca de les diferents maneres de reduir la nostra petjada, només utilitzem els materials més segurs i sostenibles: totes les ampolles són 100% reciclables i estan lliures de BPA".

Si hi ha alguna cosa que distingeix aquests tres emprenedors és l'esperit inquiet i innovador i la motivació per oferir un producte al més saludable possible.

Si hi ha alguna cosa que distingeix aquests tres emprenedors és l'esperit inquiet i innovador i la motivació per oferir un producte al més saludable possible. Per exemple, la idea dels suc va néixer durant els seus viatges al Brasil, on acostumaven a beure suc natural fets al carrer: "Eren espectaculars i ens vam plantejar fer un suc amb tot el gust real de la fruita i que alhora mantingués les vitamines i propietats d'un acabat d'espremer", intervé Pablo Cruz. Després de més de dos anys de proves va sortir al mercat la gamma Be Green! el 2016. "Agraïm profundament a Veritas el seu suport total quan els vam presentar els suc, entenent que els consumidors tenien noves necessitats. Al seu moment vam apostar per una idea innovadora i el temps ens ha donat la raó", continua en Pablo.

"La nostra prioritat és seleccionar matèries primeres d'alta qualitat d'agricultors fiables i compromesos", afirma l'Emilio. Tots els suc són ecològics i aptes per a vegans i celíacs, no tenen colorants ni conservants ni sucres afegits i estan lliures de pesticides, fertilitzants químics i organismes modificats genèticament. "Ens decantem pel premsatge en fred (cold pressed) i pascalitzat amb altes pressions: un mètode de conservació que manté intactes les característiques organolèptiques dels vegetals i garanteix un suc exactament igual que el fresc perquè, gràcies al mètode d'altres pressions, eliminem els agents patògens i garantim l'aportació nutricional".

Novetat absoluta!: begudes vegetals ecològiques refrigerades

La seva última creació ha estat la gamma de begudes vegetals ecològiques refrigerades Green! Dalate, "les primeres d'aquest tipus que hi ha a Espanya", apunta en Raúl. Com a consumidors de begudes vegetals fetes a casa, van veure que les que hi havia al mercat no eren fidels a aquest sabor que identifica plenament el que un està bevent, i van decidir fer una beguda vegetal totalment artesanal. Així, no utilitzen sucres afegits ni edulcorants artificials i el sucre de canya se substitueix per dàtils, que aporten més vitamines, minerals i fibra. En resum, "una opció deliciosa i sense gluten, perfecta tant per als intolerants a la lactosa com para els qui busquen una alternativa a la llet d'origen animal".

• **Fruita seca premium.** Tot i que moltes empreses s'han centrat a desenvolupar productes a base de soja o cereals, com civada o arròs, en Pablo apunta que la seva aposta ha estat "crear una beguda premium a tots els nivells (gust, beneficis...) i d'aquí l'elecció de la fruita seca". Han començat amb ametlles i festucs per les seves múltiples propietats, i les begudes tenen una base de fruita seca de l'ordre del 7-8%, és a dir, el doble del que solen portar la resta de begudes d'ametlla que hi ha al mercat.



"Una opció deliciosa i sense gluten, perfecta tant per als intolerants a la lactosa com para els qui busquen una alternativa a la llet d'origen animal"



VITASNACK

Frutas y Hortalizas Crujientes

- La manera más sabrosa y crujiente de disfrutar cuidándose -



www.vitasnack.es

• **Nutrients intactes.** Amb l'objectiu de conservar el gust natural i la major part dels valors nutricionals i organolèptics dels ingredients han triat un procés de pasteurització oberta, a una temperatura de 65 °C, amb un refredament ràpid. "Vam triar aquesta tècnica perquè, a pesar que el producte ha d'anar refrigerat per allargar-ne la vida útil, és la que ens permet tenir la màxima qualitat possible", especifica en Raúl. "Altres procediments UHT, com la uperització a 120 °C o l'esterilització a més de 130 °C, que són els més habituals en el mercat, haurien provocat la pèrdua de propietats, ja que amb aquestes temperatures tan altes es desnaturalitzen i degraden els nutrients".

• **Superfresques.** En beure-les, el consumidor notarà una gran frescor, fruit de la seva excepcional riquesa en nutrients. Les primeres varietats es vendran exclusivament a Veritas durant dos mesos coincidint amb el seu llançament.

- *D'ametlla i maduixa*, 250 ml (ametlles, maduixes, dàtils, suc de llimona, llavors de garrofa i aigua). Conté un 7% d'ametlles i un important 22% de maduixes.

- *D'ametlla i cacau*, 250 ml (ametlles, dàtils, cacau, mantega de cacau, pasta de cacau, llavors de garrofa i aigua). Rica en antioxidants, es fa amb un 8% d'ametlla i un 6% de cacau.

- *De festuc*, 250 ml (festucs, dàtils, llavors de garrofa, sal de l'Himàlaia i aigua). Un producte molt original amb un 8% de festuc, una fruita seca molt rica en greixos saludables, principalment omega-3. 



Receptes singulars

L'origen de les receptes és sempre casolà. L'Emilio desvela que "és en el dia a dia de casa nostra on provem noves mesclures, que després portem a l'oficina per provar i desenvolupar amb el personal de l'empresa i l'equip de qualitat, sempre sota un estricte assessorament nutricional". Malgrat que no sempre resulta fàcil aconseguir la combinació adequada; en Pablo destaca que va ser especialment complicat en el cas dels gaspatxos i salmorejos: "En prenem tot l'any, fins i tot a l'hivern, i cada família els fa diferents; potser va ser per això que vam necessitar més de sis mesos de proves".

A Veritas estan disponibles les següents varietats de suc BeGreen!, totes molt riques en fibra:

• **Carrot Sunset** (pastanaga, taronja, llimona, ginebre i poma). Afavoreix el sistema immunitari i reforça la salut ocular.

• **Veggies Bang** (espinacs, api, cogombre, kale, llimona, ginebre i poma). Hidrata, depura i prevé el restrenyiment.

• **Berries Boom** (maduixes, gerds, nabius i poma). Incrementa les defenses i estimula la renovació cel·lular.

• **Mango Passion** (mango, fruita de la passió, banana i poma). Equilibra el colesterol i millora l'aspecte de la pell.

• **Tropical Dream** (pinya, llet de coco, banana i poma). Proporciona energia i facilita la digestió.

Quant als gaspatxos i salmorejos Green! Fandango, vegans i sense gluten, es venen a Veritas d'abril a octubre.

• **Salmorejo de remolatxa** (tomàquet, pebrot, all, remolatxa, oli d'oliva verge extra, vinagre de vi, pa, sal marina i aigua). Eleva els nivells de nutrients i vitamines.

• **Gaspatxo amb meló** (tomàquet, pebrot, cogombre, suc de meló, all, oli d'oliva verge extra, vinagre de vi, pa, sal marina i aigua). Refresca i proporciona sensació de sacietat.



Vivim com mengem

Necesito alguna cosa dolça!

El desig intens de menjar llaminadures, xocolata o pastissos és molt comú i difícil d'ignorar. Intentar frenar-lo únicament amb la voluntat com a eina és del tot insuficient i acabem perdent la batalla. Només si coneixem el motiu d'aquesta apetència desesperada podem donar al nostre organisme el que necessita i guanyar la guerra.



▶ Barretes de fruita seca
La recepta a l'app Veritas

Vegem ara cinc causes freqüents d'aquest intens desig pel dolç, la manera com el cos ho reclama i quina és la solució.

1. Estat anímic negatiu o depressió

El consum de carbohidrats augmenta l'alliberament de serotonina, un neurotransmissor amb gran importància en el control de l'humor i causant de la sensació de felicitat. Està comprovat que la negativitat incrementa el desig de menjar dolç perquè el cos necessita sentir l'impacte positiu de la serotonina.

• **Què fer?** Menja aliments que augmenten la serotonina, com peix blau, carn, ous, làctics, verdures fermentades (pickles o sauerkraut), plàtans, nous, llavors, cereals integrals i te verd.

2. Falta de son

Dormir poc fa que l'organisme produeixi més hormona de la gana (grelina) al mateix temps que redueix la producció de l'hormona de la sacietat (leptina). Com a conseqüència, no

reconeixem que ja estem plens i continuem menjant. Alhora, les recerques demostren que el dèficit de son fa que recorrem al sucre com a font d'energia ràpida.

• **Què fer?** Cal marcar-se l'objectiu de dormir un mínim de set hores, i apagar les pantalles i el telèfon uns 30 minuts abans de ficar-se al llit. També és important no prendre cafeïna ni sucres refinats ni fer esport a la nit.

3. Nivells baixos de ferro

La manca de ferro fa que estiguem letàrgics i el cos reclama un plus de vitalitat, és a dir, sucre.

• **Què fer?** Segueix un règim ric en ferro que inclogui espinacs, llavors de carbassa, llenties, rovell d'ou o carn vermella si no ets vegetarià.

4. Dieta pobre en carbohidrats de qualitat

Necessitem carbohidrats per funcionar i amb una dieta baixa en carbohidrats per aprimar-se és fàcil que al cap de tres dies ens llancem sobre els dolços sense control. En aquest punt ja no ens val el dolç moderat del moniato, la carbassa o el pa integral, volem pastissos, galetes, xocolata...

• **Què fer?** Pots reduir els carbohidrats, però no eliminar-los completament. Aliments com la pastanaga, la remolatxa o els cereals integrals satisfaran plenament la necessitat de dolç.

5. Consum escàs de proteïna

Prendre proteïnes és important per mantenir estables els nivells de sucre en sang durant el dia. Per tant, si les eliminem

a l'esmorzar i al dinar, les possibilitats de tenir un atac irresistible d'apetència de dolç cap a les quatre de la tarda són altíssimes.

• **Què fer?** Inclou proteïna a tots els àpats amb fruita seca, llavors, bolets, llegums, seitán, tofu, tempeh, ous, peix, etc. I tingues preparat un snack proteic per prendre a mitja tarda. **V**



1. Hamburguesa de seitán i pastanaga. Vegetalia. 160 g
2. Brots d'espinacs. Vitacress. 150 g
3. Avellana natural. Biocomercio. 100 g
4. Macarrons d'espelta integral. Girolomoni. 500 g
5. Civada en gra. Biográ. 500 g
6. Ous Casa Martí. 6 u

¡ENCUENTRA DENTRO TU CORAZÓN!



Ahora nuestros cacaos vienen con sorpresa,
si encuentras un corazón te regalamos un chocolate

Cacaos instantáneos ecológicos de comercio justo elaborados aquí
con amor por nuestra cooperativa AlterNativa3.

¡SIN GLUTEN! ¡SIN LACTOSA! ¡SIN ADITIVOS!



Encontrarás la información detallada en:

www.AlterNativa3.com

elaboración propia de productos
ecológicos de comercio justo



Nou iogurt probiòtic

Amb musli, gerds, nabius, endolcidors naturals... Cadascú gaudeix del iogurt d'una manera diferent, però el que és clar és que és un aliment present en la majoria de cases, bé perquè soluciona berenars i esmorzars o pels seus enormes beneficis per a la salut.

En el cas del nou iogurt de la marca Söbbeke, té ferments actius afegits que n'augmenten els efectes probiòtics, els quals enforteixen les nostres defenses. A més, la seva textura i el seu sabor intens et conqueriran des de la primera cullerada.



Begudes vegetals refrigerades, de venda exclusiva a Veritas

Amb Green Dalate, situada a Extremadura, arriben les primeres begudes vegetals refrigerades a Espanya, elaborades a partir de matèries primeres ecològiques excepcionals com les ametlles i els festucs.

El gran valor afegit d'aquestes begudes vegetals és el seu elevat contingut en fruita i fruita seca (el doble del que trobem en el mercat). Per exemple, la beguda d'ametlla amb maduixa conté un 7% d'ametlles i un 22% de maduixes.

Són refrigerades perquè utilitzen un procés d'elaboració que garanteix que les matèries primeres mantinguin les seves propietats nutricionals intactes i conservin el seu gust natural. Durant aquest procés, no se supera la temperatura de 65 °C, i s'acompanya d'un refredament ràpid a 5 °C.

A més, aquestes innovadores begudes vegetals s'endolceixen amb dàtils, que aporten més minerals, vitamines i fibra que el sucre; estan lliures de gluten i de lactosa.

Llavors de cànem

Les llavors de cànem contenen tots els aminoàcids essencials en una proporció perfecta per cobrir les nostres necessitats nutricionals. A més, són una font equilibrada de minerals.

La marca Econamen ens proposa dues mesclades de llavors amb base de cànem per incorporar en amanides, torrades, saltats, iogurts i batuts.

Les llavors de cànem amb xia aporten magnesi i ferro, vitamines A, D i E i omega-3 i 6. Les de cànem amb sèsam, kale, tomàquet i ceba aporten calci; magnesi i ferro; vitamines A, B, C, D, E i K; omega-3 i 6, proteïna i fibra.



Tes i infusions de comerç just

La marca Clipper aposta perquè cada tassa de te sigui especial. Per això, han viatjat per tot el món per localitzar els agricultors dels millors jardins de te de l'Àfrica, l'Índia i Sri Lanka.

Com a resultat, han obtingut una gamma de tes de sabor únic i deliciosos, que disposen de la certificació de comerç just, la qual garanteix el benestar dels treballadors de la zona i les seves famílies.



Enriqueix els aperitius.

Les salses, com l'humus, i els patés vegetals cada vegada tenen més presència en els nostres aperitius. La marca Borsa ens proposa uns bastonets cruixents per sucari, que a més destaquen per ser rics en fibra.



Un capritx saludable

Farcides de praliné (avellanes i ametlles) i amb trossets de xocolata, les noves galetes de Le Moulin du Pivert es converteixen en un capritx molt saludable per berenar.

S'elaboren sense ou ni mantega perquè les persones que segueixen una dieta vegana puguin gaudir d'aquest dolç, acompanyat d'una beguda vegetal.



Ous Casa Martí, de venda exclusiva a Veritas

L'ou és un dels aliments més complets que existeixen, ja que és una font concentrada de nutrients. En el cas dels ecològics, es caracteritzen per tenir més frescor, qualitat i riquesa nutricional que els no ecològics.

Casa Martí és una granja situada a Girona, en la qual les gallines viuen en llibertat i s'alimenten de pinso ecològic. Com a resultat, obtenen ous amb un elevat valor biològic, rics en aminoàcids essencials i una clara compacta, que agrairàs a l'hora de preparar ous al plat o bullits a baixa temperatura.

Només disponibles a Veritas!

Gamma de làctics dels Alps

En plens Alps austríacs trobem una granja en la qual les vaques viuen en llibertat, envoltades de muntanyes verdes i un aire pur privilegiat.

Com a resultat d'aquest estil de vida saludable rebem uns productes espectaculars, no només pel que fa al gust, sinó també en relació amb els seus beneficis nutricionals. La llet és rica en omega-3, proteïnes de qualitat i calci.

La gamma de làctics que ens acosta la marca Asana es compon de llet sencera, semi i desnatada; llet sense lactosa sencera i desnatada, nata per cuinar, mantega i formatge gouda en làmines.



Productes de neteja en envasos renovables

Amb l'objectiu de seguir reduint l'impacte mediambiental, hem incorporat a les nostres botigues el suavitzant i el detergent de la marca Ecover.

Els envasos estan elaborats en un 75% de plantpastic®, procedent del sucre de canya, i en un 25% de plàstic reciclat.

Quant als ingredients, són d'origen vegetal, protegeixen i cuiden la pell, i per descomptat, no destenyeixen la roba.



ACTUALITZA
L'APP VERITAS!

Acumula ecos per compartir productes i receptes amb els teus amics, i bescanvia'ls per euros en les teves compres.





Xevi Verdaguer
Perquè... ets responsable de la teva salut.
Psiconeuroimmunòleg # www.xeiverdaguer.com

Com afrontar la menopausa?

Hi ha un dia en què homes i dones deixem de fabricar hormones sexuals i apareixen una sèrie d'efectes que són més evidents en el cas de la dona. Parlem de la menopausa, una etapa en la qual s'ha de prestar una atenció especial al bon estat de la microbiota intestinal.



La menopausa és una transició fisiològica de la dona caracteritzada per l'aturada definitiva de la funció ovàrica i del cicle menstrual que es confirma clínicament després de 12 mesos sense menstruació i mitjançant una anàlisi de sang en què s'evidencia la disminució de les hormones sexuals femenines. Les sudoracions nocturnes i els fogots, que afecten el 85% dels casos, són els símptomes més freqüents i poden anar acompanyats de depressió, insomni, irritabilitat, falta de memòria, dolors musculars i articulars, cefalees, marejos, sequedat ocular i bucal, entre d'altres. Les propostes terapèutiques per millorar els símptomes esmentats estan relacionades amb els estrògens, una hormona clau per a la salut femenina. Una de les més co-

negudes és la teràpia hormonal substitutòria (THS), una combinació d'estrògens i progesterona, per a la qual val la pena contrastar amb el ginecòleg la relació beneficis-riscs abans de començar-la. També és habitual prendre antidepressius, que influeixen en la recaptació de serotonina i noradrenalina perquè milloren els fogots, les suors nocturnes i la qualitat del son. El kuzu és una opció natural que fa la mateixa funció: cada matí pots barrejar-ne una cullerada petita amb aigua tèbia i escalfar-la abans de beure-la. Però, sens dubte, el millor remei són els fitoestrògens i les isoflavones, uns components fenòlics que es troben en diferents vegetals i tenen activitat hormonal estrogènica, tot i que no tothom es beneficia del seu efecte positiu. El

motiu és que la microbiota (bacteris intestinals) metabolitza les isoflavones i altres fitoestrògens en formes més petites i actives i alhora aquests components afavoreixen la proliferació i creixement de certs tipus de bacteris sans. Així, el bon estat de la microbiota és essencial per aprofitar els beneficis de les isoflavones i els probiòtics, que es poden prendre de manera independent com a alternativa a la teràpia hormonal substitutòria o bé com a complement seguint les indicacions d'un ginecòleg especialista en medicina integradora.

Aliments que alleugen els símptomes

El primer pas és menjar regularment aliments rics en isoflavones com llegums, cereals integrals, fruites del bosc, fruita seca, sèsam, kuzu, fruita de la passió, trèvol vermell i, especialment, soja. El consum regular d'aquesta última provoca un canvi en el metabolisme energètic dels hidrats de carboni i afavoreix la utilització dels greixos com a substrat energètic; per tant, es cremen més greixos i es perd pes. Així i tot, és recomana menjar-la fermentada: tempeh, miso i salsa de soja.

També és important ingerir probiòtics, ja que diferents estudis demostren que el consum d'isoflavones juntament amb probiòtics resulta més efectiu. El mateix que passa quan les acompanyes de midó resistent, com el que es troba al plàtan verd, els llegums, la civada o la patata refredada a la nevera un cop cuita.

V Arginina per als fogots: on la puc trobar?

Una de les causes dels fogots és una disfunció derivada de la falta d'òxid nítric. L'arginina és un important aminoàcid que contraresta aquesta falta; per tant, augmenta l'elasticitat dels vasos sanguinis i, conseqüentment, es redueixen les sufocacions. Els principals aliments rics en arginina són la soja, les llenties, les llavors de carbassa, el sèsam, el pollastre, el salmó, la civada, la xocolata, la fruita seca, l'alvocat, la síndria i el raïm.



1. Llavors de carbassa. Veritas. 250 g
2. Llentia pardina. El Granero. 500 g
3. Soja groga. Biocop. 500 g
4. Nous. Econatura. 120 g

Més informació. xeiverdaguer.com

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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



Sin conservantes ni colorantes
el único • el auténtico • el original

EVICRO
MADAL BAL

93 665 76 06 • infoevi@evicro.net • www.evicro.net

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

Els secrets de la quinoa

Considerada com un superaliment, és un dels aliments més sans que existeixen, ja que posseeix els vuit aminoàcids essencials i és rica en proteïnes, vitamines i minerals. Així mateix, no té gluten i és apta per a celíacs.



▶ Quinoa amb verdures
La recepta a l'app Veritas

La pots trobar de moltes formes: en grans crus o inflats, en flocs, en musli o cervesa i també hi ha melasses i begudes de quinoa. Es pot consumir tant amb aliments dolços com salats i si barreges la melassa amb xocolata obtindràs unes delicioses barretes energètiques. Quant als flocs inflats, es converteixen en l'esmorzar perfecte acompanyats de fruita seca, fruites dessecades i beguda vegetal. Pots bullir el gra la nit abans, deixar-ho al frigorífic i escalfar-ho al matí amb una beguda vegetal. Una altra opció és barrejar flocs i grans inflats i utilitzar el crumble obtingut com a base d'un pastís tatin, per exemple.

Igualment pot substituir altres cereals en plats tradicionals, ja sigui una amanida, un puré (fes-ho amb flocs perquè la cocció és més ràpida) o una paella. En aquest últim cas, després de rentar-la la passem per la paella en sec (sense oli) perquè quedi ben solta després de la cocció. Després, la retires, fas el sofregit i segueixes els passos d'una paella tradicional. Això sí, afegeix-hi una mica de cúrcuma per incrementar-ne les propietats i, si és possible, un polsim de pebre.

Com coure-la perquè quedi bé?

Abans de començar cal rentar-la per decantació fins que l'aigua surti clara o esbandir-la en un colador fins que quedi perfectament neta. Pot ser que al principi et sorprengui el gust i notis un punt d'amargor: si la combines amb un toc salat el neutralitzaràs i també pots coure-la amb qualsevol beguda vegetal: queda saborosíssima.

- **Utilitza aigua freda i sal marina.** En una olla convencional, posa aigua freda i una mica de sal marina no refinada. Per a una textura solta necessites una mesura de quinoa i mitja d'aigua; per una de més enganxosa, com per fer croquetes, una mesura de quinoa i dos gots d'aigua; i per a una crema, entre 6 i 8 mesures d'aigua per cada una de quinoa.
- **Vigila els temps de bulliment i repòs.** Quan arrenqui el bull, deixa que bulli 5 minuts a foc mitjà, redueix al mínim i tapa per evitar que perdi aigua a través del vapor i quedi crua. Després de 15-20 minuts l'aigua s'haurà evaporat, deixa-la reposar 5 minuts i aboca-la en un recipient de vidre o ceràmica. Si vols fer croquetes fes-les en calent perquè la quinoa freda és difícil de compactar.
- **Guarda-la sola a la nevera.** Pot aguantar fins a tres dies, però no la guardis acompanyada de vegetals perquè fermenten abans: és millor afegir les verdures just abans de menjar.
- **Fes-la més digestiva.** Tot i que es digereix bastant bé, ocasionalment pot resultar pesada si el sistema digestiu és lent, quan això passa cal deixar-la en remull una nit, rentar-la bé i coure-la amb una i mitja o dues mesures d'aigua per cada una de quinoa. I si encara resulta poc digestiva el millor és germinar-la prèviament.



1. Quinoa. El Granero. 500 g
2. Beguda d'arròs, quinoa i coco. Quinoa Real. 1 l

▶ Quinoa. Tècniques de Cuina a la nostra web www.veritas.es

Mireia Anglada
Cuinera professional



BURGERS DE CEREALS

QUINOA BURGER,
KALE, LLENTIES,
PANSES I AMETLLES

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

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

**NOVA GENERACIÓ
D'HAMBURGUESES
DE CEREALS. VEGANES
I ECOLÒGIQUES**
Elaborades amb
- CEREALS
- LLEGUMS
- LLAVORS
- VERDURES

VEGA

100% ECOLÒGIC

NATURSOY Tel. 938 666 042 - info@natursoy.com



Curs intensiu de salut per a la dona.
Amb el suport de La Finestra sul Cielo

terra. veritas

Coses boniques
que passen a
Terra Veritas...

Cursos que acaben i d'altres que comencen

Hi ha persones i experiències que ens transformen, que suposen un abans i un després en la nostra vida.

Natalia Restrepo és una d'aquestes persones: escoltar-la fa que la teva ment i el teu cor facin "clac". Et replantes creences i hàbits que fins ara consideraves normals. **I comença, llavors, un camí d'autoconeixement i més presa de consciència.** En el seu curs, "Salut per a la dona", descobrim el gran poder que alberguem les dones per agafar les regnes de la nostra salut a través del coneixement de l'aparell reproductor i el cicle menstrual.

Per la seva banda, l'equip de coaches **Mireia Anglada, Ramón Lacruz i Sergio García** van aconseguir que 16 persones tracessin durant un treball de vuit setmanes el seu **propri pla d'acció per canviar d'hàbits de manera definitiva i sentir-se en pau amb elles mateixes.**

Aquests propers mesos hem plantejat **nous cursos que busquen també generar aquest "clac"**:

- **Transforma la relació amb el teu cos: autoestima i acceptació corporal**, amb Maite Issa. 4 sessions. Inici: 15 de maig.
- **Intensiu de salut per a la dona: alimentació, emocions i rituals per a l'energia femenina**, amb Natalia Restrepo, 25 i 26 de maig.
- **Mindfulness per a la gestió de l'estrès**, amb Irene Plata. 4 sessions. Inici: 3 de maig.

www.terraveritas.es

ACTIVITATS D'ABRIL

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



Divendres 6
DISSENYA I PLANIFICA EL TEU MENÚ SETMANAL VEGÀ
Mireia Marín. Horari: 11.30 h - 13.30 h
30 €

Dilluns 9
DESCOBREIX LA GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA
Postural Fit. Horari: 11.00 h - 12.00 h
15 €

Dilluns 9
FES ELS TEUS PROPIS FERMENTATS (taller participatiu)
Mireia Anglada. Horari: 18.00 h - 20.30 h
39 €

Dimarts 10
RESPIRA: CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS PER AL BENESTAR DEL SISTEMA RESPIRATORI
Alf Mota. Horari: 11.00 h - 13.30 h
30 €

Dijous 12
ORGANITZA'T I GAUDEIX: CUINA UN DIA PER A TOTA LA SETMANA
Chloé Sucrée. Horari: 11.00 h - 13.30 h
39 €

Divendres 13
WELCOME SPRING: DEPURACIÓ I RUTINA PRIMAVERAL SEGONS L'AIURVEDA
Fernanda Montoya. Horari: 17.30 h - 19.30 h
25 €

Dissabte 14
QUINZENA VEGANA
HAMBURGUESES, MANDONGUILLES, CROQUETES... VEGANES!
Mireia Anglada (Vegetalia). Horari: 11.00 h - 13.00 h
20 €

Dilluns 16
ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL: CONEIX, RESPECTE I NUDREIX EL TEU CICLE
Marta León. Horari: 18.00 h - 20.00 h
25 €

Dijous 19
QUINZENA VEGANA
ESMORZARS VEGANS PER A TOTA LA FAMÍLIA
Gina Estapé (Amandín). Horari: 11.00 h - 13.00 h
20 €

Divendres 20 i dissabte 21
QUINZENA VEGANA
INTENSIU FINDE GOOD FOOD
210 €

Dilluns 23
QUINZENA VEGANA
BIOSUSHI VEGÀ I CUINA ASIÀTICA VEGANA (taller participatiu)
Alf Mota (Lima). Horari: 11.00 h - 13.00 h
35 €

Dilluns 23
QUINZENA VEGANA
COM SUBSTITUIR L'OU A LA CUINA VEGANA? TRUCS I RECEPTES
Mireia Anglada (Biográ). Horari: 17.00 h - 19.00 h
20 €

Dijous 26
QUINZENA VEGANA
SOPARS RÀPIDS, VEGANS I EQUILIBRATS
Alf Mota. La Finestra Sul Cielo. Horari: 18.00 h - 19.30h
20 €

Divendres 27
HOMES SANS
Marc Vergés (ETC). Horari: 17.30 h - 19.30 h
15 €

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

AQUEST MES ET RECOMANEM...

Kalegria
Divendres 20 i dissabte 21

CURS INTENSIU DE CAP DE SETMANA GOOD FOOD

Vols millorar l'alimentació, augmentar l'energia, cuidar la salut, recuperar el teu pes ideal sense sacrificis, abandonar les dietes i explorar la teva relació emocional amb el menjar?

Si la resposta és sí, aquest és el teu curs. Perquè som més del que mengem, i ho descobriràs.



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 5 €** per utilitzar a les nostres botigues.

Racions en la dieta vegana: les tens clares?

Totes les opcions d'alimentació (ja que dieta és un terme restrictiu) han d'estar ben plantejades i planificades per ser saludables. En el cas de la vegana, en què alguns nutrients poden quedar limitats, cal planificar una mica més.



Com més alt és l'edifici, més profundament has d'assentar les bases. Si la teva opció és el veganisme, posar bé els fonaments de l'alimentació et serà de gran ajuda perquè la teva salut no flaquegi. Hi ha estudis que indiquen que la majoria de vegans no només no tenen deficiències, sinó que la seva salut és millor que la de la resta de la població omnívora. Això es pot explicar perquè no ingereixen greixos saturats ni colesterol i perquè la seva alimentació és rica en fibra, vitamines i antioxidants. Però perquè aquests beneficis es compleixin no n'hi ha prou simplement amb substituir la carn pel tofu o la llet de vaca per una beguda de soja. Cal regular les racions, almenys al principi, mentre els coneixements no siguin prou amplis i estiguin assentats com per generar la teva pròpia "intuïció ve-

gana". Tingues en compte que la necessitat d'aliments variarà en funció del teu pes corporal, estat fisiològic, edat i activitat física. Per tant, és millor deixar-te aconsellar per un professional que et marqui unes recomanacions específiques, d'acord amb les teves preferències i hàbits alimentaris.

Recomanacions generals

Perquè el règim sigui més agradable i interessant, s'han de consumir aliments variats i de tots els grups, la qual cosa assegurarà l'obtenció de nutrients i fibra; limitar els greixos saturats, els sucres afegits, els additius i la sal; consumir aliments ecològics en la seva versió integral, que són més rics en vitamines i minerals; beure entre 6 i 8 gots de líquid cada dia, i practicar alguna forma d'exercici diàriament. **V**

ALIMENTS	RACIONS DIÀRIES RECOMANADES	¿QUÈ ÉS UNA RACIÓ?
CEREALS (cereals d'esmorzar, pa, pasta, arròs, sègol, sèmoles, quinoa, etc.)	6-11	1 bol de cereals d'esmorzar ½ bol de cereals cuinats o pasta 1 llesca de pa
VEGETALS	3 o +	1 bol gran d'amanida 180 ml de suc vegetal 1 plat de verdura cuïta
FRUITA I FRUITA SECA	2 o +	1 poma, plàtan, pera 1 bol de fruites vermelles 2 kiwis ¼ de got de fruita seca
LLEGUMS	2-3	240 g de llegums cuïts 120 g de tofu o tempeh 1 hamburguesa vegetal 2 gots de beguda de soja
ALIMENTS RICS EN CALCI	6-8	1 got gran de beguda vegetal enriquida 3 cullerades de crema d'ametlla 3 cullerades de sèsam 240 g de vegetals verds
ALTRES ESSENCIALS (olis, vitamina B12, omega-3)	1-2 o +	1 cullerada d'oli de lli 4 cullerades d'oli de canola 3 cullerades de nous 1 cullerada de llevat de cervesa

La conveniència de prendre suplement

Sent vegà, estàs més exposat a alguna deficiència nutricional, i és habitual la manca de vitamina B12, ja que en els vegetals (aliments fermentats i algues) no es troba en la seva forma assimilable. Per això, sotmetre's a controls mèdics i seguir una pauta de suplementació serà imprescindible per mantenir els nivells òptims d'aquesta vitamina, vital per al sistema nerviós. .

Més informació

- Font: <https://unionvegetariana.org>
- www.naos.aesan.msp.es/csym/piramide/masInformacion.html

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en nutrició



1. Llevat de cervesa. Soria Natural. 150 g
2. Beguda de quinoa. Ecomil. 1l
3. Flocs de civada. Biocop. 500 g

Per saber-ne més:
DISSENYA I PLANIFICA EL TEU MENÚ SETMANAL VEGÀ. Mireia Marín
Divendres 6 d'abril.
RESERVA a www.terraveritas.es

Cosmética ecológica: la mejor elección

En primavera la piel demanda cuidados especiales con un doble objetivo: recuperarse de los rigores invernales y prepararse para los excesos veraniegos. La cosmética ecológica te ayuda a lograrlo gracias a las extraordinarias propiedades de sus ingredientes naturales.



¿Sabías que la barrera cutánea no es totalmente impermeable y que todos los productos que aplicamos sobre la piel pueden atravesarla y llegar a la sangre? Ante esta verdad incuestionable, ¿por qué alimentarla con químicos y derivados del petróleo? Los cosméticos no ecológicos son un cóctel de sustancias artificiales y algunas resultan perjudiciales porque, aunque la cantidad aplicada sea pequeña, hay un efecto negativo fruto de la acumulación diaria. En cambio, los principios activos de la cosmética ecológica son totalmente naturales, proceden de vegetales libres de transgénicos y pesticidas, no se testan en animales y respetan el medio ambiente.

De cara a la primavera

En invierno, la exfoliación natural se ralentiza y las células muertas se acumulan, de ahí la necesidad de hacer una limpieza profunda y exfoliar una vez por semana. Los exfoliantes ecológicos, como la arcilla blanca, no alteran la barrera cutánea ni provocan enrojecimiento y una vez el poro está limpio los tratamientos son mucho más eficaces. Igualmente, la piel suele estar seca o incluso algo descamada y, aunque no sea así, es bueno hacer una "cura" aplicando durante un par de semanas una hidratante rica para que se regule de manera natural. A continuación, cambia a una textura fluida con activos antioxidantes (salvia, granada o aceite de argán, por ejemplo) y si vas a estar al aire libre no olvides la protección solar: los rayos solares y la contaminación son los principales causantes de la oxidación celular. 

La importancia de los avales

La certificación es fundamental para distinguir los cosméticos ecológicos de los que no lo son. La mayoría de entidades (BDIH, Cosmebio, Ecocert, ICEA, Soil Association) están unificadas bajo la norma Cosmos y añaden esa misma palabra a su nombre. Y también está el sello Natrue, al que pertenecen marcas pioneras en la elaboración de cosmética econatural.

Nuria Fontova
Periodista especializada en belleza y salud



1. Mantequilla de karité. Mon Deconatur. 100 g
2. Crema de manos. Cattier. 75 ml
3. Crema facial de día y crema facial de noche. Granda Sante. 75 ml
4. Crema anti-edad amapola. Corpore Sano. 30 ml
5. Aceite rosa de mosqueta. Mon Deconatur. 30 ml

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

¿Cómo elegir un buen multivitamínico?

A la hora de elegir un complemento alimenticio multivitamínico, todos sabemos que este debe contener vitaminas y minerales acordes a los valores de referencia nutricional, es decir, la cantidad de esa vitamina o mineral que nuestro organismo necesita cada día. Por ello, no es necesario que cubra el 100% de las necesidades de estas vitaminas o minerales, puesto que parte de ellas las vamos a obtener a través de la alimentación.

Pero quizá no todos sabemos cuándo es necesario tomar un multivitamínico. Lo ideal sería adquirir todas las vitaminas y minerales necesarios para nuestro organismo a través de la alimentación. Sin embargo, nuestro ritmo de vida a menudo nos deja poco tiempo tanto para comprar como para cocinar y acabamos acudiendo a las comidas precocinadas o comiendo fuera de casa. Por tanto, las personas que quieran complementar su alimentación pueden hacerlo con un multivitamínico. Los cambios de estación, otoño y primavera, también son buenos momentos para tomar un multivitamínico, que nos ayudará a reforzar nuestro sistema inmunológico.

Algo imprescindible es que el multivitamínico que elijamos sea de fácil absorción por el organismo y tenga una alta biodisponibilidad. Las vitaminas y minerales extraídos de fuentes vegetales en lugar de ser sintetizados químicamente tienen una mejor absorción y estabilidad, ya que junto con ellos aportan los cofactores y conutrientes biológicamente activos que los acompañan de forma natural. Vitamin Complex Bio de El Granero Integral está elaborado a base de vitaminas y minerales extraídos de fuentes vegetales, concretamente amla, guava, albahaca y limón. Vitamin Complex Bio aporta:

- Vitaminas B1, B2, B3, B6 y C, que contribuyen al normal funcionamiento del sistema nervioso.
- Vitaminas B2, B3, B6, ácido fólico y vitamina C, que ayudan a reducir el cansancio y la fatiga.
- Vitaminas B6, C, zinc y selenio, que favorecen el normal funcionamiento del sistema inmunitario.
- Vitamina B1, que contribuye al normal funcionamiento del corazón.
- Vitamina C, que contribuye a la formación normal del colágeno.
- Zinc y selenio, que contribuyen al mantenimiento del cabello, piel y uñas en condiciones normales.

Vitamin Complex Bio es además apto para vegetarianos y veganos y sus ingredientes proceden de cultivo ecológico certificado, libres de pesticidas, abonos o herbicidas químicos.



ANNEMARIE BÖRLIND

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

CREMA HIDRATANTE
CON UN TOQUE DE
COLOR



BB CREAM

PARA TODO TIPO
DE PIEL



ANNEMARIE
BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Alimenta (bé) les emocions

El diagnòstic oriental relaciona els estats emocionals amb un consum excessiu d'aliments yin o yang i ens dona pautes per equilibrar les emocions mitjançant la dieta.



▶ Lenties amb carxofes
La recepta a l'app Veritas

En la filosofia oriental el yin representa les forces expansives i el yang, les contractores. Així, la macrobiòtica cataloga com a aliments yin els que refreden el cos i que produeixen distensió i relaxació, com dolços i sucres. En canvi, els aliments yang són principalment d'origen animal i generen calor i ocasionen tensió. Per tant, el nostre estat emocional pot ser fruit d'una alimentació desequilibrada i el diagnòstic oriental ens diu què menjar i què evitar.

Si et notes cansat i dispers...

És probable que estiguis abusant d'aliments yin, que et provoquen baixa autoestima, victimisme, depressió, hipersensibilitat, preocupació constant, tendència a l'abatiment, falta de memòria, falta d'iniciativa i, sobretot, fred interior.

- **Elimina o redueix:** begudes i menjars molt freds, sucres refinats i productes que en continguin, cafè, begudes ensucrades amb gas, alcohol, vinagre, verdures solanàcies (patates, pebrot, albergínia i tomàquet) i picants.
- **Inclou o augmenta:** aliments cuits o calents, cereals integrals (especialment mill i fajol), condiments salats (miso, gomasio) i verdures d'arrel (com les pastanagues) estofades, al forn o al vapor.

Quan la teva actitud és arrogant i egoista...

Gairebé segur que en la teva dieta abunden aliments de tipus yang, que fan que et sentis acalorat interiorment i

generen postures fortes i inflexibles, arrogància, egoisme, agressivitat, rigidesa d'idees, poca creativitat, falta d'espontaneïtat i inclinació al passat.

- **Elimina o redueix:** aliments d'origen animal amb greixos saturats (carn, embotit, ous, formatges curats), fornejats en general (pans secs torrats), salses comercials i snacks i aperitius salats.
- **Inclou o augmenta:** amanides variades i verdures al dente, fruites senceres i sucres, proteïnes vegetals (seitan, tofu, llegums) i postres naturals sense sucre.



1. Gomasio. Vegetalia. 120 g
2. Fajol. Veritas. 500 g
3. Hatcho Miso. La Finestra sul Cielo. 300 g

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



Define tu silueta

Reduce significativamente el perímetro de cadera y muslos.*

*Resultados testados clinicamente.



Veritas s'adhereix a Barcelona + Sostenible

Des del mes de desembre passat formem part del programa Barcelona + Sostenible, el compromís ciutadà per la sostenibilitat que té com a objectiu treballar per aconseguir una ciutat més equitativa, pròspera i autosuficient.

Barcelona + Sostenible és un programa impulsat per diverses empreses, entitats, col·legis professionals, universitats, institucions i centres educatius que han signat el Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat. En total ja som més de 800 els actors que formem part d'aquesta xarxa. Junts cooperem, intercanviem informació, participem en un procés d'aprenentatge i assumim la nostra corresponsabilitat en la construcció d'una ciutat més sostenible, sempre contribuint-hi des dels nostres àmbits d'acció.

Seguim esforçant-nos en el compliment dels nostres objectius de sostenibilitat i per aconseguir-ho col·laborem amb entitats, empreses i organitzacions afins als nostres valors. I així, units, planifiquem, ens comprometem, aprenem, provem, ens equivoquem, innovem i, sobretot, gaudim. Perquè si treballem tots a l'una és més fàcil canviar el nostre petit món.

2017



Eliminar bosses de plàstic de la secció de verdures



OBJETIU ASSOLIT



Eliminar el bisfenol dels tiquets de compra



OBJETIU ASSOLIT



Malbaratament alimentari



SEGUIM TREBALLANT

CONTINUEM REDUINT PETJADA TOT I EL CREIXEMENT



Petjada de carboni

Tot i haver incrementat en un 25,8% la superfície de les nostres botigues hem reduït la nostra petjada de carboni en -14,20%

2018



Donació d'excedents de botiga a associacions i menjadors socials. Amb l'objectiu d'eliminar els residus orgànics a les botigues i evitar que els aliments es facin malbé realitzem diverses accions col·laborant amb entitats benèfiques que reparteixen menjar a persones necessitades.



CONTINUEM REDUINT PETJADA TOT I EL CREIXEMENT



VOLUNTARIAT CORPORATIU

¿Qué ocurre tras siete días de dieta ecológica?

Científicos australianos demuestran que una semana de dieta ecológica reduce notablemente la exposición a pesticidas en adultos.

Un interesante estudio realizado por científicos de distintas universidades australianas señala que los sistemas no ecológicos de producción alimentaria usan normalmente pesticidas (como los organofosforados) y que pueden tener efectos negativos sobre la salud. En cambio, los alimentos ecológicos son más sanos porque se cultivan sin pesticidas.

Con el fin de descubrir si, efectivamente, una dieta ecológica reduce la exposición a pesticidas en adultos se escogió a 13 personas al azar a las que se sometió, alternativamente y durante siete días, a una dieta al menos un 80% ecológica o no ecológica. Se tomaron muestras de orina, en las que se midió la presencia de seis metabolitos de pesticidas organofosforados, con un límite de detección de 0.11 a 0.51 microgramos por litro.

El resultado fue que la media total de presencia de metabolitos de organofosforados en orina fue un 89% más baja cuando las personas consumían ecológico. Para el total de

los metabolitos dimetilos de organofosforados la reducción fue del 96%. Por tanto, la conclusión es que seguir una dieta ecológica durante una semana reduce muchísimo la exposición a pesticidas organofosforados en adultos, lo cual puede tener consecuencias sanitarias.

Más información.

- Environ Res. 2014 Jul;132:105-11. doi: 10.1016/j.envres.2014.03.021. Epub 2014 Apr 25.
- Reduction in urinary organophosphate pesticide metabolites in adults after a week-long organic diet.
- Oates L1, Cohen M2, Braun L3, Schembri A4, Taskova R5.
- Estudio accesible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24769399>



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

amb molt
de gust

Truita de patates vegana

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Una saborosa truita sense ous i apta per a vegans i celíacs, ja que la farina de cigrons no conté gluten.

Ingredients:

- 4 patates mitjanes
- 2 cebes petites
- ½ pebrot vermell
- 4 cullerades soperes de farina de cigrons
- 12 cullerades soperes d'aigua
- Cúrcuma
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. En un bol gran, barreja la farina amb l'aigua i reserva-ho.
2. Aboca l'oli en una paella i, quan estigui calenta, afegeix-hi la patata trosdejada en làmines i cou-la a foc mitjà fins que comenci a estar tendra.
3. Afegeix-hi el pebrot i la ceba ben picats i cou-los a foc lent.
4. Retira l'excés d'oli de les verdures i afegeix-les a la mescla de farina i aigua. Remena-ho bé i afegeix-hi la cúrcuma i la sal.
5. Treu l'oli de la paella, aboca la massa anterior i cuina-la a foc lent uns minuts.
6. Gira la truita i cou-la durant uns minuts més.
7. Si t'agrada la truita poc quallada, pots servir-la al moment, però si la prefereixes amb una textura més compacta espera que es refredi.



Farina de cigrons. El Granero. 500 g

Recepta de **@deliciaskitchen**

Recopilatori
de receptes veganes
a la nostra app



DESCARREGAT
L'APP VERITAS

NOU

FREE SH[®]



Escull entre els seus
tres deliciosos sabors!

cooling effect



El primer refresc carbonatat bio endolcit
només amb suc concentrat de poma

distribuit en exclusiva per



www.lafinestradelcieloe.es

Caputxino de xicoira amb nata de coco

Combinant el gust intens sense cafeïna del cafè de xicoira amb el dolç de l'oli i la nata de coco s'obté una beguda tonificant per prendre a qualsevol moment del dia.

Ingredients:

- 220-250 ml d'aigua
- 2 culleradetes plenes de cafè de xicoira soluble
- 1 cullerada rasa d'oli de coco
- 1 cullerada rasa de crema de nous, ametlles o avellanes
- Nata muntada de coco
- Cacau en pols sense sucre

Elaboració:

1. Posa l'aigua a escalfar i quan sigui a punt de bullir afegeix-hi el cafè de xicoira i remena-ho perquè es dissolgui.
2. Col·loca a la gerra de la batedora el cafè de xicoira, l'oli de coco i la crema de fruita seca que prefereixis. Bat-ho bé durant uns segons.
3. Aboca-ho en una tassa i corona-ho amb nata de coco al gust.
4. Empolvora-ho amb una mica de cacau i serveix-ho.
5. Si necessites més dolçor, afegeix-hi una mica de sucre de coco o l'endolcidor natural que prefereixis.



Xicoira instantània. 100 g



Recepta d'Adriana Ortemberg
Trobaràs la recepta a l'e-book de Terra Veritas RECEPTES PER CUIDAR-TE.
Descarrega-te'l de manera gratuïta a www.terraveritas.es



Amanida d'azukis marinades

A més de digerir-se molt bé, les mongetes azukis són depuratives i ajuden a desintoxicar l'organisme ara que arriba la primavera.

Ingredients:

- 400 g d'azukis
- 100 g de pebrot verd
- 1 branca d'api
- ½ cogombre
- Alga kombu
- Olives negres

Per a la marinada:

- 150 ml d'oli d'oliva
- 50 ml de vinagre d'arròs o poma
- 1 ceba morada
- 4 cullerades de julivert
- 2 fulles de llorer
- 1 culleradeta de farigola seca
- ½ culleradeta de sal marina
- Sal

Elaboració:

1. Cou les azukis amb una mica d'alga kombu.
2. Abans de fer la marinada pica la ceba morada i el julivert. A continuació, barreja en un bol tots els ingredients de la marinada i remena's amb cura.
3. Afegeix-hi les azukis i l'alga kombu (prèviament tallada a trossets petits) i deixa-ho macerar un parell d'hores com a mínim.
4. Pica l'api i trosseja el pebrot i el cogombre.
5. Barreja les azukis marinades amb l'api, les olives negres, el pebrot i el cogombre i serveix l'amanida freda.



Azuki. 500 g

veritas

Recepta de **Mireia Anglada**



Quiche vegana de tomàquets cirerols

De gust dolç i aparença atractiva, els tomàquets cirerols enriqueixen aquesta apetitosa quiche amb vitamines i antioxidants.

Ingredients per a la massa de quiche:

- 200 g de farina de blat integral
- 150 g de margarina
- 80 ml aigua
- 1 polsim de sal

Per al farcit:

- 400 g de tofu sedós
- 400 g de tomàquets cirerols
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de midó
- 1 cullerada de sal
- 1 cullerada d'herbes provençals
- 1 cullerada de cúrcuma
- 1 polsim de nou moscada acabada de ratllar
- 1 polsim de pebre acabat de moldre



Tofu sedós. 400 g

Recepta de **Taifun**



Elaboració:

1. Barreja tots els ingredients per fer la massa de la quiche. Pasta-ho bé, cobreix-ho amb film transparent i deixa-ho a la nevera durant 30 minuts.
2. Renta els tomàquets, talla'ls per la meitat i posa'ls a escórrer.
3. Cobreix una safata per a forn amb oli d'oliva i escampa-hi farina. Encén el forn a 200 °C i deixa que es preescalfi.
4. Estira la massa freda en una superfície enfarinada, col·loca-la a la safata, fes una vora d'aproximadament 1 cm i trepitja-la diverses vegades amb una forquilla.
5. Deixa-la a la reixeta central del forn durant uns 10 minuts.
6. Per al farcit, posa a la gerra de la batedora el tofu sedós, l'oli d'oliva, la sal, la cúrcuma, la nou moscada i el midó. Bat-ho fins a obtenir una pasta suau.
7. Assaona-ho bé amb herbes provençals i pebre, aboca la mescla a la safata sobre la massa precuïta, distribueix-la uniformement i col·loca els cirerols per damunt.
8. Col·loca la safata a la graella central, abaixa la temperatura a 175 °C i enfora-ho 15 minuts més.



SUPERMERCATS

veritas
MENJAR DE VERITAT

QUINZENA VEGANA

Un món vegetal per descobrir

Del 12 al 25 d'abril de 2018

Sortegem
50 cistelles
veganes!



TALLERS DE CUINA

- HAMBURGUESES, MANDONGUILLES, CROQUETES... VEGANES!
- ESMORZARS VEGANS PER A TOTA LA FAMÍLIA
- INTENSIU FINDE GOOD FOOD
- BIOSUSHI VEGÀ I CUINA ASIÀTICA VEGANA
- COM SUBSTITUIR L'OU A LA CUINA VEGANA? TRUCS I RECEPTES
- SOPARS RÀPIDS, VEGANS I EQUILIBRATS

terra.
veritas
C/ Diputació, 239 - Barcelona

APUNTA'T ALS
TALLERS DE CUINA
www.terraveritas.es

I A MÉS...
EMPORTA'T LA GUIA
DE LA QUINZENA!



RECOPILATORI DE
RECEPTES VEGANES

DESCARREGA'T
L'APP VERITAS



Participa en el concurs



#quincenaveganaVeritas
@supermercadosveritas

Amb la col·laboració de:

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS



Eco mil



monsoy

Naturattiya
BIO

NATURSOY



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



www.veritas.es

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