

veritas

La flor de la primavera

n.99

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 99 • maig 2018 • www.veritas.es

I destaquem:

Diversitat de productes sense gluten. Pàg. 14

Adéu a les regles doloroses! Pàg. 32

Com utilitzar el kuzu. Pàg. 34

editorial



ana patricia moreno
continguts



Más horas de sol, planes al aire libre, alimentos frescos y ligeros. ¡Bienvenida primavera!
Época de explorar, de innovar, de salir y entrar...

Algo nos espera en el lindero del bosque y nuestro destino es ir a su encuentro.
El mes que viene te sorprenderemos... Te lo prometo.

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
Xocolata, nens
i salut



6 Menjar
per ser millors
Calci: més no és
millor
Adam Martín



9 The beauty
kitchen
Pasta de dientes
Mamita Botanical



10 Divulgació
Lechuga ecológi-
ca, el alma de la
ensalada
Dra. Raigón



14 Diversitat
Viure sense
gluten
Mai Vives



18 Sense barreres
Compte amb
els sucres i els
edulcorants
Emma Roca



20 Elaborat al
nostre obrador
Una barra
artesana,
si us plau



22 Reportatge
La flor
de la primavera
Cherrieco



28 Estil de vida
Ens n'anem de
pícnic!



30 Novetats
Veritas, Indi, Casa
Martí, La Buona
Terra, Poptato,
Naturattiva...



32 Els consells d'en Xevi
Adéu a les regles doloroses!
Xevi Verdaguer



34 Tècniques
de cuina
Kuzu, un toc oriental
a la taula
Mireia Anglada



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



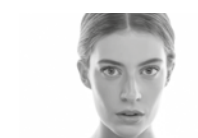
37 Terra Veritas
Calendari



38 A propòsit de...
Avui ens ocupem dels
celíacs i els diabètics
Mireia Marín



40 Benestar
Superfoods: el ingre-
diente mágico
Nuria Fontova



42 Diagnòstic oriental
El teu rostre parla de tu
Mai Vives



44 ecoVeritas
Reduïm en un
60% la petjada de
carboni!



45 Fons
documental
La exposición
infantil a los
pesticidas
Carlos de Prada



46 Amb molt
de gust
Wraps de tempeh i
verdures, espaguetis
de quinoa real amb
salsa pesto ...

Xocolata, nens i salut

No hi ha criatura que es resisteixi a la xocolata i no és un problema que els petits de casa en prenguin, sempre que sigui de màxima qualitat i amb un alt contingut de cacau.



▶ Púding de xia i cacau amb fruites vermelles
La recepta a l'app Veritas

Els éssers humans prenem begudes elaborades amb els grans de l'arbre *Theobroma cacao* des d'almenys l'any 460 aC. El seu consum com a beguda energètica i medicinal va arribar a Europa a mitjan segle XIV, on se li va afegir sucre per compensar-ne el gust amarg. Se solia fer servir perquè guanyessin pes pacients que s'havien aprimat molt a causa d'una malaltia, per estimular el sistema nerviós o per millorar la digestió. De fet, tot i que hi ha més de 100 usos medicinals documentats del cacau o la xocolata (malgrat que això no significa ni molt menys que siguin útils o estiguin demostrats científicament), avui dia la prenem per plaer i la seva ingesta oscil·la entre els 0,12 kg per persona i any a la Xina fins als 11,85 kg d'Irlanda. A Espanya se'n prenen al voltant de 3,7 kg.

És saludable? És clar que sí

Tenim bones notícies: la xocolata i el cacau poden ser saludables. El cacau pur ecològic de bona qualitat podria tenir efectes positius per a la salut gràcies a la seva elevada quantitat de flavonoides, especialment flavonols, que segons alguns estudis recents tenen beneficis per al sistema cardiovascular i podrien tenir efectes sobre la cognició. En concret, un estudi publicat el maig del 2017 a la revista *Frontiers in Nutrition* apuntava que els flavonols del cacau, presos en determinades quantitats, podrien millorar la memòria, les funcions executives o l'atenció.

La xocolata pot ser un bon aliat de la salut, però sempre ha de ser de la màxima qualitat possible, i recorda: com més percentatge de cacau, més qualitat

El mecanisme d'acció és complex, però es creu que podrien protegir les neurones vulnerables, potenciar la funció neuronal i estimular la regeneració neuronal. Una cosa semblant passa amb la xocolata, sempre que sigui negra, ja que quan no és de primera qualitat (segons una recerca del 2011) es considera un aliment insà associat a l'augment de pes.

El secret és el percentatge de cacau

El que defineix la qualitat d'una xocolata és el tant per cent de cacau o pasta de cacau que conté. La pasta de cacau (que conté la mantega de cacau) es fabrica premsant les llavors torrades, esclafades i fermentades, un procés mitjançant el qual se separen la pasta, la part sòlida, de la mantega, la part líquida més rica en greixos. La xocolata es fa combinant pasta de cacau pura amb mantega i sucre i amb llet en pols si es tracta de xocolata amb llet; i és comú també afegir-hi lecitina de soja com a emulsionant. La xocolata blanca, per la seva banda, només conté mantega de cacau.

Per regla general, les xocolates que podem trobar habitualment no solen ser de la millor qualitat, ja que estan elaborades amb poc cacau i porten incorporades grans

quantitats de sucre. Sol passar el mateix amb els preparats comercials de cacau en pols, que contenen, de mitjana, uns 70 grams de sucre per 100 grams de producte: cal dir que aquesta quantitat desmesurada de sucre no és, per molt que digui la publicitat, la millor opció per a l'esmorzar o el berenar dels nostres fills.

Amb una mica n'hi ha prou

Com més tant per cent de cacau, més qualitat: a partir d'un 72% es pot considerar que una xocolata és saludable, però alguns pensen que hauria de ser, d'almenys, el 80%. Massa amarga? Tot és qüestió d'hàbit i és possible que el problema sigui que el paladar dels nostres fills hagi desenvolupat una tolerància excessiva cap al dolç: l'ideal és no menjar-ne massa i limitar la quantitat a uns 10-20 grams al dia com a molt.

Per oferir xocolata de qualitat al nen podem comprar una beguda de cacau sense sucre o preparar-ne una a casa, barrejant un parell de cullerades de cacau pur amb llet o alguna beguda vegetal sense sucre, com la de civada, arròs o espelta. Una altra manera d'incorporar el cacau a la dieta infantil és afegir-ne un parell de cullerades petites a un batut de fruites, escampar-ne per sobre el iogurt o barrejar-ne una mica amb els cereals de l'esmorzar. **V**



1. Xocolata negra 100% cacau. Ikalia. 100 g
2. Caco sense sucre. Destination. 250 g
3. Xocolatina 85% cacao. Rapunzel 20 g





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

Calci: més no és millor

El calci és un mineral essencial, però estem tots una mica obsessionats amb la quantitat que n'hem de prendre, quan el que realment importa són les estratègies que hem de seguir per millorar-ne l'absorció.

Es tracta del mineral més abundant al cos humà: un home adult sa té, de mitjana, una concentració de calci igual o superior a 1 kg. Quan parlem del calci tots pensem automàticament en els ossos, però no només és essencial per a la salut òssia, sinó també per a la contracció muscular, l'activació de diversos enzims, el manteniment del pH de la sang o l'impuls nerviós, entre altres coses.

Atesa la seva importància, és lògic que li prestem l'atenció que es mereix i és obvi que ha de formar part de la dieta en les quantitats que recomanen les autoritats de referència, tot i que hem de destacar que la ingesta diària de referència (IDR) varia enormement en funció del país o l'organisme que la recomana. Per exemple, als Estats Units la recomanació és de 1.000 mg/dia per a adults, al Regne Unit de 700 mg/dia, l'OMS la deixa en 400-500 mg, mentre que a Espanya és d'uns 900 mg/dia per als adults.

Per millorar l'absorció del calci cal incrementar la ingesta de vegetals i evitar els productes ultraprocessats i l'alcohol

Per què aquestes diferències tan notables? La resposta és que el mecanisme d'absorció és complex i depèn de molts factors. Per tant, davant el dubte, durant molt

de temps s'ha preferit incrementar la quantitat de calci, cosa que semblava raonable. No obstant això, els estudis ens diuen que el binomi "més ingesta de calci, ossos més forts" no és del tot cert, i no només això, també revelen que augmentar el consum no prevé les fractures ni l'osteoporosi. A més, assenyalen que prenem calci més que suficient, així que potser hem de pensar en què en fem més que en quant en prenem. A continuació, trobaràs una sèrie de recomanacions per millorar-ne l'absorció.

- **Pren el sol o suplement de vitamina D.** Aquesta vitamina regula el pas del calci a l'os i és un nutrient fonamental. En general, n'hi ha prou amb prendre el sol vint minuts al dia per tenir prou vitamina D, tot i que una altra opció és prendre'n suplement, però sempre sota prescripció d'un sanitari i fent una analítica prèvia.
- **Menja més verdures de fulla verda i fruites.** No tant pel calci que puguin contenir, sinó perquè aporten substàncies clau per a la formació dels ossos, com la vitamina K, que és imprescindible per a la formació d'osteocalcina (una proteïna de la matriu de l'os), o el magnesi, que estimula els osteoblastos (les cèl·lules que fabriquen os) i inhibeix la parathormona (una hormona que augmenta la resorció òssia, que és l'eliminació de teixit ossi).
- **Redueix la ingesta de sal.** Un consum elevat de sodi eleva l'excreció de calci en l'orina i una dieta baixa en sodi afavoreix la reabsorció renal de calci. Cal recordar



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

30
ANNIVERSARI 1988-2018
GRÀCIES!

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

- CEREALS
- LLEGUMS
- LLAVORS
- VERDURES

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



V La veritat sobre els làctics

Dos dels estudis que van canviar per complet la concepció que tots teníem sobre el calci es van publicar el setembre del 2015 en la prestigiosa revista *British Medical Journal*. En resum, s'apuntava de manera bastant categòrica (eren revisions sistemàtiques i metaanàlisis) que el calci existent en els aliments i en els suplementes produeix petits increments en la densitat òssia, però són tan insignificants que no protegeixen de les fractures. Una dada que coincideix amb altres dades epidemiològiques que assenyalen que als països on s'ingereixen més làctics hi ha igual o més fractures i existeix més prevalença d'osteoporosi.

Aquestes conclusions no signifiquen, ni molt menys, que els làctics siguin perjudicials per a la salut òssia, com es podria deduir, sinó que és molt més important el paper de la dieta en general i que el consum de làctics pot desplaçar el d'altres aliments molt més interessants per a la salut dels ossos, com hortalisses, fruita seca, cereals integrals, llavors o llegums. En resum, si els làctics se'ns posen bé, no hi ha raó per deixar de prendre'n, però si no volem consumir-ne tampoc suposa un problema en el context d'una alimentació ben planificada.

que 5 grams de sal contenen uns 2 grams de sodi, la quantitat màxima recomanada d'ingesta diària.

- **Fes exercici físic.** Però pensa que no val qualsevol cosa: ha d'haver-hi una mica d'impacte sobre l'os (per exemple, el que es produeix quan correm) per estimular els osteoblastos i per evitar la resorció òssia. Així, la natació o el ciclisme, que tenen molts altres beneficis per a la salut, no estimulen la formació de teixit ossi. Una altra activitat que ajuda són els exercicis de força, ja que els músculs alliberen mioquines al torrent sanguini, la qual cosa millora l'absorció de calci.

- **Ves més enllà de la llet i els seus derivats.** Els làctics, especialment el formatge, són una font excel·lent de calci biodisponible, però no són ni l'única ni la millor, ja que vegetals com la col, la coliflor, la col llombarda o la col arissada presenten una biodisponibilitat molt superior a la que ofereix la llet. A més, aquests vegetals aporten quantitats significatives de magnesi o vitamina K.

- **Elimina els ultraprocessats.** Aquest tipus de productes danyen la microbiota intestinal, que entre moltes altres funcions fabrica vitamina K. En particular, cal anar amb compte amb els refrescos perquè contenen àcid ortofosfòric, que pot reduir la densitat òssia.

- **Evita les begudes alcohòliques.** Els estudis indiquen que la ingesta d'alcohol inhibeix la síntesi de calci i estimula la resorció òssia. 

Vegetals com la col, la coliflor, la col llombarda o la col arissada presenten una biodisponibilitat molt superior a la que ofereix la llet per millorar l'absorció de calci.



Pasta de dientes

Esta pasta de dientes nos ayudará a desinflamar y cicatrizar nuestras encías. Limpia en profundidad de nuestros dientes, dejándolos suaves, brillantes y frescos!

1. Coloca en un recipiente que se pueda cocinar al baño maría 1 puñado de menta, piel de naranja, 1 cucharada pequeña de cúrcuma, 25 g de aceite de coco y 1 cucharada sopera de aceite de sésamo.
2. Infundiona durante 30 minutos.
3. Cuela con una gasa y añade una cucharada pequeña de sal y 4 gotas de aceite esencial de árbol de té.



Receta de @mamitabotanical 



Aceite esencial
árbol del té. 12 ml

Uso diario.
Caduca a los 3 meses.



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

Lechuga ecológica, el alma de la ensalada

Refrescantes y digestivas, las lechugas tienen también propiedades sedantes y son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Las de origen ecológico se cultivan sin pesticidas ni aditivos químicos y su concentración nutricional es muy superior a la de las no ecológicas.

De textura crujiente y sabor refrescante, la lechuga es la protagonista principal de la mayoría de ensaladas del mundo y es perfecta para consumir como entrante bajo en calorías. Destaca por su elevado aporte de vitaminas, fibra y minerales, como el calcio y el hierro, aunque algunos nutrientes pueden perderse si se cuece la hoja, como la vitamina C, por ejemplo. También posee propiedades tranquilizantes y existen diferentes variedades: romana, acogollada, trocadero, hoja de roble... Hay que tener presente que su composición nutritiva (proteínas, carbohidratos, vitaminas, oligoelementos...) puede variar según la variedad, el tipo de cultivo y las condiciones ambientales en las que se desarrolla. Así, en la romana el nivel de calcio y vitaminas A y C es bastante elevado, mientras que las acogolladas de hojas rizadas contienen menos cantidad de estos nutrientes.

Menos agua y más nutrientes
Dado que su contenido en agua es muy elevado, se trata de una hortaliza muy refrescante y de bajo valor energético. De hecho, solo entre el 10% y el 15% de la lechuga es materia seca y, de dicho peso seco, entre el 90% y el 95% son hidratos de carbono (incluyendo la fibra), mientras que el 5% y el 10% restante son minerales. Los análisis demuestran que las piezas ecológicas tienen más contenido en materia seca y un mayor aporte de nutrientes. El cultivo no ecológico tiende a orientarse a la obtención de piezas de gran tamaño, para lo que se fuerzan las aplicaciones de fertilizantes, acumulándose elevadas cantidades de agua.

Tabla 1. Composición nutritiva de distintos tipos de lechugas (por 100 g de parte comestible)

	Acogolladas de hojas rizadas	Acogolladas de hojas mantecosas	Romanas
Agua	95,5	95,1	94,0
Proteínas (g)	0,9	1,2	1,3
Grasas	0,1	0,2	0,3
Hidratos de carbono (g)	2,9	2,5	3,5
Fibra	0,5	0,5	0,7
Cenizas	0,9	1,0	0,9
Calcio (mg)	25	35	68
Hierro (mg)	0,5	2,0	1,4
Fósforo (mg)	22	26	25
Potasio (mg)	175	264	264
Sodio (mg)	9	9	9
Vitamina A (UI)	330	970	1900
Tiamina (mg)	0,06	0,06	0,05
Riboflavina (mg)	0,06	0,06	0,08
Niacina (mg)	0,3	0,3	0,4
Vitamina C (mg)	5	9	24
Valor energético (cal.)	13	14	18

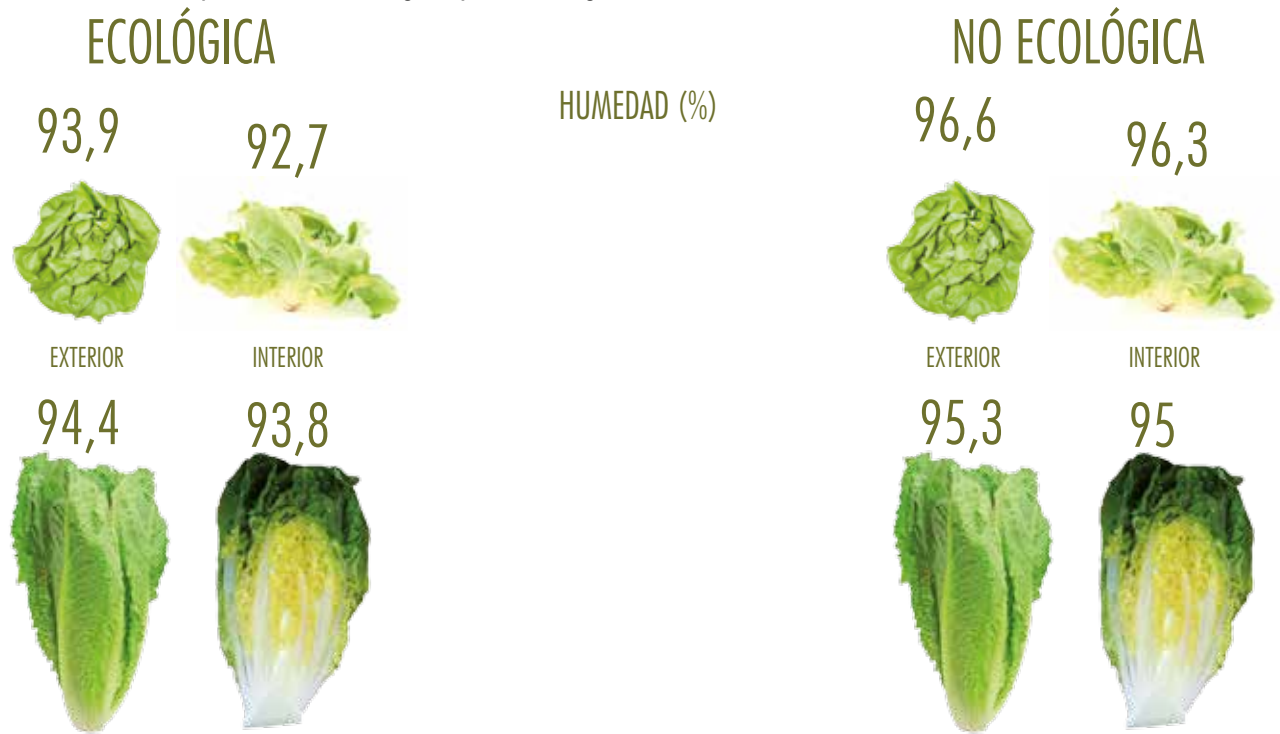


Lechuga ecológica - Estudios www.veritas.es

Como consecuencia, las lechugas ecológicas tienen menos agua y la diferencia entre el porcentaje de humedad de la variedad trocadero es de un 2.79% para las hojas exteriores y de un 3.74% para el cogollo. Unas diferencias

que son algo menores en el caso de la lechuga romana porque tiende a acumular mucha agua: un 1% para las hojas externas y un 1.3% para el cogollo.

Contenido en agua (%) de las hojas interiores y exteriores de lechugas tipo trocadero (izquierda) y Romana (derecha) de producción ecológica y no ecológica.



La mejor fuente de clorofila

La lechuga también posee un alto contenido en clorofila, un pigmento que puede ayudar a evitar daños en el ADN celular. Las hojas externas presentan una mayor concentración que las interiores, ya que las primeras están más expuestas al sol y de ahí la intensidad de su característico

color verde. Los niveles de clorofila son más elevados en las lechugas ecológicas, lo que implica que la sensación de frescor también es superior que la proporcionada por las no ecológicas. Por ejemplo, en el caso de la variedad batavia, las hojas externas pueden acumular más de un 29% de clorofila total y las hojas del cogollo más de un 33%.

Contenido en clorofila (mg/g de hoja fresca) de las hojas interiores y exteriores de la lechuga tipo batavia de producción ecológica y no ecológica



nutrició saludable
ECOLÓGICA 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 ECOLÓGICA
— 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.

VEDELLA I XAI
BENESTAR ANIMAL
GARANTIT
NO MEDICAMENTS
NO QUÍMICS
0 km0
de la nostra terra
RESPECTUÓS
medi ambient

RÒCIA
ECO
CARN

**SALMÓN AHUMADO
ECO-BIO MARTIKO**

Salmón *Salmo Salar* capturado siguiendo las estrictas normas de la acuicultura ecológica, en las frías aguas del norte, salado a mano y ahumado lentamente en madera de haya. En Martiko garantizamos el origen y selección natural de los peces, que viven en aguas con condiciones de pureza óptima y en grupos de densidad reducida.

Producto estrella dentro de nuestra gama especialidades, ideal para el consumidor que desea disfrutar del salmón ahumado con ese valor añadido que da su crianza en condiciones ecológicas garantizadas.

¡Ahora con nuevo diseño con braille y apertura abre fácil!

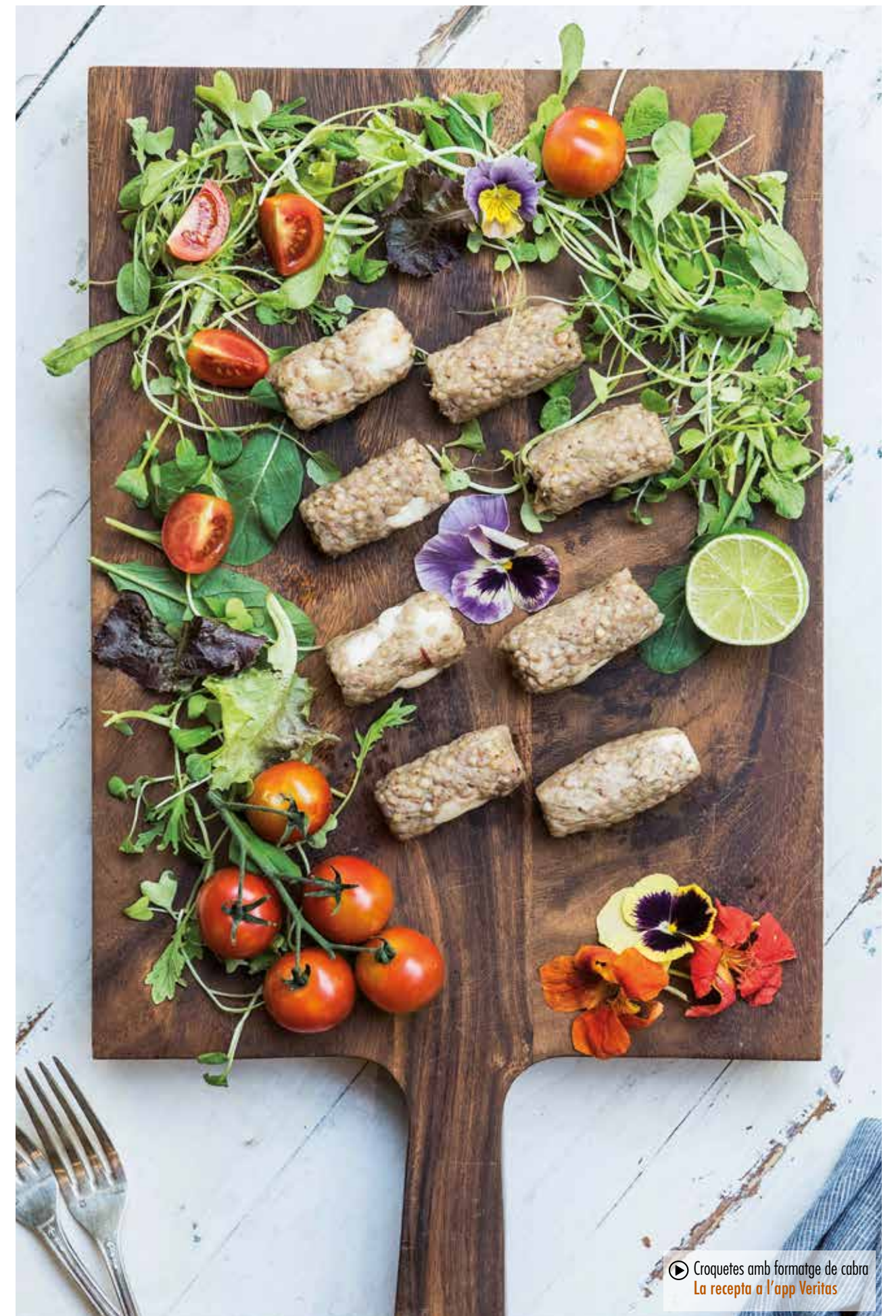
Viure sense gluten

Cada vegada són més les persones que han optat per eliminar el gluten de la dieta, encara que no estiguin diagnosticades com a celíaques o intolerants. A Veritas t'ofereim un ampli ventall de productes certificats (sense traces de gluten) que faciliten que l'alimentació sigui com més variada millor.

Recopilatori de
receptes sense gluten
a la nostra app



DESCARREGA
L'APP VERITAS





▶ Galetes sense gluten amb gotes de xocolata
La recepta a l'app Veritas

El gluten és una glicoproteïna que es troba en alguns cereals i, entre altres funcions, actua com a aglutinant per unir els ingredients en productes de forn i pastisseria, i és el responsable de l'elasticitat de les masses. Això el fa molt apreciat en l'elaboració de pans i rebosteria, de manera que aquests productes són els que els intolerants o al·lèrgics juntament amb els qui voluntàriament decideixen descartar-lo busquen substituir per d'altres sense gluten. L'increment de la demanda ha provocat que en pocs anys la producció hagi crescut moltíssim en quantitat, qualitat i diversitat. Veritas disposa de 502 productes certificats (és a dir, sense traces de gluten), dels quals 91 són de marca pròpia, cosa que fa econòmicament més assequibles els productes de qualitat.

Els cereals amb gluten són el blat i els seus familiars (kamut, espelta, espelta verda, tritordeum) i també el sègol, l'ordi i la civada. Generalment se substitueixen per farines d'arròs i blat de moro, però actualment la quinoa, el fajol, l'amarant, el tef, els llegums i la fruita seca han ampliat la gamma de pans, bases de pizzes, pasta, rebosteria, galetes, cereals per a l'esmorzar i wraps. Just a l'apartat de productes específics sense gluten a Veritas trobaràs fins a 75 referències.

V Altres farines

Hi ha moltes farines sense gluten que, a més de saludables, són molt versàtils en l'àmbit culinari: de soja, cigrò, garrofa, blat de moro, arròs, quinoa, tef, fruita seca i fajol. Aquesta última és perfecta per preparar les autèntiques creps bretones i pots fer-les tant dolces com salades.

• **Magdalenes amb farina de cigrò.** La tendència a utilitzar llegums ha arribat a la rebosteria, on magdalenes, brownies i pastissos es fan amb farina de cigrò, gràcies al seu paladar neutre i la seva aportació proteica.

• **Galetes amb farina d'ametlla.** Les farines d'arròs o blat de moro es fan servir per a les galetes de gustos, com les de nabius o iogurt. Si es combinen amb farina d'ametlla, el resultat és cruixent i diferent, i els aminoàcids de la fruita seca casen a la perfecció amb els dels cereals, la qual cosa millora el perfil nutritiu del producte.

Per saber-ne més:

**TALLER PRÀCTIC DE PA SENSE GLUTEN:
APRÈN A ADAPTAR-LO AL TEU GUST**
Divendres 18. Horari: 16.00 h -19.00 h.

**ESMORZARS SALUDABLES I VARIATS PER
A CADA DIA DE LA SETMANA**
Dijous 24. Horari: 18.30 h-20.30 h.

**RECEPTES SENSE GLUTEN PER ALS PETITS
DE CASA**
Dijous 31. Horari: 10.30 h-13.30 h.

RESERVA a www.terraveritas.es

De la pasta d'arròs a la de llegums

Durant anys l'alternativa a la pasta de blat era la que es feia amb farina d'arròs, una peça clau en l'alimentació sense gluten i en qualsevol dieta saludable. Especialment quan és integral, aporta energia de llarga durada, harmonitza i regula l'organisme, construeix teixits i equilibra el sistema digestiu. Actualment la farina d'arròs es combina amb la de quinoa, que enriqueix la pasta amb proteïnes, minerals i calci. També hi ha pasta de fajol, un aliment energètic i mineralitzador que redueix el colesterol. I l'última novetat és la pasta de llegums, molt rica en nutrients propis de cigrons, lleties o pèsols.

Pa de fajol

Quan es parla de pans, el fajol aporta sobrietat i sabor, mentre que amb l'arròs s'obtenen peces més suaus. No et perdis els cruixents bastonets de fajol enriquits amb llavors de sèsam, una de les fonts de calci vegetals més interessants.

Musli de blat de moro i civada

La base dels muslis Veritas de fruites vermelles i xocolata és el blat de moro, el fajol i la civada sense gluten. A pesar que la civada és un cereal sense gluten pot ser que no sigui apta per a moltes persones a causa de la contaminació creuada que es produeix durant el cultiu, recollida, mòlta, envasament, etc. Per tant, és molt important consumir la que porta l'indicatiu "sense gluten".



1. Bastonets de sèsam. Zealia. 70 g
2. Fusilli d'arròs integral. Felicia. 250 g
3. Espirals de llegums. Lazzaretti. 250 g
4. Musli de xocolata. Veritas. 425 g
5. Flocs de civada integral. Veritas. 500 g
6. Cornflakes. Veritas. 200 g
7. Cookies fruites vermelles i xocolata blanca. Nature & cie. 150 g
8. Magdalena. Zealia. 35 g



8 435173 007464

PA DE LLAVORS SENSE GLUTEN

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



Flocs de civada integral. Veritas. 500 g

Mai Vives. Consultora de nutrició i salut

SoriaNatural
EFICÀCIA I QUALITAT

AL·LERGIA?
A LA PRIMAVERA!
Planta-li cara amb
#solucionsnaturals





Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

Compte amb els sucres i els edulcorants

El màrqueting esportiu ha inundat el mercat de barretes i gels elaborats a base d'hidrats de carboni, sals minerals i vitamines. L'esportista aficionat, i fins i tot el professional, es pot desorientar amb facilitat i és aconsellable veure un expert en nutrició perquè ens expliqui com tenir cura del principal instrument que tenim per practicar exercici físic: el nostre cos.



Assistència amb la meua filla Mariona a una ultramarató a Colorado de 173 km
(Run Rabbit Run, setembre 2017). Autora: Jan DePuy.

Molts dels aliments que consumim com a esportistes són rics en sucres essencials (fructosa, glucosa, lactosa), que no deixen de ser carbohidrats ineludibles en qualsevol dieta (sobretot si s'és esportista) amb la finalitat de protegir les reserves de glucogen. Aquests sucres han de representar un màxim del 10% del total i, com la resta de carbohidrats, estalvien proteïna muscular, permeten l'ús correcte dels greixos, prevenen la fatiga crònica i mantenen els nivells normals de glucosa en sang. No obstant això, els estudis conviden a eliminar o reduir dràsticament el sucre, la qual cosa ens porta a caure en mans dels edulcorants i els sucres edulcorants, que prenem diàriament fins i tot sense ser-ne conscients. Parlem de la sacarosa (canya de sucre, remolatxa), la galactosa (làctics) i la glucosa i la fructosa (totes dues presents en les fruites i la mel). Aquests edulcorants no es comporten tots igual en l'organisme i una ingesta abundant i continuada té conseqüències greus.

Posa límit a les begudes edulcorades

Els refrescos o suc endolcits amb sacarosa o una mescla de glucosa i fructosa s'haurien d'escollir de manera esporàdica o bé directament eliminar-los. Diversos estudis epidemiològics han deixat palès que si no es consumeixen amb moderació poden provocar augment de pes, trastorns metabòlics, alteracions cardiovasculars, etc. Si, a més, la dieta és molt calòrica i rica en carbohidrats (pitjor si són refinats) i no practiquem exercici físic tenim tots els requisits per desenvolupar la síndrome de la resistència a la insulina, també anomenada síndrome X o *the silent killer* (l'assassí silenciós responsable del 50% de les morts per atacs cardíacs als Estats Units).

Un excés d'insulina a la sang danya les artèries i pot induir l'infart de miocardi. Per la seva banda, una mala alimentació i el sedentarisme comporten més glucosa en sang i provoquen un alliberament més gran d'insulina, de manera que podem acabar sent-hi resistents, amb les conseqüències esmentades abans. Sens dubte, el que hem d'eliminar del dia a dia són els edulcorants com l'aspartam, la sacarina, el neotam, la sucralosa o l'acesulfam de potassi. Algunes de les millors alternatives són la mel crua, l'estèvia, el sucre de coco, el sucre de panela i el concentrat de poma.



1. Concentrat de poma. Cal Valls. 500 ml
2. Estèvia en pols. Be Sweet. 50 g
3. Sucre de canya integral. Equimercado. 500 g
4. Sucre de coco. Amandin. 400 g

Per saber-ne més:

• <http://www.emmaroca.com/>



Naturattiya

BIO



VEGETAL
COCO NUEVO



VEGETAL
Soja



VEGETAL
Arroz

Los helados **Naturattiya** son deliciosas especialidades de la tradición heladera italiana a base de **soya, arroz y coco**, producidas con ingredientes procedente de cultivo ecológico.

Bueno por Naturaleza

Una barra artesana, si us plau

Amb l'encant de la senzillesa i la tradició, la barra artesana és un dels nostres grans èxits. Esponjosa i cruixent alhora, representa el pa de tota la vida i és perfecta per fer entrepans, sucari en salses, torrar, untar amb paté...



És l'única de les nostres barres que pesa 280 g i la preferida de molts dels nostres clients que són fidels al "val artesana", que inclou 10 barres més una de regal i representa un estalvi de 15 cèntims per peça. Un al·licient més per triar aquest pa de crosta cruixent i molla lleugera i tova elaborat de manera artesanal: el fem peça a peça, amb farina ecològica i massa mare i amb un repòs de fins a 12 hores propi

de la doble fermentació, cosa que li confereix propietats molt saludables que, malgrat que no es veuen, es noten (i molt).

Els beneficis de la doble fermentació
La fermentació és un procés natural que degrada molècules per transformar-les en altres molècules més simples,

cosa que facilita que el nostre cos assimili millor els nutrients del pa. En realitat, es tracta d'una predigestió i durant aquesta passa una cosa similar al que té lloc en el cas de la germinació. Per exemple, els cereals i els llegums són aliments amb altes concentracions de proteïnes i hidrats de carboni complexos que s'han de coure bastant temps perquè puguem assimilar-los. En canvi, la fermentació i la germinació en faciliten la digestió i els aporten característiques que no es poden obtenir mitjançant la cocció. Un altre avantatge de la fermentació és que restaura i conserva la flora intestinal i impedeix el creixement de microorganismes patògens i les seves toxines. Això enriqueix el pa notablement, ja que produeix vitamines, principalment del grup B i C i fins i tot la preuada B12, que és essencial per a la formació de la sang i el funcionament

normal del cervell i el sistema nerviós. I finalment, però no per això menys important, gràcies a l'esmentada doble fermentació amb massa mare el pa es manté fresc i tendre molt més temps. **V**

Un altre avantatge de la fermentació és que restaura i conserva la flora intestinal i impedeix el creixement de microorganismes patògens i les seves toxines.

V

La barra artesana i el bo de descompte

Un dels grans èxits del nostre forn és la barra de pa artesana. Esponjosa i cruixent alhora, representa el pa de tota la vida i és l'única que pesa 280 g. Si sou fidels a aquesta barra, demaneu a la vostra fleca el "bo artesana" i us beneficiareu d'un descompte de 15 cèntims per barra.

15 CÈNTIMS MENYS PER CADA ARTESANA!
Aquest talonari val per 10 artesanes i fa que t'estalviïs **1'50€**
veritas




THE KUMARI PROJECT



A través del projecte Kumari, **YOGI TEA®** dona el seu suport a Nepal, entre d'altres, a un orfanat per a nenes i a un programa de formació per a nens i nenes.

YOGI TEA®
BIOLÒGICO

Do Good

Des de la Fundació de **YOGI TEA®** als anys 70 tenim una responsabilitat social i ecològica amb les persones, el medi ambient i la naturalesa, i ajudem a famílies i nens necessitats de tot el món.

Descobreix més sobre aquests projectes:
yogitea.com


Nevandra



YOGI TEA® dona suport a Índia a l'Associació Nevandra, mitjançant l'ampliació i administració de l'orfanat «Leilani» i el projecte «Education For You».

La flor de la primavera

La floració dels cirerers marca el final de l'estació freda i, com que aquest any la calor ha arribat abans, les cireres ecològiques més fresques, dolces i cruixents ja són a les nostres botigues. Tot just un dia després d'haver estat recollides de l'arbre al punt exacte de maduresa.

Cherrieeco, Tarragona





El bon temps ens porta l'espectacular paisatge blanc dels cirerers en flor i, des de finals de febrer a les zones primerenques fins a mitjan abril a les més tardanes, podem gaudir de l'explosió de blanc sobre verd que la natura ens regala. Ametllers i presseguers s'avancen per uns dies, però la floració del cirerer té un caràcter simbòlic important en moltes cultures, especialment a l'Orient, on encarna la temporalitat i els cicles de la vida. Al Japó es coneix com a "sakura" i s'associa amb la bellesa de la naturalesa i el renaixement de la vida com un nou començament, fins i tot se li dedica una festa: el hanami, durant la qual es fan excursions amb familiars o amics a llocs on floreixen. I a la Xina es relaciona amb el poder, la fortalesa i la bellesa femenina.

En gairebé totes les regions del país hi ha valls on podem gaudir de l'espectacle de les seves flors blanques i del brunzit dels milers d'abelles que els pol·linitzen. Els cirerers de Cherrieco, conreats per Ramon Flotats, es troben a més envoltats dels boscos de la serra del Tormo i situats en bells i antics bancals definits per parets de pedra, típics de la Ribera d'Ebre, a Tarragona. Però la florida és només el primer pas per aconseguir que aquest delicat fruit arribi a la taula dels nostres clients. Cal una quallada adequada del fruit i, com afirma en Ramon, "una mica de sort, sempre mirant el cel: una calamarsada és capaç d'arruïnar la temporada, la simple pluja pot fer-ne malbé una proporció important, depenent de les varietats, i el vent fort també és un gran enemic".

Les cireres ecològiques no contenen químics i es recol·lecten al punt just de maduració per garantir el sabor i la textura perfectes

Afortunadament, la Ribera d'Ebre té un microclima que permet una collita molt primerenca, ja que està en la transició entre el clima marí i el continental, gràcies al qual fa prou fred a l'hivern per permetre'n el cultiu. Tanmateix, la calor arriba ràpid i els arbres inicien el cicle reproductiu abans del normal, per la qual cosa en algunes localitats es conreen les cireres més precoces que es poden trobar. És cert que un hivern massa suau pot produir minves en la producció i que els estius massa rigorosos no són bons per als arbres, però així i tot el cultiu està ben adaptat i molt arrelat a la comarca.

Diferències amb el cultiu no ecològic
A Cherrieco es recull la fruita cada dia i immediatament se selecciona la de màxima qualitat per a Veritas, es posa en caixes i la mateixa tarda s'envia perquè l'endemà al matí pugui estar a la venda. L'única refrigeració es fa durant el transport, per contrarestar els efectes del sol sobre el camió. "Amb aquest mètode de treball aconseguim diversos objectius: podem fer la recol·lecció en el punt òptim de maduració, amb tots els sucres generats naturalment, es conserven totes les propietats i les qualitats organolèptiques inalterades i es fa una rotació diària de l'estoc. I el client té accés a unes cireres de màxima qualitat: fresques i amb totes les seves virtuts per a la salut intactes".

El cultiu és inspeccionat i certificat pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica) i es fonamenta en el principi d'evitar qualsevol ús d'abonaments o pesticides de síntesi química (fungicides, insecticides o herbicides) per garantir que la fruita no tingui cap residu d'aquestes substàncies. Al contrari, només es fan servir abonaments orgànics i minerals naturals i en quantitats limitades, ja que la sanitat vegetal es basa en mètodes preventius i solament s'utilitzen fitosanitaris naturals. Però els avantatges per al medi ambient van més enllà: es minimitza l'explotació de la terra, amb la qual cosa es redueix la petjada de carboni, i es fomenta l'existència d'espècies vegetals, colònies d'insectes beneficiosos i fauna insectívora associada. Els camps de cirerers s'omplen de roselles, margarides, brots de fonoll, libèl·lules, marietes, orenetes, pit-rojos...

I finalment, però no menys important, hi ha l'aspecte econòmic i social, que és molt exigent quant a necessitats de manipulació. "Aproximadament la meitat del nostre import brut de venda es redistribueix entre els treballadors que participen en el cultiu, la recol·lecció i la selecció, i apliquem uns criteris d'estricta respecte a les persones, les cotitzacions socials i un salari digne. La interculturalitat és un repte que afrontem cada any i en el qual millorem contínuament, i la fidelització dels treballadors, de vegades difícil per la temporalitat de l'ocupació, aporta valor a les seves tasques i els arrela al territori".

Temps de collita

Després de l'esforç, arriba la recompensa: l'obtenció d'unes cireres dolces, cruixents, brillants i saludables. "Conreem un bon nombre de varietats, que possibiliten que la fruita arribi a



BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable **bio 2018**

¡ATENCIÓN!

EL SECTOR "BIO"
VIENE A TODA VELOCIDAD

SALIDA INMEDIATA
NO PIERDAS EL TREN

LLEGADA: BARCELONA
3-6 MAYO
PALAU SANT JORDI

LÍNEA
BIOCULTURA
BARCELONA



CASA SANA
ALIMENTOS ECOLÓGICOS

ECOACTIVISMO

ECOEMPREENDEDORES

COSMÉTICA ECOCERTIFICADA

ECOFOODTRUCKS

MODA SOSTENIBLE

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

ECO-TURISMO

25
aniversario
BioCultura

V Una autèntica superfruita

Són riques en hidrats de carboni, proteïnes, fibra i fins a 8 vitamines, entre les quals destaca la vitamina A o betacarotè, el nivell de la qual és molt superior al de les maduixes o els nabius. El seu característic color vermellós es deu a l'alt nivell d'antocianines, un potent antioxidant responsable de moltes de les propietats saludables, que les converteixen en una veritable superfruita.

- Desintoxiquen i prevenen l'envelliment. Depuren l'organisme i el seu contingut en antocianines, vitamina C i aminoàcids és la combinació perfecta per al bon estat de la pell, les ungles i els cabells, gràcies a la neutralització dels radicals lliures.
- Redueixen la inflamació dels músculs. Consumir-ne de manera regular pot ajudar a alleujar el dolor i la sobrecàrrega muscular que apareix després d'un esforç esportiu i també són beneficioses en cas d'artritis i gota.
- Alimenten el cervell. Contribueixen a la salut de les neurones i prevenen la pèrdua de memòria gràcies al seu contingut en àcid fòlic i minerals, com potassi, ferro i magnesi.

les botigues Veritas durant tota la temporada d'aquesta fruita, des de finals d'abril fins a finals de juny", explica en Ramon. Les varietats es van solapant en el temps, començant per les de cicle primerenc, seguint per les de cicle mitjà i acabant amb les de cicle tardà. Totes i cadascuna de les peces se seleccionen i recol·lecten a mà quan estan a punt i es passa per l'arbre tantes vegades com calgui.

- **Les primeres.** Pertanyen a l'anomenat cicle primerenc i s'han de consumir ràpidament perquè aguanten poc fora de l'arbre. Se solen recol·lectar des de finals d'abril fins a mitjan maig. En general, tenen un contingut mitjà de sucre i baixa acidesa. La reina és la burlat, una varietat de color vermell fosc i brillant, la polpa de la qual és rosada i tova amb un gust molt agradable i dolç.
- **A meitat de temporada.** Les que arriben de mig a finals de maig destaquen per un contingut més alt de sucre i acidesa i per ser més resistents una vegada recol·lectades, per la qual cosa el temps de consum es pot allargar. Una de les que aguanta més sense fer-se malbé és la immet, que es caracteritza per la forma de cor i es cull quan està absolutament negra perquè és llavors quan arriba al màxim grau de sucre. Altres varietats delicioses són la 3-13 (té una forma perfecta, és gran, molt bonica, i té un gust dolç i àcid alhora), la new star (de mida gran, cruixent i amb un paladar espectacular) i la stark hardy giant (molt dolça i amb un toc lleugerament àcid).
- **Les últimes.** Maduren durant el mes de juny i són exquisides. Per exemple, la lapins, una varietat deliciosa i de mida mitjana de la qual es produeix molta quantitat, i la van, que es distingeix per la seva llarga vida després de la collita i per la dolçor i fermesa.
- **Experiències guiades.** A Cherrieco estan sempre oberts que els consumidors interessats visitin els seus camps, especialment durant l'època de floració, en què se solen organitzar jornades de portes obertes. A la pàgina web de l'empresa (www.cherrieco.com) es pot consultar o sol·licitar la informació. 



V Les postres perfectes

Tot i que en Ramon es declara fanàtic de consumir-les tal qual, com a fruita fresca, ens explica que les seves possibilitats a la cuina són infinites i que tant es poden fer servir per elaborar salses i licors com mermelades, compotes o amandines. Però, sens dubte, on brillen amb força és en l'apartat de les postres: gràcies al seu sabor encaramellat i color intens són perfectes per fer la cobertura del tradicional pastís de formatge, farcir cupcakes i brownies, preparar batuts, mousses o gelats i enriquir iogurts. Qui no ha degustat alguna vegada el pastís Selva Negra, el gran clàssic de la rebosteria germana? Es prepara amb xocolata, xantillí, cireres i kirsch, un licor que s'obté de la destil·lació del suc d'una espècie de cireres silvestres de la Selva Negra alemanya.

 Sorbet de cireres i umeboshi
La recepta a l'app Veritas



monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

BIO

Ens n'anem de pícnic!

Aprofita l'arribada del bon temps i organitza un pla diferent a l'aire lliure amb la família o els amics. Busca un lloc apropiat, omple la cistella de vímet amb algunes de les nostres propostes i gaudeix d'un pisolabis deliciós i molt saludable.



▶ Entrepà vegetarià
La recepta a l'app Veritas

Pocs àpats produeixen tant plaer com els que es gaudeixen en plena naturalesa, encara que siguin tan simples com una amanida i un bon pa. Et proposem algunes idees perquè la cistella de pícnic sigui tan sana com el que menges a casa.

1. El pica-pica

Més enllà de les típiques patates xips hi ha una gran varietat de productes menys fregits, com els snacks de llegums. I no t'oblidis dels vegetals frescos: tomàquets cirerol, bastonets de pastanaga, ravenets, etc.

2. Amanides fresques

De crudités, de pasta, d'arròs, de quinoa, de llavors, de fruita seca... Les trobaràs en envasos individuals tipus còctel que són comodíssims i recorda portar l'amaniment a part per afegir-lo a l'últim moment: vinagreta, tahina, suc de llimona, salsa de soja... Si tries una ensalada russa, la veganesa o maionesa sense ou és l'alternativa ideal si fa calor.

3. Verdures rostides o a la planxa

Albergínies, carbassons, pebrots i espàrrecs de marge són una excel·lent opció per menjar amb les mans si es cuinen al dente.

4. Patés i dips

N'hi ha per a tots els gustos: d'humus de cigrons (natural, amb pebrot o amb remolatxa), de fruita seca i de guacamole, per esmentar-ne només alguns.

5. Sandvitxos

És preferible evitar el pa de motlle perquè tendeix a humitejar-se i estovar-se. La textura de l'elaborat amb llevat mare (de blat, d'espelta, de llavors o de sègol) aguanta sense problemes qualsevol ingredient.

6. Wraps, fajitas i burritos

Permeten tot tipus de farcit, com tires de verdures saltades amb seitan o patés vegetals combinats amb vegetals crus.

7. Quiches de verdures i tofu

Són lleugeres, aguanten bé la calor i són boníssimes si es mengen fredes.

8. Fruites variades

Les peces senceres es mantenen millor que la fruita tallada, tot i que si el trajecte és curt pots preparar unes broquetes de síndria, meló o pinya.

9. Begudes

Un vi de qualitat sempre harmonitza i alegra el menjar. Busca un lloc a prop d'una font i prepara una aigua de llimona fresca amb un parell de llimones que hagi portat de casa. Una altra idea és portar ja fet un concentrat de te, menta o flors d'hibisc, que pots endolcir amb estèvia o xarop. Deixa reposar 4 cullerades de te o 4 bossetes en 200 ml d'aigua bullent durant uns 10 minuts i, una vegada s'hagi refredat, ho poses en una ampolla petita per enriquir de manera saludable l'aigua de deu.

10. Galetes

Les cookies artesanes a granel del forn Veritas són perfectes per amenitzar la sobretaula. 



1. Tofunesa. Vegetalia. 210 g
2. Te verd amb menta. Cuídate 12 b
3. Remolatxa cruixent. Vitasnack. 24 g
4. Hummus d'albergínia rostida. Biográ. 240 g
5. Wrap de quinoa. Zealia. 180 g





TUS CEREALES DE SIEMPRE EN CUESTIÓN DE MINUTOS

Descubre nuestra nueva gama de vasitos con deliciosos cereales: integral con quinoa roja; y quinoa blanca y roja. Podrás disfrutar de tus cereales de siempre en un minuto y en el punto exacto de cocción.

www.vegetalia.com



Vegano



Sin Conservantes
Ni Colorantes



Sin Gluten

novetats

Uns refrescos excepcionals

Des del Puerto de Santa María, Cadis, arriba aquest pràctic pack de tòniques i cola. El gran valor afegit dels productes de la marca Indi és el mètode d'elaboració. Fan servir herbes i matèries primeres com la nou de cola, les destil·len en un alambí i obtenen olis essencials que donen lloc a uns refrescos plens de sabor. Dóna'ls una oportunitat; et sorprendran!



Ous XL Casa Martí (exclusius a Veritas) i pack de 10 Mas Frigola



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 i Mas Frigola són granges situades a Girona, on les gallines viuen en llibertat i s'alimenten amb pinso ecològic. Com a resultat, obtenen uns ous rics en aminoàcids essencials i una clara compacta, que agrairàs a l'hora de preparar ous al plat.

Bastonets de xocolata

Seguim apostant pels snacks saludables. En aquesta ocasió, incorporem a les nostres botigues els bastonets de xocolata La Buona Terra, elaborats amb oli d'oliva, i amb la meitat de sucres que la marca de referència no ecològica. Te'n lleparàs els dits!



La patata fregida no fregida

La marca Poptato ens acosta un snack saludable completament revolucionari: patates que tenen la textura cruixent sense passar pel procés de fregit. Utilitzen oli d'oliva verge, però la textura cruixent és fruit de l'aplicació de calor. Converteix-te en el rei dels aperitius saludables!



novetats marca VERITAS

Un berenar deliciós i saludable

Arriba la primavera i comencen els plans a l'aire lliure... Si ets dels que es passen el dia d'excursió, aquesta novetat t'encantarà: Rolls & Go Veritas. Uns canonets cruixents sense gluten farcits de cacau i avellanes o crema de coco, presentats en un pràctic envàs take away de dos canonets; ideals per recuperar forces. Troba'ls a la nostra secció de barretes, a 0,89€



Iogurts sense lactosa i amb coco

Continuem ampliant la gamma de iogurts marca Veritas. En aquesta ocasió, amb els iogurts sense lactosa natural i desnatat, i el iogurt amb coco. Els nostres iogurts s'elaboren a Granollers, seguint la forma tradicional; a partir de llet de vaca criada en condicions de producció ecològica (no en format pols). Gaudeix-los al natural, amb musli, fruites vermelles o endolcidors naturals!

Corn flakes sense gluten

Amb l'objectiu d'ampliar l'oferta de productes sense gluten i ecològics a un preu accessible, hem incorporat a les nostres botigues els nous corn flakes sense gluten Veritas. Aposta per un esmorzar que t'aporti energia de qualitat i deliciós. Pots combinar-los amb llet o beguda vegetal, iogurt, fruites de temporada, superaliments... Gaudeix-los!



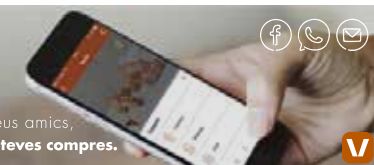
Gelats de coco

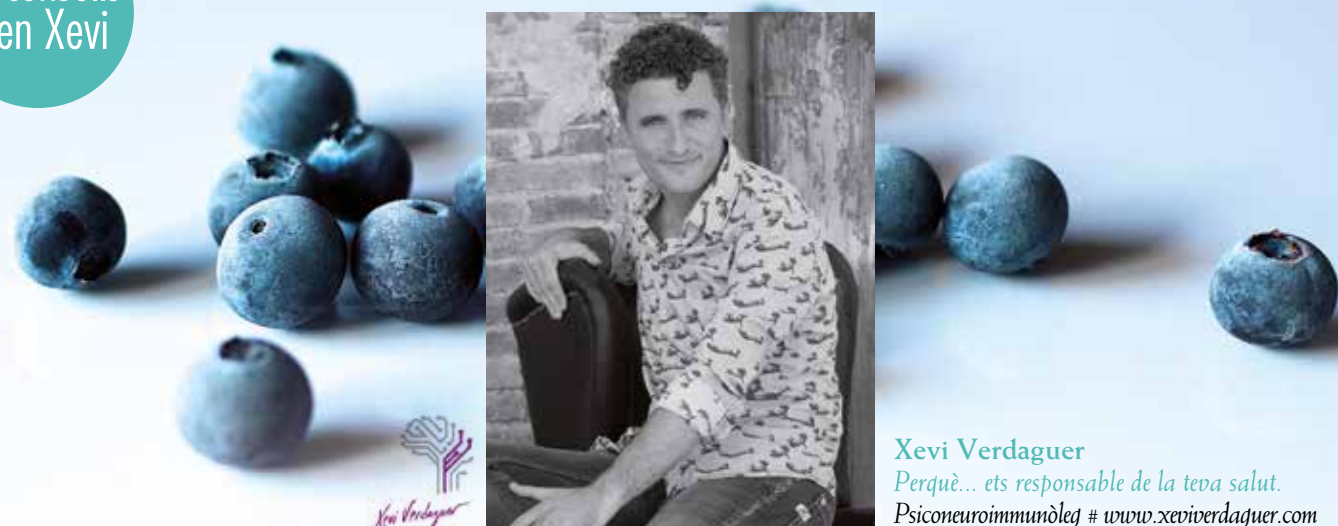
Comença l'època dels gelats! La marca Naturavitta et proposa un gelat vegà de coco, de textura cremosa, ideal per prendre al natural o combinar amb altres postres.



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 teua salut.
Psiconeuroimmunòleg # www.xeivverdager.com

Adeu a les regles doloroses!

Són moltes les dones que pateixen la síndrome premenstrual durant la seva època reproductiva. Es tracta d'un conjunt de molèsties, més o menys intenses, que apareixen alguns dies abans de la regla i que van des de canvis d'humor fins a cansament i fatiga, passant per inflor abdominal i retenció de líquids. Si reviseu la vostra alimentació, feu exercici i descansau com cal, segur que hi notareu una millora.

La síndrome premenstrual (SPM), també coneguda com dismenorrea, afecta 3 de cada 4 dones i és tan comuna que, a dia d'avui, moltes es pensen que és un peatge normal lligat a la fertilitat del sexe femení. De fet, el 85% de les dones en època fèrtil experimentaran algun dels seus símptomes almenys una vegada durant la seva vida, i els dolors premenstruals són la primera causa recurrent d'absentisme laboral i a les escoles.

Rampes, espasmes, ansietat, fatiga, insomni...

La síndrome premenstrual fa referència als dolors que comencen unes quantes hores abans de la regla o juntament amb l'inici del primer sagnat menstrual. Les molèsties són més intenses els dos primers dies i poden durar fins a tres dies en total. Poden ser tolerables i suaus, però en alguns casos també poden arribar a ser molt fortes i greus i afectar la rutina habitual. El símptoma principal és un dolor espasmòdic localitzat a la part baixa del ventre i de l'esquena (lumbar i sacre) que sol anar acompanyat de diverses alteracions: canvis anímics (irritabilitat, ràbia, aïllament social, ganes de plorar, ansietat, tensió, depressió), sensibilitat a les mames, inflor abdominal, augment de pes i més retenció de líquids, ansietat per menjar i consumir dolços, dolors musculars i articulars, mal de cap i migranyes, cansament, insomni, alteracions gastrointestinals, nàusees, vòmits, marejos...

• **Els antiinflamatoris no són la solució.** Sovint algunes dones es mediquen amb antiinflamatoris per alleugerir la situació, altres es prenen antidepressius, infusions, suplementos... Tot, sense èxit, entenent com a èxit la resolució total i la no-dependència d'un medicament per aconseguir gaudir d'una salut hormonal posant ordre al metabolisme.

La salut hormonal és fonamental

El primer pas per solucionar la situació és regular la salut hormonal. Sovint la proposta és prendre anticonceptius, però en fer-ho no estem corregint l'origen del problema, només n'atenuem els efectes negatius. De fet, la causa de la síndrome premenstrual és un desequilibri hormonal que està molt influenciat per alteracions emocionals, estats depressius, carència de certs micronutrients o errors alimentaris. Tot i així, el principal motiu és una producció més elevada de prostaglandines proinflamatòries a l'úter.

Aspirina, ibuprofèn, naproxèn, indometacina... Aquests són alguns dels remeis més comuns, però a més de tenir efectes secundaris i contraindicacions, no sempre són totalment efectius. Per aquest motiu, val la pena considerar les alternatives naturals que frenen la fabricació de prostaglandines a l'úter.

Hàbits que funcionen

La varietat de raons que poden condicionar la SPM fa que no hi hagi un sol tractament que sigui eficaç per a tothom. Si la pateixes i tens sospites de tenir TDPM, et recomanem que et posis en mans d'un especialista en medicina integradora o PNIE per ajustar els hàbits de vida i la possibilitat de dosificar els suplementos d'una forma personalitzada.

Per començar, obtindrem bons resultats fent exercici físic de manera regular, practicant tècniques de gestió de l'estrès (ioga, meditació, mindfulness, relaxació), dormint més de set hores seguides i canviant els hàbits alimentaris: s'ha d'evitar el tabac, el sal, els dolços i l'alcohol, i, a la vegada, menjar més cereals integrals, fruita i verdura cada dia.

• **Proposta de la medicina integradora.** És fonamental vigilar l'alimentació per assegurar la presència a la dieta de: omega-3 (EPA, DHA, ALA), magnesi, calci, ginkgo biloba, oli d'onagra, hipèric, gingebre (en suplementació, des de 7 dies abans de la regla fins a 3 dies després del primer sagnat menstrual dona bons resultats) i vitamines B6, B12, B9 o àcid fòlic, D3 i E.

• **El paper dels estrògens i la serotonina.** La caiguda brusca dels estrògens a partir de l'ovulació (dia 14 del cicle) s'acompanya d'una caiguda sobtada de la serotonina. Per millorar els nivells d'aquesta darrera hormona els psiquiatres prescriuen antidepressius (sertralina, fluoxetina, paroxetina, citalopram), però sempre és millor prendre aliments naturals com gingebre, safrà o cúrcuma, per exemple.

Aliments recomanats

És hora de revisar la dieta i assegurar que no hi falten els aliments que activen la fabricació de serotonina a l'intestí, tal com han demostrat estudis fets in vivo en humans.

- **Quefir.** Es noten els efectes després de 4 setmanes de menjar-ne cada dia.
- **Nabius o mirtil.** Després de 6 setmanes de menjar-ne 25 g al dia, ja són efectius. Només s'han de menjar 15 nabius o un got petit de suc de nabius cada dia.
- **Llavors, fruita i verdura.** També és aconsellable menjar regularment lli, sèsam, fruites del bosc i verdures crucíferes (bròquil, coliflor, col, ruca, creixens).
- **El glaçons de gingebre** són la manera més saludable de refrescar-te i afegir energia al teu suc predilecte. Fes un suc de gingebre amb una màquina de suc de premsat en fred o bé prepara una infusió de gingebre i hipèric. Després, posa el suc

o la infusió en una glaçonera dins el congelador i pren cada dia un glaçó en un got d'aigua fresca o afegit a una altra beguda. Recorda que els estudis demostren que és especialment important prendre gingebre des de 7 dies abans de la regla fins a 3 dies després del primer sagnat!

Per saber-ne més:

ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL: CONEIX, RESPECTE I NUDREIX EL TEU CICL Marta León
Dimecres 23. Horari: 18.00-20.00h.

RESERVA a www.terraveritas.es



1. Gingebre en pols. El Granero. 150 g
2. Llavors de lli, xia, poma i canyella. Linwoods. 200 g
3. Qefir de cabra desnatat. Cantero de Letur. 420 g
4. Suc de nabius. Biotta. 500 ml

TEMPLO CAFÉS

Café Molido

novó Kafé

CAFÉ ECOLÓGICO

ECO-BLEND

PROCEDENTE DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA

DISFRUTA DEL MEJOR CAFÉ ECOLÓGICO

Teléfono de atención al cliente 637 805 551

Kuzu, un toc oriental a la taula

No conté gluten, és molt digestiu, revitalitza l'organisme... Aquests són només alguns dels molts beneficis del kuzu, un ingredient amb propietats espessidores que resulta ideal per preparar salses, sopes, postres, etc.



▶ Natilles sense ou
La recepta a l'app Veritas

Estudiat i utilitzat per la medicina tradicional xinesa des de fa milers d'anys a causa de les seves innombrables aplicacions i qualitats, el kuzu és el perfecte substitut de farines i midons quan elaborem salses, purés, sopes, estofats, farcits de pastissos... Les arrels es recullen a l'hivern i una vegada separat el midó de la resta de la planta queda una pols terrosa de color blanc que, protegida de la humitat, es conserva durant anys. Destaca per la seva capacitat de regular l'aparell digestiu, per la qual cosa s'aconsella en episodis de restrenyiment, diarrea, espasmes, intestins mandrosos, etc. Pres regularment millora

la flora intestinal i gràcies al seu contingut en fibra absorbirem menys greixos i sucres. De la mateixa manera, alleuja el cansament crònic i potencia el nivell d'energia, ja que alcalinitza l'organisme.

Un parell de minuts... i llestos!

Sempre es dilueix en fred i després s'escalfa fins que bull. La manera més habitual de preparar-lo és diluir-ne una cullerada de postres en mig got d'aigua freda i després bullir-lo a foc lent durant un parell de minuts fins que s'espesseixi i obtin-

guem una espècie de crema transparent. Podem prendre'n un parell de tasses o tres al dia (sempre en calent) com a medicina per als processos digestius i, tot i que no té gust, als nens els agrada més si en lloc d'aigua utilitzem suc de poma. En cas d'acidesa, restrenyiment o cansament el podem preparar amb aigua i afegir-hi (en fred) mitja pruna umeboshi gran o una de petita i una cullerada petita de tamari. El gust de la beguda és forta, entre àcid i una mica salat, però s'assenta molt bé a l'estómac. I si busquem incrementar l'efecte alcalinitzant el preparem igual, però en comptes d'aigua ho fem amb te de tres anys o kukicha.

Si volem fer una crema tipus natilles, per cada 500 g de líquid (beguda vegetal, llet) posem uns 25 g de kuzu. Per preparar una làmina de gelatina (tipus postres japoneses mochi, per exemple) afegim 90 g de kuzu per cada mig litre de líquid. I per fer uns dauets de patata gelificada fem un puré de patates i per cada 500 g hi incorporem uns 100 g de kuzu.

Una beixamel diferent

Donarem un toc especial als nostres plats si preparem una original i suau beixamel de cítrics, apta per a intolerants als làctics, el gluten, l'ou... Podem utilitzar-la per setinar trossos de peix o pollastre a la planxa, punxar-los en unes broquetes de fusta i oferir-los com a aperitiu.

Començarem dissolent una cullerada petita de kuzu en un got de suc fred de cítrics acabats d'espremer (llimona, taronja, aranja); podem triar-ne un o combinar-ne uns quants. Posem la mescla a bullir i quan arrenqui el bull la deixem coure un parell de minuts. Finalment, rectifiquem de sal i hi afegim una mica de melassa si ha quedat molt àcid. A partir d'aquesta recepta base se'n poden fer variacions, com afegir la meitat de beguda d'arròs i la meitat de suc de cítrics o brou de pollastre o de peix segons l'aliment que s'hagi d'acompanyar.



1. Kuzu. Biocop. 100 g

Per saber-ne més

**CURS TÈCNiques DE CUINA
SALUDABLE I NUTRITIVA. NIVELL I.**

(6 SESSIONS). Mireia Anglada

Horari: Dilluns de 18.00-20.00h

RESERVA a www.terraveritas.es

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

Mireia Anglada
Cuinera professional

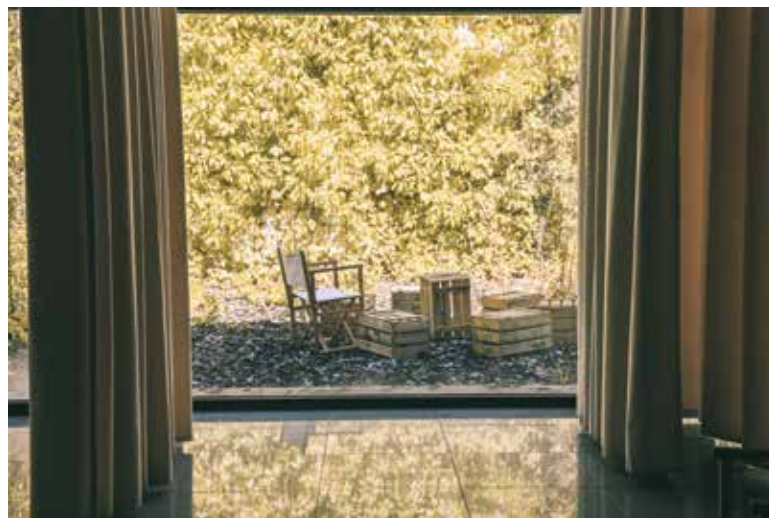


Descobreix la nostra gamma de flocs de civada integral

Disponibles en tres delicioses textures. La civada ens aporta betaglicans per controlar el colesterol. La quantitat recomanada és de 3 grams al dia.

biocop.es





terra. veritas

Coses boniques
que passen a
Terra Veritas

Benvinguda, primavera

El nostre jardí s'ha omplert de totes les
gammes de verds.

La primavera despunta plena de colors i ens
convida a tenir els ulls oberts i a omplir-nos
de la màgia que ens envolta.

És temps de brotar, de florir. Des de la
nostra essència. Un impuls que només
nosaltres mateixos ens podem donar, amb
alegria, fortalesa i flexibilitat.

A Terra Veritas, **dansem amb les estacions**.
Ara són moments de cuinar plats lleugers,
frescos i nutritius. De donar un respir al
nostre cos, moure'l, sentir-lo. I també de
compartir, riure i fluir juntament amb altres
companyes.

Et convidem a viure la primavera.



ACTIVITATS DE MAIG

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



Dimecres 3

COM SUBSTITUIR L'OU EN LA CUINA VEGANA? TRUCS I RECEPTES

Mireia Anglada. Biogrà. Horari: 17.00 h - 19.00 h

20 €

Dijous 10

ORGANITZA'T I GAUDEIX: CUINA UN DIA PER A TOTA LA SETMANA

Chloé Sucrée. Horari: 11.00 h - 13.30 h

39 €

Dijous 10

PATÉS I SALSES TERAPÈUTICS

Mireia Anglada. El Granero. Horari: 18.00 h - 20.00 h

20 €

Divendres 11

IOGA I BERENAR (ESPECIAL PASTISSOS AIURVÈDICS)

Fran Domínguez i Fernanda Montoya.

Horari: 17.00 h - 19.00 h

25 €

Dissabte 12

PERDRE PES SENSE FER DIETA

Martina Ferrer i Cristina Manyer

Horari: 11.00 h - 16.00 h

70 €

Dimarts 15

ESTIMA EL TEU FETGE. CUINA MEDICINAL I TRACTAMENT NATURAL PEL BENESTAR HEPÀTIC

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h

30 €

Divendres 18

SETMANA SENSE GLUTEN

TALLER PRÀCTIC DE PA SENSE GLUTEN: APRÈN A ADAPTAR-LO AL TEU GUST

Jordi Bosch.

Horari: 16.00 h - 19.00 h

39 €

Dimecres 23

ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL: CONEIX, RESPECTE I NUDREIX EL TEU CICLE

Marta León. Horari: 18.00 h - 20.00 h

25 €

Dijous 24

ORGANITZA EL TEU MENÚ POSPART

Sonia Martínez. Amandin. Horari: 10.00 h - 12.30 h

35 €

Dijous 24

SETMANA SENSE GLUTEN

ESMORZARS SALUDABLES I VARIATS PER A CADA DIA DE LA SETMANA

Mareva Gillioz. Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

Dimarts 29

FARMACIOLA NATURAL PER A LA FELICITAT

Marta Marcè. Horari: 11.00 h - 13.00 h

20 €

Dijous 31

SETMANA SENSE GLUTEN

RECEPTES SENSE GLUTEN PER ALS PETITS DE CASA

Cristina Manyer. Horari: 10.30 h - 13.30 h

45 €



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

NO ET PERDIS ELS NOSTRES CURSOS

MINDFULNESS PER A LA GESTIÓ DE L'ESTRÈS: POTENCIA LA TEVA SALUT I BENESTAR (4 SESSIONS).

Irene Plata.

Horari: dijous de 18.00 h - 20.30 h.

Inici 3 de maig

180 €

CURS GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA PER A PRINCIPIANTS. (3 SESSIONS). Postural Fit.

Horari: dilluns d'11.00 h - 12.00 h. **Inici 7 de maig.**

60 €

CURS TÈCNiques DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA. NIVELL I. (6 SESSIONS). Mireia Anglada.

Horari: dilluns de 18.00 h - 20.00 h

Inici 7 de maig.

220 €

TRANSFORMA LA RELACIÓ AMB TU MATEIXA. CURS D'AUTOESTIMA I ACCEPTACIÓ CORPORAL. (4 SESSIONS). Maite Issa.

Horari: dimarts de 18.00 h - 20.00 h

Inici 15 de maig.

160 €

INTENSIU DE SALUT PER A LA DONA: ALIMENTACIÓ, EMOCIONS I RITUALS PER A L'ENERGIA FEMENINA.

Natalia restrepo.

(amb la col·laboració especial de Finestra Sul Cielo)

Horari: divendres de 17.30 h a 20.30 h i dissabte de 10 h a 16 h

Inici 25 de maig.

160 €

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.

Esmorzars sense gluten

L'esmorzar pot semblar una dels àpats més difícils quan se segueix una dieta lliure de gluten, sobretot quan es fa fora de casa, i només trobem pa blanc i brioixeria. Pren nota d'unes simples recomanacions i veuràs com augmenten les possibilitats.



▶ Creps de fajol i coco
La recepta a l'app Veritas



1. Beguda d'ametlles sense sucre. Ecomil. 1 l
2. Beguda d'ametlles i maduixes. Green Spirit. 250 ml
3. Musli de fruites vermelles sense gluten. 425 g
4. Ous. Mas Farigola. 10 u

Per saber-ne més:

ESMORZARS SALUDABLES I VARIATS PER A CADA DIA DE LA SETMANA. Mareva Gillioz.
Dijous 24 de 18.30-20.30 h.

RESERVA a www.terraveritas.es

Per a les persones amb celiàquia, o amb intolerància al gluten, els productes de pa i brioixeria "sense gluten" són, d'entrada, millors davant qualsevol altra opció, perquè com que no porten aquesta proteïna no perjudiquen el sistema digestiu. En canvi, els aliments que la contenen lesionen les vellositats de l'intestí prim i impedeixen la correcta absorció de nutrients, a més de provocar altres símptomes, com diarrees, dolor o malestar. No obstant això, cal saber que no tots els productes sense gluten són "sans" per definició, ja que aquest qualificatiu depèn del perfil nutricional de l'aliment i no solament de si porta gluten o no. El més encertat, dietèticament parlant, seria organitzar l'esmorzar amb aliments exempts de gluten de manera natural (com arròs, blat de moro, fajol, quinoa, ous, làctics, fruites, llavors o fruita seca) i deixar els productes a base de farines refinades "sense gluten" com a complement o per menjar fora de casa, però no com a base de l'esmorzar de cada dia. A continuació oferim algunes idees simples, nutritives, saludables i adequades per gaudir d'un esmorzar lliure de gluten:

- **Batut ràpid.** Si no disposes de gaire temps quan et lleves, un batut és una gran opció. Hi ha tantes possibilitats com combinacions d'aliments lliures de gluten. El més ràpid i senzill és una base de llet, iogurt o batut vegetal (arròs, soja, quinoa, cànem...) amb fruita i un bon grapat de flocs fins de civada sense gluten. Pots complementar i rectificar la textura amb llavors de xia o lli, dàtils, cacau, garrofa...
- **Creps de fajol.** Les creps no són només per als diumenges. Si deixes la massa feta el dia anterior i la guardes a la nevera, ho tindràs tot a punt per premiar-te amb un deliciós esmorzar sense gluten. Ara únicament falta posar-li el teu farciment preferit dolç o salat: melmelada, xocolata amb coco, formatge, pernil, patés vegetals, germinats, tomàquets, tahina...
- **Crema d'arròs.** Començar amb una crema d'arròs és la millor manera d'aportar a l'organisme energia estable per afrontar el dia i és, a més, molt fàcil de digerir. Prepara-la amb antelació, bullint l'arròs amb un canonet de canyella i pell de taronja ecològica i quan estigui freda deixa-la al refrigerador. La tindràs llesta per l'endemà, afegint-hi una mica de beguda vegetal, nous, panses, xarops, etc.
- **Musli sense gluten.** Cada vegada hi ha més i millor varietat de cereals sense gluten (d'arròs, mill, blat de moro, quinoa, etc.) a punt per prendre amb la teva beguda preferida. Pots complementar el bol amb fruites dessecades, compota de fruites, baies, o nous i llavors.
- **Ous.** Durs, en truita, remenats o escaldats, els ous són una incomparable font de proteïnes i una excel·lent opció per a l'esmorzar "gluten free". Prepara una truita amb formatge i carbassó ratllats, afegeix-hi herbes i espècies i serveix-la en una torrada de pa de poble sense gluten amb oli d'oliva. Espectacular! 

Acoloreix la dieta contra la diabetis

La diabetis està associada amb un augment de l'oxidació de l'organisme. Un dany fàcil de pal·liar si s'inclouen en la dieta aliments rics en antioxidants, que ajuden a regular els nivells de sucre a la sang.

S'ha comprovat que la diabetis produeix un desequilibri bioquímic a causa de la producció excessiva de radicals lliures, la qual cosa provoca una deterioració oxidativa. Afortunadament, aquest perjudici es pot evitar o disminuir amb la ingesta d'aliments rics en antioxidants, cosa que permet a les persones que tenen diabetis gaudir d'una millor qualitat de vida. Per exemple, es poden reduir els problemes vasculars, que solen estar associats a aquesta malaltia.

Un antioxidant és una substància química que retarda o prevé l'oxidació d'un substrat, la qual cosa inclou lípids, proteïnes i hidrats de carboni. Tot i que el nostre cos disposa dels seus propis sistemes de defensa, també tenim "aliats" addicionals, com els antioxidants, que majoritàriament provenen de les verdures i les fruites de colors vius. Parlem del resveratrol i els carotens, uns pigments naturals proantioxidants que són objecte d'estudi com a preventius de la diabetis. Els experts suggereixen que una ingesta mitjana de 10 mg al dia de carotenoides redueix un 22% el risc de diabetis tipus 1.

- **Taronges, grocs, vermells, verds.** Els aliments amb més carotens són els que tenen colors vius i ataronjats (pastanagues, albercocs i orellanes, safrà, algues, pebrots, carbasses...) i també en contenen les verdures de fulla verda (espinacs o julivert). Són més assimilables quan la verdura es cou lleugerament (al vapor) i més encara si s'acompanyen amb greixos saludables com l'oli d'oliva o l'alvocat.
- **Violetes, blaus, granats.** El resveratrol és un polifenol present sobretot en el raïm, el vi negre i les baies fosques, com nabius o groselles, especialment si són frescos. Té la capacitat d'enfortir els vasos sanguinis i els mitocondris, que són les "bateries" de les cèl·lules del cos i que es poden danyar per un excés o un defecte de glucosa a la sang. Per aquest motiu, és important incloure aquests aliments en la dieta per reforçar les funcions cel·lulars. 



1. Vi negre Massís del Garraf. Viladellós. 75 cl
2. Brots d'espinacs. Vitacress. 150 g
3. Nabius deshidratats sense sucre. Teo. 125 g

Important: tria aliments ecològics

En general, els aliments no ecològics tenen un contingut més baix d'antioxidants com a resultat de l'esgotament de minerals al sòl, collites accelerades, emmagatzematge refrigerat, menjars processats o coccions "agressives". Així doncs, és fonamental triar vegetals ecològics, ja que contenen més concentració de fitoquímics, com els carotens i el resveratrol. I recorda que és important consumir-los diàriament perquè contribueixen a contrarestar l'efecte nociu que els radicals lliures produeixen a l'organisme.

Més informació

- **Investigación en salud.** Diabetes, estrés oxidativo y antioxidantes (artículo de revisión) <http://www.medigraphic.com/pdfs/invsa/iscg-2006/iscg061b.pdf>
- Diabetes & Vascular Disease Research

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en nutrició

Superfoods: el ingrediente mágico

Una pequeña cantidad tiene una enorme densidad de nutrientes esenciales y, gracias a sus propiedades, los superalimentos pueden prevenir y tratar enfermedades. Muchos se presentan ya preparados para facilitar su incorporación a la dieta: elígelos según tus necesidades o carencias y añade la dosis indicada a yogures, ensaladas, sopas, zumos, batidos...



¿Notas cansancio y falta de vitalidad?, ¿te molestan las articulaciones?, ¿enfermas fácilmente?... Revisa tu alimentación y enriquecela con superalimentos. Por ejemplo, la levadura nutricional aporta proteínas de alto valor biológico, minerales y vitaminas del grupo B y se puede usar para imitar el sabor del queso en platos veganos o espesar salsas.

- **Algas y vegetales desintoxicantes:** espirulina, chorella, kale, hierba de trigo... Poseen altas concentraciones de clorofila, que oxigena y depura la sangre. También son alcalinizantes y fortalecen las defensas. El alga chorella, muy rica en proteínas, hierro y vitamina B, actúa como regenerador celular y desintoxica. Por su parte, los numerosos nutrientes de la espirulina la hacen ideal para reducir el colesterol, mejorar la flora intestinal, prevenir la anemia, equilibrar la glucosa en sangre y tener más vitalidad.
- **Frutos y semillas antioxidantes:** cacao, asaí, linaza, chía, maca... Este grupo se caracteriza por su riqueza en

antioxidantes, que frenan el envejecimiento prematuro causado por los radicales libres y combaten el efecto de la contaminación. El asaí, fuente de ácidos grasos omega-3 y 9, proporciona energía, estimula la digestión, mejora la salud cardiovascular y reduce el colesterol. En cuanto al cacao, repleto de minerales y vitaminas, tiene la capacidad de estimular el sistema nervioso y aumentar la sensación de bienestar, además de contener flavonoides, que disminuyen la presión arterial.

- **Plantas y especias antiinflamatorias:** cúrcuma, té matcha, jengibre, reishi... Destacan por sus virtudes antiinflamatorias, antivirales y antibióticas. Mención especial merece la cúrcuma, un antiinflamatorio natural muy eficaz ante artrosis, lesiones musculares y dolores menstruales. Igualmente, protege el hígado y la vesícula biliar. Es importante acompañarla de pimienta, ya que su contenido en piperina hace que la curcumina de la cúrcuma se absorba mejor.



1. Cúrcuma y pimienta. El Granero. 60 capsulas
2. Acai en polvo. Ecolife. 75 g
3. Chlorella en polvo. Ecolife. 125 g
4. Levadura nutricional. El Granero. 100 g

Per saber-ne més:

PATÉS I SALSES TERAPÈUTICS

MIREIA ANGLADA (EL GRANERO). Mireia Anglada

Dijous 10 de 18.00-20.00h.

RESERVA a www.terraveritas.es

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos:
nuevos aliados para tu alimentación

Aceite esencial de eucalipto: un básico en el hogar

El aceite esencial de eucalipto se obtiene de la destilación de las hojas del árbol Eucalyptus globulus, originario de Australia, donde los aborígenes ya lo usaban como expectorante. Sin embargo, este aceite esencial es un producto muy versátil y económico: un básico que no puede faltar en tu casa. Estos son algunos de los usos que se le pueden dar:

- **Descongestionante nasal.** Añadiendo 10 gotas de aceite esencial de eucalipto en un recipiente con agua caliente y cubriendo la cabeza con una toalla, si aspiras el vapor resultante, en pocos minutos notarás que se descongestiona la nariz. También puedes añadir 5 gotas de este aceite esencial a dos cucharadas de aceite esencial de almendras y masajear el pecho con la mezcla antes de acostarte. De este modo, durante la noche conseguirás aliviar la congestión.
- **Remedio contra la sequedad nasal.** Si sufres molestias nocturnas por causa de la sequedad nasal, puedes impregnar una gasa con unas gotitas de este aceite y ponerla en la mesilla de noche.
- **Alivio de la tos.** Aspirar el vapor del aceite esencial de eucalipto ayuda a fluidificar el moco y a expulsarlo del cuerpo.
- **Desinfectante del hogar.** Además de su refrescante aroma, el aceite esencial de eucalipto tiene propiedades antibacterianas, por lo que puedes añadir unas gotas de este aceite a tus productos de limpieza habituales para aprovechar sus ventajas como desinfectante.
- **Enjuague bucal.** Un par de gotas diluidas en agua te servirán de enjuague bucal, contribuyendo a eliminar los gérmenes de la boca y reducir la placa bacteriana. Eso sí, es muy importante no ingerirlo.
- **Alivio de los músculos cansados o doloridos.** Ya seas un deportista o alguien que trabaja en una oficina, puedes beneficiarte de un masaje con aceite de almendras en el que previamente hayas diluido unas gotas de aceite esencial de eucalipto. Su frescor y propiedades te aliviarán de inmediato.
- **Repelente de insectos ecológico.** Los insectos huyen de ciertos aromas y, entre los aceites esenciales más eficaces para mantenerlos alejados, está el aceite esencial de eucalipto. Por supuesto, siempre es mejor elegir un aceite esencial de eucalipto de origen ecológico certificado para garantizarte que esté libre de pesticidas, abonos o herbicidas químicos.



MÉS VITALITAT
MÉS FLEXIBILITAT
**LL
REGENERATION**

SYSTEM
VITALITY

Productes naturals
per a les pells necessitades
de regeneració.

www.borlind.es



**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY



El teu rostre parla de tu

El refranyer no s'equivoca: la cara és el mirall de l'ànima. Però també ho és del cos, ja que en mirar-nos el rostre podem obtenir molta informació sobre l'estat del nostre organisme.



Per què ens surten grans a la barbeta o al nas?, per què se'ns marquen les arrugues de l'entrecella?, per què ens cauen els cabells o tenim les puntes obertes?, per què tenim bosses o ulleres fosques sota els ulls?... per contestar aquestes i moltes altres preguntes utilitzarem el diagnòstic oriental, un sistema magnífic d'autoconeixement explicat didàcticament pel mestre de la macrobiòtica mundial: Michio Kushi. No obstant això, quan l'objectiu és millorar la salut, el diagnòstic en solitari no ens ajudarà gaire si no va acompanyat d'unes pautes d'estil de vida i alimentació ajustades a les nostres necessitats concretes. Mensualment repassarem els diferents senyals que ens

envia el cos i explicarem la millor manera de recuperar el bon funcionament de la part que s'està debilitant i necessita restablir-se.

Un mètode mil·lenari

En el seu origen, el diagnòstic en la medicina oriental no era un mètode de classificar símptomes, sinó una forma de veure el present, el passat i el futur de la salut i la vida d'un individu. Durant més de 5.000 anys els metges orientals han utilitzat el coneixement de la humanitat i de la relació de l'home amb la natura per desenvolupar una medicina simple, pràctica i humana, l'objectiu de la qual és curar malalties i mantenir la salut.

- **La clau és l'expressió.** La medicina oriental té molts mètodes de diagnosi, però els més comuns són el bo shin, el setu shin i el bunshin, que expliquen que totes les nostres expressions externes (la manera de caminar, la postura corporal, els trets facials, el color i la textura de la pell, les arrugues d'expressió, el so i el ritme de la veu, el pols...) estan lligades i són un reflex de la salut interna.
- **Observar, analitzar, diagnosticar.** El metge en té prou d'escotar la veu i apreciar els diferents matisos o veure un color específic en determinades zones de la pell per jutjar la condició general del malalt. Un coneixement preservat durant segles (principalment al Japó, Corea, la Xina i l'Índia) a través de la tradició religiosa, cultural i filosòfica.

No ens hauria de sorprendre aquesta manera d'interpretar els senyals de l'organisme, ja que sense anar gaire lluny, i fins fa molt pocs anys, el metge de capçalera a Occident feia el seu diagnòstic de manera similar: mitjançant l'observació del color dels llavis, la temperatura i color de la cara i l'aspecte de les mucoses, entre altres senyals. I després de deduir la malaltia prescrivia el tractament, que sempre incloïa consells d'estil de vida i alimentació.

La cara, mirall del cos

Dins el diagnòstic oriental es distingeixen dues categories principals: l'observació de la constitució corporal i l'observació de la condició de la persona.

- **Gens que marquen.** La constitució és el reflex de l'herència genètica i el desenvolupament fetal al ventre matern, i canvia molt poc al llarg de la vida. Així, a més de la genètica, els aliments ingerits per l'embarassada influeixen en el creixement de l'embrió i l'efecte es reflecteix en els trets facials i en l'estructura òssia del nou-nat. Per exemple, una estructura òssia pesada, una mandíbula quadrada i unes orelles grans amb un bon lòbul revelen una constitució forta, robusta i ben mineralitzada. En canvi, una estructura més feble es manifesta mitjançant ossos llargs i prims, cara ovalada, orelles petites i sense lòbul, etc.
- **Hàbits que hi influeixen.** Queda clar que l'herència no la podem canviar, però afortunadament la condició es pot modificar de forma relativament ràpida, ja que depèn en gran mesura de l'estil de vida i l'alimentació dels últims quatre mesos. Per tant, segons com orientem aquestes rutines podem arribar a tenir una condició forta, robusta i saludable encara que la nostra constitució sigui pobra i delicada. O a l'inrevés, una bona herència es pot malbaratar amb uns mals hàbits continuats en el temps i derivar en una condició personal fràgil. ▮

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



el Granero integral Plus

SUPRALIMENTACIÓN

Cuida tu piel desde el interior



SMOOTHIE DE ARÁNDANOS ANTIOX

Ingredientes (2 persona)

- 2 cucharadas de copos de avena integral
- 2 dátiles sin hueso
- 1 cucharada de Supralimento **ANTIOX**
- ½ cucharada de semillas de chía
- ½ cucharadita de Supralimento **JENGIBRE**
- 1 taza de vuestra bebida vegetal favorita
- 1 plátano maduro congelado
- ¾ de taza de arándanos frescos o congelados
- Un par de cubitos de hielo (opcional)

Preparación

Colocar todos los ingredientes en la jarra de la batidora y batir a alta velocidad hasta que no queden grumos y el plátano se haya deshecho del todo. Probar y añadir más dátiles si es necesario. ¡y a disfrutar!



Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com

Reduïm en un 60% la petjada de carboni!

Sempre compromesos amb l'eficiència energètica, la nostra última acció ha estat la implementació d'una estratègia global de reducció de la petjada de carboni en l'àmbit de la refrigeració. I gràcies a la utilització d'un dels refrigerants amb una taxa més baixa del mercat disminuïrem l'impacte en un 60%. (© Climalife)



Des d'aquell primer dia, ja fa quinze anys, en què quatre famílies catalanes van fundar Veritas, el compromís ecologista ha estat sempre prioritari. Actualment, amb 57 establiments en 29 ciutats d'Espanya i Andorra, "estem projectant el que anomenem 'la botiga del futur' —explica Anna Badia, responsable de sostenibilitat—, la qual cosa inclou controlar que la nostra convicció en la sostenibilitat en clau positiva s'aplica en totes i cadascuna de les nostres actuacions, des de la fabricació dels cargols fins a les bombetes que utilitzem".

Per reduir encara més la nostra petjada de carboni, hem confiat en Thermiafred, una empresa instal·ladora amb més de trenta anys d'experiència i intrínsecament unida a Climalife. La relació amb les dues companyies és de confiança en tota regla i resultava natural que (en l'afany conjunt de cercar les millors solucions possibles per assegurar un futur a les actuals i properes generacions) les tres caminéssim de la mà per dissenyar una estratègia de reducció de la petjada de carboni en el camp de la refrigeració. Aquesta estratègia es desenvolupa en tres línies d'actuació:

- **Obra nova i reconversions.** Quatre supermercats ja funcionen amb un nou refrigerant i està programat implantar-lo en les noves obertures. A més altres instal·lacions canviaran de manera gradual a aquest gas, cosa que reduirà el potencial d'escalfament atmosfèric (PEA) en més de la meitat. Així, la petjada de carboni disminueix en un 60 % i es redueix notablement l'impacte ambiental.

- **Compromís ecològic.** Ara mateix aquest gas té el preu més barat del mercat, però a Veritas ja fa uns quants anys que l'utilitzem, sense importar-nos únicament els diners. Tot i que el canvi incrementa els costos, es produeix un retorn d'inversió gairebé immediat, atès que els sistemes i equips són més eficients energèticament.

- **Cadena de fred intacta.** Una de les primeres botigues en què es va implementar el refrigerant va ser la del centre de vianants de Lleida, al setembre del 2017, i poc després li va tocar el torn als establiments de Pamplona i L'illa Diagonal, a Barcelona. Tant en les noves instal·lacions com en les reconversions previstes la posada en marxa no afectarà la cadena de fred, i en tots els casos es fa un projecte personalitzat, a causa de les diferents localitzacions i envergades dels nostres supermercats.

Recuperació i gestió de residus

Una vegada feta la instal·lació, es retira el gas rebutjat amb una recuperadora de gas i s'introdueix en unes ampolles específiques. A continuació es destrueix, amb el certificat legal corresponent, i de vegades es reutilitza en reparacions i fins i tot substitucions. 

Més informació

- es.climalife.dehon.com/r-450a-solstice-n13

La exposición infantil a los pesticidas

Un estudio estadounidense demuestra que la alimentación es la principal fuente de exposición al pesticida clorpirifós en los niños. Además, se trata de un producto muy usado como insecticida en hogares y guarderías.

La investigación realizada con la participación de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, 2005), en el marco del estudio sobre Children's Total Exposure to Persistent Pesticides and Other Persistent Organic Pollutants (CTEPP), analizó la exposición de niños en edad preescolar al clorpirifós y su producto de degradación, el 3,5,6-trichloro-2-pyridinol (TCP), en sus entornos cotidianos.

Durante la investigación los participantes compraron y aplicaron clorpirifós en sus hogares y guarderías. Los 129 hogares y 13 guarderías fueron seleccionados aleatoriamente en 6 condados de Carolina del Norte y durante 48 horas se tomaron muestras (incluyendo placas duplicadas) del aire interior y exterior, orina, polvo del suelo interior, suelo del área de juego, residuos transferibles y toallitas (mano, preparación de alimentos y pisos de superficie dura). El resultado fue que el clorpirifós se detectó en el 100% de las muestras de aire y polvo interior de hogares y guarderías. En general, las concentraciones medias de clorpirifós fueron más altas que las de TCP en todos los casos, excepto en los alimentos sólidos. En estos últimos, las concentraciones medias de TCP fueron entre 12 y 29 veces más altas que las de clorpirifós en las casas y guarderías, respectivamente. Las concentraciones medias en orina de TCP en los niños fueron de 5.3 ng/ml con un valor máximo de 104 ng/ml. En cuanto a la

dosis potencial media agregada absorbida (ng/kg/día) de clorpirifós para ellos se estimó en 3 ng/kg/día y la principal ruta de exposición de los pequeños al clorpirifós fue a través de la dieta, seguida por la inhalación.

Un modelo de regresión completa de las relaciones entre el clorpirifós y el TCP en el grupo del hogar explica un 23% de la variabilidad en las concentraciones de TCP en orina para las tres rutas de exposición (inhalación, ingestión y absorción cutánea). La exposición potencial de dosis absorbidas agregadas estimadas de clorpirifós a través de la inhalación fue baja (valor medio, 0.8 ng/kg/día) y no podría explicar la mayor parte de las cantidades excretadas de TCP a través de la orina. Una posibilidad que no se consideró plenamente es la que pudo producirse a través del potencial contacto infantil con superficies contaminadas en hogares y guarderías. Además, otros pesticidas (como el metil clorpirifós) también pueden haber contribuido a los niveles de TCP en orina. De hecho, los autores concluyeron que en futuros estudios deberían tenerse en cuenta factores de ese tipo. 



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

Wraps de tempeh i verdures

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Els wraps són una variant dels tacos o burritos mexicans i els pots preparar amb els teus ingredients preferits. Molt nutritius, aquests de tempeh i verdures es poden menjar freds o calents i són molt fàcils d'emportar-te per menjar fora de casa.

Ingredients:

- 2 wraps de fajol sense gluten
- 4 tires de tempeh de cigrons macerat amb tamari
- 1 ceba
- 1 pebrot
- Mousse d'espinacs i pinyons
- Germinats de pèsols
- 3 cullerades petites de panela
- 1 cullerada petita de vinagre balsàmic de poma
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Rosteix el pebrot i quan estigui fred, pela'l i talla'l a tires. Reserva'l.
2. Talla la ceba a làmines i sofregeix-la en una mica d'oli. Quan estigui translúcida, afegeix-hi la panela i el vinagre de poma per caramel·litzar-la.
3. Daura el tempeh a la planxa.
4. Unta els wraps amb la mousse d'espinacs i pinyons, afegeix-hi les tires de pebrot, el tempeh, la ceba i els germinats de pèsols.



Wrap de fajol. 180 g

Zealia
Bio

Recepta de [@deliciaskitchen](#)

▶ Wraps de tempeh i verdures
La recepta a l'app Veritas





Espaguetis de quinoa reial amb salsa pesto

Els espaguetis d'arròs i quinoa real no contenen gluten, per la qual cosa són aptes per a celíacs, i es converteixen en l'aportació energètica ideal per a nens, esportistes i persones actives en general.

Ingredients:

- 4150 g d'espaguetis de quinoa reial i arròs
- 2 manats d'alfàbrega fresca
- 2 cullerades de pinyons sense torrar
- 1 gra d'all
- ½ cullerada d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre

Elaboració:

1. Separa les fulles d'alfàbrega dels manats i reserva-les.
2. Posa a bullir una olla gran amb aigua i sal i, mentre s'escalfa, barreja les fulles d'alfàbrega, els pinyons, l'all i l'oli d'oliva i tritura-ho amb la batedora de mà fins a obtenir-ne un puré fi.
3. Salpebra-ho i bat-ho de nou.
4. Quan l'aigua comenci a bullir afegeix-hi la pasta i deixa-la coure entre 13 i 15 minuts.
5. Escorre els espaguetis, posa'ls en un bol i condimenta'ls amb la salsa.
6. Rectifica-ho de sal i pebre si cal i incorpora-hi un rajolí d'oli d'oliva.



Espaguetis d'arròs i quinoa. 250 g

▶ Espaguetis de quinoa reial amb salsa pesto
La recepta a l'app Veritas

Recepta de **Quinoa Real**



Makis de salmó i alvocat

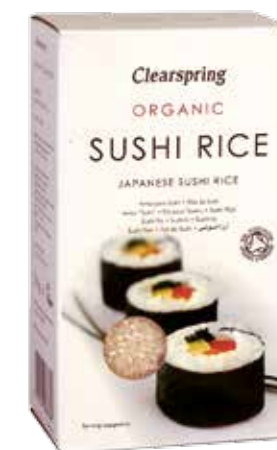
Coneguda també com a maki, aquesta és una de les varietats més populars del sushi. És important que el farcit estigui situat just al centre perquè en tallar el rotllo quedi ben agrupat i estèticament atractiu.

Ingredients:

- ½ kg de salmó
- 1 alvocat
- 4 fulles d'alga nori
- Arròs de sushi
- Sèsam

Elaboració:

1. Cou l'arròs seguint les instruccions de l'envàs i reserva'l.
2. Pela l'alvocat, treu-li el pinyol i trosseja la polpa.
3. Talla el salmó a la mateixa longitud que l'alga nori amb un amplada d'1 centímetre.
4. Posa l'arròs de sushi damunt de l'alga nori, estén-lo i escampa-hi sèsam per damunt.
5. Gira-ho i posa al centre els trossos de salmó i alvocat.
6. Enrotlla-ho i dona-hi forma amb una estoreta de bambú.
7. Col·loca el rotllo sobre una fusta de tallar i talla'l en trossos iguals amb un ganivet ben afilat.



Clearspring

Arròs per a sushi. 500 g

▶ Makis de salmó i alvocat
La recepta a l'app Veritas

Recepta de **Mireia Anglada**

Granola sense cereals

Fes la teva pròpia granola i deixa't portar per la intuïció utilitzant la fruita seca, les llavors i els flocs que tinguis al rebost i afegint-hi espècies, ratlladura de llimona o taronja, endolcidors ecològics... La que avui et proposem és deliciosa amb beguda vegetal, fruita del temps o iogurt.

Ingredients:

- 1 tassa d'avellanes
- 1 tassa de nous
- 1 tassa d'escates de coco
- ½ tassa de llavors de carbassa
- ½ tassa de llavors de gira-sol

Elaboració:

1. Preescalfa el forn a 220 °C.
2. Barreja tots els ingredients, a excepció del coco, i trosseja'ls una mica amb un processador d'aliments o un ganivet.
3. Si vols afegir-hi espècies i/o endolcidor, posa-ho tot en un bol i barreja-ho bé ajudant-te d'una cullera de fusta.
4. Estén-ho sobre una safata de forn, abaixa la temperatura a 180 °C i enfora-ho uns 5 minuts, remena-ho i enfora-ho 5 minuts més o fins que la massa estigui cruixent i daurada.
5. Retira la safata del forn i deixa-ho refredar.
6. Afegeix-hi les escates de coco (també poden ser baies de goji o encenalls de cacau...) i guarda la granola en un pot hermètic.



Escates de coco. 200 g

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

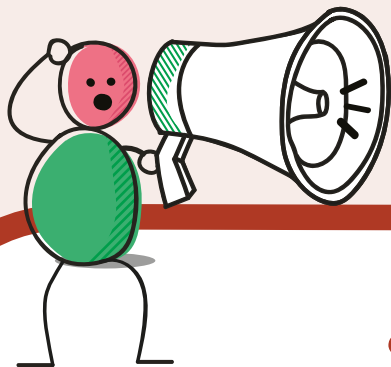
Recepta d'**Adriana Ortemberg**

Trobaràs la recepta a l'e-book de Terra Veritas RECEPTES PER COMPARTIR.
Descarrega-te'l de manera gratuïta a www.terraveritas.es

SUPERMERCAT'S

veritas

MENJAR DE VERITAT



MULTIPLICA
X3
ELS TEUS ecos
UTILITZANT L'APP VERITAS
I GENERA CUPONS DE DESCOMpte!
DEL 10 AL 31 DE MAIG



- ✓ Disposa de la targeta Veritas, acumula ecos i estalvia euros!
- ✓ Captura els codis de barres i troba informació dels productes.
- ✓ I a més... receptes, propietats, al·lèrgògens i usos a la cuina.

V APP
veritas
T'AJUDA A COMPRAR
I CUINAR

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



www.veritas.es

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