

veritas

Farcides de sabor

Biolivar San Martín. San Martín de Trevejo. Càceres

nº78

veritas

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 78 • Juny 2016 • www.veritas.es



I destaquem:

Dra. Raigón. Oro parece... plátano es

Xevi Verdaguer. Migranyes? És clar que es poden curar

Adam Martín. Els avantatges de la dieta flexitariana



ana moreno
departament de màrqueting

Llevo meses escuchando historias. Las historias de nuestros proveedores, de nuestros compañeros de viaje. Los que un día apostaron por nosotros y nosotros por ellos. Los que trabajan cada día para ofrecernos el mejor producto, los que respetan la tierra, los que llevan haciendo esto toda su vida o los que un día decidieron dar un giro y hacer lo que les hacía felices.

Cada historia es diferente, pero todas tienen la misma base: conciencia. Por cultivar o elaborar productos limpios, sin químicos de síntesis que ensucian nuestro cuerpo y el medio ambiente. Conciencia por recuperar nuestra identidad. Conciencia porque nuestro estilo de vida sea coherente con lo que pensamos. Conciencia por no sólo alimentar, sino también por nutrir. En definitiva, conciencia por contribuir a que el mundo sea mejor.

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

sumari



Nens 4
Menja't les verdures!
(Sisplau)



Menjar per ser millors 10
Els avantatges de la dieta
flexitariana
Adam Martín



Divulgació 14
Oro parece... plátano es
Dra. Raigón



Forn 20
El triomf de la tradició



Reportatge 22
Farcides de sabor



Estil de vida 28
Digue'm com et sents
i et diré què has de menjar
Mai Vives



Novetats 32
L'Angelus, Höllinger,
Destination, Juve i Camps,
Lima, Amandin...



Els consells d'en Xevi 34
Migranyes?
És clar que es poden curar
Xevi Verdaguer



Tècniques de cuina 36
Ben vermell
Mireia Anglada



Terra Veritas 38-39
10 preguntes a...
Activitats de juny



A propòsit de... 40
Avui ens ocupem de les em-
barassades i dels esportistes
Mireia Marín



Benestar. Bellesa 42
Desodorants:
¿cuál es el que necesito?
Nuria Fontova



Amb molt de gust 44
Crema freda de tomàquets, canelons d'albergínia
i tonyina, suc de remolatxa i boletes energètiques

Sabies que, el plàtan és una fruita rica en triptòfan, una substància que relaxa l'organisme i millora l'ànim en convertir-se en serotonina, l'anomenada "hormona de la felicitat".

Hola! Avui
em trobareu a les
pàgines 32-33



Menja't les verdures! (Sisplau)

Les verdures tenen un paper fonamental en una dieta equilibrada, però no sempre és fàcil aconseguir que els nostres fills se les mengin sense posar el crit al cel. Us donem algunes idees per tenir èxit en l'intent.



Sabies que, s'han fet estudis que demostren que els nens i nenes que aprenen a cuinar, després trien aliments més saludables.

Un equip de la Universitat de Cornell (USA) va descobrir que a un nombre inusualment elevat de nens d'una guarderia de Nova York els agradava molt el bròquil. Els petits van explicar que els agradava perquè era guai. Però, com podia ser guai? Finalment, els investigadors van descobrir que hi havia dos germans molt populars a l'escola bressol a qui els pares havien explicat que el bròquil era un "arbre de dinosaure" i que quan en menjaven podien fer com els dinosaures i "devorar arbres". Els nens van contagiar aquest entusiasme als seus amics de l'escola bressol i en poc temps el centre s'havia convertit en un paradís infantil per als amants del bròquil.

El rol dels pares és un model per als fills

La veritat és que quan ens plantejem per què els nens no volen menjar verdures va bé saber que la majoria de les aversions i gustos alimentaris no són innats, sinó adquirits, i que els pares i mares juguen un paper fonamental en això.

Així, la primera idea clau és una mica dura d'acceptar, però resulta molt útil si realment es vol millorar l'alimentació de la família. Si als nostres fills no els agrada alguna verdura en particular, la que sigui, hem de respectar-los; ara bé, si no els agrada absolutament cap verdura, llavors hem d'admetre que hem fet alguna cosa malament. Al cap i a la fi, des del punt de vista del sabor, la textura o l'aspecte, una pastanaga i una bleda no tenen res en comú.

Imaginació, paciència i afecte

Els estudis dels psicòlegs de l'alimentació ens diuen que les preferències alimentàries dels nens (com tants altres hàbits) estan construïdes a partir de les dels pares. La mala notícia és que, en part, som responsables del que agrada o no agrada als nostres fills, i la bona notícia és que si som responsables, podem prendre les regnes del problema.

- **Si volem que mengin verdures, els pares també ho hem de fer.** Un estudi va demostrar que la ingesta de verdures i fruites en nens de cinc anys tenia una relació directa amb la ingesta dels seus pares.[1]

- **Crea expectatives positives.** El nostre sentit del gust es troba tant les papil·les gustatives com al cap, i sovint assaborim el que pensem que assaborirem. Les nostres expectatives sobre el gust que tindrà un determinat aliment poden enganyar les papil·les, fent-nos creure que alguna cosa és millor o pitjor del que realment és.

Els nens poden ser molt tossuts, sí, però també són molt influenciables, element que podem fer servir a favor nostre amb una mica d'imaginació. Dir "avui toca bròquil bullit" com si fos una condemna, és un error; en canvi, si diem "menjarem arbres de dinosaure per dinar", la cosa canvia.

- **No deixis que mengin sols.** Segons els experiments de la Universitat de Cornell, menjar envoltats de gent ens fa menjar més (entre un 35 i un 100% més, incloent-hi els aliments saludables), fet que pot ser un avantatge en el cas dels nens poc menjadors. A més, si les criatures mengen soles, l'experiència pot ser avorrida. Menjar és un ritual i un acte social en què s'aprenen hàbits que els nens interioritzen sense adonar-se'n, així que val la pena esforçar-se perquè la família mengi junta almenys un cop al dia.

- **L'ambient ha de ser agradable.** Sí, de vegades és difícil,

però cal evitar tensions i crits. Així, els nens associaran el menjar amb un moment agradable i hi haurà més predisposició a tastar aliments nous.

- **Més varietat al plat.** Els estudis de psicologia de l'alimentació indiquen que quan hi ha més varietat en un plat es menja més. Així, és millor posar tres verdures diferents al mateix plat que una de sola, per exemple, i menys quantitat de cadascuna. També és important ajustar la quantitat: sempre és preferible que repeteixin abans que deixin menjar al plat.

- **Els aliments, millor per separat.** Això de les tres verdures diferents està bé, però cal presentar-les separades i no barrejades, perquè els nens prefereixen poder identificar el que mengen. Alguns investigadors consideren que podria tractar-se d'un mecanisme innat del cos per obligar-nos a menjar de tot i obtenir així més diversitat de nutrients.

- **Fes-los participants del procés.** Poden col·laborar a comprar i triar les millors verdures, ajudar-nos en la cuina o bé fer de cambrers. S'han fet estudis que demostren que els nens i nenes que aprenen a cuinar, després trien aliments més saludables.

- **Bons productes ben cuinats.** Val la pena comprar verdures ecològiques de proximitat perquè tenen més sabor, menjar-les fresques i cuinar-les amb imaginació.

- **Evita xantatges i estratègies de pressió.** Aquest tipus de tàctiques poden funcionar a curt termini, però a la llarga no són gens aconsellables. "Si t'acabes les verdures, et donaré un gelat". El missatge darrere d'aquesta frase és devastador des del punt de vista de l'educació nutricional: si el premi és el gelat (que no és gens saludable), llavors les verdures han de ser un càstig.

Començar des del bressol

Quan arriba el moment d'incorporar aliments sòlids a la dieta del nadó és important fer-ho amb sentit comú. És aconsellable introduir les verdures d'una en una i no barrejar-les fins que no sapiguem quines els agraden i quines no. Si la primera vegada que mengen verdures provenen d'un potet que barreja, per exemple, carabassa, ceba i pastanaga i l'escupen: com sabrem quina és la verdura que no els agrada?

- **El rebuig inicial és normal.** Cal recordar que el més habitual és que rebutgin els aliments nous (es tracta d'un mecanisme de supervivència atàvic), però poden acceptar-los si som persistents. Les investigacions ens diuen que després de vuit o nou exposicions (transcorregudes amb tranquil·litat, amb afecte i sense crits) a un aliment nou, la majoria dels nens se l'acaben menjant.[2]

- **Les formes són importants.** La manera d'oferir el menjar a un nadó pot determinar les seves preferències alimentàries. Hi ha estudis que demostren que mengen millor quan els dona el menjar un adult agradable,[2] sense oblidar que els nens també capten els senyals inconscients que emetem els pares al alimentar-los: la comunicació no verbal els diu què pensem del que mengen. Dit d'una altra manera: si donem un puré de pastanaga a la nostra filla però a nosaltres no ens agrada, sense voler li estem comunicant que aquell aliment és dolent. 

Mai davant de la pantalla

Hi ha una veritat estadística irrefutable: el consum de televisió i l'obesitat tenen una relació directa, com assenyalen una miriada d'estudis epidemiològics:[3] com més consum de televisió, més obesitat. Igualment, és molt difícil controlar el que mengem si estem davant del televisor,[4] per no parlar de com de poc pedagògic resulta comunicar als fills que menjar és una cosa que passa mentre fem una altra cosa més important.

Així que acostumar un nen des de petit a menjar mentre veu la televisió o la tablet pot ser que sigui el més còmode per als pares, però segons els especialistes és un dels molts factors que poden conduir a l'obesitat.

Referències

- [1] Fisher, J. 2002. Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient and fat intakes. *Journal of the American Dietetic Association*. 102: 58-64.
- [2] L.L. Birch, L.L., Fisher, J.O. 1998. Development of eating behaviours among children and adolescents. *Pediatrics*, 101: 539-549.
- [3] Robinson, T.N. 2001. Television viewing and childhood obesity. *Pediatric Clinics of North*
- [4] Matheson, D.M., et al. 2004. Children's food consumption during television viewing. *The American Journal of Clinical Nutrition* 79 (6): 1088.



WHOLE EARTH
DOWN-TO-EARTH GOODNESS

¡EL REFRESCO MÁS SALUDABLE!

La alternativa BIO a los refrescos convencionales

• Sin aromas ni colorantes • Dulcificado con sirope de agave • 100% ecológico

ORGANICALLY GROWN APPROVED

EUROPEAN UNION

RE-BIO-02 AGRICULTURA UENOUE

Distribuido en España por: **qbio** www.qbio.bio

Facebook Twitter YouTube LinkedIn

petit
xef

Makis de verdures i formatge

Una recepta de nom i aspecte japonès que resulta especialment atractiva per preparar amb nens. Els encantarà rentar l'arròs i fer boles amb les mans, i quan vegin el resultat no podran esperar per començar a menjar. En definitiva, una molt bona opció perquè els petits diguin sí a les verdures.

Recepta
proposada per



Alga Nori.
Porto Muiños



Ingredients (24 makis)

- 3 làmines d'alga nori
- Salsa de soja baixa en sal

Per a l'arròs:

- 210 g d'arròs de sushi
- 240 g d'aigua
- 25 cl de vinagre d'arròs
- 18 g de sucre
- 7 g de sal

Per al farciment:

- 30 g de cogombre holandès o alvocat a tires
- 30 g de pastanaga a tires
- 30 g de remolatxa cuïta a tires
- 30 g de cabdell
- 30 g de formatge crema

Elaboració:

1. Col·loca l'arròs de sushi en un bol amb aigua i demana al teu fill que remeni com si fes un massatge durant 30 segons. Retira el líquid i que faci la mateixa operació quatre o cinc vegades més, fins que l'aigua no surti blanquinosa.
2. Bull l'arròs durant 35 minuts.
3. Mentrestant, el nen pot anar barrejant el vinagre d'arròs, el sucre i la sal. Després, escalfa la mescla a 55 °C perquè es dissolgui la sal i el sucre i reserva-ho en fred.
4. Un cop cuit l'arròs, deixa que el petit ho posi en una safata amb una pala i que hi afegeixi la barreja de vinagre ja freda. Ha de remenar-ho i ventar-ho bé perquè es refredi, fins a aconseguir que baixi a uns 37 °C de temperatura.
5. Col·loca un full d'alga nori damunt d'una estoreta de bambú amb la part més brillant cap avall. Amb les mans humides, el nen ha de fer una bola d'arròs i estendre-la a sobre del full de nori, deixant uns 3 cm per la part superior sense cobrir d'arròs.
6. Amb una mànega de pastisseria, posa una tira de formatge crema a la part central de l'arròs, i sobre el formatge el nen ja pot anar-hi col·locant al llarg les tires de pastanaga, cogombre o alvocat, cabdell i remolatxa. Enrotlla-ho amb l'ajuda de l'estoreta i repeteix amb les altres dues fulles d'alga nori.
7. Una vegada formats els tres rul·los, talla'ls en 8 trossos cada un i serveix-los acompanyats d'una mica de salsa de soja baixa en sal.

bebida de
alpiste
ecològica

alternativa **VEGETAL** a la leche



- bajo contenido en sal.
- bajo contenido en grasa.

INGREDIENTES:

Bebida de alpiste (agua, alpiste* (13,5%)), aceite de girasol*, aroma natural, sal marina.

*Procedente de Agricultura Ecológica.

MODO DE EMPLEO:

Utilizar como sustituto de la leche de vaca y soja en desayunos, preparación de batidos y postres, etc.



¿conoces el alpiste?

Es una planta tradicionalmente utilizada para contribuir a mantener los niveles normales de colesterol y azúcar en el organismo.

si quieres a los tuyos y te preocupa
su alimentación y salud... NO LO DUDES !!!

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD



La Sacea nº 1 GARRAY/SORIA/ESPAÑA - Tel.: 975 252 046 - www.sorianatural.es



Adam Martín
Periodista especialitzat en alimentació i salut
www.barcelonahealthy.com

Els avantatges de la dieta flexitariana

Et proposo una nova dieta que serveix per redefinir una antiga manera de menjar: es tracta d'una dieta equilibrada i molt respectuosa amb el medi ambient. Té tots els avantatges per a la salut de la dieta vegetariana, però també permet fer excepcions.

Actualment, el món de les dietes és ple de noms i etiquetes: vegà, vegetarià, macrobiòtic, paleo, raw, dieta mediterrània, del grup sanguini, del pH, de proteïna o de la carxofa. Algunes són serioses i interessants, altres, no; algunes són útils i altres són un desastre i confonen les persones que volen fer un canvi.

Un dels noms que més sonen últimament és el flexitarianisme. El terme es va encunyar per primera vegada

cap als anys 90 per definir un estil alimentari basat en els principis vegetarians, però que permet introduir petites quantitats de proteïna animal a la dieta (incloent-hi la carn) de tant en tant. Pot semblar una dieta-coartada per a aquells vegetarians que diuen que no mengen carn però no fan escarafalls a bon pernil ibèric, però va més enllà. El nom és nou, sí, però defineix la dieta que seguien els nostres besavis i una de les més antigues de la humanitat.



Sabies que, el flexitarianisme ens permet ser vegetarians flexibles i adaptar-nos a circumstàncies puntuals.

La clau és a la flexibilitat

Fins a l'arribada de la industrialització massiva dels aliments, la carn era un producte car i gairebé ningú es podia permetre el luxe de menjar-ne cada dia. A més, per sacrificar un animal calia pensar-s'hi bé; de fet, en la majoria de cultures el consum de carn està associat a celebracions d'abundància, festes o rituals. Per tant, el més normal era una dieta basada en productes vegetals (cereals, llegums, hortalisses, fruita seca, fruita) i petites quantitats de carn: dieta flexitariana, vaja. Per cert, des d'aquest punt de vista la dieta mediterrània també es pot considerar flexitariana.

Aquesta dieta presenta alguns avantatges innegables per als vegetarians: ens permet ser flexibles i adaptar-nos a circumstàncies puntuals com, per exemple, que la futura sogra et convidi a casa per primera vegada sense saber que no menges carn i hagi preparat un rostit i no vulguis quedar malament, o sobreviure sense passar gana al típic casament on ningú ha pensat en tu. Òbviament, això no serveix per als que són vegetarians per raons ideològiques. També proporciona una coartada amable per poder-se relaxar una mica i no viure la dieta com una religió.

En què consisteix?

Se segueix menjant de tot (sempre que sigui saludable, esclar), però canvien les proporcions: es mengen més productes vegetals i més sovint (això vol dir: hortalisses, fruites, llegums, llavors, fruits secs o algues); peix (sobre tot blau, però també blanc) un parell de cops a la setmana i molt poca carn. A més, hauràs de procurar la proteïna

completa fent combinacions (com els llegums amb cereals, llavors o fruita seca) o menjant productes vegetals com quinoa, amarant, seitan, tofu o tempeh, encara que aquests últims no són imprescindibles. Ben feta, es tracta d'un règim perfectament saludable i equilibrat i, a més, permet reduir la despesa setmanal, millorar la nostra salut i la salut del planeta.

La majoria d'estudis epidemiològics[1] ens diuen que els vegetarians tenen un estat de salut general molt millor i amb menys prevalença de malalties relacionades amb la mala alimentació (diabetis, obesitat o problemes cardiovasculars) que les persones que mengen carn molt sovint.

No obstant això, els mateixos estudis apunten que les persones que mengen molts productes vegetals i carn només de manera ocasional tenen el mateix nivell de salut que les vegetarianes, fet que podria suggerir que el problema de la carn té més relació amb la freqüència de la ingesta i la quantitat que amb la carn en si mateixa, sempre que sigui ecològica i de la màxima qualitat. L'OMS considera que el risc de patir càncer colorectal podria augmentar en un 17% per cada porció de 100 g de carn vermella consumida diàriament, i a Espanya el consum mitjà és de 250 g, més del doble.

El consum de carn i el seu impacte en el medi ambient

A més de la salut, reduir la ingesta de carn s'ha convertit en una prioritat per a les autoritats sanitàries també per raons mediambientals. Els 4.300 milions d'animals destinats al consum humà que es calcula que hi ha al món

consumeixen tones de cereals que ens podríem menjar nosaltres (menys els transgènics, que no se'ls haurien de menjar ni els animals), desforesten perquè ocupen enormes extensions de terreny, contribueixen l'efecte hivernacle (a causa del CO2 i el metà que emeten) i consumeixen una quantitat ingent d'aigua. Reduir el consum de carn és una obligació per a qualsevol persona amb un mínim de sensibilitat pel seu entorn. La dieta flexitariana ens permet fer-ho de manera saludable, atractiva (hi ha moltes receptes boníssimes per tot arreu) i sense sentir-nos tan lligats per les possibles limitacions del vegetarianisme, que a algunes persones els poden semblar difícils de seguir. ▣



1. Ametlles. Biocomercio
2. Bonitol. Lorea
3. Amaranto. Veritas
4. Quinoa. El Granero

La repercussió de menjar carn cada dia...

Les xifres fan por: per poder produir un bistec de 225 g es consumeix més aigua que la que consumeixen la dutxes d'una persona durant tot un any, comptant una dutxa diària de cinc minuts a raó de 8 l/min. A Espanya, segons dades del ministeri d'Agricultura corresponents al 2014, ens mengem 51 kg de carn per persona, que equivalen a la barbaritat de 350.000 litres d'aigua a l'any.

Troba el menú flexitarià a la teva botiga o a la web. www.veritas.es

AGUA DE COCO ECOLÓGICA

La fuente de potasio más rica y original extraída del coco verde acerbo brasileño. Nacida y producida en Brasil, Isola Bio te presenta **Original Coco**, su bebida más refrescante y deliciosa a base de agua de coco ecológica, ideal para hidratarte y aportarte las sales minerales que tu cuerpo necesita.



- ✓ 100% ecológica
- ✓ Original de Brasil
- ✓ Fuente de potasio
- ✓ Sin gluten

Distribuido en exclusiva por: **Qbio** www.qbio.bio

PRODUCIDA EN ITALIA
WWW.ISOLABIO.COM



Descubre la Manteca de Karité



antiarrugas **regenerante**
DERMATITIS DUREZAS
sequedad psoriasis
piel atópica SQM
elasticidad **ESTRÍAS**
grietas HERPES eccemas
HIDRATACIÓN labios
EMBARAZO protector SUAVIDAD

www.mondeconatur.com



M. D. Raigón

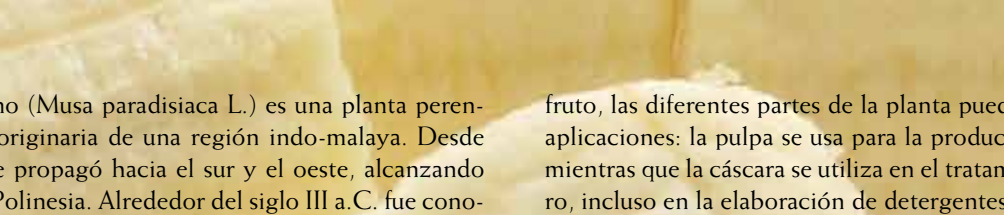
*Dpto. Química Escuela Técnica Superior de
Ingeniería Agronómica y del Medio Natural
Universidad Politécnica de Valencia*

Oro parece... plátano es

No es sólo una de las frutas más consumidas en el mundo, junto con la uva, los cítricos y la manzana, sino también una de las más saludables. Dulce y delicioso, dota de sabor a infinidad de recetas a la vez que aporta una excelente combinación de energía, minerales y vitaminas. Adecuado para cualquier dieta, es un alimento ideal para personas con gran actividad física, como niños y deportistas.



Sabías que, el plátano es una fruta rica en triptófano, una sustancia que relaja el organismo y mejora el ánimo al convertirse en serotonina, la llamada "hormona de la felicidad".

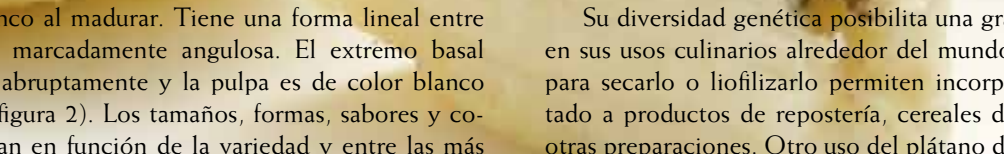


El plátano (*Musa paradisiaca* L.) es una planta perenne gigante originaria de una región indo-malaya. Desde Indonesia se propagó hacia el sur y el oeste, alcanzando Hawái y la Polinesia. Alrededor del siglo III a.C. fue conocido por los comerciantes europeos, aunque su cultivo no fue introducido como cultivo hasta el siglo X. De las plantaciones de África occidental, los colonizadores portugueses lo llevaron a Sudamérica en el siglo XVI, donde se convirtió en un cultivo de alto valor económico y ecológico. En la actualidad, las variedades comerciales de plátano se cultivan en todas las regiones tropicales del mundo.

El fruto es una falsa baya de entre 7 a 30 cm de largo y

fruto, las diferentes partes de la planta pueden tener otras aplicaciones: la pulpa se usa para la producción de papel, mientras que la cáscara se utiliza en el tratamiento del cuero, incluso en la elaboración de detergentes

- **Sigue madurando fuera de la planta.** Es un fruto climatérico, es decir, que es capaz de seguir madurando una vez cosechado, siempre y cuando haya alcanzado la madurez fisiológica en la planta. Así, su maduración puede ser inducida (acelerando o retrasando el proceso), para conseguir un fruto uniforme, una mayor consistencia de la pulpa y una postcosecha más larga.



hasta 5 de diámetro. Está cubierto por un pericarpo verde en el fruto inmaduro y amarillo intenso, rojo o bandeado verde y blanco al madurar. Tiene una forma lineal entre cilíndrica y marcadamente angulosa. El extremo basal se estrecha abruptamente y la pulpa es de color blanco a amarillo (figura 2). Los tamaños, formas, sabores y colores cambian en función de la variedad y entre las más importantes destacan las siguientes: “Dominico”, “Valery”, “Pera”, “Tabasco”, “Morado”, “Macho”, “Pigmeo”, “Cavendish Gigante” y “Manzano”.

¿Banana o plátano?

Técnicamente, el fruto consumido en fresco se conoce como banano, mientras que el fruto que se cocina se llama plátano. En España se producen sólo bananas, aunque se suele hablar de plátanos. Otros nombres comunes son banana, cambur, topocho, maduro y guineo. Además del

Recetas del mundo

Su diversidad genética posibilita una gran versatilidad en sus usos culinarios alrededor del mundo. Las técnicas para secarlo o liofilizarlo permiten incorporar deshidratado a productos de repostería, cereales del desayuno y otras preparaciones. Otro uso del plátano deshidratado es la elaboración de harinas, que se utilizan solas o mezcladas con harina de trigo, de maíz o de yuca, y la harina tostada de plátanos verdes se ha usado como sucedáneo del café. Hagamos ahora un recorrido por sus usos en diferentes países del mundo.

- **Occidente:** crudos, asados, flambeados... La forma más frecuente y simple de consumo es como fruta, siendo muy atractiva para los niños, que pueden sujetarlo por la cáscara, sin que las manos entren en contacto con la pulpa.

Técnicamente, el fruto consumido en fresco se conoce como banano, mientras que el fruto que se cocina se llama plátano. En España se producen sólo bananas, aunque se suele hablar de plátanos. Otros nombres comunes son banana, cambur, topocho, maduro y guineo. Además del

fruto, las diferentes partes de la planta pueden tener otras aplicaciones: la pulpa se usa para la producción de papel, mientras que la cáscara se utiliza en el tratamiento del cuero, incluso en la elaboración de detergentes

- **Sigue madurando fuera de la planta.** Es un fruto climatérico, es decir, que es capaz de seguir madurando una vez cosechado, siempre y cuando haya alcanzado la madurez fisiológica en la planta. Así, su maduración puede ser inducida (acelerando o retrasando el proceso), para conseguir un fruto uniforme, una mayor consistencia de la pulpa y una postcosecha más larga.

Recetas del mundo

Su diversidad genética posibilita una gran versatilidad en sus usos culinarios alrededor del mundo. Las técnicas para secarlo o liofilizarlo permiten incorporar deshidratado a productos de repostería, cereales del desayuno y otras preparaciones. Otro uso del plátano deshidratado es la elaboración de harinas, que se utilizan solas o mezcladas con harina de trigo, de maíz o de yuca., y la harina tostada de plátanos verdes se ha usado como sucedáneo del café. Hagamos ahora un recorrido por sus usos en diferentes países del mundo.

- **Occidente: crudos, asados, flambeados...** La forma más frecuente y simple de consumo es como fruta, siendo muy atractiva para los niños, que pueden sujetarlo por la cáscara, sin que las manos entre en contacto con la pulpa.

Su diversidad genética posibilita una gran versatilidad en sus usos culinarios alrededor del mundo. Las técnicas para secarlo o liofilizarlo permiten incorporar deshidratado a productos de repostería, cereales del desayuno y otras preparaciones. Otro uso del plátano deshidratado es la elaboración de harinas, que se utilizan solas o mezcladas con harina de trigo, de maíz o de yuca, y la harina tostada de plátanos verdes se ha usado como sucedáneo del café. Hagamos ahora un recorrido por sus usos en diferentes países del mundo.

- **Occidente: crudos, asados, flambeados...** La forma más frecuente y simple de consumo es como fruta, siendo muy atractiva para los niños, que pueden sujetarlo por la cáscara, sin que las manos entre en contacto con la pulpa.

Recetas del mundo

Su diversidad genética posibilita una gran versatilidad en sus usos culinarios alrededor del mundo. Las técnicas para secarlo o liofilizarlo permiten incorporar deshidratado a productos de repostería, cereales del desayuno y otras preparaciones. Otro uso del plátano deshidratado es la elaboración de harinas, que se utilizan solas o mezcladas con harina de trigo, de maíz o de yuca., y la harina tostada de plátanos verdes se ha usado como sucedáneo del café. Hagamos ahora un recorrido por sus usos en diferentes países del mundo.

- **Occidente: crudos, asados, flambeados...** La forma más frecuente y simple de consumo es como fruta, siendo muy atractiva para los niños, que pueden sujetarlo por la cáscara, sin que las manos entre en contacto con la pulpa.

directamente. También es ingrediente principal de macedonias, gelatinas, helados, batidos, etc. Y con los plátanos cocinados se hacen purés, salsas o mermeladas, flambeados, asados o en tartas y bizcochos.

- **Polinesia:** bebida refrescante. Aquí las bananas suelen consumirse asadas, enteras o formando una masa dulce con pulpa rallada de coco. Con la leche de coco, zumo de cítricos y banana se prepara una bebida refrescante y aromática. Y para alargar su conservación, los frutos se guardan mediante fermentación en una preparación llamada masi: se envuelven en hojas de Heliconia, se cubren con piedras y dejan fermentar bajo tierra hasta que se necesi-

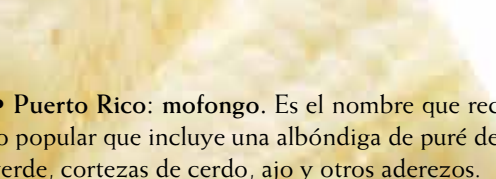
tan.

- **Costa Rica: frito y en puré.** La receta más conocida es la preparación de un jarabe espeso a base de bananas hervidas lentamente.
- **Caribe: bananas verdes hervidas.** Una vez hervidas en su propia cáscara, las bananas se consumen solas o marinadas en vinagre con pimienta, ajo, cebolla, laurel y sal.
- **Centroamérica: con miel.** En esta zona los plátanos se preparan en forma de puré solo o con leche (mangú, colada de popocho), o fritos en rodajas majadas (tostones). Otra opción es triturarlos y mezclarlos con harina, leche, manteca y huevo, para luego preparar una masa que se mezcla con carne y queso y se hornea como pastel. Se comen también verdes, hervidos y con miel, cocidos en almíbar, o cortados en láminas que se fríen hasta quedar crujientes y se toman como snacks salados.

- **Caribe:** bananas verdes hervidas. Una vez hervidas en su propia cáscara, las bananas se consumen solas o marinadas en vinagre con pimienta, ajo, cebolla, laurel y sal.

tan.

- **Costa Rica: frito y en puré.** La receta más conocida es la preparación de un jarabe espeso a base de bananas hervidas lentamente.
- **Caribe: bananas verdes hervidas.** Una vez hervidas en su propia cáscara, las bananas se consumen solas o marinadas en vinagre con pimienta, ajo, cebolla, laurel y sal.
- **Centroamérica: con miel.** En esta zona los plátanos se preparan en forma de puré solo o con leche (mangú, colada de popocho), o fritos en rodajas majadas (tostones). Otra opción es triturarlos y mezclarlos con harina, leche, manteca y huevo, para luego preparar una masa que se mezcla con carne y queso y se hornea como pastel. Se comen también verdes, hervidos y con miel, cocidos en almíbar, o cortados en láminas que se fríen hasta quedar crujientes y se toman como snacks salados.



- **Puerto Rico: mofongo.** Es el nombre que recibe un plato popular que incluye una albóndiga de puré de plátano verde, cortezas de cerdo, ajo y otros aderezos.
- **África: bebidas alcohólicas.** Se consumen hervidos, fritos y asados. Como parte de estofados complementan o sustituyen a la yuca, siendo la base de una preparación llamada fufu, una de las bases de la alimentación en Ghana. Igualmente, en esta zona se preparan bebidas alcohólicas por la fermentación controlada de los frutos maduros.
- **Asia: tentempiés deliciosos.** Los frutos se secan enteros o cortados en mitades longitudinales, luego se envasan y se conservan para consumirlos como tentempié o en

preparaciones de repostería.

- **India: brotes hervidos.** Los brotes tiernos se consumen hervidos como verdura y se preparan en currys con otros vegetales. En ocasiones, se tuestan hasta la carbonización para su uso como aderezo. El capullo se cuece y se consume como vegetal tras macerarlo en salmuera para eliminar los taninos.

El favorito de los deportistas

Se considera una fuente importante de energía (gracias a su contenido en carbohidratos) y es rico en minerales como fósforo, potasio y magnesio (Hardisson et al., 2001). Además de las acciones directas del consumo del plátano existen otras propiedades atribuibles al uso de sus flores, en forma de cataplasma para calmar la inflamación, e incluso en la preparación de bebidas de carácter nutracéutico (Saravanan y Aradhya, 2011).

preparaciones de repostería.

- **India: brotes hervidos.** Los brotes tiernos se consumen hervidos como verdura y se preparan en currys con otros vegetales. En ocasiones, se tuestan hasta la carbonización para su uso como aderezo. El capullo se cuece y se consume como vegetal tras macerarlo en salmuera para eliminar los taninos.

El favorito de los deportistas

Se considera una fuente importante de energía (gracias a su contenido en carbohidratos) y es rico en minerales como fósforo, potasio y magnesio (Hardisson et al., 2001). Además de las acciones directas del consumo del plátano existen otras propiedades atribuibles al uso de sus flores, en forma de cataplasma para calmar la inflamación, e incluso en la preparación de bebidas de carácter nutracéutico (Saravanan y Aradhya, 2011).

preparaciones de repostería.

- **India: brotes hervidos.** Los brotes tiernos se consumen hervidos como verdura y se preparan en currys con otros vegetales. En ocasiones, se tuestan hasta la carbonización para su uso como aderezo. El capullo se cuece y se consume como vegetal tras macerarlo en salmuera para eliminar los taninos.

El favorito de los deportistas

Se considera una fuente importante de energía (gracias a su contenido en carbohidratos) y es rico en minerales como fósforo, potasio y magnesio (Hardisson et al., 2001). Además de las acciones directas del consumo del plátano existen otras propiedades atribuibles al uso de sus flores, en forma de cataplasma para calmar la inflamación, e incluso en la preparación de bebidas de carácter nutracéutico (Saravanan y Aradhya, 2011).

Se considera una fuente importante de energía (gracias a su contenido en carbohidratos) y es rico en minerales como fósforo, potasio y magnesio (Hardisson et al., 2001). Además de las acciones directas del consumo del plátano existen otras propiedades atribuibles al uso de sus flores, en forma de cataplasma para calmar la inflamación, e incluso en la preparación de bebidas de carácter nutracéutico (Saravanan y Aradhya, 2011).

preparaciones de repostería.

- **India: brotes hervidos.** Los brotes tiernos se consumen hervidos como verdura y se preparan en currys con otros vegetales. En ocasiones, se tuestan hasta la carbonización para su uso como aderezo. El capullo se cuece y se consume como vegetal tras macerarlo en salmuera para eliminar los taninos.

El favorito de los deportistas

Se considera una fuente importante de energía (gracias a su contenido en carbohidratos) y es rico en minerales como fósforo, potasio y magnesio (Hardisson et al., 2001). Además de las acciones directas del consumo del plátano existen otras propiedades atribuibles al uso de sus flores, en forma de cataplasma para calmar la inflamación, e incluso en la preparación de bebidas de carácter nutracéutico (Saravanan y Aradhya, 2011).

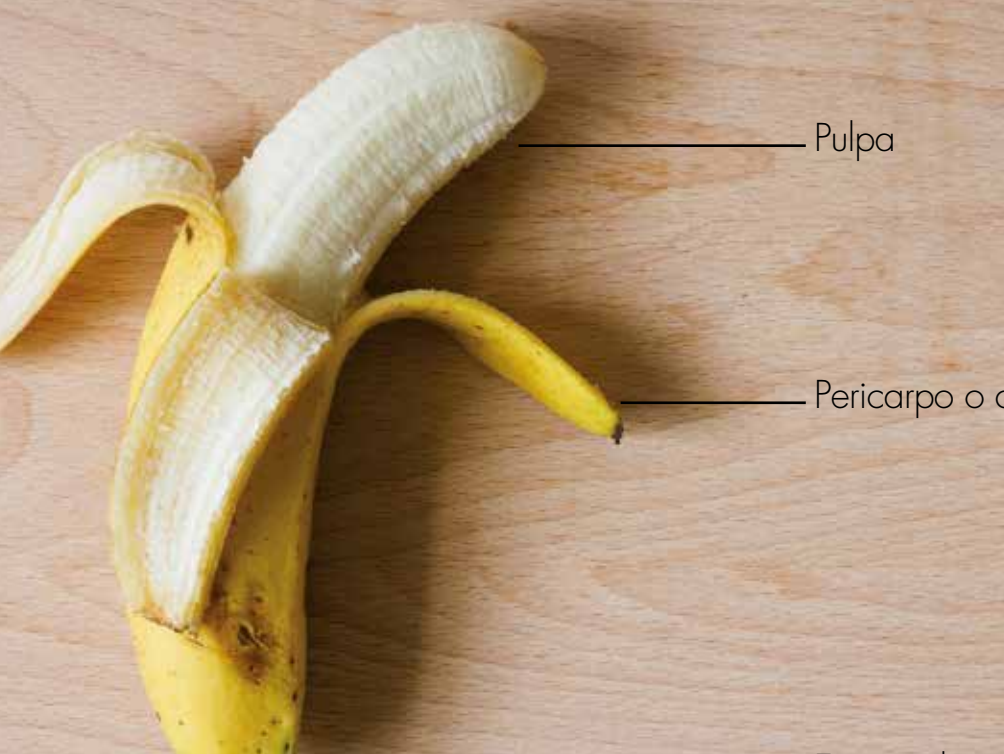


Figura 1. Partes principales del plátano.

El diagrama muestra un plátano pelado sobre una superficie de madera. Las partes principales están etiquetadas con líneas que apuntan a ellas:

- Pulpa:** Se refiere a la parte blanca y carnosa del plátano.
- Pericarpo o cáscara:** Se refiere a la parte amarilla y fibrosa que cubre la pulpa.
- Extremo basal:** Se refiere al extremo inferior del plátano, donde se encontraba el tallo.

- Extremo basal

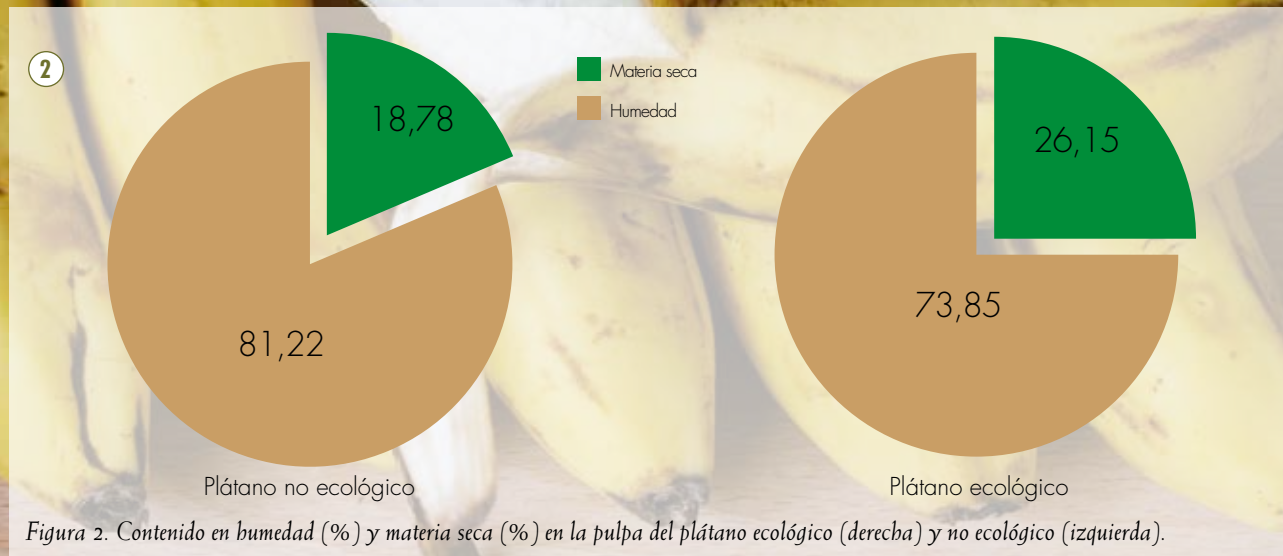
Limpieza ecológica para un hogar saludable

Los primeros jabones y detergentes certificados, fabricados en España, para uso en lavadora y sin necesidad de suavizante.

Tu ropa más LIMPIA y CUIDADA con bioBel.

A photograph of a bottle of Joël Déodorante spray. The bottle is dark with a red cap and a label that reads 'Joël Déodorante'. It is placed next to a folded white towel and some lavender flowers. The background is a bright window with a view of greenery.

 www.jabonesbeltran.com



- **Repone la pérdida de minerales.** Por su elevado aporte nutritivo y su alto contenido en potasio, algo inusual en una fruta, es el favorito de los deportistas: repone las pérdidas minerales, regula los balances iónicos, recupera el nivel energético y ayuda a regenerar los músculos después de haber sufrido calambres.

- **Es fácil de digerir.** Sólo se precisan 105 minutos para digerirlo, frente a los 210 minutos necesarios para hacer lo propio con una manzana (Mohapatra et al., 2010).

- **Actúa como relajante.** Al ser rico en triptófano, éste se convierte en serotonina (conocida como "la hormona de la felicidad"), una sustancia capaz de relajar al organismo y mejorar el estado de ánimo.

- **Regula el tránsito intestinal.** Aporta una gran cantidad de fibra actuando contra el estreñimiento y ayudando en caso de trastornos intestinales, ya que neutraliza cualquier acidez e irritación.

- **Equilibra la presión arterial.** Debido a los altos niveles de potasio.

Uno al día... por lo menos

Un antiguo anuncio de televisión recomendaba tomar un plátano al día por lo menos y es que su riqueza nutricional lo convierte en una fruta imprescindible en muchísimos casos: niños, deportistas, ancianos... Su composición puede cambiar en función de la variedad y del momento de maduración. El contenido en humedad en la pulpa aumenta mientras madura debido a la transformación de los almidones en azúcar y a la migración de agua de la cáscara a la pulpa. Los hidratos de carbono principales en el plátano inmaduro son el almidón y polisacáridos no amiláceos, que tienen bajo índice glucémico.

En el fruto maduro se incrementan la glucosa, la fructosa y la sacarosa, pero siguen permaneciendo polisacáridos no amiláceos. Los niveles de proteína son bajos (1-2.5%) al igual que los niveles de grasas (inferior al 1%), siendo el ácido graso mayoritario el linolénico. La pulpa madura contiene entre un 0.7 y 1.2% de pectinas (fibra soluble).

- **Propiedades antioxidantes.** Los plátanos son ricos en compuestos fenólicos y flavonoides, que tienen propiedades antioxidantes (fácil de apreciar por el sabor astringente del plátano inmaduro). Cuando se almacenan por

debajo de 13°C, se desarrollan manchas de color café en la cáscara, como respuesta a la acción de las enzimas polifenólicas, lo que indica una alta actividad antioxidante.

- **Fuente de vitaminas y minerales.** La pulpa es rica en vitamina A, vitaminas del complejo B (tiamina con 40 µg; riboflavina con 70 mg; niacina con 610 mg; ácido pantoténico con 280 mg, piridoxina con 70 mg y ácido fólico con 23 mg, en promedio por cada 100 g), y vitamina C (33 mg/100 g). El potasio es el mineral más abundante, seguido del magnesio, calcio y fósforo. La cantidad de hierro es alto, mientras que el cobre se encuentra en cantidades pequeñas.

Mucho mejor si es ecológico

Las condiciones de cultivo, la composición del suelo y el cultivo en invernadero son factores que influyen en su composición nutricional, siendo el sistema de producción ecológica el que garantiza una mayor cantidad de nutrientes (Raigón, 2007).

Una de las principales diferencias se observa en el contenido en agua de la fruta, recolectada en la misma fecha. Los plátanos de producción ecológica contienen un 28% más de materia seca que los no ecológicos (figura 3), lo que significa mayor contenido mineral y vitamínico.

- **Dulce y aromático.** Los plátanos ecológicos son menos ácidos y contienen más azúcares. La figura 4 muestra los valores de acidez total, expresados en porcentaje de ácido málico, y los valores de sólidos solubles, expresados en porcentaje de sacarosa. Estos datos evidencian que por cada 100 g de la fracción comestible de plátano ecológico se alcanzan 4.9 g más de sacarosa que con los no ecológicos. Asimismo, los no ecológicos son un 10.5% más ácidos que los ecológicos por lo que el sabor, independientemente de las sustancias aromáticas, es más agradable en estos últimos.

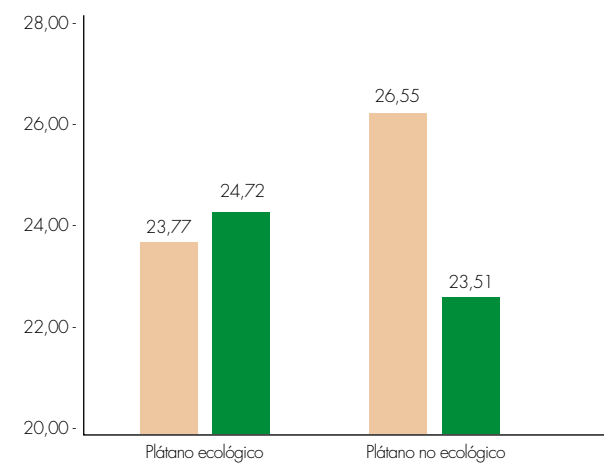


Figura 3. Acidez total (expresada en ácido málico) y contenido en sólidos solubles (azúcares) en la pulpa del plátano ecológico y no ecológico.

Bibliografía

- Hardisson, A.; Rubio, C.; Baez, A.; Martin, M.; Alvarez, R.; Diaz, E. (2001). Mineral composition of the banana (*Musa acuminata*) from the island of Tenerife. *Food Chemistry*, 73(2): 153-161.
- Mohapatra, D.; Mishra, S.; Sutar, N. (2010). Banana and its by-product utilization: an overview. *J. Sci. Ind. Res.*, 69(5): 323-329.
- Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
- Saravanan, K.; Aradhya, S.M. (2011). Potential nutraceutical food beverage with antioxidant properties from banana plant bio-waste (pseudostem and rhizome). *Food & function*, 2(10): 603-610.

Los plátanos ecológicos contienen un mayor contenido mineral y vitamínico y tiene un sabor más dulce y menos ácido

NOVETAT

SI NO TENS TEMPS PER CUINAR... NOSALTRES HO FEM PER TU PREPARANT RECEPTES SANES I EQUILIBRADES AMB INGREDIENTS ECOLÒGICS DE QUALITAT

NATURSOY®

- WOK TAGLIATELLE DE CÚRCUMA I SEITÀ
- AMANIDA FRESCA DE QUINOA A LA MENTA
- DUO D'ARRÒS, SEITÀ I SHITAKE

100% ECOLÒGIC

Visita'ns al nostre facebook o a www.natursoy.com

El triomf de la tradició

Les coques són les postres per excel·lència de la revetlla de Sant Joan, i les versions tradicionals de pinyons, fruita i crema segueixen triomfant. Perquè endolcir la nit amb coca és un plaer compartit i una alegria que revivim cada any.

En la nit del 23 de juny: coca, foc i petards. Un clàssic trio que es repeteix any rere any. I encara que tots els elements tenen la seva importància, en les coques recau gairebé tot el protagonisme. Per això, és fonamental fer una bona elecció i decidir-nos per una d'elaborada artesanalment amb ingredients naturals i segons la recepta de tota la vida.

Gràcies al plus que els confereix la qualitat ecològica de la seva matèria primera, les nostres destaquen per mèrits propis. Les claus del seu èxit són l'ús d'ingredients naturals de primera qualitat i la llarga fermentació de la massa mare, que garanteixen un resultat final excepcional: una coca lleugera, saludable i exquisida.

Delícies de Sant Joan

El costum de menjar coques aquest dia es relaciona amb el culte al sol. Aquest any a Veritas trobaràs diferents varietats amb base de pasta de full o brioix perquè donis la benvinguda a l'estiu de la manera més dolça.

- **Brioix amb fruita.** La fruita confitada és l'estrella d'aquesta coca, que es prepara amb farina blanca de blat, ous, sucre, sal, aigua, xarop d'atzavara, lecitina de soja, llard, anís, nou moscada, canyella, vainilla, llimona, llevat mare, ametlla, taronja i cirera.

- **Brioix amb crema i pinyons.** Una gran elecció elaborada amb farina blanca de blat, ous, sucre, sal, xarop d'atzavara, lecitina de soja, llard, aigua, anís, nou moscada, canyella, vainilla, llimona, llevat mare, pinyons i midó de blat de moro.

- **Brioix amb crema i fruita.** La dolçor de la fruita combina a la perfecció amb la untuositat de la crema. Amb farina blanca de blat, ous, sucre, sal, xarop d'atzavara, lecitina de soja, llard, aigua, anís, nou moscada, canyella, vainilla, llimona, llevat mare, ametlla, midó de blat de moro, taronja i cirera.

- **Brioix amb cabell d'àngel.** Aquesta varietat és una exquisidesa. Porta farina blanca de blat, ous, sucre, sal, xarop d'atzavara, lecitina de soja, llard, aigua, anís, nou moscada, canyella, vainilla, llimona, llevat mare, ametlla i cabell d'àngel.

- **Pasta de full amb crema.** Un clàssic de sempre que fem amb farina blanca de blat, llet, sal, margarina, sucre, ous, pinyons, midó de blat de moro, llimona i canyella.

- **Pasta de full amb cabell d'àngel.** Una especialitat feta amb farina blanca de blat, llet, sal, margarina, sucre, ametlla i cabell d'àngel.

- **De llardons.** Sens dubte, un dels grans clàssics de la nit. L'elaborem amb pasta de full cruixent, llardons de porc de ramaderia ecològica, sucre, ou, farina i pinyons. 

Gràcies a l'ús d'ingredients ecològics de primera qualitat i la llarga fermentació de la massa mare, les nostres coques són delicioses, lleugeres i saludables

Vine a celebrar la verbena a terra veritas

Pop-Up Restaurant especial nit de Sant Joan amb Consol Rodríguez (Kijimuna's Kitchen)

Dijous 23 de juny de 20.30 a 23.30h

RESERVA a www.terraveritas.es



La Naturaleza sabe lo que necesitas

Porque sabemos que siempre buscas nuevas sensaciones y nuevos sabores. La Naturaleza nos ama y nosotros te ofrecemos lo que te gusta.

www.amandin.com
www.recetas.amandin.com
#Amandinamente

NOVEDAD

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

Farcides de sabor

Les olives són un dels ingredients principals de la dieta mediterrània gràcies al seu extraordinari paladar i a les seves sorprenents propietats nutricionals. Molt carnosa i d'aroma i sabor intensos, la varietat mançanenca de Càceres ecològica combina perfectament amb el gust de l'anxova. D'aquí ve que sigui la triada per Biolivar per omplir amb anxova del Cantàbric. El resultat és un producte excepcional que no pot faltar a cap cuina.

Biolivar San Martín. San Martín de Trevejo. Càceres



Sabies que, gràcies a la seva riquesa en greixos insaturats, les olives prevenen malalties cardíaques i ajuden a regular els nivells de colesterol.

A hores d'ara ningú dubta de les bondats de l'oli d'oliva i dels seus múltiples beneficis per a la salut, uns beneficis que provenen directament de l'oliva, la mare d'aquest meravellós aliment conegut com a or líquid. Les olives estan molt lligades a la nostra gastronomia, sobretot les farcides d'anxova, que a més de ser indispensables en qualsevol aperitiu formen part de multitud de receptes.

Les olives farcides ecològiques són un producte gourmet de qualitat que, gràcies a la seva meticulosa preparació, manté intactes el sabor i els beneficis característics d'aquest fruit tan saludable. Les que es troben a Veritas estan elaborades de manera natural seguint la tradició i sense l'ús de químics. Un menjar ric en àcid oleic i antioxidants que destaca pel seu contingut en vitamina E (que protegeix les cèl·lules de l'estrès oxidatiu) i en fibra dietètica. Estem, per tant, davant un dels pocs aliments que poden presumir d'unir de forma eficaç unes propietats saludables amb un sabor tan deliciós i representatiu de la cultura mediterrània.

En un lloc de Càceres...

En plena Sierra de Gata, en una vall als peus de la muntanya Jálama (un enclavament envoltat de muntanyes entre Las Hurdes i la frontera portuguesa) es localitza Biolivar San Martín, que no és només una empresa especialitzada en la producció i comercialització d'olives ecològiques. És una empresa compromesa a tots els nivells: amb la qualitat del producte, amb l'entorn i amb cadascun dels seus clients, proveïdors i treballadors. La seva admi-

nistradora, Mercedes Àvila, ens explica l'origen del nom comercial: "Biolivar és la unió del nostre caràcter bio i de l'oliverar, una paraula a la qual vam sumar part del nom del poble en què estem, San Martín de Trevejo, a Càceres".

De fet, la ubicació no és una casualitat, "volíem estar al costat de les oliveres per veure-les al matí en començar la jornada i cada nit en acabar, per poder comprovar com madurava la mançanera de Càceres, la varietat que utilitzem per fer el nostre producte" continua Mercedes.

L'agricultor, valor indiscutible

La producció de les olives farcides ecològiques no seria possible sense la figura de l'agricultor ecològic, que dia a dia té cura i mima l'oliverar per obtenir-ne els millors fruits. Perquè l'oliverar dedicat a la producció d'oliva de taula requereix unes cures molt especials, que gairebé podrien comparar-se amb les de la jardineria. Tenen cura el producte amb els coneixements heretats, que s'han transmès de generació en generació, i a aquesta saviesa hi uneixen la fortalesa i la dedicació absoluta a la terra. No utilitzen productes químics (ni per a adob, ni per a plagues), de manera que el cultiu de l'olivera es converteix en artesanía pura, basada en una utilització òptima dels recursos naturals.

"Treballem amb diversos agricultors certificats com a ecològics, amb els quals mantenim una estreta relació durant tot l'any i als quals agraïm la seva bona feina, de la qual estem molt orgullosos. Sense ells, la nostra empresa no tindria cap sentit: ens cal una connexió i una simbiosi entre ells i nosaltres", explica Óscar Meléndez.

Recollida olives.



*Elaborades sense sosa
càustica ni cap potenciador
de l'aroma*

Camps de Biolivar a San Martín de Trevejo. Càceres

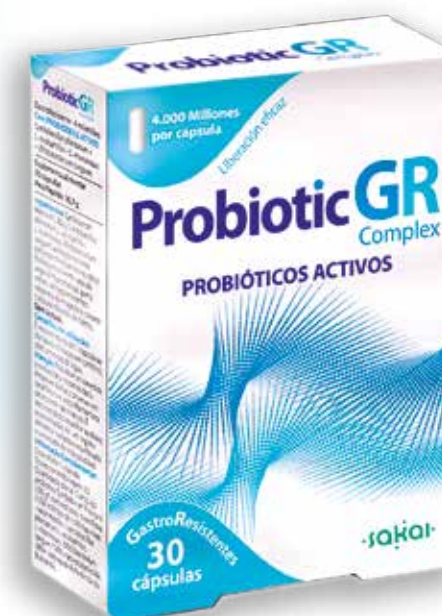


ProbioticGR
Complex

Flora intestinal sana
Defenses naturals actives

- **Lactobacillus plantarum**
- **Lactobacillus acidophilus**
- **Lactobacillus rhamnosus**
- **Bifidobacterium longum**

4.000 milions
per càpsula



Càpsules
GastroResistentes

ALLIBERACIÓ GARANTIDA a l'INTESTÍ

Regenera la flora intestinal

Reforça el sistema immunitari

Millora la funció intestinal

Amb estudis científics

sakai • con ciencia natural



Conegui totes les nostres notícies,
activitats, els nostres productes i molt més a
www.sakai-laboratorios.com

V

Més que un aperitiu

Les olives són aperitives, és a dir, obren la gana. I quan són farcides d'anxova adquireixen un paladar característic capaç de potenciar el gust de plats tan populars com l'ensalada russa o els ous farcits i proporcionar el contrapunt necessari de textura i sabor quan es fan servir per preparar canapès, banderilles, pinxos o les cassoles més variades.

Olives arrebossades. Una recepta facilíssima que demostra la versatilitat d'aquest aliment tan típic de la nostra gastronomia.

Ingredients:

- 1 pot d'olives farcides d'anxova
- 2 ous
- Salsa beixamel
- Pa ratllat
- Oli d'oliva

Elaboració:

1. Prepara una salsa beixamel més aviat espessa i deixa-la refredar.
2. Escorre les olives i asseca-les bé amb paper de cuina.
3. Arrebossa les olives amb la beixamel, passa-les per ou batut i pa ratllat, fregeix-les en abundant oli d'oliva i serveix-les immediatament.

Mercedes té clar que sense els agricultors ecològics l'empresa no tindria sentit algun perquè "precisem d'una connexió i una simbiosi entre ells i nosaltres. Així, treballam amb diversos agricultors certificats com a ecològics, amb els qui mantenim una estreta relació durant tot l'any i als quals agraïm el seu ardu treball, del que estem molt orgullosos".

Ecològics per vocació

Es tracta d'una empresa jove, que va iniciar la seva activitat el 2014. Des de l'inici, els socis van tenir molt clar que tant per l'enclavament com per la seva vocació personal es desenvoluparien dins l'activitat ecològica. El seu principal objectiu és donar vida a l'entorn on es desenvolupa l'activitat i fomentar el cultiu tradicional a la zona. Està regulada pel Comitè d'Agricultura Ecològica d'Extremadura a fi d'assegurar la transparència en totes les fases, tant de la producció com de l'elaboració i comercialització. Així mateix, està inscrita al Registre d'Elaboradors i Comercialitzadors de Producció Ecològica i certificada ecològicament per diversos organismes oficials.

Per poder comprovar com de profundes són les seves conviccions, Óscar Meléndez, administrador de Biolivar

convida a tothom que ho desitgi a visitar el poble i la rodalia. "El nostre paisatge transmet en si mateix l'esperit ecològic: les oliveres centenàries són la millor demostració d'una activitat rural de segles". Un esperit que, gairebé automàticament, va agermanar Biolivar amb Veritas, tal com ens explica Óscar: "Des del primer instant ens vam sentir no com un proveïdor, sinó com un col·laborador, i això sens dubte cal valorar-ho i agrair-ho. Veritas aporta un alt grau de professionalitat i coneix molt bé el mercat, i ens aporta visió de les necessitats del client. Hem tingut molta sort de poder treballar junts, perquè ens van ajudar a centrar la comercialització".

Oliva mançanenca de càceres i anxova del cantàbric

"Per la zona on estem enclavats només utilitzem mançanenca de Càceres, una varietat de taula de gran sabor que omplim amb una pasta d'anxova del Cantàbric de primera qualitat", explica Óscar. El procés de recol·lecció es realitza mitjançant el tradicional mètode anomenat "munyir", que consisteix a recollir les peces a mà per evitar danyar-les. Un cop a la fàbrica, es procedeix al rentat i passen per una màquina que n'elimina el peduncle amb molta cura.

- **Revisió manual.** Ja sense cua, s'examinen d'una en una separant les que no compleixen els requisits de qualitat. Un cop dividides per mides, les olives es dipositen en una solució d'aigua i sal (salmorra) per a la seva conserva-

ció i fermentació fins a assolir el punt d'adobat desitjat. "Fem servir únicament el procés de curació en salmorra i només en variem el temps: des de 4 mesos per a les negres fins als 12 mesos per a les verdes".

Óscar Meléndez aclareix que utilitzen únicament el procés de curació en salmorra, "variant només el temps de curació: des de 4 mesos per a les negres fins a 12 mesos per a les verdes".

- **Desossament i farciment.** El procés de farciment es realitza en una màquina especial i resulta molt curiós de veure: primer la màquina en talla un tros petit (anomenat tapín, en castellà), després en treu el pinyol i omple el buit amb la pasta d'anxova. I per acabar, col·loca de nou el tapet. Posteriorment, passen per un densímetre on se separen les que tenen algun tros de pinyol, i són inspeccionades manualment. Finalment, s'envasen i s'etiqueten. "Tots els processos estan meticulosament estudiats per no danyar el medi ambient, i com a mesura addicional de protecció tenim un segon sistema de drenatge per als abocaments derivats de la producció, evitant que la salmorra vagi a la xarxa general", conclou Mercedes Ávila. 



Camps de Biolivar a San Martín de Trevejo. Càceres

aloe verum BIO

"Expertos en Aloe bebible no pasteurizado"

El primer
100% BIO
NO PASTEURIZADO
de Europa



¡Descubre el recorrido de nuestros Aloe Verum!
Desde el cultivo hasta su comercialización



 plameca

Digue'm com et sents i et diré què has de menjar

La relació entre el nostre humor i els aliments que consumim en funció de com ens sentim es coneix des de sempre. De fet, el menjar no només és una forma de nodrir-nos, sinó el mitjà més natural i directe per combatre els estats d'ànim negatius i assolir-ne de més plaents.

La física quàntica demostra que tant els aliments com nosaltres mateixos i el món que ens envolta som bàsicament energia. Ja en l'antiguitat, en diferents cultures, filosofies i tradicions s'explicava el món i els fenòmens que hi tenien lloc com a manifestacions energètiques fruit d'una polaritat universal. Igualment, es va observar que tot fenomen té una tendència cap a l'expansió o cap a la contracció.

L'expansió comporta difusió, separació, dispersió o descomposició, mentre que la contracció és sinònim de fusió, assimilació, reunió, reorganització... Per exemple, es diu que una persona es troba en una fase expansiva o yin quan té dificultats en organitzar-se o concentrar-se i està dispersa mentalment. Al contrari, durant la fase contractiva o yang resulta més fàcil concentrar-se i focalitzar l'atenció.

Els aliments també estan lligats a aquesta llei de polaritat i, en tenir característiques energètiques amb tendència expansiva o contractiva, produeixen efectes dife-

rents en l'organisme. En el moment en què som conscients d'aquests efectes podem triar els aliments que faran que ens trobem millor.

Filosofia oriental

La macrobiòtica explica de manera molt didàctica quins són els efectes dels aliments i com s'han de triar i transformar-se per aconseguir el nostre benestar. Ens proposa els defectes neutres que no ens descompensen ni físicament ni emocionalment (cereals integrals, verdures, llegums, proteïnes vegetals, fruita seca, llavors, algues i fruita), podent incorporar aliments extrems yin o yang amb moderació i quan ens vagi millor.

En aquest aspecte la filosofia oriental coincideix amb les recomanacions de l'OMS de reduir tant les carns i els productes animals (extrem yang) com els sucres i productes refinats (extrem yin), i suggereix també més presència de vegetals a la dieta.

Sabies que, una dieta equilibrada s'ha de basar en aliments que no descompensin ni físicament ni emocionalment, com cereals integrals, verdures, llegums i proteïnes vegetals.

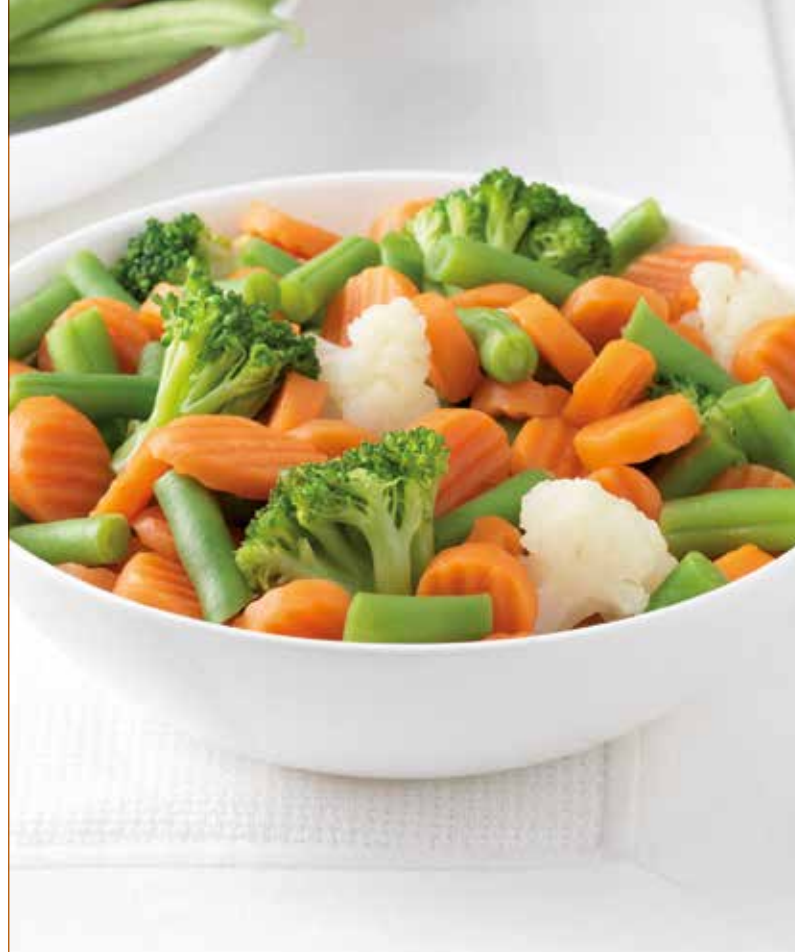
EL GAZPACHO ECOLÓGICO QUE SABE.



Sabemos.

COMO CUIDARTE
CULTIVAR ECOLÓGICO
MANTENER EL SABOR DE SIEMPRE

WWW.BIOSABOR.COM



Aliments expansius o yin

Estan considerats per la macrobiòtica aliments extremament yin la fruita tropical, els suc de fruita, les begudes ensucrades, la xocolata, l'alcohol, el sucre, les espècies i els endolcidors artificials, com la sacarina o l'aspartam.

- Així ens afecta el seu excés. En general, abusar d'aquests productes ens porta a estats físics i emocionals associats a un dèficit d'energia.

- *Manca d'optimisme i cansament generalitzat.* Parlem de baixa autoestima, dispersió mental, dificultat per passar a l'acció tot i tenir moltes idees, dependència d'altres persones, falta de memòria, victimisme, depressió, hipersensibilitat, debilitat, fred interior, preocupació constant, tendència a l'angoixa i somnolència.

- *Estats carencials.* Tendència a l'anèmia, sistema immunitari feble, cames i espatlles sense força, propensió a refredats i gripes, caiguda dels cabells, falta de gana, absència de desig sexual i mala circulació sanguínia.

- **Com contrarestar els seus efectes?** Si en determinats moments de la vida hi ha una inclinació cap a aquests estats mentals i físics és hora de revisar l'alimentació per recuperar el to vital.

- *Què no hem de menjar.* Sucres refinats, cafè, begudes ensucrades amb gas, alcohol, menjars i begudes molt freds, picants i vinagres.

- *Què hem de menjar.* Verdures cuites (en lloc d'amanides crues), varietat de cereals integrals (principalment mill, fajol i arròs), condiments salats (una sopa de miso al dia o 4 per setmana i sal de sèsam), verdures d'arrel (pastanagues), proteïna vegetal (seitan) i llegums.



Aliments contractius o yang

En aquest costat de la balança es troben la sal i els aliments que en contenen, els condiments japonesos (miso i tamari), els ous, els embotits, les carns vermelles, els formatges curats, les carns blanques, les farines forn, el peix blau, el marisc i el peix blanc (encara que el producte de la mar es considera menys yang que els productes carnis).

- Així ens afecta el seu excés. Aquests aliments tenen un efecte acumulatiu i tendeixen a escalfar el cos i a endurir els greixos saturats. A més, generen rapidesa, activitat, irritabilitat i tensió i ens tornen més emissors que receptius.

- *Alts i baixos emocionals.* Arrogància, egoisme, irritabilitat, agressivitat, impaciència, manca de flexibilitat, rigidesa d'idees, dificultat per pensar abans de passar a l'acció, poca creativitat, manca d'espontaneïtat i tendència a anar a dormir i aixecar d'hora de forma natural.

- *Desequilibris físics.* Restrenyiment, obesitat, retenció de líquids, atracció pels dolços, dolor a la zona lumbar, problemes de fetge, insomni, síndrome premens-trual i trastorns acusats durant la menopausa.

- **Com contrarestar els seus efectes?** Quan hi ha una exageració d'energies contractives cal alleugerir i refrescar la dieta.

- *Què no hem de menjar.* Productes animals amb greixos saturats (carns, embotits, ous, formatges durs), forn, salses comercials, snacks i aperitius salats.

- *Què hem de menjar.* Verdures de tot tipus cuinades lleugerament, amanides, proteïnes vegetals, llegums i fruites de temporada. ▣

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



1. Tempeh. Vegetalia
2. Gomasio. Vegetalia
3. Flocs de civada. Veritas
4. Mill. Ecobasics

5. Tamari. Lima
6. Fajol. Veritas
7. Brou de miso. Amandin

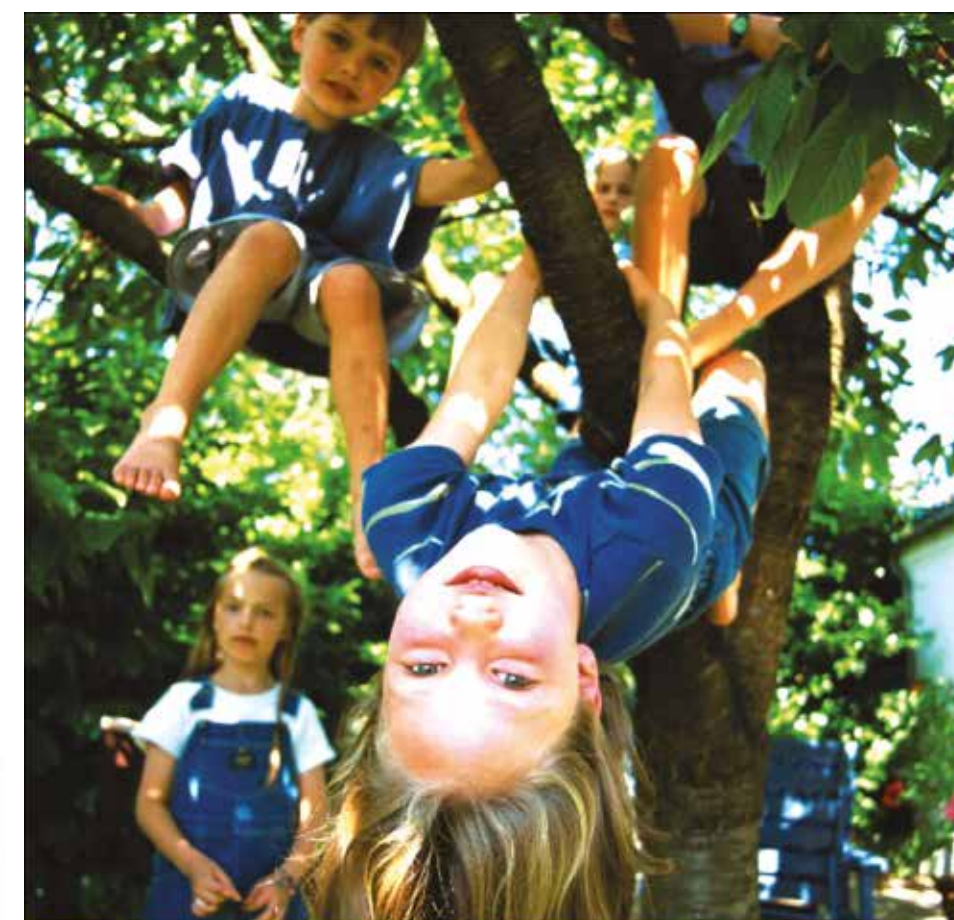
Vols saber més?

Coneix el teu cos: claus per alimentar-te segons les teves necessitats.

Mai Vives

Dimecres 8 de maig de 19.00 a 20.30h

RESERVA a www.terraveritas.es



els nostres fruits

Aliments ecològics

Camí la Plana s/n
E-25264 Vilanova de Bellpuig (Catalunya)
tel. 973 324 125 fax 973 324 257



"Cal Valls"
www.calvalls.com

Gamma de pans precuits

La marca L'Angelus et porta un assortiment de pans precuits elaborats amb massa mare, a punt per escalfar al forn o a la torradora (entre 8 i 15 minuts).

Gaudeix de barretes, panets individuals i pa sense gluten amb llavors acabats de fer!



Xips de llenties

Ampliem el nostre assortiment d'aperitius saludables amb els xips de llenties de la marca Lima. Elaborats només amb llenties i cuinats al forn.

Vins ecològics de Juvé y Camps

El celler centenari Juvé y Camps ha llançat els seus primers vins ecològics: el vi blanc Ermita Espiells, el Gregal i el vi rosat Aurora. Gaudeix d'aquests vins de gran riquesa aromàtica, frescos, equilibrats i amb tota la personalitat de la terra del Penedès.



Tes japoneses de la marca Destination

Et presentem el nou assortiment de tes japoneses: matcha, kukicha, hojicha, genmaicha i oolong.

Tots destaquen per les seves propietats antioxidants. En concret, el te verd matcha aporta fibra, vitamines, aminoàcids i antioxidants (una tassa equival a deu de te verd ordinari). Pots prendre-te'l en forma de beguda calenta o fer-lo servir en pols per a rebosteria. El te kukicha aporta vitamina C i és molt ric en calci. L'hojicha facilita la digestió i és alcalinitzant. El genmaicha és una beguda reconstituent i energètica. I, el te oolong redueix el colesterol, entre altres beneficis.



Refrescos per a l'estiu

De la mà de Höllinger arriben a les nostres botigues dos nous refrescos. Un d'elaborat a partir de suc de poma 100% i lliure de sucres afegits, l'altre és un 'ice tea' de te negre amb gust de préssec.



Beguda de civada amb coco

Ampliem la nostra gamma de begudes vegetals amb la deliciosa i refrescant beguda de civada amb coco de la marca Amandín.

Combina les propietats de la civada amb l'exòtic sabor del coco per preparar batuts, gelats, pastissos, cremes i salses.



La laia



Glòria Vives Xiol



Xevi Verdager
Perquè... ets responsable de la teva salut.
psiconeuroimmundleg # www.xeiverdager.com

Migranyes? És clar que es poden curar

Sabíeu que les migranyes, la pell seca, els èczemes, les al·lèrgies, els dolors premenstruals, la pressió arterial baixa i els dolors musculars crònics són la conseqüència d'un mateix problema? No es tracta de mala sort ni és casualitat, sinó que s'ha comprovat que un mal metabolisme de la histamina pot provocar aquests símptomes en una mateixa persona.

Us convidem a oblidar el famós "tot m'ha de passar a mi!; n'estic tip, de medicaments!" i a concentrar-vos en eliminar la histamina del vostre organisme per deixar les migranyes i els problemes crònics enrere. Perquè encara esteu a temps de resoldre el vostre problema de manera natural.

Si patiu de migranya són especialment perjudicials els aliments rics en histamina com les taronges, els kiwis, els lactis i formatges, els tomàquets, els espinacs, la xocolata, el peix blau...

Què aporten els aliments recomanats?

Són beneficiosos els aliments lliures d'histamina i, especialment, els que són rics en:

- Vitamina B9 o àcid fòlic: llegums com els azukis, els pèsols o les faves; verdures com el bròquil, l'api, els espàrrecs o la remolatxa; i fruites com el mango i l'alvocat.
- Vitamina B12: peix blanc, carns blanques, llegums i xiitakes.
- Betaïna: remolatxa i bròquil.
- Magnesi: coriandre, garrofa, arròs integral, panses, llinet, pèsols, api o mongeta tendra.

Control per part d'un professional

Per analitzar la capacitat de metabolitzar la histamina s'ha de realitzar una anàlisi individualitzada d'enzims específics (DAO i HNMT). A més, és recomanable que hi hagi un control per part d'un professional especialitzat per valorar altres factors que intervenen en l'eliminació correcta de la histamina, a part de la dieta i aquests dos enzims.



Més informació. xeiverdager.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



EVICRO
MADAL BAL

93 665 76 06 • info@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



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Ben vermell

El tomàquet és un ingredient molt versàtil que té un gran protagonisme en la nostra cultura gastronòmica a causa de les seves múltiples possibilitats a la cuina. Aprofita la temporada per descobrir els sabors i textures de les diferents varietats i combina'ls de manera creativa en una infinitat de plats.

A més de frescos, els tomàquets també es poden trobar en suc, liofilitzats (que aporten un toc cruixent a amanides i pa de pessic), secs o semisecs, amb oli o sense (perfectes per crear els plats més sorprenents: pesto vermell, sobrasada vegana, hummus amb tomàquet o un tapenade divertit) o en salsa (fregits, aromatitzats, triturats, quètxup).

Si els compres frescos i t'agraden madurs, tria els de color vermell viu, pell llisa, i que es notin tous al tacte. En cas que prefereixis peces menys madures, busca les més fermes i que siguin d'un to rosat tirant a vermellós. Rebutja els exemplars massa tous, molt madurs, amb cops i que presentin taques de sol (àrees verdes o grogues prop de la tija). Recorda que la qualitat depèn del seu aspecte uniforme i de l'absència de defectes de creixement i maneig.

Conservació a la nevera: sí o no?

Quan necessiten madurar s'han de conservar en un lloc fresc, però no sota la llum directa del sol. Llevat que estiguin totalment madurs, no els guardis a la nevera, perquè el fred en frena la maduració i n'afecta el sabor. Per tant, és preferible comprar peces més verdes per anar-les consumint a mesura que vagin madurant.

En cas que encara estiguin una mica verds i vulguis menjar-te'ls, un truc molt senzill és posar-los en una bossa de plàstic: maduren amb rapidesa i aguanten bé entre 6 i 8 dies a la nevera. El suc natural i les conserves un cop obertes es mantenen perfectament dos dies a la nevera.

A la cuina

Aquesta hortalissa típicament mediterrània es pot degustar de moltíssimes maneres, i fins i tot es pot congelar, encara que primer s'ha d'escaldar i pelar. Durant la congelació perd part del seu suc, de manera que després de descongelar-lo s'ha de cuinar. Ratllat és la perfecta base per a un sofregit, i el pa sucant amb tomàquet i condimentat amb oli d'oliva i sal marina és deliciós.

- **Amanida.** Una bona opció és macerar-los amb oli i sal durant una hora abans de barrejar-los amb la resta d'ingredients de l'amanida: fulles verdes, llegums, pasta... Per treure'n les llavors cal tallar el fruit per la meitat amb un ganivet de xef o un de de serra especial per a tomàquets (si són de pera cal tallar-los al llarg). Després, s'espren suaument la peça per empènyer enfora les llavors (pots ajudar-te amb el dit), i així treure també l'excés de líquid.

- **Tall concassé.** Els talls més utilitzats per a amanida són a grills o a rodanxes, i també és molt popular el concassé (trossos petits). Els passos a seguir per a aquest últim tall són:

- **Rodanxes verticals.** Amb ganivet de xef fes un tall circular i retira les llavors, si cal. Posa cada meitat amb la part plana cap avall i fes una sèrie de talls amb uns 3-6 mm de separació entre ells.
- **Talls a tires.** Apila dues o tres rodanxes, fes una segona sèrie de talls perpendiculars amb tres o sis mil·límetres de separació i obtindràs les tires.

- **Daus.** Alinea les tires i talla-les en dauets de 3-6 mm d'ample. Per passar els daus de la taula a un bol agafa els trossos amb la fulla del ganivet plana o amb un recol·lidor de verdures.

- **Pelats.** Si volem pelar-los per utilitzar-los com a ingredients en una crema freda (gaspacho) o per congelar s'han d'escaldar primer.

- **Marca'ls amb un ganivet de pelar.** Fes un tall petit en forma de creu a la base, que t'ajudarà a pelar-los amb més rapidesa.

- **Blanqueja en aigua bullint.** Amb un cullerot de forats o una escumadora enfonsa els tomàquets en aigua bullint uns quinze o trenta segons, segons la maduresa, fins que la pell es desprengui.

- **Talla la cocció.** Passa els tomàquets blanquejats a un bol amb aigua gelada per aturar la cocció. Quan estiguin freds, estira de la pell amb un ganivet començant per la creu que has fet al principi.

- **Escalivats.** Per potenciar-ne el sabor en una crema freda, tipus salmorejo, es poden escalivar al forn. Pinta'ls amb oli d'oliva i cuina'ls al forn a 180 °C, fins que estiguin completament tous. Després, tritura'ls amb la resta d'ingredients de la recepta.

- **Confitats.** Aquesta forma de cocció permet mantenir-los en conserva per poder-los fer servir durant tot l'any. Es poden afegir a plats de pasta, amanides, aperitius o a carns i peixos com a guarnició.



Vols saber més?

Taller de cuina. **Gaspachos, sopes i cremes depuratives per a l'estiu.** Mireia Anglada

Dilluns 15 de juny de 19.00 a 20.30h

RESERVA a www.terraveritas.es

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



V Conserva de cirerols en oli d'oliva

És una recepta molt fàcil a la qual pots incorporar espècies que els facin una mica picants o herbes aromàtiques. I recorda que l'oli de la conserva serà perfecte per a una amanida.

Ingredients:

- Farigola
- Cirerols
- Pebre negre
- Sucre panela, atzavara o melassa
- Sal

Elaboració:

- Renta els tomàquets, asseca'ls i talla'ls per la meitat. Posa'ls en una safata de forn sobre paper sulfuritzat i empolvora'ls amb sucre panela, atzavara o melassa, sal, pebre negre i farigola. Rega'ls amb un fil d'oli i introdueix-los al forn a 100 °C durant 2 hores, aproximadament.
- Apaga el forn una estona abans que estiguin al teu gust i deixa'ls al forn per aprofitar la calor residual. Així reduiràs la despesa energètica.
- Prepara els pots de conserva (que hauran de ser hermètics i estar esterilitzats), i quan els tomàquets siguin freds, posa'ls als pots i cobreix-los amb oli d'oliva. En aquest punt pots afegir-hi més fari-gola, pebre en gra o el que desitgis.
- Si vols que la conserva duri diversos mesos, has de coure els pots al bany maria durant 20-30 minuts, comptant des que l'aigua entra en ebullició.

10 preguntes a... Mireia Anglada



1. Un ingredient imprescindible en el teu dia a dia.

La llimona.

2. Un ingredient per a ocasions especials.

La llagosta.

3. Tres paraules que defineixin què és la cuina per a tu.

Equilibri, plaer, sensació.

4. Una ciutat per delectar-te amb la seva gastronomia.

París. Hi vaig ser fa poc i vaig al·lucinar amb restaurants com Le Train Bleu, La Coupole o Tour D'Argent.

5. Un plat que et porti records.

Un clàssic: els canelons de la meua mare.

6. El teu últim descobriment culinari.

La quinoa. Saltada amb ghee i una mica de pots d'alga kombu, ideal per acompanyar qualsevol peix.

7. Un dolç casolà per mimar-te o mimar algú.

El meu coulant sense gluten ni lactosa, una delícia lliure de culpa.

8. Un truc de cuina.

Cuinar les verdures verdes pocs minuts: conservem vitamines i nutrients i en realcem el sabor.

9. Si ens convidessis a casa teva a sopar, què cuinaries?

Raviolis de carbassa confitada amb una salsa suau de bolets i un toc de cafè de cereals.

10. Tens algun cuiner de referència? A qui admires?

Joan Roca: per la seva aposta pel producte de proximitat; per cuinar amb coccions a baixa temperatura i sense tòxics; i per incorporar un munt de verdures, herbes i flors als seus plats.

terra. veritas

www.terraveritas.es

C/ Diputació, 239-247

Barcelona



Activitats de juny

En totes les activitats, entreguem un val de 10€ per utilitzar en les nostres botigues

TALLERS DE CUINA

Dijous 2

Batuts i sucs detox. Cristina Manyer

Preu: 30€. Horari: 18.30-20.30 h

Dissabte 4

Trucs i receptes per cuinar l'exquisida tonyina vermella de la Mediterrània

Mireia Anglada i Gamba de la Costa

Preu: 10€. Horari: 11.30-13.30 h

Dijous 9

Temps de pícnic: receptes per gaudir a l'aire lliure. Mireia Anglada

Preu: 20€. Horari: 19.00-20.30 h

Divendres 10

Cuina vegana creativa. Prabhu

Preu: 50€. Horari: 18.00-21.00 h

Dissabte 11

Patés vegetals. Cristina Manyer

Preu: 35€. Horari: 17.30-20.30 h

Dilluns 13

Gaspatxos, sopes i cremes depuratives. Mireia Anglada

Preu: 20€. Horari: 19.00-20.30 h

Dimecres 15

Receptes amb cafè fred per a l'estiu.

Cafè Saula

Preu: 10€. Horari: 10.30-12.00 h

Dissabte 18

Let's brunch! Mireia Anglada

Preu: 35€. Horari: 11.00-13.30 h

Dimecres 22

Receptes originals per triomfar les nits d'estiu. Mireia Anglada

Preu: 20€. Horari: 19.00-20.30 h

Dilluns 27

Receptes flexitarianes. Mireia Anglada

Preu: 20€. Horari: 19.00-20.30 h

Dimarts 28

Receptes de Ice Tea amb Rooibos: la infusió de moda. Cafesbou

Preu: 10€ Horari: 12.00-13.30 h

Dimecres 29

Cuina vegana catalana. Marta Castells

Preu: 25€. Horari: 18.30-20.30 h

XERRADES, TALLERS I CONFERÈNCIES

Dimecres 1

Els colors dels aliments i el seu efecte sobre l'organisme. Gabor Smit

Preu: 15€. Horari: 10.30-12.00 h

Dissabte 4

Masterclass de ioga & showcooking.

Tara Stiles

Preu: 10€. Horari: 17.00-19.30 h

Dimarts 7

Guia definitiva de begudes vegetals.

Gabor Smit

Preu: 20€ Horari: 19.00-20.30 h

Dimecres 8

Claus per estimular el trànsit intestinal.

Gabor Smit

Preu: 15€. Horari: 10.30-12.00 h

Dimecres 8

Coneix el teu cos: claus per alimen-

tar-te segons les teves necessitats.

Mai Vives

Preu: 20€. Horari: 19.00-20.30 h

Divendres 10

Claus per tenir uns cabells sans i forts. Miguel de Tek

Preu: 10€. Horari: 10.30-12.00 h

Dimecres 15

Arriba l'estiu: adapta la teva alimentació. Adriana Ortemberg

Preu: 10€. Horari: 19.00-20.30 h

Dijous 16

Què haig de menjar per no estar de mal humor?

Xevi Verdaguer i Mireia Anglada

Preu: 30€. Horari: 19.00-21.00 h

Divendres 17

Pla de supervivència per menjar sa durant les vacances. Mareva Gillioz

i Mireia Anglada

Preu: 25€. Horari: 18.30-20.30h

Dilluns 20

Aloe Vera: una planta meravellosa.

Propietats i receptes per a la salut.

Andrés López (Aloe Vera Las Coronas)

i Mireia Anglada

Preu: 10€. Horari: 19.00-20.30 h

Dimarts 21

A cada cos una dieta. Descobreix quina és la teva. Gabor Smit

Preu: 20€ Horari: 19.00-20.30 h

Dimecres 22

La importància d'escoltar el nostre cos: quins aliments em demana a l'estiu? Gabor Smit

Preu: 15€. Horari: 10.30-12.00

Dijous 30

Tast de vins ecològics. Bodegues Torres

Preu: 10€. Horari: 18.00-19.30 h

ESPECIALS

Dijous23

Pop-Up Restaurant Especial Nit de Sant Joan

Sopar a càrrec de Consol Rodriguez

(Kijimuna's Kitchen)

Preu: 60€. Horari: 20.30-23.30h

Classes de loga amb StralaBCN: tots els dijous a les 12h. Preu: 16€ amb val de compra de 5€

En tots els tallers de cuina es degusten tots els plats que es preparen

Ja pots consultar la programació a través de la pàgina web www.terraveritas.es i reservar plaça a la sessió que triïs!

El calci no només el trobem a la llet

Les autoritats sanitàries adverteixen que durant l'embaràs les necessitats de calci augmenten fins a un 40% i recomanen una aportació addicional de lactis. Però, en cas de seguir una dieta vegana o de no tolerar-los bé, hi pot haver deficiències d'aquest mineral?

Els ossos i les dents del nadó es formen amb el calci extra que consumeix la gestant i, si no té prou, el fetus tirarà de les seves reserves, és a dir, del que contenen els ossos. La bona notícia és que el metabolisme d'aquest mineral es modifica en l'embaràs a favor de la mare. Així, les quantitats de calci iònic (que flueix lliurement a la sang i no està adherit a les proteïnes) es mantenen durant els nou mesos en els nivells necessaris gràcies a l'equilibri de la PTH (parathormona) i de la vitamina D, que actuen conjuntament per augmentar-ne l'absorció.

Gràcies a aquest metabolisme natural, el cos de l'embarassada aconsegueix mantenir els dipòsits de calci i augmentar la disponibilitat per al fetus, que en l'última etapa de la gestació consumeix de l'ordre de 200-300 mg/dia. Per aquest motiu, les recomanacions estableixen una ingesta més elevada d'aliments rics en aquest mineral en aquesta època. En persones vegetarianes, a més, hi ha certa adaptació metabòlica a ingestes baixes de calci, de manera que durant la gestació el retenen millor als seus ossos.

On se'n pot trobar una aportació extra?

La naturalesa és molt sàvia, i encara que per regla general no cal témer per la salut òssia de la mare, sí que és molt recomanable aportar un extra de calci amb aliments com:

- **Peix petit i algues.** Sardina de llauna, seitó, arenga-da... I també algues en petites quantitats: la hiziqui conté 14 vegades més calci que la llet de vaca.
- **Beguda d'ametlles.** Un got (200 cl) conté una deliciosa i equilibrada combinació de calci (400 mg), magnesi (120 mg) i fòsfor (360 mg).
- **Cereals integrals, llegums i llavors.** Aporten vitamina B i minerals, incloent-hi el calci. Si es deixen en remull o es germinen, s'inhibeix l'absorció d'àcid fític, que alenteix l'absorció de calci.
- **Figues seques.** Són riques en fibra i una molt bona opció per picar entre hores, i es poden fer servir per endolcir postres i batuts. 50 g aporten 125 g de calci i 40 g de magnesi.
- **Crucíferes.** El seu calci és el que s'absorbeix millor. A la dieta de la futura mare no poden faltar cols, bròquil, bròcoli, coliflor, kale, etc. Si es toleren bé, és recomanable prendre'n entre 4 i 5 porcions per setmana. Una porció equival, per exemple, a una tassa de bròquil cru o mitja tassa de cuit. 

No oblidis la teva dosi solar de vitamina D

La vitamina D (calciferol) és essencial en el metabolisme del calci, i mentre dura la gestació la placenta en produeix per afavorir-ne el transport al nadó. Amb una exposició regular al sol se'n poden aportar quantitats suficients.



1. Cigrons. Cal Valls
2. Beguda d'ametlles. Monsoy
3. Figues seques. El Granero
4. Llavors de gira-sol. Ecobasics
5. Suc de poma i pinya. Veritas
6. Seitons. Lorea

Más información

- European Journal of Clinical Nutrition
- Guía de alimentación y salud en el embarazo (UNED)

Vols saber més?

Xerrada. **Guia definitiva de begudes vegetals.**

Gabor Smit.

Dijous 7 de juny de 19.00 a 20.30h

RESERVA a www.terraveritas.es

Gaudeix fins a l'última gota

Acabes de fer un exercici intens i les teves reserves de glucogen estan sota mínims. ¿Saps que consumir suc de fruites i verdures t'ajudarà a refer-te i a millorar el rendiment físic en els pròxims dies?

Després de fer esport es produeix l'anomenat efecte "finestra metabòlica": és un període d'uns 45 minuts en què el cos assimila millor els nutrients. Els líquids i suc són molt interessants just en aquest moment, perquè interessa una ràpida absorció de sucres, minerals i aigua per restaurar els nivells d'energia.

A més de guiar-nos pel seu poder nutritiu, hem d'escollir els suc en funció de l'índex glucèmic (IG) de la fruita amb la qual estan fets. Aquest paràmetre ens indicarà la mesura en què els seus sucres naturals (com la fructosa) eleven la nostra glucosa a la sang.

Abans de l'entrenament

Les fruites amb un IG baix (préssec, poma, pera, taronja, maduixa, cireres i pruna) seran idònies per ingerir abans de l'entrenament, ja que els seus sucres s'assimilen de forma més lenta.

- **Remolatxa:** augmenta el rendiment. Incrementa els nivells de nitrit a la sang, fet que provoca una reducció del consum d'oxigen i es millora l'"economia energètica" durant els entrenaments o competicions de fons. Combina-la amb taronja i pastanaga i obtindràs una beguda deliciosa.

- **Magrana:** ideal per a runners. Aquesta fruita és perfecta per prendre abans de fer esport, però també després d'una cursa de llarg recorregut. Consumida regularment incrementa la resistència i afavoreix la regeneració de glucogen postexercici. El seu suc casa molt bé amb suc de taronja i de fruites vermelles, com el gerd o la grosella.

Després de fer exercici

Per la seva banda, les fruites que tenen un IG alt (sín-dria, meló o plàtan) contenen sucres que "entren" més ràpidament a la sang i proporcionen energia ràpida per recuperar-se.

- **Síndria:** el suc més hidratant. En estar composta per més d'un 90% d'aigua és la més hidratant. El seu contingut en potassi prevé el dolor muscular i també contribueix a disminuir la freqüència cardíaca. El plàtan i el meló són les seves millors parelles per preparar-ne un suc.

- **Aigua de coco:** la beguda isotònica natural. Tot i que no és pròpiament un suc, l'aigua de coco és un líquid natural que ha assimilat els nutrients del fruit. El seu elevat contingut en potassi (650 mg / 33cl) t'ajudarà a evitar les agulletes produïdes per l'excés d'àcid làctic als músculs. 

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició

Sucs verds supersaludables

S'elaboren amb vegetals de fulla verda i fruites en proporció 4/1 i són molt recomanables per combinar amb la pràctica esportiva. A més de ser un còctel de vitamines, minerals i enzims que desintoxiquen l'organisme, els seus antioxidants ens protegeixen dels radicals lliures produïts durant l'exercici intens. I com que són molt rics en clorofil·la, oxigenen la sang, la qual cosa contribueix a millorar el rendiment.



1. Suc de mangrana. Granidox
2. Aigua de coco. Kulau

Más información

- Journal of Agricultural and Food Chemistry
- <http://sshs.exeter.ac.uk/research/beetroot/>

Desodorantes: ¿cuál es el que necesito?

Utilizar el desodorante adecuado te proporciona la tranquilidad de saber que el sudor no te delatará en forma de mal olor por altas que sean las temperaturas. Existen muchas opciones y para ayudarte en tu elección te damos las respuestas que te ayudarán a escoger el que mejor cubre tus necesidades.



Cada piel y cada cuerpo son diferentes, razón por la cual el desodorante es uno de los cosméticos más difíciles de escoger. El sudor no sólo depende de la temperatura ambiente y la humedad, también está relacionado con el tipo de piel y con las hormonas. Así, la piel seca tiene pocas glándulas sudoríparas (al contrario que la piel grasa) y los hombres sudan hasta tres veces más que las mujeres debido a la falta de estrógenos. En cambio, ellas transpiran más en la primera parte del ciclo menstrual y menos después de la ovulación, mientras que durante la menopausia aparecen las sudoraciones y los sofocos al disminuir los estrógenos.

• **¿Cuál es la causa del mal olor?** El sudor es básicamente agua, y en el momento de su secreción suele ser inodoro (sólo huele tras comer ciertos alimentos como la cebolla o el ajo). El mal olor comienza cuando las bacterias que se nutren del mismo lo descomponen.

• **¿Desodorantes o antitranspirantes?** Los primeros ocultan el olor de la transpiración. En cambio, los segundos limitan las secreciones taponando los poros con sustancias como las sales de aluminio y alterando el proceso natural del cuerpo, lo que desaconseja su uso. Los desodorantes ecológicos no bloquean los poros, ya que la mayoría de aceites esenciales que emplean y, principalmente, el aceite del árbol del té y el mineral de alumbre son altamente astringentes y provocan que el

poro se cierre de manera natural (como cuando tienes frío). Es decir, los poros se contraen pero no están bloqueados: por tanto se transpira igual, aunque el sudor se reduce notablemente.

¿Por qué elegir uno ecológico?

Al escoger un desodorante ecológico estás respetando y protegiendo el equilibrio dérmico porque neutralizan el olor corporal permitiendo que los poros transpiren con normalidad. Por tanto, son aptos para todo tipo de pieles, incluso las más sensibles.

• **No contienen sustancias nocivas.** Su formulación está totalmente libre de clorhidrato de aluminio, siliconas, parabenos, colorantes, derivados del petróleo y ftalatos.

• **Sin perfumes sintéticos.** Su aroma procede de los aceites esenciales utilizados en su elaboración. Y también existen desodorantes sin perfume que proporcionan una agradable sensación de frescor sin aportar ninguna fragancia.

• **Están formulados con activos naturales.** Todos sus ingredientes son inocuos, y si tienen alcohol, es uno desnaturalizado de origen vegetal.

- **Aceites esenciales vegetales.** Funcionan como bactericidas naturales, inhibiendo la proliferación de los microorganismos causantes del mal olor pero respetando la flora bacteria-

na positiva para la piel. El aceite esencial de tomillo tiene efectos antimicrobianos, el de salvia regula la sudoración, los de menta y eucalipto aportan frescor y el de limón es depurativo y tonificante.

- **Extracto de aceite del árbol del té.** Destaca por sus propiedades astringentes y antisépticas y actúa directamente frente a las bacterias responsables de la degradación del sudor.

• **Respetan el medio ambiente.** Se presentan en roll-on, barra o spray vaporizador sin gas. Todos son muy prácticos, totalmente respetuosos con el medio ambiente, reciclables y en algunos casos reutilizables.

¿Qué es el mineral de alumbre?

La piedra de alumbre es un mineral de origen natural, conocido desde hace siglos, y que se presenta en la naturaleza en forma de sal cristalizada. Gracias a su alto poder astringente disminuye la transpiración y su carácter ácido evita la descomposición del sudor.

En Veritas encontrarás desodorantes de sales minerales naturales sin perfume en spray y en piedra. Esta última se aplica tras el baño con la piel humedecida, aunque también puedes humedecer el cristal antes de aplicarlo sobre la piel seca. **V**

V Axilas, pies, manos...

¿Sabías que el uso del desodorante no se limita a las axilas? Por ejemplo, si te sudan las manos y quieres evitarlo en momentos importantes (como una entrevista de trabajo) aplica un poco en las palmas antes de salir de casa. También puedes usarlo en la planta de los pies, aunque en este caso el más adecuado es el mineral de alumbre, en piedra o en spray. De hecho, si te has decidido por un spray también puedes pulverizar los zapatos. Finalmente, muchas mujeres suelen sudar en la zona de debajo del busto, en cuyo caso se aconseja utilizarlo en la zona antes de vestirte.



1. Desodorante. Corpore Sano
2. Desodorante aloe vera. Jason
3. Desodorante árbol de té. Mon
4. Desodorantes ICE. Guard
5. Desodorantes para ella, para él, con perfume. Viridis

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

EST. 1959

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

LOVE

YOUR SKIN

VITALIDAD
A PARTIR DE 30 AÑOS

LL
REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

ANNEMARIE
BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

GREEN BRAND

January 2015 / 2016

www.borlind.es

amb molt
de gust

Canelons d'albergínia i tonyina

L'albergínia és rica en fitonutrients, uns compostos vegetals que ajuden a eliminar els radicals lliures del cos, que danyen les cèl·lules de l'organisme i causen malalties.



Recepta proposada per
Mireia Anglada

Vols saber més?

Receptes flexitarianes.

Mireia Anglada

Dilluns 27 de juny de 19.00 a 20.30h

RESERVA a www.terraveritas.es

Ingredients (10 canelons):

- Albergínies
- Fulles d'alfabrega
- Oli d'oliva

Per al farciment:

- 500 g de pebrots escalivats tallats en macedònia
- 500 g d'albergínia escalivada al forn
- 1,5 kg de tomàquets pelats tallats a trossos petits
- 1 kg de ceba trossejada a quadres
- 3 alls ciselats
- 1 dl d'oli d'oliva

Per a la tonyina confitada:

- 1 kg de ventresca de tonyina tallada a trossos
- 2 cullerades soperes de vinagre de poma
- Oli de gira-sol
- All
- Llorer
- Farigola
- Bitxo
- Sal

Per al pesto:

- 40 g d'alfabrega
- 30 g de pinyons
- 1 cullerada petita de pasta d'umeboshi
- 1 cullerada petita de shiro miso
- 1 all petit
- 30 g de julivert
- 1 dl d'oli d'oliva

Ventresca. Veritas



Elaboració:

1. Pela les albergínies, talla 60 làmines de 2 mm de gruix, sala-les i deixa-les suar. Fes les tires d'albergínia al forn amb oli d'oliva sense que s'assequin i reserva.
2. Per preparar el farcit, ofega la ceba en oli fins que comenci a agafar color, afegeix-hi els alls, remena i incorpora-hi el tomàquet. Tapa-ho i cou-ho durant 5 minuts, destapa-ho i deixa-ho coure lentament 20 minuts més. Afegeix-hi l'albergínia, salpebra i cou-ho fins que s'evapori i aconseguis un sofregit dens. Reserva.
3. Sala la tonyina, marina-la, deixa-la blanquejar durant 1 hora i posa-la a confitar en oli perfumat juntament amb el vinagre de poma. Cou-la al bany maria a 80 °C durant 20 minuts i reserva.
4. Per fer el pesto, tritura tots els ingredients, excepte l'oli, fins a aconseguir una pasta. Emulsiona amb l'oli fins que n'obtinguis una barreja estable, i reserva.
5. Munta els canelons ajuntant el farcit amb la part proporcional de tonyina i embolica'ls amb les tires d'albergínia a manera de pasta. Abans de servir, els pots escalfar al forn a temperatura suau o al vapor.
6. Emplata'ls col·locant 1 caneló per ració acompanyat d'1 cullerada sopera de pesto i un parell de fulles d'alfabrega.



¡Naturalmente sano!

Carne 100%
natural
y sabrosa

Cerdo
ecológico

Razones para consumir nuestro cerdo Eco Avinyó.

- 1 Criados lentamente y con salida a parque libre.
- 2 Alimentados con cereales 100% ecológicos (maíz, avena y cebada).
- 3 Carne obtenida mediante procesos sostenibles y que respetan el medio ambiente.



OPERADOR CT-/1883-E
ES - ECO - 019 - CT

ES -
10.01204 / B
CE



AGRICULTURA
ECOLÓGICA
Agricultura UE



Carne certificada

Crema freda de tomàquets

FAST GOOD

amb Sergi de Meià

Receptes saludables,
ràpides i de fàcil preparació



El tomàquet és ric en licopè, un pigment que protegeix de les malalties cardiovasculars. De fet, està demostrat que el consum regular d'aquesta hortalissa disminueix els nivells de colesterol dolent (LDL) a la sang.

Ingredients:

- 1 kg de tomàquets madurs
- una tassa d'oli d'oliva verge extra
- sal
- 3 sardines
- 2 tomàquets cirerols
- Fonoll

Sardines. Veritas



Elaboració:

1. Posa els tomàquets en una safata, ruixa'ls amb l'oli i tapa'ls amb paper de forn. Enforna'ls durant 30 minuts a 180 °C.
2. Un cop cuits, passa'ls per la batedora amb el suc de la cocció, cola'ls i refreda'ls a la nevera.
3. Escalda i pela els cirerols. Reserva'ls.
4. Treu les espines de les sardines, marca-les a la planxa amb sal i munta-les de manera que quedin com una fulla.
5. Serveix la crema de tomàquet al fons del plat, posa les sardines a sobre i decora amb els cirerols, les herbes aromàtiques i una llesca de pa molt fina i torrada.

La recepta, pas a pas, al nostre canal

YouTube



Suc de remolatxa i boletes energètiques

Gràcies al seu alt contingut en potassi i la seva baixa quantitat de sodi, la remolatxa té importants propietats diürètiques, fet que afavoreix l'eliminació de líquids i toxines.

Aprofita la polpa del líquat del suc de remolatxa per fer unes delicioses i divertides boletes. La polpa conté fibra dietètica, que combat el restrenyiment, ja que regula el trànsit intestinal.



Receta propuesta por
@greenmama

Ingredients suc:

- 2 remolatxes
- 2 pastanagues
- 2 pomes
- 3 fulles de kale
- 1 taronja sense pell (o mitja llima)
- 1 tros petit de gíngebre (de la mida d'una ungla)

Elaboració:

1. Pela la remolatxa i renta bé les pastanagues i les pomes.
2. Trosseja les hortalisses, la fruita i les fulles de kale i liqua-ho juntament amb el gíngebre.

Xocolata negra. Blanxart



Ingredients boletes:

La polpa del líquat del suc remolatxa

- 250 g de farina d'ametlla
- 2 cullerades petites de cúrcuma en pols
- 2 cullerades d'oli de coco líquid
- xarop d'atzavara

Per a la cobertura:

- 1/2 rajola de xocolata fosa al bany maria
- Coco deshidratat

Elaboració:

1. Barreja bé la polpa del líquat, la farina, l'oli de coco líquid, el xarop d'atzavara i la cúrcuma fins a obtenir una massa.
2. Tasta-ho per comprovar el punt endolçidor o de cúrcuma i forma boletes amb les mans.
3. Passa les boletes pel coco deshidratat o banya-les en la xocolata fosa. Col·loca-les en un plat i guarda-les a la nevera.

veritas

COQUES DE SANT JOAN!

Com cada any gaudeix de les tradicionals coques de fruita, crema, fruita i ametlles, crema i pinyons i veganes.

Vine a tastar-les!

ÀLABA: Vitoria-Gasteiz: Los Fueros, 13 ANDORRA: Bonaventura Armengol, 11 BARCELONA: Balmes, 309 • C. C. Arenas de Barcelona. Gran Via Corts Catalanes, 373-385 • C. C. Glòries. Av Diagonal, 208 • C. C. La Maquinista, Passeig Potosí, 2 • Còrsega, 302 • Diputació, 239 • Doctor Dou, 17 • Gran de Sant Andreu, 122 • Gran Via Corts Catalanes, 539 • Gran Via Carles III, 55 • Mandri, 15 • Marià Aguiló, 104-106 • Marià Cubí, 7-9 • Mestre Nicolau, 19 • Pg. de Sant Gervasi, 63 • Pg. de Sant Joan, 144 • Ptge. Senillosa, 3 • Secretari Coloma, 37 • Torrent de l'Olla, 200 • Trav. de les Corts, 271 • Via Laetana, 28 • BISCAIA: Bilbao: Alameda Urquijo, 48 • CASTELLDEFELS: C. C. L'Ànc Biau • GRANOLLERS: Joan Prim, 70 • MANRESA: Pg. Pere III, 84 • MATARÓ: Nou, 27 • SABADELL: Vilarrubias, 1 • SANT CUGAT: Av. Lluís Companys, 31-33 • SITGES: Pg. Vilafranca, 18 • TERRASSA: Rambla d'Egara, 215 • VIC: Sant Fidel, 11 • VILANOVA I LA GELTRÚ: Plaça Soler i carbonell, 14 GIRONA: BLANES: Ses Falques, 10 ILLES BALEARS: EIVISSA: Avinguda d'Espanya, 8 • MENORCA: Binipreu Via Ronda. Borja Moll, 39 • Binipreu Sa Plaça. Mercat del Claustre, 46 • Binipreu Menorca. C/D'Artux. Polígon de Maó • PALMA: Plaça del Comtat del Rosselló, 6 TARRAGONA: REUS: C.C La Fira. Planta -1, local 22-23