

veritas

La ruta de la maduixa

Flor de Doñana Biorganic. Espai Natural de Doñana. Huelva

nº85

veritas

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 85 • Febrer 2017 • www.veritas.es



I destaquem:

Dra. Raigón. Energía líquida

Xevi Verdaguer. Fem un cafè?

Adam Martín. Integral, molt millor

SUPERMERCATS
veritas
MENJAR DE VERITAT

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEUA



carlota closas, ana moreno
departament de màrqueting

Estamos preparando un proyecto muy bonito, de esos que empiezas a hablar y pasan las horas volando. Un proyecto que estamos cocinando a fuego lento, volcando todo nuestro cariño, y es que así es como hacemos las cosas que nos importan.

Pero esto no lo vamos a hacer solas. Estamos tejiendo una red de personas –profesionales que admiramos– que brillan aportando su experiencia y creatividad.

No queremos darte muchas pistas... Déjanos sorprender. Sólo te avanzamos que este año en Terra Veritas los niños y niñas más curiosos van a encontrar un espacio para crecer, divertirse y compartir.

El proper 7 de març celebrem el "Sopar de Ronyons", una trobada per recaptar fons per la investigació de la malaltia de Dent.

Reserva't la data a l'agenda. Aviat tindrem mes informació.

#Todopornacho



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



sumari



Nens 4
Es poden prevenir les al·lèrgies?



Menjar per ser millors 8
Integral, molt millor
Adam Martín



The beauty kitchen 11
Mascarilla facial equilibrante con manzana
Mamita Botanical



Divulgació 12
Energía líquida
Dra. Raigón



Diversitat 18
El menjar i el condimentar... tot és posar-s'hi
Mai Vives



El nostre forn 22
Pizzas artesanes



Reportatge 24
La ruta de la maduixa



Sense barreres 29
Per ser una mare non stop cal menjar bé!
Emma Roca



Estil de vida 30
Esquena sana



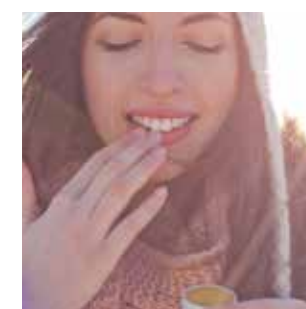
Els consells d'en Xevi 34
Fem un cafè?
Xevi Verdaguer



Tècniques de cuina 36
La reina dels cereals
Mireia Anglada



A propòsit de... 40
Avui ens ocupem dels estudiants i dels esportistes
Mireia Marín



Benestar. Complementos 42
Sólo para tus labios
Nuria Fontova



ecoVeritas 44
Compromisos amb una Barcelona + Sostenible



la cara ens parla 46
Què indiquen les celles arrufades?
Mai Vives



Amb molt de gust 48
Pizza de bròquil i cirerols, boletes de pastanaga i saltat de cigrons i hortalisses amb crema de formatge

Es poden prevenir les al·lèrgies?

Cada vegada hi ha més al·lèrgies entre els nens i la ciència estudia diverses possibilitats per explicar-les. No obstant això, estudis recents estan deixant obsoletes algunes de les recomanacions dels últims anys i proporcionen noves idees per prevenir-les.



Segons dades de la Societat Espanyola d'Immunologia Clínica i Al·lèrgia Pediàtrica (SEICAP), entre un 4 i un 8% dels nens espanyols pateixen alguna al·lèrgia i és probable que la xifra arribi al 10% en els propers anys. En alguns casos, com en el dels cacauets, les al·lèrgies s'han doblat en només 10 anys a tot el món. Quin és el motiu? Hi ha diverses raons que expliquen aquest increment, més enllà dels gens.

La predisposició genètica juga un paper important en algunes al·lèrgies, però no tant com se sol creure, ja que els gens interactuen amb factors ambientals i, en funció d'aquests, poden causar els problemes o no. Dit d'una altra manera: tenir uns pares amb al·lèrgies fa que hi hagi més predisposició a patir-ne, encara que en la majoria de casos l'entorn té un pes específic molt més important que la genètica. I, en aquest sentit, l'alimentació és fonamental, ja que (com sabem gràcies a la nutrigenètica) els aliments són capaços d'activar o desactivar gens. Per tant, l'entorn és molt important i les idees que es tenien sobre com usar-lo a favor nostre per evitar determinades al·lèrgies sembla que estan canviant de manera radical els últims anys.

Un cop d'ull a l'alimentació de la mare

Entre les hipòtesis que encara estan vigents, algunes apunten a l'alimentació materna durant la gestació i la lactància, que podria jugar un paper important en les al·lèrgies, intoleràncies i també en les preferències alimentàries dels seus fills. Sempre s'havia aconsellat que si hi havia antecedents familiars se seguís una dieta estricta lliure d'al·lèrgens, però aquestes recomanacions han quedat obsoletes i fins i tot es consideren contraproduents. La lactància materna és una de les millors vacunes naturals contra la majoria de les al·lèrgies, perquè els anticossos de la mare passen al bebè i enforteixen les seves defenses, però segons els últims estudis semblaria una bona idea oferir-los aliments sòlids abans dels sis mesos d'edat.

La importància de jugar a l'aire lliure

Altres hipòtesis consideren que la contaminació ambiental també pot ser parcialment responsable, o que l'excés d'higiene i de medicaments propi de les societats desenvolupades fa que les criatures tinguin un sistema immunològic més feble i que, per tant, estiguin més predisposades a patir al·lèrgies. Un estudi publicat l'any passat revelava que l'alta exposició dels nens de la comunitat amish dels Estats Units als microbis del bestiar des de molt petits podria explicar la baixa prevalença d'asma en aquesta comunitat.¹ Així, els especialistes recomanen que els nens juguin a l'aire lliure i alguns han arribat a recomanar sense embuts que s'embrutin més. El fet de jugar a l'aire lliure, a més, podria tenir un altre benefici afegit per als petits, ja que hi ha estudis que relacionen directament el descens de vitamina D i la prevalença d'al·lèrgies, encara que no són conclouents.

Igualment, alguns especialistes defensen que el part vaginal, quan és possible, contribueix a enfortir les defenses del nadó gràcies a l'exposició als diferents bacteris que es troben al tracte vaginal.

Dieta variada sense processats

Una altra de les possibles causes és la sobreexposició a determinats aliments a causa d'una dieta poc variada i basada en processats industrials. Encara que sembli just el

contrari, si hem de jutjar per la quantitat de paquets diferents que hi ha als supermercats, aquests productes solen incloure sempre uns ingredients fixos: blat amb excés de gluten (en concret, amb massa gliadina), coco, soja... Això fa que la dieta sigui cada vegada més monòtona, i una exposició continuada als mateixos aliments o ingredients podria generar respostes exagerades del sistema immunitari davant la seva ingesta.

Oferir abans els aliments conflictius

Fins fa uns anys es creia que una exposició excessivament primerenca a determinats aliments podia provocar determinades al·lèrgies, així que absolutament totes les recomanacions mèdiques aconsellaven esperar un temps prudencial abans d'introduir aquests aliments a la dieta infantil. No obstant això, les últimes investigacions han llançat noves dades i assenyalen que retardar-ne el consum podria estar propiciant l'aparició de l'al·lèrgia, que és justament el que es pretén evitar.

Un estudi de fa un parell d'anys del New England Journal of Medicine conclouia que l'exposició primerenca als cacauets (entre els quatre i els sis mesos) és fonamental per evitar posteriors al·lèrgies, fins i tot en nens d'alt risc.² En un assaig clínic en què van participar més de 600 nens, els investigadors van descobrir que l'exposició primerenca va portar a una reducció del 81% en l'inici de les al·lèrgies al cacauet entre els lactants d'alt risc. El passat 5 de gener, l'Institut Nacional d'Al·lèrgies i Malalties Infeccioses (NIH) dels Estats Units va publicar una sèrie de directrius clíniques actualitzades per ajudar els pares a entendre quan i com han d'introduir cacauets a la dieta del nen. En resum, proposen que els cacauets s'introdueixin entre els 4 i els 6 mesos, principalment en els que tenen un alt risc de desenvolupar al·lèrgies a aquest producte (per exemple, si ja tenen eczema greu, al·lèrgia als ous o tots dos), sempre seguint les instruccions del metge.³ La resta poden introduir els cacauets de manera lliure. Naturalment, aquests aliments no s'han de donar sencers, sinó adaptats a l'alimentació del petit i sempre després de consultar prèviament amb l'especialista. Aquestes pautes obrien una nova esperança per a tot tipus d'al·lèrgies alimentàries (al peix, a la fruita seca...), tot i que caldrà esperar a nous estudis per confirmar-ho. **M**

Bibliografia

1. Stein, M. M., Hrusch, C. L. et al. (2016). Innate immunity and asthma risk in Amish and Hutterite farm children. *New England Journal of Medicine*, 375(5), 411-421.
2. Du Toit, G., Roberts, G., Sayre et al. (2015). Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. *New England Journal of Medicine*, 372(9), 803-813.
3. <https://www.niaid.nih.gov/news-events/nih-sponsored-expert-panel-issues-clinical-guidelines-prevent-peanut-allergy>

petit
xef

Granola casolana de civada i avellanes

L'esmorzar és l'àpat més important del dia i és fonamental que sigui altament nutritiu i energètic. La granola és molt fàcil de fer, és boníssima i pots cuinar-la per tenir-ne per a diversos dies amb els cereals i fruita seca que més agradin al teu fill. ¡Apreneu a preparar-la junts!

Ingredients

- 350 g de flocs de civada Suprem Biocop
- 100 g de quinoa inflada
- 200 g d'avellanes
- 170 g de mel
- Xocolata negra
- Coco deshidratat

Elaboració:

1. Escalfa el forn a 90 °C.
2. Ensenya al teu fill a fer servir la balança de cuina i deixa que ell mateix pesi els cereals i les avellanes.
3. En un bol, el petit pot anar barrejant la civada, la quinoa inflada, les avellanes i la mel fins que quedi tot ben integrat.
4. Posa paper d'enfornar en una safata de forn, aboca-hi la massa i demana al nen que l'estengui amb compte.
5. Enforna-ho durant uns 20 minuts, remenant de tant en tant perquè es dauri bé. Si creus que cal, enforna-ho una estona més. Mentrestant, talla a trossos petits la xocolata.
6. Treu del forn la granola i deixa-la refredar.
7. Un cop s'hagi refredat totalment, el petit ja pot afegir-hi el coco deshidratat i la xocolata al seu gust.
8. La granola es conserva perfectament entre 2 i 3 setmanes en un pot de vidre hermètic.



Limpieza ecológica para un hogar saludable

Cuida de ti y de los tuyos

Los primeros detergentes eco fabricados en España, a base de jabonería natural y sin necesidad de suavizante. Elaborado con ingredientes de origen vegetal y con garantía Ecocert.

www.jabonesbeltran.com



Adam Martín
Màster en nutrició i salut
Director de *Barcelonabealthy*
www.barcelonabealthy.com

Integral, molt millor

Els beneficis dels cereals integrals semblen inesgotables i cada vegada apareixen més estudis que ho confirmen. Malgrat tot i de forma inexplicable, seguim preferint productes refinats, que des del punt de vista nutricional amb prou feines tenen interès.

Durant anys hem associat els aliments integrals amb els productes dietètics i apimar, però encara que els productes integrals puguin ajudar d'alguna manera a perdre pes, la veritat és que integral és qualsevol aliment que no ha estat processat ni refinat, i que arriba al nostre plat pràcticament com ha estat cultivat. Per tant, el concepte integral vol dir sencer, i no se circumscriu només als cereals integrals, sinó que també poden ser integrals la fruita, la verdura, la fruita seca o els llegums, en el sentit que mantenen la seva integritat, que no han estat manipulats. La manipulació de l'home no és dolenta per se, fins i tot hi ha ocasions en què és necessària, ja que hi ha aliments que només són comestibles si es manipulen prèviament. Però manipular aliments amb substàncies químiques de síntesi per tornar-los més atractius o manipular-los desposseint-los de totes les substàncies beneficioses que contenen per haver-les-hi d'afegir després, una pràctica habitual en la indústria alimentària, són coses que no tenen cap mena de sentit.

Val la pena aturar-se als cereals i explicar per què és tan vital que siguin sencers: la majoria dels especialistes atribueixen part dels problemes actuals de salut –obesitat, diabetis, problemes cardiovasculars, etc.– a l'escassa ingesta de cereals integrals i l'excés de cereals refinats. Què tenen els cereals integrals?

Les versions integrals són millors

El gra del cereal creix embolicat en una sèrie de capes, la majoria de les quals s'eliminen durant el procés de refinatge, que transforma, per exemple, un gra d'arròs integral en un de blanc. Aquest procés permet que el gra es pugui

conservar en bones condicions durant més temps, però té efectes col·laterals, perquè elimina tota la fibra del gra i es perden la majoria dels nutrients que conté, a excepció d'uns quants minerals i vitamines. Després del refinat només queda una part del gra, l'endosperma, que és la part més grossa del cereal i està formada sobretot per hidrats de carboni complexos (midons) i proteïnes. En queden fora parts com el germen o l'embrió, format per enzims, proteïnes, àcids grassos essencials, minerals i vitamines (especialment B i E), o el segó, que conté fibra i minerals. Al final obtenim un cereal del qual s'han eliminat gran part dels nutrients –en el cas de la farina blanca el procés de refinat els elimina pràcticament tots, a excepció dels hidrats de carboni simples i algunes proteïnes–, i el resultat és que obtenim calories gairebé buides que ens omplen però que amb prou feines ens nodreixen, una versió pobra, gairebé escanyolida, de l'original integral.

Beneficis de la fibra

Segons un estudi recent publicat a *The British Medical Journal*, les persones que consumeixen cereals integrals tenen menys risc de patir malalties cardiovasculars i càncer. També tenen menys probabilitats de morir prematurament, i en concret, de fer-ho per malalties respiratòries, ictus, infeccions i diabetis.¹

Una de les raons d'aquestes meravelloses propietats podria ser la fibra dels cereals. Els estudis ens diuen que la fibra influeix de manera positiva en els nivells de colesterol, insulina i glucosa, entre altres avantatges (veure requadre).

Les recomanacions actuals aconsellen prendre uns 25-30 g de fibra al dia, ja sigui de cereals, llegums, fruita o fruita seca.

No obstant això, malgrat tots aquests beneficis, els científics encara no saben quin és el nutrient que fa que els cereals integrals siguin tan beneficiosos: alguns parlen de la fibra, i altres de l'àcid fòlic, els antioxidants o les vitamines del grup B que contenen. El més probable és que tots els nutrients dels cereals integrals funcionin en sinergia, com expliquen els epidemiòlegs de la Universitat de Minnesota David R. Jacobs i Lyn M. Steffen en un estudi publicat el 2004 a *The American Journal of Nutrition*.² Aquests científics, després de revisar les investigacions sobre el tema, van trobar proves suficients per afirmar que una dieta rica en cereals integrals reduïa la mortalitat per qualsevol causa (exceptuant els accidents, esclar). I encara hi ha una cosa més interessant: cap dels nutrients podia explicar per si sol aquests beneficis, però... tampoc podien fer-ho tots els nutrients junts! Les persones que obtenien les mateixes quantitats de nutrients d'altres fonts alimentàries no estaven tan sanes com les que

menjaven cereals integrals. Un argument de pes per deixar d'estudiar els nutrients dels aliments per separat i començar a plantejar-se que l'important podria ser el tot, no la suma de les parts, i el context. El doctor T. Colin Campbell, autor del famós *Estudio de China*, diu al seu llibre: "La llista dels nutrients que conté una pastanaga és sens dubte incompleta. Cada mossegada conté tots aquests nutrients, que són productes químics, i cadascun interactua amb la resta i amb la química del nostre propi organisme. És un procés molt complex, i els científics encara no entenen exactament com interactua cada substància química amb la resta de substàncies".³

Segons Campbell, les substàncies que obtenim de cada aliment intervenen en moltes de les reaccions que treballen de manera conjunta i harmònica per produir un bon estat de salut. Els nostres cossos, diu el doctor, "han evolucionat amb aquesta xarxa tan complexa de reaccions per obtenir el màxim benefici dels aliments integrals, tal com els trobem a la natura. Es poden predicar els beneficis d'un nutrient específic, però és simplificar-ho tot massa".



La pega dels cereals integrals

Com sol passar, no hi ha l'aliment perfecte i els cereals integrals també poden tenir algun problema, si se n'abusa. Per exemple, si no hi estem acostumats, poden inflar la panxa i generar flatulències, sobretot quan es prenen en excés. També contenen fitats, unes substàncies que es troben al segó i que s'eliminen durant el procés de refinatge. Aquestes substàncies es consideren un antinutrient, perquè la seva presència pot interferir en l'absorció d'alguns nutrients, com el calci i altres minerals, quan es mengen en grans quantitats. Per cert, també els trobem als llegums i la fruita seca. De totes maneres, esquivar o reduir els fitats és molt fàcil: només cal netejar bé el cereal abans de coure'l o deixar-lo unes hores en remull i cuinar-lo bé, i pràcticament desapareixen. A més, els fitats també tenen propietats beneficioses: hi ha estudis que sostenen que poden reduir en un 37% les pedres de ronyó, especialment si estan formades per oxalat càlcic, i hi ha fins i tot qui diu que poden prevenir el càncer de còlon.

Per tot això, val la pena incrementar la presència de cereals integrals en la nostra alimentació, sobretot si són en gra i no en forma de farines. Els avantatges són innombrables. 

V

Beneficis de la fibra

- Fibra soluble:** No es digereix, la qual cosa la converteix en una gran aliada de la nostra salut. Aquest tipus de fibra capta molta aigua, augmenta la seva grandària i produeix una mena de gel que alenteix el trànsit intestinal. Així, fa que els sucres del midó s'alliberin de forma progressiva i evitem els temuts pics d'insulina a la sang.
- Fibra insoluble:** La fibra insoluble tampoc es digereix, sinó que fermenta a l'intestí gros i alimenta la nostra flora intestinal, que és clau per a les defenses, entre altres coses. També ajuda a regular el trànsit intestinal, per la qual cosa és especialment útil per a persones que amb restrenyiment.

Bibliografia

1. Aune, D., Keum, N. et al. (2016). Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *bmj*, 353, i2716.
2. David R. Jacobs y Lyn M. Steffen, «Nutrients, foods and dietary patterns as exposures in research: a framework for food synergy», *American Journal of Clinical Nutrition* (2003), pp. 508S-513S.
3. Campbell, T. C., & Campbell, T. M. (2013). El estudio de China. Sirio.





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.





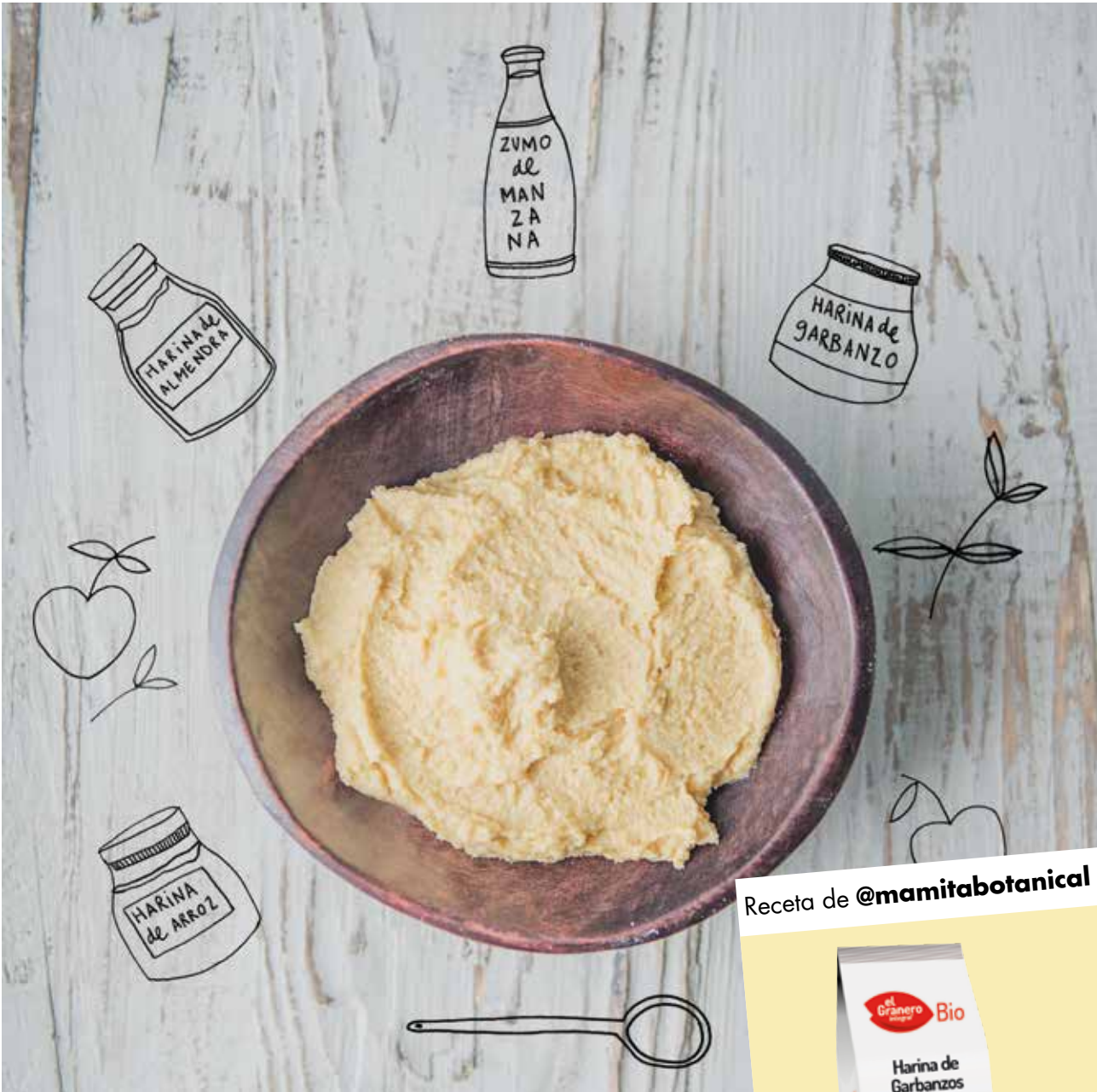
Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com



Mascarilla facial equilibrante con manzana

La manzana refresca y mejora la circulación, eequilibra los excesos de grasa y deja la piel más sana y tersa. La combinación de harinas limpia los poros y elimina el exceso de grasa, matizando y unificando el tono de la piel.

1. Mezcla 1 cucharada de harina de arroz, 1 cucharada de harina de garbanzos y ½ cucharada de harina de almendras.
2. Añade 2 cucharadas de zumo de manzana y remueve.



Aplícate la mascarilla 1 vez por semana durante 20 minutos, después de lavarte la cara. Aclara con agua templada.

La receta, paso a paso, en nuestro canal

YouTube



Receta de @mamitabotanical 



♥ Harina de garbanzos 500 g





M. D. Raigón

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

Energía líquida

Caldos, cremas y sopas son la opción perfecta para afrontar los rigores del invierno y entrar en calor gracias a su poder energético y reconstituyente. Si optamos por los que ya están preparados los elegiremos siempre ecológicos: aportan más nutrientes que los no ecológicos.



Sabías que, el contenido mineral de los caldos ecológicos es muy superior al de los no ecológicos. Por ejemplo, tienen un 388% más de calcio y un 205% más de hierro.



Glutamato monosódico, un aditivo alimentario (E621) empleado en los caldos concentrados no ecológicos para potenciar el sabor a carne o proteína. Está prohibido en la producción ecológica y existen estudios que demuestran sus repercusiones sobre la salud.



Tienen un gran protagonismo en la mayoría de las gastronomías del mundo y se preparan habitualmente en casi todos los hogares. En la actualidad se pueden encontrar ya preparados en el mercado, y a ese respecto el Real Decreto 2452/1998 recoge las definiciones que se establecen para caldos y consomés, sopas y cremas.

- **Caldos y consomés.** Son aquellos productos líquidos, claros y no muy espesos que se obtienen principalmente de dos procesos. El primero es la cocción en agua (con sal, especias y condimentos) de vegetales, carnes, pescados y mariscos. Se presentan sin tropezones y en el caso de la elaboración no ecológica se permite la inclusión de hidrolizados de proteínas, aromas, extractos y aditivos autorizados como los potenciadores del sabor. El segundo proceso por el que se obtienen es mediante la reconstitución de una mezcla de ingredientes deshidratados.

- **Sopas.** Más o menos líquidas o incluso viscosas, se elaboran con los mismos ingredientes e idéntico procedimiento que los caldos y consomés, a los que se incorpora pasta alimentaria (fideos, arroz, sémola, harinas). También pueden incluir trozos de verduras, carnes, pescados o mariscos procedentes de la cocción.

- **Cremas.** De textura fina y suave, se preparan igual que los anteriores, y en esta categoría entran también los purés, que se diferencian por tener una textura más gruesa. En su elaboración se trituran y homogenizan todos los ingredientes, lo que facilita su textura untuosa. Las cremas también pueden ser de legumbres cocidas o de setas.

Ahorra tiempo en la cocina

Hacer un caldo o una crema es muy fácil, pero requiere tiempo y dedicación para que durante la cocción se produzca la extracción de las sustancias responsables del sabor, aroma y propiedades nutritivas (Raigón, 2010). En la actualidad se pueden encontrar en el mercado caldos, consomés, sopas y cremas en diferentes formatos:

- **Listos para consumir.** Habitualmente se presentan en botellas de vidrio o brik y excepcionalmente en lata (un formato muy habitual en mercados como el norteamericano). Los alimentos se someten a un proceso de esterilización, que permite una conservación a medio-largo plazo a temperatura ambiente, sin alterar sus propiedades de sabor, aroma, textura y color. Para consumirlos basta con calentarlos. También existen preparados a los que no se les realiza el proceso de esterilización (ya que modifica sus propiedades organolépticas) y se someten a procesos de presión en frío. Estos últimos se conservan menos tiempo, son más respetuosos con el producto y deben comercializarse refrigerados, sin romper la cadena de frío. Un ejemplo típico serían las cremas frías de gazpacho, salmorejo y de ajo blanco.

- **Condensados o concentrados.** Se presentan en forma líquida, semilíquida o pastosa, incluso exentos de agua. Cuando el caldo se somete a un proceso de cocción elevada y lenta se obtiene el concentrado, que se puede comercializar en polvo suelto o bien en pastillas compactas. Existen en el mercado ecológico y no ecológico, cumpliendo en el caso de los primeros con las condiciones

NOVETAT

NATURSOY®

QUINOA BURGER

AMB KALE, LLENTIES, PANSAS Y AMETLLES

**NOVA GENERACIÓ D'HAMBURGUESES
AMB QUINOA. CRUIXENTS I SABOROSOS.
VEGANES I ECOLÒGICS
PROVA-LES, T'ENCANTARAN!**

VEGÀ

FF
FONT DE FIBRES

100% ECOLÒGIC

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

restrictivas que indica la normativa y empleando materias primas de producción ecológica sin usar aditivos alimentarios.

Los concentrados de caldo natural no deben confundirse con el potenciador del sabor glutamato monosódico (GMS), un aditivo alimentario (E621) empleado en los caldos concentrados no ecológicos para potenciar el sabor a carne o proteína. Está prohibido en la producción ecológica y existen estudios que demuestran sus repercusiones sobre la salud. Su consumo elevado da lugar al “síndrome de la comida china”, que puede provocar dolores de cabeza, palpitaciones, sudor, acidez en el estómago, debilidad, entumecimiento alrededor de la boca y dolor en el pecho. Estas reacciones se pueden producir con mayor incidencia en personas no tolerantes al aditivo y cuando se toma en exceso. Incluso se relaciona con la obesidad (Olney, 1969).

• **Deshidratados.** Se encuentran en forma seca o liofilizada y se reconstituyen con agua caliente y su posterior cocción, transformándose en preparados alimentarios con las mismas características que los caldos, consomés, sopas y cremas. En esta categoría se incluyen los productos de carácter instantáneo (que se reconstituyen con agua caliente, sin necesidad de cocción), que constituyen un recurso rápido para comer en el trabajo, por ejemplo.

• **Congelados.** Son el resultado de una congelación rápida a la que se someten después de la elaboración. Una vez descongelados, alcanzan las mismas características (organolépticas y nutricionales) que el alimento elaborado, pero se deben consumir lo más rápido posible y no es posible congelarlos de nuevo.

Ventajas de los platos de cuchara

En general son alimentos saludables, aunque el efecto dependerá de los nutrientes y sustancias bioactivas que contengan, y por tanto de la composición y origen de las materias primas. Como su principal ingrediente es el agua, nos ayudan a mantener una correcta hidratación, son bajos en calorías y durante el invierno aportan calor y sensación de confort, si bien también hay sopas refrescantes como el gazpacho, típicas de las estaciones cálidas.

• **Digestivos.** Al tratarse de alimentos cocidos, los componentes se ablandan y se mejora la digestibilidad y la biodisponibilidad de los nutrientes que contienen, haciéndolos fácilmente digeribles. Además, son muy apropiados para quienes tienen problemas de masticación, facilitando que la dieta sea variada y equilibrada, tanto por la composición como por la diversidad de recetas y materias primas.

• **Hidratantes.** Dado que su componente principal es el agua, ayudan a cubrir los requerimientos hídricos diarios, unas propiedades especialmente importantes para las

personas mayores que son vulnerables a la deshidratación (especialmente en verano), debido a las alteraciones de los mecanismos que regulan la sed.

• **Saciantes.** Aportan sensación de saciedad y su densidad calórica es baja, por lo que son la opción ideal como primer plato o para las cenas en las dietas de control de peso. Se recomienda la ingesta de sopa en la cena: es fácil de digerir y ayuda a conciliar el sueño. Además, las sopas que contienen tropezones de alimentos sólidos retardan el vaciamiento gástrico y sacian más.

• **Nutritivos.** Al tratarse de elaboraciones con un alto contenido en verduras, aportan vitaminas, minerales, fibra (principalmente las cremas y purés) y sustancias antioxidantes, contribuyendo a la disminución del estrés oxidativo del organismo.

• **Saludables.** Su consumo favorece un estilo de alimentación equilibrada, ya que requiere el uso de cuchara, lo que implica comer despacio, estar sentado en la mesa y, probablemente, compartir con otras personas la comida. Asimismo, su preparación mantiene la tradición más artesanal.

• **Seguros.** Gracias a su proceso culinario son muy seguros, ya que los microorganismos más comunes presentes en los ingredientes se destruyen por las altas temperaturas de la cocción (Manzano et al., 1995).

• **Económicos.** Son fáciles y rápidos de preparar y, atendiendo a los beneficios nutricionales, presentan un ratio calidad/precio muy alto.

Riqueza nutricional de los caldos y cremas ecológicos

La composición nutricional varía en función del tipo de ingredientes y la cantidad utilizada, pero también de la calidad y origen de los mismos, de las pautas en la elaboración, de la presencia o no de aditivos, etc. Al tratarse de alimentos elaborados, en la etiqueta deben aparecer los componentes en orden de importancia, es decir, de mayor cantidad utilizada a menor. Por ello, el primer ingrediente que debe aparecer es el agua, y después el resto, por orden de concentración. Por ejemplo, en un caldo de pescado, este ingrediente debe estar al principio de la lista, lo que asegura una mayor cantidad en ácidos grasos poliinsaturados, etc. En cambio, los almidones (empleados para espesar el producto y darle textura) no deberían aparecer o hacerlo en último lugar.

Igualmente, al revisar la etiqueta hay que prestar atención a la concentración de sal, ya que, al tratarse de un potenciador del sabor natural, en ocasiones se abusa de ella. A este respecto, hay que recordar que a las personas con problemas de tensión o cardiovasculares se les recomienda la ingesta de alimentos con bajo contenido en sal.

Tabla 1. Composición en calcio, magnesio, hierro y zinc (mg por 100 g de caldo de producción ecológica y no ecológica).

Elemento	Composición ecológica	Composición no ecológica	Variación (Δ) a favor
Calcio	122	25	388%
Magnesio	46,4	25,7	80%
Hierro	0,482	0,158	205%
Zinc	0,065	0,023	182%

• **Aportan poca grasa.** Desde el punto de vista energético, las cremas presentan mayor valor calórico, ya que el contenido en hidratos de carbono es más alto, pero tanto los caldos como las cremas contienen bajos niveles de grasas. Así, 100 g de sopa pueden aportar entre 4,5 y 9 calorías, mientras que 100 g de crema de verduras pueden contener entre 40 y 52 calorías, según su composición.

• **Las cremas contienen más fibra que los caldos.** Los caldos aportan muy poca fibra, mientras que 100 g de crema de verduras pueden contener unos 1,6 g de fibra. Ello representa aproximadamente el 20% de la cantidad diaria recomendada necesaria para prevenir problemas de tránsito intestinal y cáncer de colon.

• **Poseen un alto contenido mineral (Tabla 1).** El poder tonificante, reconstituyente y estimulante de los caldos vegetales se debe en gran medida al contenido mineral de los mismos (tabla 1). Las diferencias encontradas ponen de manifiesto las mayores propiedades del caldo vegetal ecológico por sí mismo, pero también cuando se emplea como fondo en las elaboraciones de arroces o guisos, ya que los minerales no se destruyen durante la elaboración.

-**Calcio y magnesio.** Los niveles de calcio y magnesio para el caldo ecológico son un 388% y un 80% superiores, respectivamente, debido a la mayor presencia de estos minerales en los vegetales empleados. Las verduras ecológicas son muy ricas en estos minerales, que al ser fácilmente solubles pasan sin problemas al caldo.

-**Hierro y zinc.** En la misma línea, los caldos vegetales ecológicos presentan un 205% más de hierro y un 182% más de zinc frente a las concentraciones de estos oligoelementos en los caldos de producción no ecológica.

• **Ayudan a cubrir las necesidades diarias.** Los valores minerales de los caldos vegetales ponen de manifiesto que un consomé de 200 ml de caldo vegetal ecológico puede aportar el 25% de la ingesta diaria de calcio, el 22% de la de magnesio para el hombre o del 38,7% en el caso de las mujeres (la dosis recomendada de magnesio varía en función del género), el 0,65% de la de zinc, el 6% de la de hierro en el caso del hombre y el 2,7% para la mujer, porque las necesidades femeninas de hierro son mayores.

En el caso del caldo vegetal no ecológico, esos 200 ml cubrirían el 4% de la ingesta diaria recomendada de calcio, el 12,2% de la de magnesio para los hombres y el 21,4% en el caso de las mujeres, el 0,23% de la de zinc y el 2% de la de hierro para el hombre y el 0,83% para la mujer. ▣

Bibliografía

- Manzano, M., Citterio, B., Maifreni, M., Paganessi, M., Comi, G. 1995. Microbial and sensory quality of vegetables for soup packaged in different atmospheres. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 67(4): 521-529.
- Olney, J.W. 1969. Brain lesions, obesity, and other disturbances in mice treated with monosodium glutamate. *Science*, 164: 719-721.
- Raigón, M.D. 2010. *La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Vegetal*. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

GANADOR PREMIO

Nutrigold

ALIMENTO MÁS INNOVADOR 2016



100%
ORGULLOSOS

Bio Sabor

WWW.BIOSABOR.COM

El menjar i el condimentar... tot és posar-s'hi

Les herbes aromàtiques formen part de la cultura popular, tenen la capacitat de realçar el gust de cada aliment sense emmascarar-lo i doten les receptes d'un toc especial. S'utilitzen des de fa segles com a condiment i se'n pot fer servir la tija i les fulles, com és el cas del julivert o el coriandre, o només les fulles, com ara el llorer.

Les herbes donen ales a la creativitat de cada cuiner, i amb una petita quantitat n'hi ha prou per complementar i intensificar el sabor d'un plat. Un dels grans plaers dels amants de la cuina és tenir els seus propis testos amb herbes fresques o una bona provisió de plantes seques, però l'important és tenir-les a mà per gaudir de les aromes mediterrànies.

A l'hora de fer-les servir el que compta és la inspiració, i, de fet, a les receptes gairebé mai se'n prescriu una quantitat concreta. A Veritas tenim una àmplia varietat d'herbes aromàtiques fresques a les neveres, i també seques en bosses i pots de vidre.

Alfàbrega

Originària de Sardenya, és molt apreciada per provençals i italians, que la fan servir fresca en plats de pasta i amanides i combinada amb tomàquet, albergínies o carbassó. És l'ingredient principal de la sopa pistou, un plat típic de la Provença, i de la famosa salsa pesto, que es prepara amb fulles d'alfàbrega, oli d'oliva, pinyons i una punta d'all. També combina molt bé amb la carn de pollastre i de conill.

Les fulles fresques és millor esmicolar-les i afegir-les a l'últim moment, ja que si les piquem o les cuinem massa s'esvaeix la intensitat del sabor. En canvi, si fem servir la planta seca no hi ha cap problema i es pot incorporar des del principi de la cocció.

• **Usos medicinals.** Té propietats antiespasmòdiques, digestives i estimulants.

Cibulet

El seu sabor recorda el de la ceba, però és molt més fi i delicat. Combina molt bé amb ous (especialment en truites), patates i tomàquets, i com que és tan fi i verd, queda molt bé tallat petit i escampat sobre sopes cremoses. Quan s'asseca perd gairebé tota la seva aroma, per això s'ha d'utilitzar sempre en fresc i en cru, perquè si s'escalfa perd les vitamines.

• **Usos medicinals.** És ric en vitamines A, B i C, estimula la gana i el seu punt picant afavoreix la bona digestió.

Coriandre

El seu aspecte és molt semblant al del julivert, encara que té un gust totalment diferent. És un ingredient imprescindible a l'hora de fer guacamole, mojo verd o mojo picón. S'usa molt en les gastronomies americana i asiàtica, tant en fresc com les llavors.

• **Usos medicinals.** Posseeix qualitats digestives i depuratives, així com un efecte estimulants del sistema nerviós.

Estragó

És perfecte per preparar salses vinagretes i casa perfectament amb les amanides, els ous, el pollastre i els crustacis. I amb el vinagre Es pot fer servir tant fresc com sec, principalment per ressaltar aliments de sabor poc definit.

• **Usos medicinals.** Afavoreix la digestió i és un gran diürètic.



Sabies que, el fet de fer servir herbes aromàtiques com a condiment permet reduir o substituir la sal de taula, la qual cosa afavoreix la salut.

PLACER

Cuando nuestro maestros del cereal elaboran el Krunchy de Chocolate, el aire se impregna de un maravilloso aroma a exquisito chocolate orgánico. Es un aroma delicioso que le arranca una sonrisa a cualquiera. Lo podrás comprobar por ti mismo cuando disfrutes de los crujientes copos en el desayuno.



CONOCE MÁS SOBRE
NUESTROS INGREDIENTES
EN WWW.BARNHOUSE.DE



Fonoll

És l'acompanyant habitual del peix, per exemple, com les sardines o el salmó. Una recepta deliciosa i fàcil de fer és bullir crancs de riu amb aigua i abundants branquetes de fonoll. A més, l'herba seca es pot afegir a sopes, amanides i farcits. Es recol·lecta silvestre i com més calor fa més fragrant és el seu perfum.

- **Usos medicinals.** És diürètic i digestiu i es prescriu freqüentment contra la flatulència.

Llorer

El llorer en fulles (fresques o seques) és ideal per donar sabor a sopes i brous i també per preparar salses que necessiten un temps llarg de cocció, especialment les que es fan amb carn, au i caça. També s'afegeix als brous de peix, i recorda que les fulles s'han de retirar abans de servir.

- **Usos medicinals.** Alleuja les digestions pesades, prevé l'acidesa i redueix els gasos. Igualment, es recomana per a les afeccions de l'aparell respiratori.

Menta

Absolutament refrescant, la menta mai perd la seva aroma, ja sigui fresca o seca. És corrent afegir-la a amanides, salses, rostits i guisats, com la sípia amb pèsols o les faves a la menta. I, per descomptat, al famós te tan típic dels països àrabs.

- **Usos medicinals.** És un magnífic tònic, que estimula la digestió, millora la gastritis i ajuda en les disfuncions del fetge i la vesícula biliar.

Orenga

Resulta perfecta per afegir a les salses a base de tomàquet, i a Itàlia es fa servir per aromatitzar les pizzes. Es pot fer servir tant fresca com seca.

- **Usos medicinals.** Destaca per les seves propietats tonificants i digestives, i presa en infusió ajuda a combatre les molèsties de refredats i infeccions de les vies respiratòries.

Julivert

És la millor parella de l'all i el seu ús es remunta a l'època dels grecs i romans, que el feien servir com a ingredient bàsic en multitud de salses. Per exemple, a la picada catalana (que es prepara en un morter picant all, julivert, pa torrat, ametlles i una mica de brou o vi) o a les salses per a pasta (es pica i se sofregeix en oli d'oliva amb ceba i all).

- **Usos medicinals.** Diürètic i antipirètic, es distingeix pel seu contingut en calci, ferro, manganès i vitamines A i C.



Romaní

Se sol fer servir sempre sec perquè és difícil adquirir-lo acabat de collir. A Veritas en pots trobar i és fabulós per a les carns rostides, el xai, la caça i el peix. Els italians el combinen sovint amb l'arròs.

- **Usos medicinals.** Està indicat per a les afeccions hepàtiques i digestives, igual que la mel de romaní.

Sàlvia

Juntament amb el julivert, l'alfàbrega i el romaní, la sàlvia és una de les herbes aromàtiques més usades a Itàlia. Els romans l'ofeguen en mantega per fer una salsa que se serveix amb raviolis, i les fulles fresques (tallades o picades) aromatitzen salses de carn, au i caça.

- **Usos medicinals.** La medicina natural la considera un tònic circulatori i l'aconsella per evitar l'esgotament físic i intel·lectual, tractar els dolors menstruals i atenuar les sufocacions de la menopausa. Les fulles fresques es poden mastegar per combatre irritacions de gola i inflamacions bucals, i també estan indicades per a la ronquera i la tos dels fumadors.

Farigola

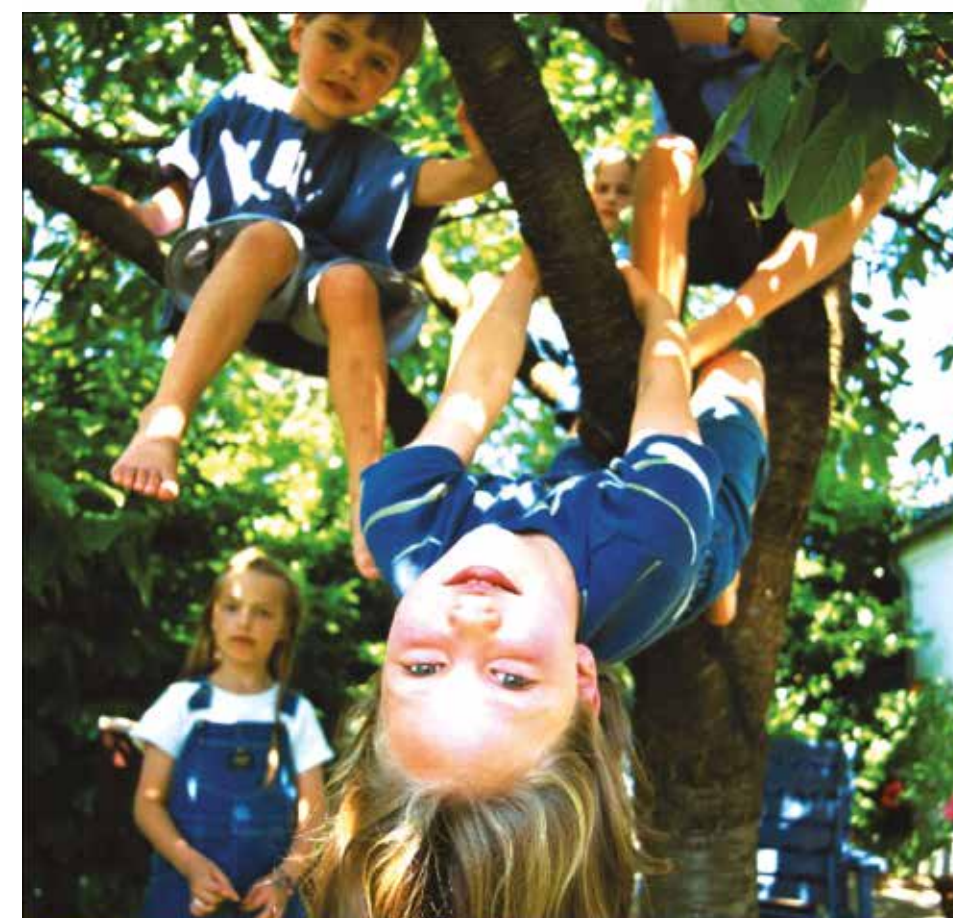
És pràcticament imprescindible en els plats tradicionals de carn i pollastre. Així mateix, combina molt bé amb el romaní i el llorer, i molta gent n'afegeix a les salses de tomàquet.

- **Usos medicinals.** Es coneix com l'antibiòtic dels pobres i s'aconsella per calmar la tos i alleujar les infeccions de les vies respiratòries. 

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



1. Alfàbrega. Can Riera
2. Llavors de fonoll. Artemis
3. Coriandre fresc. Ecologicament
4. Julivert. Ecologicament



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

Pizzas artesanes

El recurs per excel·lència per organitzar un àpat ràpid, i en contra del que molts pensen, amb els ingredients adequats i amb la mesura encertada la pizza és un aliment complet i saludable.



De fet, la pizza artesanal, a diferència de les industrials, que incorporen greixos poc interessants o ingredients de qualitat no superior, és suau i de digestió fàcil.

Hi ha diverses receptes per fer massa de pizza que inclouen oli, mantega, sucre, etc., però s'allunyen de l'autèntica recepta de pizza napolitana, que només conté farina, aigua, sal i llevat. Amb aquests quatre ingredients nosaltres donem forma a una base fina i cruixent.

Segons els experts en pizzes, després de la massa, la clau d'una bona pizza són els ingredients frescos, especialment quan són ecològics. Ja tenim tot el que requereix una pizza artesana bona, i us n'ofereix tres varietats:

- Xampinyons, tomàquet i formatge
- Pernil dolç, tomàquet i formatge
- Verdures, tomàquet i formatge
- Tonyina i olives

Gaudiu-les soles o acompanyades d'una bona amanida! 

V Pastissos que enamoren

Un any més, els mestres pastissers del nostre obrador elaboren els tradicionals pastissos de Sant Valentí amb forma de cor. La recepta: ingredients naturals d'origen ecològic, ni un sol additiu i tot l'amor del món.

La celebració del Dia dels Enamorats per Sant Valentí és un costum molt popular als Estats Units i bona part del continent europeu. Al nostre país també és cada vegada més popular el fet de regalar dolços i pastissos amb forma de cor. Però tota tradició té una història, i la de Sant Valentí és la d'un sacerdot romà de l'època de l'emperador Claudi II que va decidir prohibir els matrimonis entre joves perquè, segons ell, els solters sense família eren més bons soldats perquè tenien menys lligams. El sacerdot, de nom Valentí, va considerar que el decret era molt injust i casava en secret joves enamorats. En saber-ho, l'emperador en va ordenar l'empresonament i posterior execució, que va tenir lloc el 14 de febrer de l'any 270. Actualment, les restes mortals del sant es conserven a la basílica del seu mateix nom a la ciutat italiana de Terni.

Fets amb amor

No hi ha celebració sense un bon pastís, i no hi ha res com celebrar aquest dia tan romàntic amb un capritx dolç compartit en parella o en família. Els nostres pastissos són fets amb ingredients totalment ecològics, sense conservants ni additius, i seguint les receptes més artesanes.

- De crema de xocolata. Té una planxa de cacau i està farcit amb trufa i banyat amb xocolata, de manera que agrada molt als amants d'aquest sabor. Sens dubte, una delícia per als més llauners.
- De pasta de full amb crema i poma. Una combinació molt encertada de pasta de full cruixent, nata muntada elaborada amb llet ecològica i poma daurada. Està endolcit amb sucre de canya i resulta sorprenentment lleuger.
- De nata. Un finíssim pa de pessic de fermentació natural acompanyat de la millor nata ecològica. El resultat: un clàssic que enamora tots els paladars.



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

La ruta de la maduixa

En tot just 24 hores les maduixes més fresques i sucoses arriben a les nostres botigues directament dels camps d'Almonte, a Huelva. Un viatge que comença mesos abans amb la sembra i continua amb el seu cultiu ecològic en l'entorn protegit de Doñana.

Flor de Doñana Biorganic. Espai Natural de Doñana. Huelva



Sabies que, una tassa de maduixes ecològiques és suficient per cobrir la dosi diària recomanada de vitamina C.

Juan María Rodríguez Borrero fa més de 16 anys que veu créixer els seus maduixots, els anys que fa del naixement de Flor de Doñana Biorganic, l'empresa agrícola que va fundar a l'Espai Natural de Doñana per conrear maduixes, gerds i nabius ecològics. Com ell mateix explica, "cada dia collim només les peces que estan al punt just de maduració i les seleccionem d'una en una, rebutjant les que no estan en condicions". Després s'envasen, es col·loquen al camió frigorífic i l'endemà ja estan a la venda a Veritas. "Per descomptat, la fruita sempre es transporta refrigerada per garantir la seva qualitat organolèptica, que es podria perdre si es trasllada a temperatura ambient".

"La nostra relació amb Veritas és excepcional, perquè treballem amb els mateixos objectius i filosofia, i és així des d'aquella primera trobada a la Fira Biofach, a Alemanya, fa ja 13 anys", relata Juan María, que comparteix les tasques de gestió amb la seva professió d'enginyer tècnic agrícola. De família d'agricultors, explica que els seus cultius segueixen "la tradició de sempre i rebutja els pesticides o altres elements artificials que alteren els temps de la mare naturalesa". I afegeix que el model ecològic comporta una sèrie de requisits que van més enllà de la utilització o no de determinats químics: es tracta de compatibilitzar el desenvolupament econòmic de la zona amb la protecció de la terra.

Respectant l'entorn

A Flor de Doñana no només s'observen de manera rigorosa les normes ecològiques, sinó que segueixen "una

estricta política ambiental que inclou una gestió sostenible de l'aigua i els sòls i un control total de residus i reciclatge de materials". Així mateix, fomenten el desenvolupament social, la integració, el principi d'igualtat i la conciliació familiar. Comparteixen els seus objectius, èxits i filosofia a les xarxes socials, i els seus productes compten amb la certificació del Comitè Andalús d'Agricultura Ecològica (CAAE), a més d'altres importants certificacions europees, com Bio Suisse, Krav, Naturland, Ecovalia, Global GAP, BRC Food...

A diferència del que passa en el model no ecològic, una de les prioritats de l'agricultura ecològica és la reducció de la petjada de carboni i la petjada hídrica, dos punts fonamentals a l'hora de preservar el medi ambient i assegurar l'equilibri natural de els cultius en harmonia amb l'entorn. Juan María és molt clar en aquest punt: "Creiem que el futur només existeix si tenim cura de la terra, per això en l'ecologia profunda no només cal preocupar-se pel present. A Flor de Doñana mesurem anualment la nostra forma de consumir i produir amb l'objectiu de reduir al màxim la petjada de carboni i implementem les mesures necessàries per aconseguir-ho". Per exemple, han canviat la il·luminació a llums LED, utilitzen motors elèctrics de baix consum (la producció no ecològica sol usar motors de combustibles fòssils) i trien envasos reciclats.

"Així mateix, també mesurem la petjada hídrica, que és igualment important, per ser el màxim de responsables possible i reduir el nostre rastre al món". La petjada hídrica d'una persona, comunitat, empresa o país és l'aigua dolça

total que s'utilitza per produir els béns i serveis consumits. És un concepte que ens fa prendre consciència del nostre consum d'aigua i ens serveix de punt de partida per establir un maneig eficient d'aquest recurs i reduir al màxim el consum. "Ja fa molts anys que posseïm els últims avenços tecnològics per a l'optimització de l'aigua de reg, però tot i així volem seguir millorant, i per això participarem en un estudi de la Universitat de Còrdova".

El triomf de l'agricultura regenerativa

Els fruits que es cultiven a la finca creixen de manera natural sota els principis de l'agricultura regenerativa i ecològica, que uneix els coneixements i pràctiques de la saviesa ancestral amb les tècniques més innovadores, sempre buscant imitar la naturalesa, mantenint un sòl ric i fèrtil amb la seva pròpia biodiversitat i sense canviar l'estructura amb tècniques de volteig. "Aquesta manera de fer les coses implica la inclusió d'animals, la seva presència a les nostres finques ens ajuda a ser més sostenibles i a cuidar encara més del nostre meravellós entorn de Doñana".

- **Burrets, companys de treball.** "Fa poc ens vam posar en contacte amb El Refugio del Burrito per iniciar el procés d'adopció de quatre burrets, una espècie digna de ser acurada i integrada de nou al camp". Animals de gran intel·ligència i noblesa, entre els avantatges que té la seva presència a la finca destaquen les següents: la seva alimentació elimina les males herbes, els fems impliquen un tipus de fertilització més natural i sos-

tenible, i les seves petjades milloren la permeabilitat, estructura i microbiologia de la terra.

- **Abelles, les millors amigues.** La pol·linització és un procés natural que permet que les abelles fecundin les flors i donin així fruits i llavors. A l'entorn del parc hi ha molts ruscos, i "a la mateixa finca tenim abelleres perquè aquests petits insectes tan imprescindibles entrin i surtin lliurement dels hivernacles, un fet possible perquè no són hermètics".

- **Marietes, aquestes grans aliades.** Són depredadors naturals que fomenten la biodiversitat de l'ecosistema i substitueixen la tasca que en l'agricultura no ecològica realitzen els productes químics fitosanitaris. "Poden viure a qualsevol lloc on hi hagi pugó i són grans controladores de plagues: àcars, ous d'insectes, larves... De fet, una sola marieta és capaç de consumir fins a 5.000 pugons al llarg de la seva vida".

- **Ocells de pas.** Les tanques protectores situades als marges de la parcel·la ofereixen refugi i aliment a nombroses aus, alhora que filtren les aigües de reg i disminueixen el risc de gelades.

Tan delicada com saborosa

Per assegurar que siguin dolces i gustoses, les maduixes han de madurar a la planta i mai s'han de recol·lectar abans d'hora. I per gaudir al màxim de les seves qualitats les consumirem al més aviat possible, d'aquí ve la importància que siguin de proximitat. D'altra banda, Juan María aclareix que són molt delicades i es fan malbé fàcilment,



An advertisement for 'Hit Crunchy Experience Bio' products. The top part features two large bags of candy: one for 'Cool Cranberry' and another for 'Acid Orange'. Both bags are labeled '43% FRUIT INSIDE' and 'BIO GLUTEN FREE'. To the right, the text 'BITE ME!' is prominently displayed, followed by 'Descubre Hit crunchy Experience Bio'. Below this, there are checkmarks next to 'arándanos' and 'naranja'. A small European Union organic logo is also present, along with the text 'ES-ECO-025-NA Agricultura UE/no UE'. The bottom section, set against a wooden background, shows three boxes of candy: 'Fruitos Rojos', 'Menta', and 'Regaliz'. The 'Hit' logo is visible on each box. The website 'www.dulsa.es' is listed on the far right.

per aquest motiu només s'han de separar de la tija i rentar just abans de menjar-les: "Cal guardar-les a la part superior de la nevera i treure-les una hora abans del seu consum perquè assoleixin els 12-14 °C, una temperatura que permet apreciar-ne al màxim el paladar".

La seva temporada s'estén de febrer a maig, aproximadament, i en aquest temps es converteixen en protagonistes indiscutibles de molts plats: pastissos, gelats, bescuits, gelatines i mermelades. Encara que hi ha qui prefereix prendre-les soles o acompanyades amb una mica de sucre, nata, suc de taronja, vi, xocolata, iogurt...

Equip Flor de Doñana Biorganic



V Fruits vermells: lleugers i saludables

A més de maduixes, de Flor de Doñana també ens arriben nabius i gerds fins ben entrat l'estiu. Tant uns com altres aporten altes concentracions de vitamina C, minerals i antioxidants, i ajuden l'organisme a combatre els radicals lliures que destrueixen les cèl·lules. Diferents estudis demostren que el nivell de nutrients és notablement més elevat si les fruites són d'origen ecològic i s'han cultivat de forma natural i sense l'ajuda de pesticides ni plaguicides.

- **Propietats anticancerígenes.** Prendre una tassa de maduixes al dia ajuda a reduir el risc de malalties degeneratives, cardiovasculars i fins i tot de càncer, ja que són especialment riques en àcid elàgic, un reconegut antioxidant al qual s'atribueix potencial anticancerígen.
- **Defenses pels núvols.** Gràcies a la vitamina C, el seu consum contribueix a evitar refredats i afrontar amb energia l'arribada de la primavera. I concretament els nabius posseeixen reconegudes qualitats antibacterianes i antivirals.
- **Efecte depuratiu.** La seva aportació de fibra activa el trànsit intestinal i facilita la digestió dels greixos.

OMON

BELLEZA NATURAL KARITÉ

Es ideal para ...

Tener una piel fina y suave, mascarilla capilar, regenerar heridas, llagas, herpes, activa la curación dérmica, para personas con SQM, contra la psoriasis.

Es un protector solar totalmente natural, afeitado para pieles sensibles



www.mondeconatur.com
infor@mondeconatur.com

20 años
COSMÉTICOS Y AROMATERAPIA DESDE 1996

Per ser una mare non stop cal menjar bé!

sense barreres

Em dic Emma Roca i la meua vida és una suma de molts ingredients. Solen dir que sóc una "dona multitasca" perquè sóc mare de 3 fills, tinc un doctorat en bioquímica, treball de bombera professional des de fa més de 16 anys, em mantinc a l'elit de les curses de ultradistància i formo part de 3 empreses.

Per aconseguir lligar tots aquests ingredients i que cap es faci malbé hi ha quatre aspectes de la meua vida diària que són molt importants: descansar, fer exercici físic, no estressar-me massa i, sobretot, menjar sa i bé. Durant la realització del meu projecte de tesi (projecte SUMMIT) he investigat més de 500 corredors en 13 carreres diferents per tot Europa i he pogut constatar com una bona alimentació-suplementació marca el rendiment, condiciona els gens i et fa més resistent davant les adversitats o les condicions extremes. Es tracta d'un projecte que pretén oferir a la gent un coneixement necessari perquè l'activitat física que faci sigui el més saludable possible.

És important menjar aliments primaris: personalment, intento que un 60-80% de la dieta sigui fruita i verdura fresca, llavors, fruita seca... i un 20-40%, proteïnes de qualitat, com ous, peix i carn. Una cosa molt important és saber l'origen de cada aliment. Com que tinc tenir la sort de viure al costat de Bellver de Cerdanya, sé d'on ve la carn i quines gallines han post els ous, i a més tinc un petit hort on encara cullo pastanagues i escaroles durant els mesos de gener i febrer. Menjo de tot i intento que hi hagi un equilibri, encara que de vegades faig excepcions, principalment després d'una carrera o un entrenament dur i llarg. I el que sí que intento és eliminar el sucre del dia a dia i el substitueixo per estèvia. Alhora, he reduït molt el consum de carbohidrats per augmentar el consum de proteïna i greix de qualitat, com el de l'alvocat, que m'encanta.

Actualment competeixo en ultramaratons, curses de 80, 100 o 160 km sense parar, i no podria acabar aquestes distàncies sense una bona nutrició i hidratació. No em puc permetre que una mala alimentació condicioni el meu rendiment a les curses, quan darrere hi ha moltes hores d'entrenament, esforç i conciliació familiar-laboral per aconseguir ser a la línia de sortida. Aquest 2016 he fet la Hardrock, de 169 km i 29 hores corrent, que va tenir lloc al mes de juliol a Colorado, i a l'octubre vaig córrer a l'illa de la Reunió la Diagonale des Fous, de 175 km i 30 hores corrent (<http://www.emmaroca.com/es/blog/2016/>).

Abans de cada cursa important intento anar al fisio/òsteo i de tant en tant vaig regulant l'alimentació amb la dietista. Sé perfectament la quantitat de líquid que el meu cos perd en una cursa amb calor i adapto la meua suplementació en conseqüència. De la mateixa manera, sé quin és el meu consum calòric segons el ritme i la distància, i gestiono els avituallaments com toca. Cada persona és un ens individual i les pautes que em van bé a mi no són universals. Per tant, cadascun de nosaltres ha de personalitzar les necessitats nutricionals que pugui tenir en el dia a dia i durant els reptes esportius que es proposi. De fet, crec tant en la bona alimentació que en una de les tres empreses que he cofundat (www.gratacool.com) ens dediquem a portar la vitamina C de la muntanya a casa gràcies a la recol·lecta d'un fruit per a molts desconegut i oblidat: el gratacol.

RunFar.com/Tom Caughlan



Arribada en 2a posició a la ultra marató Hardrock 2016, Colorado de 170km en 29 hores

Al meu llibre *NON STOP! La vida como reto* explico com compagino tots aquests ingredients per aconseguir els reptes que em proposo, sempre que siguin coherents. Igualment, hi explico que quan he volgut aconseguir alguna cosa bastant impossible i he hagut de renunciar-hi pel camí, he après més que mai, i això m'ha servit per millorar.

Durant aquest any 2017 us parlaré de la salut i l'exercici físic, de les curses d'ultradistància, d'uns fruits del bosc excepcionals, de com es pot estar a l'elit de la ultrafons tenint 3 fills i de molts més temes. Però hi ha una cosa que tinc molt clara: per rendir al màxim i portar una vida non stop cal estar sa i menjar bé.

Per si algú vol seguir llegint...
www.emmaroca.com

Emma Roca
Ultrafondistas, bioquímica,
bombero i mare



Foto: J. Canyameres

Esquena sana

El mal d'esquena és una de les molèsties més habituals i el seu origen és divers: des de males postures fins a estrès, passant per malalties com artrosi o artritis. El ioga està especialment indicat per millorar aquesta situació i aconseguir una columna vertebral sana i forta.



Quan practiquem ioga sentim que totes les postures o asanes ens porten a corregir la posició de l'esquena. L'espina dorsal té una influència decisiva no només sobre el cos, sinó també a nivell cerebral. Això ho poden explicar les persones que pateixen dolors a la columna vertebral, tant si estan causats per artrosi, artritis, desviacions de columna com per les males postures adoptades estant asseguts o drets de forma estàtica. Sigui pel motiu que sigui, quan es produeix una sensació de dolor continuat a la zona, la persona veu com disminueixen les seves possibilitats físiques, amb la consegüent sensació d'inseguretat mental.

Per intentar posar remei a la situació, o senzillament per mantenir l'esquena en condicions òptimes, el ioga proposa una sèrie d'estiraments que, amb un esforç moderat i sense crear cap tipus de dolor, permeten a qui els practica recuperar el benestar físic. La seva pràctica activa el to muscular, manté l'elasticitat del cos, corregeix l'alineació (als casos en què sigui possible), tonifica el sistema nerviós i estimula les glàndules de secreció interna i els òrgans interns.

El gos i el gat

Avui us proposem un exercici molt simple i efectiu que podem fer còmodament damunt del llit quan ens despertem. Si l'incorporem a la nostra rutina diària mantindrem sempre l'esquena sana, ja que en fer-lo augmenta la flexibilitat de la columna i s'intensifica la mobilitat articular, alhora que es millora la respiració i s'enforteix la musculatura de l'esquena i la zona pelviana.

- **Posició de partida.** Agenolla't amb les cames obertes a l'amplada dels malucs i els genolls en línia. Espatlles, colzes i canells han de formar una línia perpendicular al terra.

- **Exercici.** Inhala profundament ondulant l'esquena cap avall i exhala arquejant la columna cap al sostre i fent pujar les vèrtebres dorsals al màxim, com si fossis un gat. Els músculs involucrats són els abdominals i els de l'espina dorsal.

- **Repeticions.** Alterna lentament les dues postures entre 3 i 10 vegades.

- **Precaucions.** En cas de lesions de coll cal practicar l'exercici mantenint el coll alineat amb el terra.



Gos



Gat

Vols saber més?

AUTOPRÀCTICA DE IOGA: bases per a establir la teva rutina a casa. **Fernanda Montoya**

Dimarts 28 de febrer de 18.30 a 20.30h

RESERVA a www.terraveritas.es

DESTINATION
El gusto por los viajes

¡UNA AMPLIA SELECCIÓN DE SABORES BIO, CON UN PRECIO ACCESIBLE!

DISFRUTEN DE LOS SABORES DE LOS TÉS JAPONESES RESALTANDO EN SU TAZA. WWW.DESTINATION-BIO.COM

Novetat! Garrofa amb panela

Et presentem aquesta alternativa al cacau en pols, endolcit amb panela, de la marca El Granero. La garrofa destaca per la seva riquesa en fibra, així com per la seva baixa aportació de calories.



Ampliem l'assortit de formatges vegans

Elaborats a partir d'oli de coco, midó de patata i farines, resulten unes alternatives estupendes al formatge.

El ratllat és perfecte per fondre en pizzes i en gratinats, i el formatge estil mozzarella té una textura molt tendra, ideal per menjar cru.



Tovallolletes desmaquilladores

Desmaquillar-se és imprescindible per netejar la pell d'impureses i permetre que respiri. Les noves tovallolletes desmaquilladores de Masmí s'elaboren a partir de cotó orgànic certificat, fet que garanteix una neteja en profunditat, sense components nocius.



Hamburgueses de cereals deliciosos

De quinoa amb kale i lleties, d'ordi amb formatge de cabra i mel, de fajol amb verdures, i de mill. Aquestes són les noves combinacions que et proposa la marca Natursoy. Totes són altament nutritives i molt resolutives a la cuina.



Mousses salades

De la mà d'Allos arriben les noves mousses de verdures per untar sobre llesques o per alegrar qualsevol dels teus plats. De carbassa amb gingebre i d'espínacs amb pinyons, totes dues destaquen per la seva excel·lent combinació de sabors i per estar lliures de gluten.

Farina de lleties vermelles

Cada vegada incloem més lleties vermelles a la nostra dieta, i no és gens estrany. Aquest llegum fantàstic sense closca, a més de ser ric en minerals, és digestiu i no provoca flatulències. El Granero te l'ofereix en forma de farina perquè puguis utilitzar-lo en els teus arrebossats, bases de salses, etc.



La laia



Glòria Vives Xiol



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

Fem un cafè?

Si us agrada el cafè esteu d'enhorabona perquè està demostrat que els seus components bioactius i polifenols ens protegeixen i són antioxidants. Però si us agrada molt heu d'anar amb compte, ja que un excés podria provocar problemes de salut. Us recomano que no en prengueu més de dues tasses al dia, amb cafeïna i endolcit amb sucre integral de canya.

Està demostrat que beure cafè es relaciona amb un menor risc de mortalitat sigui quin sigui l'origen, tot i que prendre'n molts no implica tenir millor salut. És cert que un consum moderat (un parell de tasses al dia) es beneficia per a la salut cardiovascular i metabòlica i també té un efecte antienvelliment, però més de 4 tasses diàries pot resultar perjudicial.

El cafè conté uns fitoquímics anomenats polifenols, coneguts per les seves propietats antiinflamatòries i antioxidants, que són els responsables dels seus efectes positius. Per una banda, té àcid clorogènic, que redueix la pressió arterial i millora la funció endotelial de les arteries, el metabolisme de la glucosa i la sensibilitat a la insulina prevenint la diabetis tipus 2. I, per un altre costat, aporta diterpens i melanoids, que són antioxidants, antiinflamatoris i anticancerígens.

- **Equilibra la pressió arterial.** Per si sols, la cafeïna (present al cafè, te, xocolata, guaranà) i els diterpens (que només trobem al cafè) poden provocar l'augment de la pressió arterial, però el cafè té altres components protectors antihipertensius que ho compensen, com ara els polifenols (àcid clorogènic), el magnesi i el potassi. Així, una tassa pot fer que la pressió es mantingui bé, encara que tots som diferents i algunes persones no l'eliminen correctament i són molt sensibles al cafè.

- **Prevé el sobrepès.** El cafè redueix l'oxidació del colesterol dolent (LDL) i millora els nivells d'adiponectina, l'hormona que fabriquem a les cèl·lules de greix (adipòcits) i a les cèl·lules del cor (cardiomiòcits). L'adiponectina augmenta la utilització dels greixos i millora la sensibilitat de la insulina i l'entrada de glucosa dins la cèl·lula, reduint

així els nivells de glucosa en sang. De fet, com més adiponectina fabriquem més ens apremem i reduïm l'índex de massa corporal, prevenint el sobrepès, l'obesitat, la diabetis tipus 2, les afeccions cardíques i totes les malalties inflamatòries.

- **Millora el rendiment esportiu.** Fer un cafè abans de fer exercici afavoreix la contracció muscular i retarda la fatiga.

Protegeix del càncer de mama?

En quasi tots els estudis consultats es corrobora que la cafeïna és un component biològic que ofereix protecció respecte al càncer de mama. En canvi, en dos meta-anàlisis fets recentment s'ha vist que el consum de 2 cafès al dia augmenta un "insignificant 2%" el risc de patir aquest tipus de càncer. És a dir, les persones amb antecedents o amb un risc hereditari haurien de prendre menys de 2 cafès diaris.

Normal o descafeïnat?

Sabem que la cafeïna fa augmentar l'activitat d'un enzim que fa augmentar els estrògens protectors de la nostra salut, però els investigadors no es posen d'acord respecte si la cafeïna és o no és el component biològic que ens protegeix. Tot i així, diferents estudis han vist que quan el cafè és descafeïnat ja no ens ofereix aquest efecte protector. A més, el descafeïnat té menys polifenols i una acció menys antioxidant.

Recordeu que la cafeïna està present especialment al cafè, però també al te negre, vermell, verd i blanc. Igualment, la trobem al cacau, el mate, el guaranà i alguns medicaments.

Quin és el millor moment?

El cafè, com tot, té les seves hores ideals perquè la cafeïna que conté augmenta els nivells de cortisol, que és l'hormona de l'estrès que fabriquem de manera natural a l'escorça suprarenal, una glàndula situada damunt el ronyó. Durant el dia, la fabricació cíclica d'aquesta hormona segueix el ritme circadiari i els pics naturals tenen lloc entre les següents franges horàries: 8-9h del matí, 12-13h del migdia i 17:30-18:30h de la tarda. Per tant, com ja tenim cortisol circulant en sang no cal que prenguem cafè, però si tot i així ho fem la cafeïna tindrà un efecte sumatori amb el cortisol produït de forma natural i el resultat serà una alteració del ritme del son i vigília i de l'equilibri del sistema nerviós.

Així doncs, l'hora recomanada per prendre cafè és de 9:30 a 11:30h o de 13:30 a 17:00h. Curiosament aquests moments coincideixen amb les hores durant les quals es fan les pauses anomenades "coffee break". Tanmateix, no és recomanable beure cafè durant les sis hores abans d'anar a dormir. **M**

El cafè té propietats antiinflamatòries i antioxidants gràcies a la seva riquesa en polifenols, però l'hem de prendre amb moderació perquè un excés pot ser perjudicial

V

Sobretot, moderació

Si volem beneficiar-nos de les seves bondats i evitar les conseqüències negatives, la clau és la moderació. S'ha vist que ingerir 500 mg al dia de cafeïna, és a dir entre 4 i 5 cafès, pot provocar un augment dels estrògens de quasi el 70% en la fase fol·licular del cicle menstrual i això és tot un risc de cara al futur. Per tant, encara que el consum habitual de cafè, cacau i te és positiu per a la nostra salut hormonal, abusar de la cafeïna no ens convé. Per fer-vos una idea recordeu que una tassa de cafè en conté entre 60 i 120 mg, una de te negre entre 25 i 100 mg i una de te verd de 10 a 15 mg.

Si preneu te amb teïna (que és el mateix que cafeïna) també heu de vigilar, ja que la teïna és el component que més ràpidament s'incorpora a la infusió i un parell de minuts són suficients. Podeu reduir la concentració de teïna d'una manera casolana fent la infusió i passats 50 segons separeu el te que s'hagi infusionat fins aleshores i que és molt ric en teïna. Un cop fet això, continueu la infusió amb aigua nova i deixeu infusionar les mateixes fulles 5 minuts més. D'aquesta manera obtindreu un te amb menys teïna, menys estimulants i més ric en tanins (antioxidants).



**Espiga
Biológica**

Alimenta tu salud



Més informació. xeiverdaguer.com



Conozca todas nuestras noticias, actividades, nuestros productos, la opinión de nuestros clientes y mucho más en www.sakai-laboratorios.com



Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

La reina dels cereals

Coneguda amb aquest nom per les seves propietats nutritives excel·lents i per ser un dels cereals més complets que hi ha, la civada ocupa un lloc d'honor a totes les cuines. Deliciosa, suau i versàtil, en trobem en diferents formats i és protagonista de nombroses receptes.



Quan ens referim als cereals sense gluten, la civada és un cas a part i fins i tot controvertit. El que és cert és que no conté gliadines, les proteïnes causants de la intolerància, sinó avenina, una molècula pròxima a la gliadina en estructura però, en general, ben tolerada per les persones sensibles al gluten i reconeguda per les seves propietats digestives i el seu efecte relaxant sobre el sistema nerviós. No obstant això, en cas d'intolerància s'han de seguir les instruccions de l'especialista.

Podem trobar civada en diferents formats molt interessants per introduir a la nostra alimentació: gra sencer o farinetes (que es menja igual que si es tractés d'un arròs), bulgur, crema en pols (farina precuïta), farina, flocs, beguda vegetal i nata líquida (ideal per cuinar i aportar cremositat a les salses).

A la cuina

Si optem per consumir el gra sencer s'ha de rentar bé i deixar en remull un mínim de dues hores o, si és possible, tota la nit. Per coure-la cal posar una part de cereal per vuit d'aigua i bullir-la unes 2 hores amb un pessic de sal. Així, aconseguirem que el gra s'obri i sigui més digestiu. Una altra opció és el bulgur, que com que és precuït necessita menys temps i combina molt bé amb verdures de qualsevol mena, proteïnes vegetals, bolets...

Els flocs, ja siguin fins o gruixuts, són més fàcils de cuinar que el gra sencer perquè han estat precuinats i assecats. Els podem fer servir per donar textura a purés de verdures, preparar musli o fer arrebossats. El més recomanable és menjarlos cuinats perquè puguin desprendre el mucíl·lag i, segons la mida, han de coure entre 5 i 20 minuts. Si volem aconseguir una textura de crema cal coure durant uns 10 minuts una me-

sura de flocs en quatre d'aigua, però si no ens agrada la textura obtinguda es poden deixar en remull la nit anterior i consumirlos l'endemà. Un excel·lent esmorzar és preparar una granola afegint-hi mel, nous i fruita seca i torrar-ho al forn o la paella.

- **Pastissos més esponjosos.** Tant la farina com els flocs tenen l'avantatge de dotar les preparacions forneres i pastisseries d'una consistència molt agradable, un sabor deliciós i una fermesa que resulta bastant més consistent que la de la bona part dels cereals sense gluten. En general, en substituir la farina d'arròs per farina de civada les masses guanyen esponjositat i lligam.

- **Porridge perfecte.** Els flocs fins són especialment recomanables per a l'elaboració d'aquest famós plat, ja que s'inflen i es cuinen més ràpid que els gruixuts i la textura obtinguda és més homogènia.

- **Aigua de civada.** Cal bullir dues cullerades soperes de grans o flocs en un quart de litre d'aigua a foc molt lent entre mitja hora i dues hores, ja que com més estona bull, més propietats nutritives té el líquid. Després es cola i l'aigua es pot prendre calenta o tèbia, segons es prefereixi. Beguda regularment, l'aigua de civada actua com un antisèptic, reforça el sistema immunitari i evita contagis.

Recull de Tècniques de Cuina
de la Mireia Anglada

YouTube



La carne 100% ecológica

¡Naturalmente sano!

Cerdo
ecológico

Carne 100%
natural
y sabrosa

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



Dissabte 11

PLANTES SILVESTRES D'HIVERN

Dra. Olga Cuevas + Evarist March

Horari: 09.00-19.30 h

Preu: 70€

En aquest seminari, que inclou sortida a Collserola, podràs conèixer de prop veritables joies silvestres que el camp ens regala a l'hivern. N'aprendràs les propietats nutricionals i terapèutiques i com incloure-les als plats i als remeis casolans perquè el teu menjar sigui realment la teva medicina.

Dijous 23

EL CICLE MENSTRUAL. Respecta i coneix la naturalesa femenina

Carla Pérez (Masmi)

Horari: 18.30-20.00 h

Preu: 10€

La menstruació és molt més que una manifestació física: és una font de creativitat, intuïció, espiritualitat i coneixement intern. T'animem conèixer les diferents fases del cicle menstrual i la seva connexió amb la lluna per aprendre a ser més conscient del teu estat d'ànim, desitjos, somnis, nivell d'energia i sexualitat.



Divendres 24

PIZZA PARTY: Aprèn a fer pizzes sorprenents i saludables

Mireia Anglada

Preu: 20€

Horari: 17.30-20.00 h

Hi ha vida més enllà de la tradicional pizza de farina de blat! En aquest taller aprendràs a elaborar bases de pizzes sorprenents, amb diferents tipus de farines, llavors i cereals, així com idees de toppings per convertir les pizzes en una festa de sabor, textura i color.

Dimarts 21

SOPAR SEN AMB NURIA ROURA

Horari: 20.00-23.00 h

Preu: 65€

Un cop al mes, la Nuria ve a Terra Veritas amb un convidat/ada, una persona a qui ella admira i que desitja que tu també tinguis el plaer de descobrir. Una oportunitat única, no només de tastar la deliciosa i saludable cuina que tant caracteritza la Núria, sinó de compartir una xerrada agradable i transformadora juntament amb els amfitrions i la resta de comensals. A més, els beneficis recaptats a cada sopar es lliuraran a una causa benèfica a la qual la Nuria desitja donar suport amb el seu granet de sorra.



ACTIVITATS DE FEBRER

Dijous 2

**MONOGRÀFIC DE
TÈCNICAS DE CUINA: L'OU**

Mireia Anglada

de 18.30-20.00 h 20€

Divendres 3

**MEDITACIÓ EN CERCLE
DE DONES**

Pilar Benítez

de 18.30-19.30 h 5€

Dissabte 4

IOGA & ECOBRUNCH

Strala Ioga + Soul

Spices

d'11.30-13.30 h 25€

Diumenge 5

FUN KIDS

Taller familiar a

Palo Alto Market

de 12.00-14.00 h

Gratuit

Dimarts 7

**DESCOBREIX
LA GIMNÀSTICA
HIPOPRESSIVA.**

Postual Fit

de 17.00-18.00 h 15€

Dimarts 7

**SALUT INTESTINAL:
com cuidar del teu
segon cervell**

Adriana Torrado

de 19.00-20.30 h 20€

Dijous 9

**ALIMENTA LES TEVES
DEFENSES**

Mireia Anglada i Esther

Deltor (Khuab)

de 18.00-21.00 h

Divendres 10

BROUS I SOPE DETOX

Amandín + ETS

de 17.30-19.00 h

Dissabte 11

**PLANTES SILVESTRES
D'HIVERN**

Dra. Olga Cuevas

+ Evarist March

de 9.00-19.30 h 70€

Divendres 17

**ELABORA EL TEU
PROPI PA ARTESÀ AMB
MASSA MARE**

(taller pràctic)

Mónica, de Bonsfocs

de 16.00-19.00 h 35€

Dilluns 20

**DESCOBREIX EL
TXIKUNG**

Centre FAC

de 17.00-18.30 h 20€

Dimarts 21

SOPAR SEN AMB

NÚRIA ROURA

de 20.00-23.00 h 65€

Dijous 23

EL CICLE MENSTRUAL.

Respecta i coneix la

naturalesa femenina

Carla Pérez (Masmi)

de 18.30-20.00 h 10€

Divendres 24

PIZZA PARTY:

aprèn a fer pizzes

sorprenents i saludables

Mireia Anglada

de 17.30-20.00 h 25€

Dissabte 25

**MONOGRÀFIC DE
TÈCNiques DE CUINA:**

els llegums (taller pràctic)

de 10.30-13.30 h 39€

Dimarts 28

AUTOPRÀCTICA DE IOGA:

bases per a establir la teva

rutina a casa

Fernanda Montoya

de 18.30-20.30 h 25€

En tots els tallers de cuina es tasten 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!

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

En totes les activitats, lliurem un val de 10€ per utilitzar en les nostres tendes

Quin goig de veure't!



Durant la Segona Guerra Mundial, el pilot britànic John Cunningham, anomenat Cat Eyes (ulls de gat), es va fer famós per la seva especial habilitat en les batalles aèries nocturnes. El seu secret no era altre que menjar pastanagues.

D'aquest capítol de la història procedeix la creença que aliments com la pastanaga milloren la visió, una idea que ha arribat fins als nostres dies. Aquesta va ser, en part, una llegenda urbana que es va difondre per evitar que els alemanys sabessin que el Regne Unit estava fent servir radars per interceptar bombarders durant els atacs nocturns. No obstant això, té la seva part de veritat, perquè és cert que alguns aliments ens ajuden a mantenir la salut ocular i poden alleujar els ulls cansats per llargues hores d'estudi o l'exposició continuada a pantalles d'ordinador, mòbil o tauleta.

Aliments com les pastanagues, però també el rovell d'ou, els albercocs, el formatge o el tomàquet, són rics en vitamina A o retinol, just el que el cos necessita per sintetitzar la rodopsina (o porpra visual), que és el pigment dels ulls que opera en condicions de poca llum. Per aquest motiu, si es té una deficiència de vitamina A és més fàcil desenvolupar nictalopia o ceguesa nocturna.

Necessitats diàries de vitamina a

Segons l'OMS, els adolescents entre 13 i 20 anys requereixen entre 5.000 i 6.000 U.I. de vitamina A al dia. Tenint en compte que una U.I. de vitamina A equival a 0,6 micrograms de carotè, i un microgram de vitamina A equival a 3 UI, podem aconseguir fàcilment la quantitat recomanada prenent, per exemple, 100 g de pastanaga ratllada amb espinacs, 200 g de crema de carbassa, una o dues tallades de meló o un grapat d'orellanes.

No obstant això, per molt beneficiosa que sigui la vitamina A no és convenient prendre'n suplementos si no se sap si n'hi ha una manca real. Cal no oblidar que tots els abusos són perjudicials, encara que siguin de vitamines, i que la font més sana i recomanable de vitamina A són els vegetals crus, especialment els d'origen ecològic. Recorda que els aliments ecològics contenen entre un 40 i un 60% més de vitamines i minerals que els no ecològics i menys percentatge d'aigua, de manera que, amb menys quantitat, aconseguirem més nutrients i més saludables.

Més informació

- www.bbc.com
- [Diccionario de los alimentos](#) (O. Ávila / J. Soler)



Nabius, petits tresors per a la vista

Són rodons i foscos (igual que les pupil·les) i les antocianines que contenen ajuden a regenerar la capa vascular de la retina i afavoreixen la microcirculació. Barrejats amb un iogurt i un filet de mel, es converteixen en el pisolabis perfecte.



1. Crema de pastanaga. Veritas

Recupera't de la fatiga amb aigua de mar



L'aigua del mar no és només per als peixos. Cada vegada són més els esportistes que la inclouen a la dieta com a part de la seva rutina de recuperació després de l'exercici. Sabies que el poder del mar pot ajudar-te en el teu rendiment esportiu?

Quan fas esforç físic és bàsic rehidratar-te i reposar electrolits com el sodi, el potassi o el clor. Algunes investigacions subscriuen que els esportistes que ingereixen aigua de mar de forma regular es cansen menys durant la pràctica esportiva, recuperen abans el to muscular, prevenen lesions i fins i tot diuen que tenen més vitalitat. Això s'explicaria perquè l'aigua marina és molt semblant al líquid intersticial que banya la cèl·lula dels teixits. Així, en reposar els elements d'aquest líquid notarem una disminució de la fatiga i de les rampes causades per la pèrdua de sals minerals a través de la suor.

Per recuperar els nivells de sals i líquids que tenies abans de la prova o de l'entrenament pots consumir aigua de mar en forma de beguda isotònica. Però perquè sigui realment isotònica, la salinitat d'aquesta aigua ha de rebaixar dels 36 g/l que té l'aigua de mar als 9 g/l de teu medi intern.

Si prepares la teva pròpia beguda isotònica amb aigua de mar afegiràs un toc saludable a la teva rutina d'hidratació esportiva.

Beguda isotònica casolana amb aigua marina

Ingredients per a 400 ml:

- 300 ml d'aigua mineral
- 100 ml d'aigua de mar
- 1 g d'estèvia en pols (1 pessic)
- 1 culleradeta de cafè de bicarbonat sòdic
- Suc de mitja llimona

Preparació:

1. Infusiona l'estèvia en l'aigua mineral (sense que l'aigua arribi a bullir) durant 5 minuts. Filtra-la i deixa-la refredar.
2. Barreja la infusió amb l'aigua de mar i el suc de llimona.
3. Afegeix-hi el bicarbonat i remena bé (fins que deixi de fer bombolles).
4. La beguda isotònica està a punt per prendre, tèbia o freda, i te la pots emportar a l'entrenament o competició.

Abans, comprova el teu nivell de tolerància

Com a mesura de precaució, i per evitar possibles molèsties intestinals o alteracions de la pressió arterial, t'aconsellem que comencis per prendre quantitats molt petites d'aigua de mar, en dejú, diluïda en aigua mineral. Si et va bé, pots anar-ne augmentant la dosi a poc a poc.

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició



1. Aigua de mar. Lactoduro

Més informació

- [Beber agua de mar](#), Francisco Martín (Obelisc)
- [Enbuenasmanos.com / velitessport.com](http://Enbuenasmanos.com/velitessport.com)

Sólo para tus labios

Son el foco de atención de todas las miradas, pero también el principal blanco de los rigores del invierno. No es extraño que con el frío se resequen y estropeen, por lo que si queremos poner al mal tiempo buena sonrisa es esencial extremar los cuidados y evitar a toda costa la deshidratación.

La piel de los labios es muy fina y delicada, motivo por el cual cuidarla es imprescindible. Sin embargo, es vital elegir productos ecológicos elaborados con sustancias inocuas debido a la gran permeabilidad de la mucosa labial (que permite la casi total absorción de los ingredientes) y a que en la gran mayoría de ocasiones acabamos ingiriendo los bálsamos y barras labiales. Son varios los estudios que revelan la presencia de sustancias nocivas y metales pesados, como el plomo, en diferentes productos no ecológicos para labios. Entre los más usados están los derivados del petróleo: la parafina se usa para dar forma y suavidad a las barras, el aceite mineral bloquea los poros y entorpece el buen funcionamiento de las células cutáneas, y la vaselina y la silicona crean una película oclusiva que no permite el paso de los principios activos y producen una sensación de falsa hidratación que al no ser real provoca efecto rebote y deja los labios secos y desprotegidos. Y en cuanto a los perfumes y pigmentos de síntesis, pueden causar alergias.

En cambio, los protectores y labiales ecológicos se elaboran únicamente con ingredientes vegetales de origen natural (que se han cultivado sin usar herbicidas ni pesticidas químicos de ninguna clase), no han sido testados en animales y están formulados sin parabenos, sin siliconas, sin parafinas, sin derivados del petróleo y sin extractos animales. Sin duda, son la mejor opción porque, además de ser altamente efectivos, son respetuosos con nuestra piel y el medio ambiente. Asimismo, han estado sometidos a unos estrictos controles de calidad y seguridad, tal y como avalan los sellos ecológicos de los organismos oficiales certificadores.

¿Qué hacer si...?

Mantener los labios en buen estado es posible incluso en las condiciones más extremas. Lo fundamental es evitar la pérdida de hidratación, y para conseguirlo aplicaremos un bálsamo hidratante un par o tres de veces al día, sin olvidar la aplicación nocturna, ya que por la noche se acelera la reparación cutánea y los principios activos actúan en profundidad. Además, al hidratarlos evitaremos que se sequen al dormir, sobre todo si respiramos por la boca.

- **Se resecan.** Elegiremos un labial formulado con ingredientes naturales y ecológicos: el extracto de granada aporta elasticidad y suaviza, el aceite de marula hidrata en

profundidad y tiene propiedades antioxidantes, el aceite de jojoba resguarda de los agentes externos y el aceite de almendras calma y protege.

- **Están cortados o agrietados.** En este caso lo más recomendable es aplicar en forma de mascarilla un bálsamo a base de manteca de karité, que nutre y repara inmediatamente, y enriquecido con cera de abeja para aumentar el efecto protector.

- **Tienen pielecitas.** Al ser una zona especialmente sensible hay que ir con mucho cuidado. El mejor momento para eliminar las pieles es en la ducha, porque el agua las ablanda. Haremos un masaje lento y circular (nunca rascando o arrancando las pieles) con una manopla, un cepillo de dientes de cerdas blandas y suaves o bien con un exfoliante natural a base de aceite de oliva, miel y un poco de azúcar. Después hay que secar la zona delicadamente e hidratarla con un producto específico. 



1. Labial bergamota. Viridis
2. Labial sin perfume. Viridis
3. Balsamo labial granada. Santé
4. Protector labial Aloe Vera. Optima

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos:
nuevos aliados para tu alimentación

Jengibre: el aliado natural para tu digestión

El jengibre (*Zingiber officinale*) es una planta perenne. Sus raíces se utilizan como especia para dar un sabor dulce y picante a diversas recetas, pero además tiene algunas propiedades a tener en cuenta, lo que ha hecho del jengibre uno de los complementos alimenticios más demandados. Especialmente tras los excesos navideños, nuestro aparato digestivo se resiente: acidez, irregularidad intestinal, digestiones lentas, etc. Gracias al jengibre podemos ayudar a nuestro sistema digestivo a funcionar de una manera eficiente.

- Se trata de una raíz muy beneficiosa para el aparato digestivo. Al ser capaz de neutralizar el exceso de ácido gástrico en el estómago, es un buen remedio para quienes sufren de acidez o dispepsia. Además, por su capacidad antibacteriana permite eliminar los microorganismos responsables de la putrefacción en el intestino, sin dañar a aquellos que son beneficiosos (*Lactobacillus*). Por ello, es muy empleada en casos de hinchazón abdominal debida a los gases. Gracias a sus enzimas favorece la digestión y contribuye a regular el tránsito intestinal.

- Es un excelente antiemético (antivomitivo), por lo que resulta un remedio eficaz para combatir las náuseas. Es muy utilizado para tratar las náuseas producidas por mareo en los viajes. También es muy común usarlo como remedio para paliar las náuseas debidas a la quimioterapia, embarazo o los vómitos postquirúrgicos, aunque en esos casos, siempre bajo la supervisión de un médico, que será quien decida la conveniencia y las condiciones de su uso.

- El jengibre favorece la buena circulación periférica. Aquellas personas que tiendan a tener las manos y pies fríos, encontrarán en esta raíz un buen aliado.

A la hora de elegir un complemento alimenticio en cápsulas a base de jengibre, es conveniente que sea de cultivo ecológico, cultivado sin pesticidas, plaguicidas químicos, abonos de síntesis ni otros contaminantes, en un entorno libre de tóxicos.

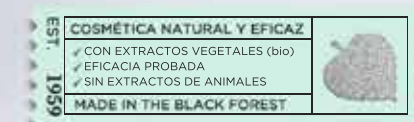


MÁS VITALIDAD MÁS FLEXIBILIDAD LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

Cuidados naturales
para las primeras arruguitas y
las pieles necesitadas de
regeneración.

www.borlind.es



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



Compromesos amb una Barcelona + Sostenible

Des del mes de desembre passat Veritas forma part del programa Barcelona + Sostenible, una aposta per l'acció i el compromís la meta de la qual és que la ciutat avanci en la línia de la sostenibilitat. Per aconseguir-ho, els que integrem el projecte cooperem entre nosaltres, compartim informació i fomentem un canvi col·lectiu.

MEMBRE DE:



BARCELONA + SOSTENIBLE

La iniciativa a què ens hem adherit està impulsada per diferents empreses, entitats, col·legis professionals, universitats, institucions i centres educatius. Tots hem signat el Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat i ja som més de 800 els que cooperem, intercanviem informació, participem en un procés d'aprenentatge i assumim la nostra coresponsabilitat en la construcció d'una ciutat més sostenible contribuint des dels nostres àmbits d'acció. Així, cada signant incorpora els principis del Compromís en l'activitat que li és pròpia i participa

en projectes en col·laboració amb altres organitzacions per contribuir a l'assoliment dels objectius compartits.

A Veritas continuem treballant en el compliment dels objectius de sostenibilitat, un fet que ens porta a col·laborar amb entitats, empreses, organitzacions afins als nostres valors... I junts planifiquem, ens comprometem, provem, aprenem, ens equivoquem, comencem, innovem i, sobretot, gaudim. Perquè si ho fem junts és més fàcil canviar el nostre petit món.



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

Fresas ecológicas contra el cáncer

Según un interesante estudio sueco las fresas cultivadas de manera ecológica tienen un potencial anti-cancerígeno mucho mayor que el de las fresas no ecológicas.



El estudio (realizado, entre otros, por científicos de la Universidad Sueca de Ciencias Agrarias en 2006) analiza los efectos de los extractos de fresas de cinco cultivos sobre la proliferación de cultivos de células de cáncer de colon (células HT29) y de cáncer de mama (células MCF-7), así como la posible correlación con los niveles de varios anti-oxidantes. Igualmente, se compararon los efectos del sistema de producción de dichas fresas (según fuesen ecológico o no) sobre el contenido de antioxidantes en ellas y se vio el efecto de los extractos de unas y otras sobre la proliferación de las células cancerosas.

El resultado fue que la tasa de ascorbato a dehidroascorbato fue significativamente más alta en las fresas que habían sido cultivadas ecológicamente. Los extractos de fresas disminuían la proliferación de las células de cáncer de colon y de mama antes referidas en función de la dosis. El efecto inhibitorio para la concentración más alta de extracto estuvo entre el 41 y el 63% para las células de cáncer de colon (con una media del 53%) comparada con los controles (es decir, con cultivos no sometidos al extracto). Y para las células de cáncer de mama la inhibición osciló entre el 26 y 56% (con media del 43%).

Los extractos de fresas ecológicas tenían una mayor actividad antiproliferativa sobre los dos tipos de células

cancerosas a la máxima concentración, que las convencionales, lo que podría indicar un mayor contenido de metabolitos secundarios con propiedades anti-cancerígenas en las fresas cultivadas ecológicamente. Para el cultivo de células de cáncer de colon (HT29) hubo una correlación negativa a la máxima concentración de extracto entre el contenido de ascorbato o vitamina C y la proliferación celular cancerosa, mientras para el cultivo de células de cáncer de mama (MCF-7) una más alta tasa de ascorbato a dehidroascorbato se relacionaba con una mayor inhibición de la proliferación celular a la segunda mayor concentración. La significación del efecto del ascorbato sobre la proliferación celular cancerosa puede descansar en una acción sinérgica con otros compuestos.

Bibliografía

- J Agric Food Chem. 2006 Feb 22;54(4):1248-55.
- Antioxidant levels and inhibition of cancer cell proliferation in vitro by extracts from organically and conventionally cultivated strawberries
- Olsson ME, Andersson CS, Oredsson S, Berglund RH, Gustavsson KE.
- ACCESIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/16478244>

Què indiquen les celles arrufades?

Segons el diagnòstic oriental les clàssiques arrugues verticals que solen aparèixer a l'entrecella ens indiquen l'estat del fetge. Seguir una dieta baixa en greixos saturats i rica en verdures de fulla verda i cereals, juntament amb la pràctica regular d'una mica d'exercici, és la millor recepta per mantenir el sistema hepàtic en perfecte estat.



Els sanadors orientals van desenvolupar fa molts segles la comprensió del cos com un tot integrat. Així, l'estabilitat psicològica (sobretot l'emocional) depenia del bon funcionament de l'organisme, és a dir, de tots i cadascun dels seus òrgans. I cadascun tenia el seu propi paper en el metabolisme i en l'estabilitat d'una emoció concreta.

Per exemple, el fetge era l'encarregat de controlar la ràbia, i si una persona se'l malmetia amb menjar i begudes poc adequades podia patir accessos d'ira i ràbia aguts i inexplicables. En lloc de curar psicològicament el pacient, el sanador tractava el fetge i la ràbia disminuïa. L'explicació és que aquesta víscera s'encarrega que la sang flueixi pel cos sense interrupcions, manté lliures les vies de pas, és el gran distribuïdor d'energia segons la medicina xinesa i també el gran filtre per on passa l'aliment abans d'arribar a la sang. Per tant, quan un excés de greixos saturats o de proteïna animal el satura, l'energia es bloqueja i provoca sensació d'irritabilitat i fins i tot de còlera.

El significat de les arrugues

Una de les formes mitjançant les quals el sanador diagnosticava un problema hepàtic era a través de l'observació de la zona que queda just sobre el nas, entre les celles. Les arrugues verticals profundes de l'entrecella (igual que grans, vermells i descamació) es relacionaven amb tensió, ràbia, nerviosisme i desequilibri hepàtic.

- **Una sola arruga.** El diagnòstic oriental ens diu que les persones que tenen només una arruga a la zona tenen una forta constitució i una voluntat fèrria. Alhora, és senyal d'un fetge congestionat que a nivell emocional provoca atacs d'irritabilitat, impaciència i ràbia.

- **Dues arrugues paral·leles.** Moltes persones tenen a l'entrecella dues ratlles verticals paral·leles. Si són lleus i superficials no indiquen cap disfunció important, però quan són profundes suggereixen que la vesícula biliar té algun problema.

- **Tres arrugues verticals.** En ocasions són tres les línies profundes que hi ha entre les celles, fet que adverteix d'un problema hepàtic majoritàriament per frustració, ràbia, dieta incorrecta i consum d'alcohol. Aquestes tres arrugues revelen que la persona té una condició excessivament yang, és a dir, massa agressiva, tenaçment concentrada i tossuda. I normalment està tan absorta en el que està fent que és incapaç d'escollar les advertències dels qui l'avisen que hauria de descansar una mica o analitzar la seva situació.

Consells per descongestionar el fetge

Per mantenir el fetge i la vesícula biliar en òptimes condicions hem d'aconseguir que els greixos que mengem siguin fàcilment digerits, diluïts i metabolitzats, de manera que no s'acumulin al sistema hepàtic.

- **Redueix els greixos saturats.** Cal reduir al màxim el consum de fregits, làctics, embotits, carns, mantega... I en cas de menjar-ne és recomanable acompanyar-los d'aliments que facilitin l'acció dels fluids digestius i biliars, com verdures amargues, raves, pickles o xucrut (verdura fermentada), aigua amb llimona, etc. Per exemple, una petita amanida de raves ratllats acompanyant el plat és perfecta per a aquesta funció i ajuda també a reduir el colesterol.

- **Digues no als processats.** És important evitar els productes processats i que contenen additius químics, així com les begudes alcohòliques, excepte la cervesa de blat, que es pot beure amb moderació.

- **Augmenta el consum de proteïna vegetal.** Soja, llegums combinats amb arròs, seitan, tofu, tempeh.

- **Menja verdures de fulla verda.** Inclou a la teva dieta receptes a base de col verda, bròquil (bullit només 3 minuts, al dente), porros, api, créixens i fulles de naps i de raves. I no t'oblidis de les verdures depuratives, com carxofes, espàrrecs, remolatxa, endívies, fonoll, api i xicoira.

- **Pren cereals cada dia.** A causa de la seva naturalesa freda, blat de moro, ordi, blat, espelta i kamut són els cereals més adequats. Es poden prendre en forma de pasta o cuscús i són molt fàcils de cuinar.

- **Condimenta amb herbes aromàtiques.** Dóna gust als teus plats amb julivert, cebollí, alfàbrega, menta, coriandre, orenga, farigola, sàlvia... I vés amb compte amb els aliments picants-calents com l'all, el pebre vermell picant, el pebre, el gingebre sec, etc.

- **Beu infusions i tisanes.** Tria les que són conegudes per les seves propietats depuratives: dent de lleó, carxofa o card marí.



Passejades i música tranquil·la

A més de vigilar l'alimentació diària, les persones que tenen una, dues o tres arrugues molt marcades veuran millorar la seva salut i caràcter si incorporen a la seva rutina activitats com passejar pel parc o la muntanya, escoltar música tranquil·la i relaxant o fer exercicis aeròbics que estirin els músculs i augmentin la inspiració d'aire. Aquest estil de vida yin els ajudarà a relaxar-se, a gaudir més de la seva existència i a obrir-se a noves idees i projectes.



Mai Vives
Consultora de nutrició i salut

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



amb molt
de gust

Pizza de bròquil i cirerols

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

El bròquil combina molt bé amb qualsevol tipus de formatge perquè els seus sabors respectius es complementen. I si a més hi afegeixes tomàquet, el resultat és tan sa com deliciós.



Ingredients:

- Massa fresca de pizza Biobleud
- ½ bròquil
- Cirerols macerats en oli d'oliva i farigola
- Barreja de 4 formatges ratllats
- Brots d'espinacs (opcional)
- Salsa de tomàquet
- Orenge

Elaboració:

1. Preescalfa el forn a 180 °C.
2. Cou el bròquil durant 2 minuts.
3. Estén la massa de pizza, unta-hi tomàquet fregit, cobreix-la amb formatge ratllat i condimenta-ho amb una mica d'orenga.
4. Incorpora el bròquil tallat a trossos, els cirerols amb una mica de farigola i escampa-hi una mica de formatge ratllat per sobre.
5. Col·loca la pizza al forn durant 15-20 minuts.
6. Pots menjar la pizza sola o acompanyada d'uns brots d'espinacs.

La recepta, pas a pas, **YouTube**
al nostre canal



La revolución ecológica en el cuidado del bebé



ECO baby
NOVICO MÉDICA S.A.
www.icobaby.es · www.novico.es

Esoja natural
muy suave

100% del Mediterráneo

Colabora con:
www.masarboles.es

Boletes de pastanaga

Pren nota d'aquestes boletes energètiques, una autèntica explosió de sabor i energia, perfectes per esmorzar, berenar, picar entre hores...



Ingredients

- 2 pastanagues
- 2 orellanes
- 2 dàtils medjoul Horizon
- 8 nous
- 5 anacards
- 5 ametlles
- 4 cullerades de coco ratllat
- 1 cullerada petita de canyella
- 1/2 cullerada petita de nou moscada
- 1/2 cullerada petita de vainilla

Elaboració:

1. Tritura en un robot de cuina els dàtils i les orellanes. Reserva-ho.
2. Ratlla les pastanagues i tritura-les a velocitat alta durant uns segons.
3. Afegeix-hi les nous, els anacards i les ametlles i tritura-ho uns segons més.
4. Incorpora-hi la resta d'ingredients, juntament amb els dàtils i les orellanes, i tritura-ho tot junt.
5. Forma boletes amb la pasta obtinguda.

Saltat de cigrons i hortalisses amb crema de formatge

Aquesta podria ser una recepta perfecta d'aprofitament, ja que pots variar les verdures en funció del que tinguis a la nevera o simplement d'acord amb les teves preferències.

Ingredients per a la crema de formatge:

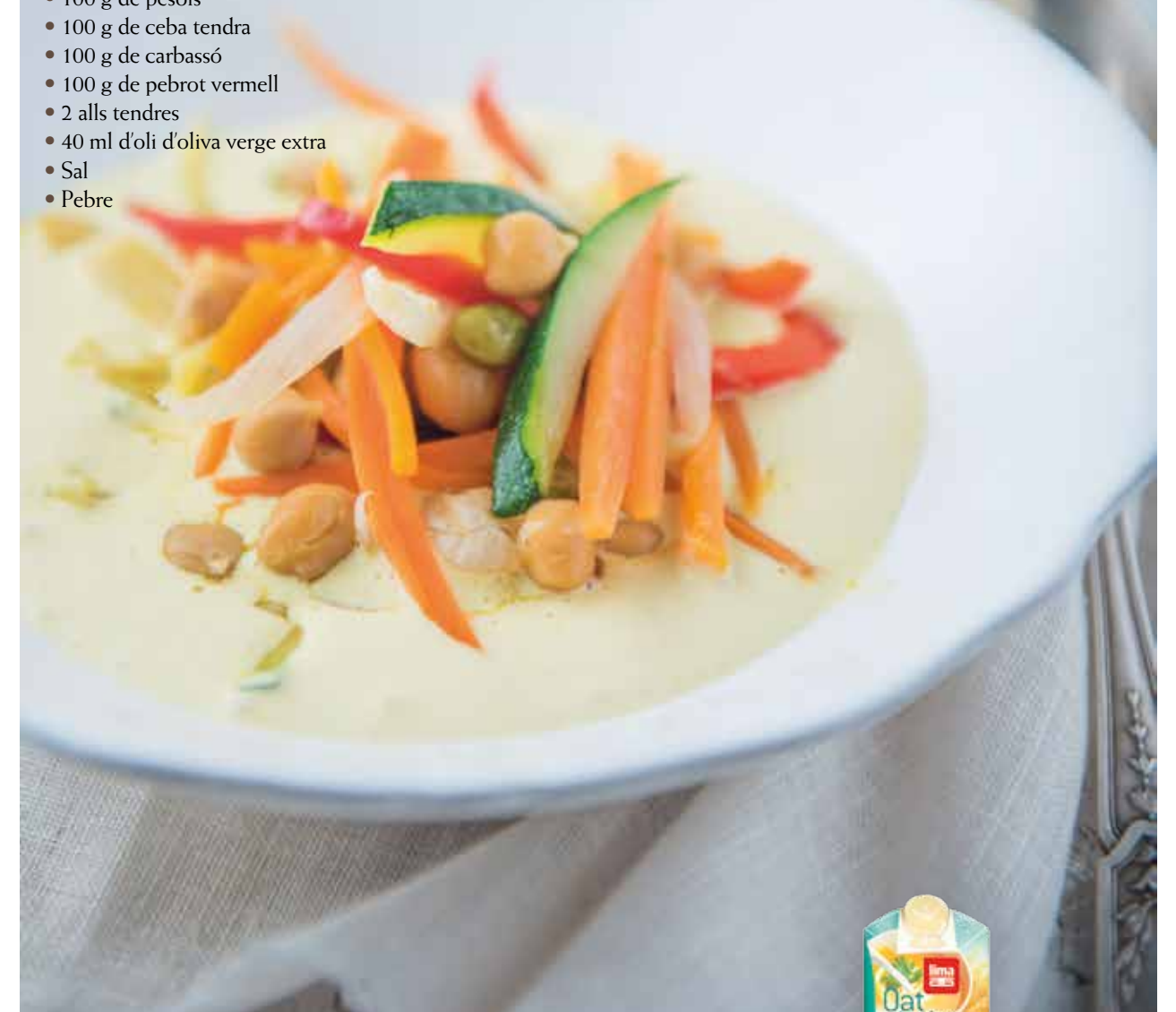
- 100 g de formatge cremós de cabra
- 100 ml de crema de civada
- 5 g de cúrcuma
- 20 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre

Elaboració:

1. Barreja en un bol els ingredients de la crema de formatge i emulsiona'ls fins a aconseguir una textura homogènia. Reserva-ho.
2. Renta i trosseja a daus petits la carbassa, la pastanaga, la ceba, el carbassó i el pebrot vermell.
3. Escalfa l'oli en una paella i incorpora-hi les hortalisses segons duresa i punt de cocció, procurant que no quedin gaire cuites.
4. Afegeix-hi els cigrons i salpebra-ho.
5. Escalfa la crema i serveix les hortalisses sobre un llit de crema de formatge.

Ingredients per al saltat:

- 400 g de cigrons cuits
- 100 g de carbassa
- 100 g de pastanaga
- 100 g de pèsols
- 100 g de ceba tendra
- 100 g de carbassó
- 100 g de pebrot vermell
- 2 alls tendres
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre



Recepta de **Mireia Anglada** preparada amb nata de civada



Fet com abans,
com a casa, deliciós!



www.veritas.es/tiendas/

ÀLABA • ANDORRA • BADALONA • BARCELONA • CASTELLDEFELS • GRANOLLERS • HOSPITALET DE LLOBREGAT • LLEIDA • MADRID • MANRESA • SABADELL • SANT CUGAT • SITGES • TERRASSA • VIC • VILANOVA I LA GELTRÚ • BISCAIA • GIRONA • BLANES • EIVISSA • PALMA • REUS

 shop.veritas.es

 [veritasecologico](https://www.facebook.com/veritasecologico)

 [@ecocoveritas](https://twitter.com/ecocoveritas) / [@ecocoveritas_cat](https://twitter.com/ecocoveritas_cat)

 [@supermercadosveritas](https://www.instagram.com/supermercadosveritas)