

veritas

Tesoro andaluz

Capricho andaluz

nº86



I destaquem:

Dra. Raigón. ¿Qué tendrá la quinoa...?

Xevi Verdaguer. Claus per estabilitzar el pes

Adam Martín. ¿Cru o cuinat?

SUPERMERCATS
veritas
MENJAR DE VERITAT

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEVA



eva villamayor
directora de marqueting

El mes de març sempre parlem de Biofach, la fira mundial més important de producte ecològic, on es troben productors, fabricants, distribució... i emergeixen les tendències que arribaran al mercat.

Enguany s'ha celebrat els dies del 15 al 18 de febrer, a Nuremberg, com sempre. I cap allà que han marxat quatre companys del departament de Compres i Comercial, a veure què s'hi cou!

M'expliquen que no hi ha un producte nou, no hi ha una innovació significativa. Però sí que hi ha moltes noves aplicacions, nous formats per aprofitar i posar en valor totes les propietats i possibilitats de determinats aliments que ja hem anat incorporant a la nostra dieta. Per exemple: coco... Doncs el trobem en forma de sucre, oli, en beguda.

O la xia, ja no només en format llavor, sinó en refresc o begudes vegetals. Perquè aquesta tendència continua: la proteïna vegetal té un gran protagonisme, així com els productes sense gluten, cada vegada més amb certificació de producció ecològica.

La maca també sembla sorgir amb molta força per les seves grans propietats nutricionals, la seva gran concentració de proteïnes i com a magnífic reconstituent, amb gran aportació d'energia, i estimulant natural.

Ah! I insectes. Sí. Proteïna animal en forma de snacks. A França ja en comercialitzen.

Ara toca la feina de destriar i fer-vos arribar d'entre totes les coses noves, el millor.

Ens trobem a la botiga.

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

veritasecologico ecoveritas / ecoveritas_cat supermercadosveritas veritas

sumari



Nens 4
Defenses renovades



Menjar per ser millors 8
¿Cru o cuinat?
Adam Martín



The beauty kitchen 11
Mousse corporal de coco
Mamita Botanical



Divulgació 12
¿Qué tendrá
la quinoa...?
Dra. Raigón



Diversitat 18
Fermentats:
un superaliment molt
saludable



Sense barreres 20
És bo córrer sense parar?
Emma Roca



El nostre forn 22
Pa a pes, bona tria



Reportatge 24
Tresor andalús



Estil de vida 30
Els amaniments més
saborosos



Els consells d'en Xevi 34
Claus per establir el pes
Xevi Verdaguer



Tècniques de cuina 36
Cúrcuma,
la deessa daurada
Mireia Anglada



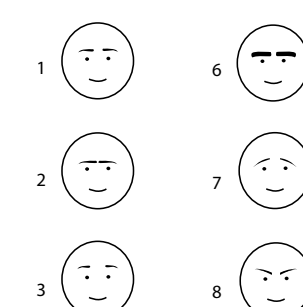
A propòsit de... 40
Avui ens ocupem dels la
dieta macrobiòtica i de la
cura dels ronyons
Mireia Marín



Benestar. Complementos 42
Articulaciones sanas
Nuria Fontova



ecoVeritas 44
Units per canviar el món



La cara ens parla 46
Els misteris de les celles
Mai Vives



Amb molt de gust 48
Quinoa amb verdures,
melanzane parmigiana,
orada en sopa de miso

Defenses renovades

El sistema immunitari dels nens treballa a preu fet per evitar que emmalalteixin, però de tant en tant algun germen aconsegueix penetrar les seves defenses. Podem millorar-les amb bons hàbits? Els últims estudis apunten que poden ser de gran ajuda, sobretot si inclouen una alimentació equilibrada i saludable.



Quan un petit es posa malalt els pares ens ho prenem amb resignació, com si fos una cosa inevitable que escapa al nostre control. “Hi ha una passa”, diem. Però la veritat és que algunes de les malalties més habituals –no totes, ni de bon tros– es poden impedir o escurçar si aconseguim que els nostres fills tinguin un sistema immunitari en perfecte estat. Repassem algunes de les aportacions de les últimes investigacions sobre aquesta qüestió.

El sistema immunitari és molt complex i depèn de molts factors. No obstant això, sí que se sap que la malnutrició és responsable directa d'infeccions i malalties i que les cèl·lules defensives de l'organisme, com qualsevol altra cèl·lula del cos, necessiten nodrir-se de manera correcta per poder rendir al màxim. Per tenir un bon sistema immunitari, la Harvard Medical School recomana:

- **Seguir una dieta sana.** L'alimentació ha de ser rica en cereals integrals en gra, verdures i fruites. Alhora, cal reduir el consum de greixos saturats.
- **Fer exercici regular.** L'esport moderat contribueix de manera indirecta a les defenses perquè millora la salut en general, ajuda a controlar el pes -un factor de risc important- i millora la circulació, la qual cosa permet que les cèl·lules defensives treballin de manera més eficient. A més, una de les raons per la qual es contrauen més malalties a l'hivern és perquè els nens passen més temps en ambients tancats i estan més exposats als gèrmens. Així, si surten de casa per anar a jugar estarem matant dos pardals d'un tret.

- **Tenir un pes saludable.** El sobrepès i l'obesitat estan associats a una mala salut en general.
- **Dormir les hores que corresponguin.** En el cas dels nens, almenys 8 hores diàries.
- **Cuinar bé la majoria dels aliments.** Així evitem les infeccions de patògens.

Consells que ajuden a no emmalaltir

Saber triar el que posem al plat del nostre fill és fonamental perquè les seves defenses estiguin en perfectes condicions. Així, una alimentació variada, rica en aliments de tots els grups, però molt especialment d'origen vegetal, i baixa en productes processats, pot ser de gran ajuda per enfortir les seves defenses.

- **Que no falti la fruita ni la verdura.** Hi ha evidències que demostren que la deficiència d'alguns micronutrients pot afectar el sistema immunitari. Per exemple, quan falten el zinc, les vitamines A, B6, C i E,¹ el seleni,² el coure o l'àcid fòlic.³ També s'ha descobert que certes substàncies presents a les verdures i les fruites, com els flavonoides (la quercetina, per exemple) poden modular la funció immunitària. La quercetina es troba en pomes, maduixes, cebes, alls, col arissada, fruites del bosc o bròquil. En el cas de les fruites del bosc, diversos estudis apunten que, a més, els polifenols que contenen poden ser útils fins i tot per evitar infeccions per Staphylococcus, E. coli i Salmonella.⁴

- **Si és integral, molt millor.** L'equilibri i la salut de la flora intestinal bacteriana, el microbioma, és una de les claus per millorar les defenses. Els aliments integrals (cereals, llegums, fruita seca, però també verdures i fruites senceres) contenen quantitats significatives de fibra, que són l'aliment dels bacteris intestinals. Un estudi recent indica que si aquests bacteris intestinals no reben prou quantitats de fibra, llavors s'alimenten de la substància que protegeix el còlon i que també ens manté fora del perill d'infeccions.⁵ La fibra soluble resulta especialment útil, i en concret, els betaglucans, presents a la civada, sembla que podrien reforçar el sistema immunitari i accelerar la cicatrització.

- **Fermentats, sisplau.** També se solen anomenar probiòtics, ja que contenen quantitats significatives de bacteris beneficiosos que mantenen a ratlla els bacteris que, en excés, poden causar malalties. Es troben als iogurts de qualitat, però també en productes com el miso, el quefir o els confitats vegetals (pickles).

- **No al fast food i els processats.** Aquest tipus de productes també tenen conseqüències negatives sobre l'equilibri del microbioma intestinal. Un estudi molt exhaustiu realitzat el 2014 i publicat al Nutrition Journal apuntava, entre altres coses, que aquests aliments (que són rics en sucres refinats, greixos saturats o sal) poden incrementar la permeabilitat intestinal, alterar la funció immunitària de les cèl·lules i crear desequilibris en els bacteris intestinals.⁶

- **Les proteïnes, de qualitat.** Una dieta deficitària en proteïnes de qualitat pot implicar tota mena de problemes, però una de les seves conseqüències directes és una reducció radical del sistema immunitari. És important seguir les recomanacions sobre la ingesta diària de proteïna (ja sigui d'origen vegetal i/o animal, però sempre de qualitat), que les autoritats estableixen en aproximadament 1,2 g per kg de pes en els nens. Cal recordar que, en general, les dietes occidentals pateixen d'un excés de proteïna, que també resulta perjudicial. **V**

Compte amb l'estrès

L'estrès no és una condició exclusiva dels adults, i els nostres fills també en pateixen: els deures, la tensió escolar, els problemes amb les amistats, l'excés d'extraescolars o una separació mal portada dels pares provoquen respostes d'estrès. Tot això, juntament amb uns mals hàbits alimentaris i una qualitat deficient de les hores de son, pot conduir a malalties que es podrien haver evitat. Tot i que encara no estan clars els motius, els estats d'estrès continuats condueixen a una reducció de les defenses. En canvi, l'estrès puntual, entès com un mecanisme d'adaptació immediat a una situació concreta, pot millorar-les.⁷ nens alletats parteixen amb lleugers avantatges.



1. Iogurt Artesanal. Pur Natur
2. Penne Rigate integral. Girolomoni
3. Hamburguesa Mini. CanMabres

Bibliografia

1. Rizvi, S. et al (2014). The role of vitamin E in human health and some diseases. Sultan Qaboos University Medical Journal, 14(2), e157.
2. Hoffmann, P. R., & Berry, M. J. (2008). The influence of selenium on immune responses. Molecular nutrition & food research, 52(11), 1273-1280.
3. Chandra, R. K., & Kumari, S. (1994). Nutrition and immunity: An overview. The Journal of Nutrition, 124(8 Suppl), 1433S.
4. Puupponen-Pimiä, R., Nohynek, L., Alakomi, H. L., & Oksman-Caldentey, K. M. (2005). The action of berry phenolics against human intestinal pathogens. Biofactors, 23(4), 243-251.
5. Desai, M. S. et al. (2016). A Dietary Fiber-Deprived Gut Microbiota Degrades the Colonic Mucus Barrier and Enhances Pathogen Susceptibility. Cell, 167(5), 1339-1353.
6. Myles, I. A. (2014). Fast food fever: reviewing the impacts of the Western diet on immunity. Nutrition journal, 13(1), 61.
7. Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. Immunologic research, 58(2-3), 193-210.

Lactància materna

La majoria d'estudis indiquen que els nens i nenes que han pres pit durant almenys 6 mesos tenen un sistema immunitari més fort i, en concret, desenvolupen més cèl·lules immunològiques i més bacteris intestinals amics, la qual cosa també afavoreix les defenses. Això no vol dir, ni de bon tros, que una criatura que s'ha alimentat amb llet maternitzada no pugui aconseguir aquests beneficis amb una nutrició i uns hàbits adequats, però sí que els nens alletats parteixen amb lleugers avantatges.

petit
xef

Pancakes de quefir

Els pancakes són un dels esmorzars americans més populars i una de les millors receptes per preparar amb nens. Veuràs com gaudeixen barrejant els ingredients, preparant la massa i decorant-los al seu gust. No només aprenen a conèixer els aliments, sinó que també milloren la seva destresa manual. Això sí, sempre sota la supervisió d'un adult.

Ingredients

- 240 ml de quefir desnatat
- 60 g de farina d'espelta integral
- 60 g de farina de civada
- 60 ml de beguda d'arròs (o similar)
- 1 ou
- 1 cullera d'oli de coco fos (o d'oliva)
- 1 cullera petita de llevat en pols
- 1 cullera petita d'essència de vainilla
- Mel, xarop d'atzavara, mermelada, fruita fresca, nous, coco deshidratat.

Elaboració:

1. Demana al nen que separi els ingredients humits dels secs i que els posi en dos bols diferents. Després ha de barrejar els ingredients amb cura.
2. Ajuda el petit a col·locar el contingut de tots dos bols en un tercer recipient i indica-li que ha de tornar a remenar fins a obtenir la massa de les creps.
3. Escalfa una paella antiadherent i posa al centre una mica de la massa anterior, procurant que no cobreixi completament la paella.
4. Cuina la pancake a foc lent uns dos minuts d'una banda, o fins que notis que està cuinada, dona-li la volta i reserva. Fes el mateix amb la resta de la barreja.
5. Serveix les pancakes amb una mica de mel o xarop d'atzavara, mermelada, fruita fresca, nous, coco deshidratat o qualsevol altre aliment que sigui del gust del teu fill.



Recepta de @greenmamabcn



♥ Quefir desnatat 420g
Cantero de Letur

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

NATURSOY®

BURGERS DE CEREALS



QUINOA BURGER,
KALE, LLENTIES,
PANSES I AMETLLES



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



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

NOVA GENERACIÓ
D'HAMBURGUESES
DE CEREALS,
VEGANES I ECOLÒGQUES

Elaborades amb
- CEREALS
- LLEGUMS
- LLAVORS
- VERDURES



NOU



Adam Martín
Màster en nutrició i salut
Director de Barcelonahealthy
www.barcelonahealthy.com

¿Cru o cuinat?

La moda de la dieta raw està arrasant, però genera algunes confusions sobre la cocció dels aliments que, portades a l'extrem, poden causar deficiències. ¿Hem de menjar-nos-ho tot sempre cru per aprofitar al màxim els nutrients o cal cuinar el menjar per poder-lo digerir millor?

Ara que s'ha posat de moda el tema de la dieta crudívora o raw, s'ha tornat a posar sobre la taula un antic debat sobre si és millor prendre els aliments crus o cuinar-los. Anem a acabar amb el suspens, a risc que algun lector deixi de llegir aquest article aquí mateix: en una dieta saludable les dues coses són importants, cadascuna en la seva justa mesura. L'única cosa que les persones hem de decidir és quina quantitat d'aliments crus o cuinats volem o podem menjar en funció de la nostra fortalesa i tolerància digestiva, els nostres gustos personals i les nostres necessitats nutricionals.

Si únicament consumim productes cuinats, ens estem privant dels beneficis nutritius dels aliments crus (especialment vegetals), com vitamines, bacteris beneficiosos i enzims. En canvi, si ho prenem tot cru limitem en excés les nostres opcions alimentàries i obliguem el cos a fer un esforç digestiu que potser sigui excessiu.

El 'raw' no sempre és cru

Malgrat tot el que hem dit fins ara, no hem de descartar ni de bon tros l'opció crudívora. Per què? Fonamentalment, perquè l'alimentació raw també cuina molts dels seus productes i no està basada a menjar aliments crus a dojo. És cert que determinats vegetals es mengen tal qual, com la ruca, l'enciam, els espinacs, el cogombre, l'api o la fruita (igual que en una dieta convencional, per cert), però en general la majoria dels aliments reben un tractament que n'altera les propietats fisicoquímiques. Dit

d'una altra manera: des d'aquest punt de vista, els crudívors també cuinen els aliments, el que passa és que ho fan gairebé sense calor. Alguns dels aliments es deshidraten a una temperatura no superior als 40 °C (temperatura a partir de la qual algunes vitamines es destrueixen), altres es marinen abans de menjar-los en alguna solució àcida (vinagre o llimona habitualment), fet que els fa molt més fàcils de digerir, altres es deixen en sal una estona, altres es fermenten (un aliment fermentat està predigerit pels bacteris) o es germinen, altres es fermenten (un aliment fermentat està predigerit pels bacteris) i només uns quants es mengen tal qual.

Des del meu punt de vista, l'interessant de la dieta crudívora és, en el tema que ens ocupa, l'exquisit respecte per una alimentació neta, basada en productes ecològics i a respectar els enzims vius i les vitamines dels aliments: el problema és que no li prova a tothom, sobretot quan es pren al peu de la lletra. Com diria la doctora Giulia Enders, la digestió és la qüestió. Una cosa és menjar, una altra, pair; una altra, absorbir bé els nutrients, i una altra, que compleixin la seva funció dins l'organisme. Es tracta d'un procés lineal en el qual s'han de complir bé tots els passos perquè el següent tingui èxit. És un concepte molt important que no sempre tenim en compte. Per molts nutrients que contingui un aliment, si no els digerim bé i no podem absorbir-los i assimilar-los, no podem beneficiar-nos-en. Per això, a vegades és millor cuinar els aliments, i per aquest motiu la cuina raw prepara els seus aliments

com hem explicat, perquè encara que es perdin alguns nutrients durant la cocció, ens assegurem que els que queden es digeriran molt millor. La pèrdua de nutrients es pot compensar menjant més quantitat, la qual cosa mai és un problema, sempre que els aliments siguin saludables: per als obsessionats a comptar calories, menjar quatre pastanagues en comptes d'una no té gaire importància. A més, cuinar aliments sembla que ha estat clau per a la nostra evolució, si fem cas de la teoria del doctor Richard Wrangham.

Cuinar ens va fer humans

Wrangham és un prestigiós primatòleg de la Universitat de Harvard que al seu llibre *Catch A Fire* considera que la cocció dels aliments és, precisament, el que separa la humanitat de la resta d'animals, i no només això: segons ell, va ser l'impuls definitiu per desenvolupar la nostra intel·ligència. Es calcula que un simi es passa unes sis o set hores al dia mastegant els aliments, bàsicament vegetals molt fibrosos. Quan la humanitat va descobrir el foc i després va inventar la cocció (succés que, segons Wrangham, es va produir fa entre 800.000 i 1,2 milions d'anys, i no 400.000, segons les teories reconegudes), va guanyar una quantitat de temps espectacular que li va permetre dedicar-se a altres activitats (pensar, fer-se preguntes, assegurar la supervivència) i evolucionar molt més de pressa. A més, Wrangham assenyala que som l'únic animal adaptat biològicament al menjar cuinat: de tots els primats, som els que tenim el sistema intestinal més petit en relació amb la mida corporal. Per què? Perquè no el necessitem, ja que la cocció estalvia molta feina al nostre sistema digestiu, perquè hidrolitza els hidrats de carboni (trenca les cadenes de sucres complexos) i desnaturalitza les proteïnes, la qual cosa les fa més fàcils de digerir (digerir proteïnes porta el seu temps). Cuinar, sempre segons aquesta teoria, ens va permetre menjar més quantitat d'aliment en menys temps i digerir-lo abans, ens va proporcionar més reserves per poder caminar distàncies més llargues, va millorar el sistema immunitari i va disparar la natalitat, ja que les dones no havien de donar el pit tant temps perquè podien donar als seus nadons aliments sòlids —però cuinats— molt abans. Hem evolucionat per prendre menjar cuinat, sosté Wrangham.

La cocció, a debat

A més, aplicar temperatura als aliments per cuinar-los té innombrables avantatges i, esclar, alguns inconvenients. Per començar, la temperatura elimina o redueix l'exposició a possibles patògens que es troben en determinats aliments, fet que té clars avantatges en la salut a curt termini. També, com hem vist, ens permet menjar quantitats més grans d'aliments i no invertir tant de temps a digerir-los. A més, alguns nutrients, com el licopè dels tomàquets (un carotenoide molt important que té efectes antioxidants, antiinflamatoris i que s'ha demostrat que pot prevenir determinats càncers), potencien els seus beneficis després d'haver estat sotmesos a la calor.¹ Tot això ens porta al principi d'aquest article: el millor és combinar aliments cuinats i aliments crus, que és una cosa que sempre s'ha fet en la majoria de dietes tradicionals.



¿DESASEARÍA TENER
60
AÑOS!

60 AÑOS DEDICADOS A LA VIDA

Lima tiene 60 años y jamás se ha sentido mas en forma. Nos sentimos felices y orgullosos que cada vez haya mas gente **que comparta nuestras convicciones por una alimentación ecológica y en armonía con todas la formas de vida en la tierra.**

Desde su creación, Lima siempre se ha esforzado en proponer una alimentación sana y vegetal para el bienestar de todos y de nuestro medioambiente. Esto se traduce en gamas de productos certificados ecológicamente, veganas y que responden a reglas nutricionales que privilegian alimentos vegetales, integrales, sin azucares añadidos y mucho más ... **¡Sin olvidar el sabor!**

PARA NOSOTROS ES "LA VIDA Y MÁS"



LA VIDA Y MÁS

www.limafood.com

Quins aliments val més menjar crus? Totes les fruites, fruita seca i les verdures que es puguin menjar així sense comprometre la nostra digestió, especialment fulles verdes, i en quantitats moderades (aquí, el terme moderat depèn de cadascú, però quan un aliment ens repeteix és senyal que no l'estem digerint bé o que ens hem passat amb la quantitat). Els fermentats, els germinats i els olis també s'haurien de prendre en cru, perquè la cocció no proporciona cap benefici afegit, més aviat tot el contrari, perquè acaba amb els bacteris beneficiosos, els enzims i les vitamines, i en el cas dels olis, altera les propietats químiques dels àcids grassos (molt sensibles a la llum i a la calor, especialment, els poliinsaturats) i els fan tornar perjudicials: és a dir, que un oli d'oliva verge extra és una meravella quan es pren cru i un desastre quan ha estat fregit.

En canvi, certs aliments, com l'albergínia i les patates, cal cuinar-los sempre, perquè en cas contrari, són tòxics. També cal cuinar molts altres aliments que contenen nutrients que poden ser perjudicials i que se solen anomenar antinutrients, perquè la seva presència impedeix l'absorció d'altres nutrients interessants. La cocció els elimina o en redueix la presència: és el cas dels fitats dels cereals o de l'àcid oxàlic dels espinacs, per exemple, que quan es prenen en excés crus (en la seva quantitat justa i crus són una meravella nutricional) poden interferir en l'absorció de minerals.

Els cereals integrals i els llegums, òbviament, haurien de menjar-se ben cuinats, especialment, aquests últims. Els llegums germinats també poden ser una bona opció, però només són aptes per a estómacs de ferro. Els vegetals que no es poden menjar crus (com les mongetes tendres, la coliflor o els naps) haurien de rebre un tractament que en millori la digestió (marinarlos, deixar-los macerar, etc.) o ser cuinats directament, però sempre fins que estiguin al dente, i no pas més. Això ens permetrà tenir el millor dels dos mons: podrem pair bé l'aliment, però al mateix temps preservarem al màxim els nutrients que contenen. També cal preferir mètodes de cocció que siguin suaus, com el vapor, abans que altres que no respecten els nutrients o que els alteren, com els fregits. També és millor cuinar les carns, el peix i, sobretot, les aus de corral. En el cas del sushi, no hi ha problema a menjar-lo cru, però és millor assegurar-se que el peix ha estat congelat abans del seu consum per evitar el temut anisaki.

Al capdavant, el millor és ser flexibles i ser capaços de combinar el millor d'ambdós mons i entendre que ni la cuina habitual fuig dels crus ni la cuina crudívora ho és al peu de la lletra. A més, hi ha receptes raw molt interessants i delicioses que podem incorporar al nostre arsenal d'habilitats culinàries i que tenen el seu paper en el context d'una dieta saludable. **V**

	CRU	CUINAT
AVANTATGES	• Aporta més enzims, vitamines i altres micronutrients. • Proporciona més sensació de sacietat, ja que s'ha de mastegar més.	• Permet menjar més quantitat. • Millor la digestió i l'assimilació del menjar.
INCONVENIENTS	• Incrementa els riscos d'intoxicació per patògens • Impedeix o limita la ingestió de deter	• Es perden nutrients, principalment, vitamines. • S'eliminen enzims vius.

Bibliografia

1. Cruz Bojórquez, R.M., González Gallego, J., & Sánchez Collado, P. (2013). Propiedades funcionales y beneficios para la salud del licopeno. Nutrición Hospitalaria, 28(1), 6-15



Mousse corporal de coco

Esta mousse hidratante aporta un extra de hidratación a la piel, dejándola suave e iluminada. Resulta ideal para cuidar la piel y protegerla del frío.

1. Cocina 5 cucharadas de aceite de coco al baño maría, sin que hierva el aceite.
 2. En un bol, mezcla el aceite de coco líquido, 1 cucharada de aceite de almendras, 1 cucharada de aceite de oliva y 5 gotas de aceite esencial de lavanda.
 3. Deja enfriar la mezcla y bate hasta que tenga consistencia de mousse.
1. Colócala en un recipiente hermético.



Vols saber més?

ELABORA EL TEU PROPÍ KIT DE COSMÈTICA
NATURAL SEGONS EL TEU TIPUS DE PELL

Elisenda Monté (Mamita Botanical)

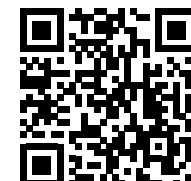
Dimarts 14 de març de 18.30h a 20.30h

RESERVA a www.terraveritas.es

Aplicáte la mousse cada día. En verano es recomendable conservarla en la nevera.

La receta, paso a paso,
en nuestro canal

YouTube





M. D. Raigón

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

¿Qué tendrá la quinoa...?

La quinoa alcanzó fama internacional cuando se eligió como alimento para los astronautas de la NASA, pero el conocimiento de sus excepcionales propiedades nutritivas y medicinales viene de lejos. Durante siglos ha sido sustento tradicional de los pueblos andinos, y en la actualidad se la disputan todas las gastronomías del mundo, al tiempo que se ha convertido en ingrediente imprescindible en la alta cocina.



Sabías que, la quinoa aporta todos los aminoácidos esenciales, es decir, los que el organismo humano es incapaz de sintetizar y debe tomar de la alimentación.

La quinoa es un pseudocereal, es decir, produce una semilla con alto contenido en almidones pero no es una gramínea, aunque en la cocina se emplea como si fuera un cereal. Su cultivo se adapta a diferentes alturas de suelo (desde el nivel del mar a las regiones de la cordillera andina) y se ajusta tanto a zonas desérticas como a climas muy húmedos, soportando toda clase de temperaturas ambientales. Esa adaptabilidad ha generado una gran diversidad de ecotipos y sus plantas pueden tener diferentes alturas y colores: desde el verde al morado o rojo, pasando por amarillo y anaranjado (figura 1). Su semilla constituye el fruto maduro, de forma cilíndrica y tamaño variable entre los 1,5 y 3 mm de diámetro, y los colores del grano oscilan entre el amarillo y el púrpura, con tonalidades intermedias pero siempre similares al color de la planta (figura 2).

Por su versatilidad en las condiciones de cultivo (incluso con escasez de agua de riego), su papel potencial en la lucha contra el cambio climático, su aporte nutritivo y su contribución a la lucha contra el hambre y la desnutrición, se sitúa como uno de los cultivos destinados a ofrecer seguridad alimentaria en el siglo XXI. Por todo ello, y en reconocimiento a los pueblos andinos (que la han mantenido, controlado, protegido y preservado como alimento para generaciones presentes y futuras, gracias a su cultivo tradicional en armonía con la madre tierra y la naturaleza), la FAO declaró 2013 como el Año Internacional de la Quinoa, lo que proporcionó una mayor divulgación de sus propiedades y su consumo.

La comida de los dioses

Los incas la consideraban un alimento sagrado y formaba parte de los principales ritos y tributos a los dioses. Hoy en día sigue siendo muy apreciada y es un ingrediente imprescindible en la cocina tradicional andina, consumiéndose tanto en

el desayuno como en la comida, cena o merienda. Se puede comer en forma de sopa, ensalada, gachas, guisos, panecillos cocidos o fritos, postres, bebidas frías de extracto de quinoa, pan, tortas, galletas, cereales para el desayuno, barritas energéticas, pastas, etc.

Actualmente vive un momento de transición y ha pasado de ser un alimento típico de los pueblos andinos a adquirir protagonismo en todos los mercados y en las cocinas gourmet. Su revalorización viene dada por el cambio en los hábitos alimenticios y la preferencia de los consumidores por alimentos nutritivos y ecológicos, lo que ha generado un importante incremento de su producción.

Su grano tiene una gran adaptabilidad y sus hojas también pueden comerse frescas en ensalada o cocidas. Unas características que, junto a sus innumerables propiedades, la convierten en un ingrediente perfecto para la innovación culinaria. El resto de la planta entera se usa como forraje verde, y los residuos de cosecha se destinan a alimentar animales.

• **Contiene proteínas de calidad y aminoácidos esenciales.** La importancia de su valor nutricional radica en el contenido y en la calidad de su proteína. Entre el 13,81 y el 21,90%, dependiendo de la variedad de la semilla, lo constituyen proteínas de alto valor biológico que incluyen todos los aminoácidos esenciales, es decir, los que el organismo humano es incapaz de sintetizar y debe tomar de la alimentación. Dicha fracción de aminoácidos se encuentra en el núcleo del grano (Rojas, 2011). En nutrición humana sólo cuatro aminoácidos esenciales limitan la calidad, a saber: la lisina, la metionina, la treonina y el triptófano.

- **Lisina.** Se relaciona con la mejora de la función inmunitaria porque colabora en la formación de anticuerpos. Igualmen-

te, favorece la función gástrica, colabora en la reparación celular, participa en el metabolismo de los ácidos grasos y ayuda en el transporte y absorción del calcio.

- **Metionina.** Es eficaz para tratar enfermedades hepáticas, depresión, osteoartritis, trastornos cerebrales, fibromialgia y fatiga crónica, entre otras dolencias. A su vez, protege frente a los radicales libres.

- **Treonina.** Interviene en la desintoxicación del hígado, participa en la formación de elastina y colágeno, y facilita la absorción de otros nutrientes.

- **Triptófano.** Es un precursor inmediato de la serotonina, ayudando en los casos de depresión, estrés, ansiedad, insomnio, etc.

Al comparar el contenido en proteína y estos cuatro aminoácidos esenciales presentes en 100 gramos de quinoa, arroz integral, maíz, trigo, guisante y clara del huevo (alimento considerado con el valor 100 de proteína de alto valor biológico), ve-

mos que la quinoa presenta un valor alto en proteínas (14,9%), superior al de los cereales e inferior al de los guisantes (Tabla 1). Sin embargo, al confrontar los niveles de aminoácidos esenciales se evidencia que la quinoa supera significativamente las concentraciones que presentan el resto de alimentos de origen vegetal. En cuanto a la comparativa con la clara de huevo, la quinoa presenta más proteínas y más aminoácidos esenciales, a excepción de la metionina. Los citados niveles en aminoácidos convierten a la quinoa en un alimento reconstituyente por excelencia.

• **Beneficia a los celíacos.** Es importante destacar su bajo nivel de prolaminas, las proteínas que forman parte del gluten y que están implicadas en la celiaquía, Zevallos et al. (2014). Así, con el consumo periódico de quinoa, los celíacos mejoran el intestino delgado y recuperan la normalidad de las vellosidades intestinales de forma mucho más rápida que con la simple dieta sin gluten.

Tabla 1. Composición en proteína (%) y en los aminoácidos lisina, metionina, treonina y triptófano (mg por 100 g de grano), en quinoa, arroz integral, maíz, trigo, guisante y clara de huevo.

Proteína/Aminoácido	Quinoa	Arroz integral	Maíz	Trigo	Guisante	Clara de huevo
Proteína (g/100 g)	14,9	7,3	9,67	11,0	20,6	11,0
Lisina (mg/100 g)	834	259	280	319	565	639
Metionina (mg/100 g)	313	147	193	165	93	406
Treonina (mg/100 g)	670	285	270	319	417	501
Triptófano (mg/100 g)	194	78	106	121	93	173



Figura 1. Planta de quinoa de panoja morada o púrpura.



Figura 2. Semillas de quinoa de color crema y púrpura.

EXPERTOS EN ALIMENTACIÓN

MACROBIÓTICA

desde 1978

TÉ VERDE

japonés de 3 años

Cultivo

TRADICIONAL

REMINERALIZANTE,

antioxidante y alcalinizante

www.lafinestrasulcielo.es

IT-BIO-014
AGRICULTURA NOUE

Figura 3. Niveles de humedad (%) y materia seca (%) en quinoa ecológica (derecha) y no ecológica (izquierda).

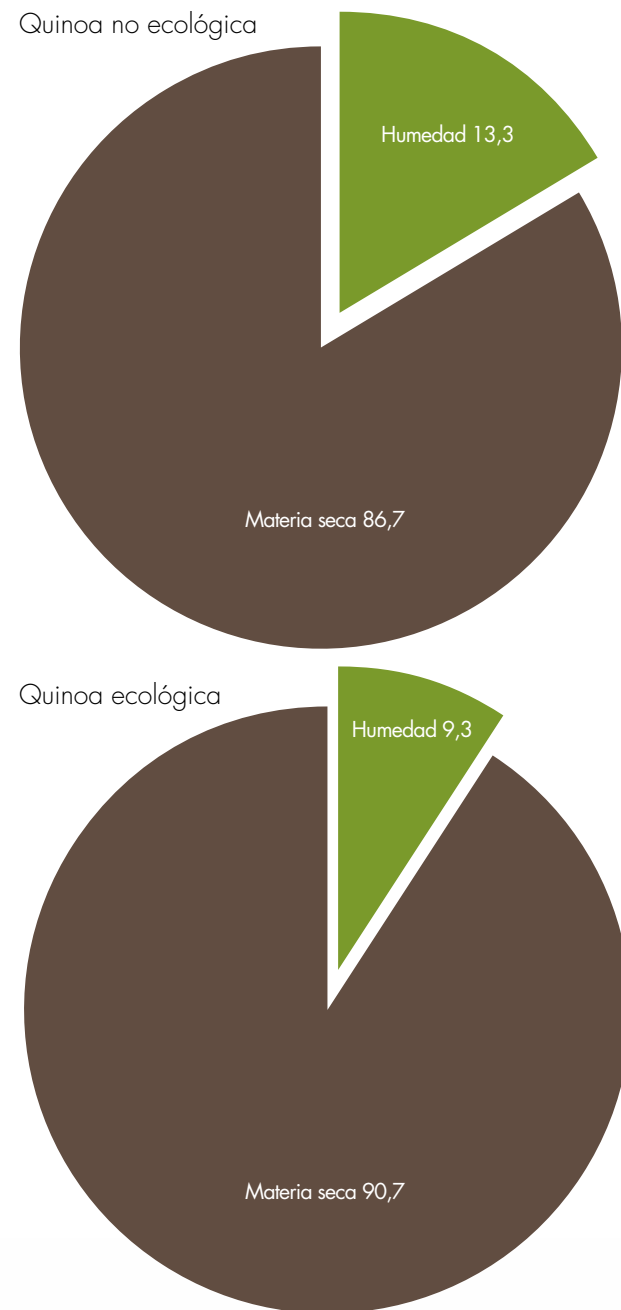
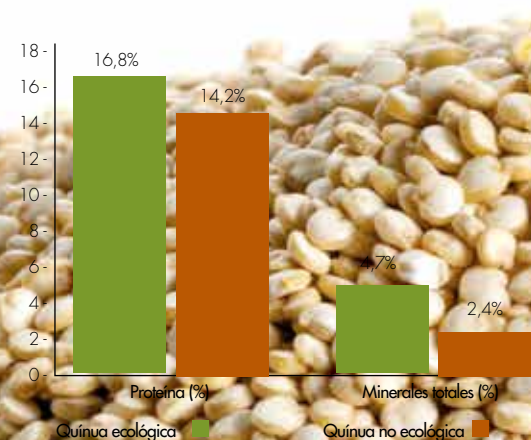


Figura 4. Concentración (%) de proteína y de minerales totales (%) en quinoa ecológica y no ecológica.



- **Mantiene el colesterol en equilibrio.** Sus contenidos en grasa varían entre el 2 y el 11%, con valores del 6%, presentando una alta fracción en ácido linoleico (50,24%), seguido del oleico (26,04%), palmítico (9,59%) y ácido graso linolénico (4,77%). La fracción total de ácidos grasos insaturados es aproximadamente del 83%, por lo que su consumo regular ayuda a reducir el colesterol malo (LDL) y a elevar el colesterol bueno (HDL).

- **Aporta energía.** Contiene entre un 58 y un 68% de almidón y un 5%, aproximadamente, de azúcares, lo que la convierte en un alimento energético capaz de liberar de forma lenta los hidratos de carbono en el organismo.

- **Aligera el tránsito intestinal.** En lo que respecta a la fibra, su aportación del 6% ayuda a favorecer el tránsito intestinal, depurar del organismo, eliminar toxinas y residuos que puedan dañar el organismo, regular los niveles de colesterol, estimular el desarrollo de flora bacteriana beneficiosa y prevenir el cáncer de colon. Además, genera sensación de saciedad y tiene la propiedad de absorber agua y permanecer más tiempo en el estómago.

- **Fuente de minerales.** Los niveles de calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo, zinc y manganeso son superiores a los que se pueden encontrar en el arroz, el maíz o el trigo. De todos, destaca el contenido en calcio, fácilmente absorbible por el organismo, por lo que su ingesta ayuda a evitar la descalcificación y la osteoporosis.

¿Por qué hay que lavarla?

Desde el punto de vista antinutricional hay que destacar la presencia en la cáscara del grano de quinoa de saponinas, unas moléculas orgánicas que aportan sabor amargo, reducen

la digestibilidad de las proteínas e inhiben la absorción de minerales. Las mencionadas saponinas deben eliminarse para que el grano pueda ser consumido, y para conseguirlo hay que lavar los granos con abundante agua o mediante su pelado. Las espumas extraídas de las saponinas se emplean industrialmente para la producción de champú o jabón, en la industria farmacéutica como antibiótico (para facilitar la absorción) e incluso como bioinsecticida.

El contenido en saponinas depende de la variedad, y permite clasificar el grano de quinoa en varios tipos: libre o lavada, con un 0,00% de saponina; dulce con una concentración en saponina inferior al 0,06% y amarga con concentraciones de saponina superiores al 0,16%. La totalidad de la quinoa que se comercializa es libre o lavada, y no contiene saponinas, aunque se recomienda lavarla antes de cocinarla.

Casi una medicina

Son especialmente destacables sus propiedades cicatrizantes, desinflamantes, analgésicas y desinfectantes. El grano, los tallos y las hojas tienen propiedades terapéuticas y, según la medicina tradicional inca, la infusión de las hojas se recomienda para tratar infecciones de las vías urinarias o como laxante, mientras la cocción de las mismas mezclada con azúcar y canela calma el ardor de estómago. El grano tiene la cualidad de ser antiinflamatorio y cicatrizante, y su fruto contiene una gran cantidad de sustancias alcalinas, por lo que se usa en cataplasmas como remedio en las torceduras, fracturas y luxaciones, haciendo una pasta mezclada con alcohol.

La importancia del cultivo ecológico

Su cultivo está perfectamente implantado en la producción ecológica, ya que su producción racional en los países de origen ha estado orientada a rescatar el sistema tradicional y ecológico del cultivo. Pero debido al auge de la demanda en todos los mercados, su intensificación ha dado lugar a diferentes valores nutritivos según el tipo de manejo (Raigón, 2007).

Al comparar los niveles de humedad y materia seca en los granos de quinoa de producción ecológica y no ecológica, se observa que la primera tiene casi un 5% más de materia seca, lo que significa mayor fracción de nutrientes y mayor densidad nutritiva (figura 3). Algo parecido sucede al cotejar los valores en proteínas y en minerales: los niveles en proteína de la quinoa ecológica son casi un 15,5% superiores a los que se encuentran en la no ecológica, mientras que la concentración en minerales de los granos ecológicos duplica la de los no ecológicos (figura 4).

Bibliografía

- Rojas, W. 2011. *La quinoa: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial*. Ed. FAO, Oficina Regional para América Latina y el Caribe. 66 pp.
- Zevallos, V.F.; Herencia, L.I.; Chang, F.; Donnelly, S.; Ellis, H.J.; Ciclitira, P.J. 2014. *Gastrointestinal effects of eating quinoa (Chenopodium quinoa Willd.) in celiac patients*. The American journal of gastroenterology, 109(2): 270-278.
- Raigón, M.D. 2007. *Los alimentos ecológicos: Calidad y salud*. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

V

El oro andino

La quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd) es un cultivo andino domesticado hace miles de años por las antiguas culturas de la región andina de Sud América. Se originó en los alrededores del lago Titicaca, en los valles interandinos del sur de Perú y Bolivia, y los indígenas de Ecuador, Perú y Bolivia, sur de Colombia, Chile y norte de Argentina la han utilizado desde tiempos ancestrales.

Es particularmente importante en las regiones dominadas por los incas, que la consideran un alimento básico, y durante siglos desempeñó un importante papel en la dieta y cultura de los habitantes prehispánicos, considerándose "el grano de los incas", "el alimento de los dioses", "el grano de oro", "el cereal madre", entre otros. Los nombres comunes de la quinoa dependen de la zona y lengua de origen, conociéndose como parca, quiuna (idioma quechua); supha, jopa, jupha, jiura, aara, ccallapi y vocali (aymara); suba y pasca (chibcha); quingua (mapuche); quinoa, quinoa dulce, dacha, dawé (araucana); jupa, jara, jupa lukhi, candonga, licsa, quíñoa. El término quinoa real es una denominación de origen boliviano.

VITACRESS

¡Naturalmente nutritivo!

¿Qué son los productos ecológicos?

La preocupación de Vitacress por una alimentación sana y nutritiva, su tradición y experiencia aunando las ventajas de los sistemas de cultivo tradicionales y las más avanzadas tecnologías, así como su respeto por el medioambiente, dan como resultado esta completa gama de productos ecológicos. Se han cultivado y elaborado sin abonos químicos ni pesticidas, respetando la sostenibilidad del medio ambiente y favoreciendo la biodiversidad. Estos alimentos contribuyen a una alimentación sana y conservan su sabor más natural.



Fermentats: un superaliment molt saludable

Xucrut, umeboshi, miso, tamari, shoyu, tempeh, kombucha... Els aliments fermentats conserven i multipliquen les seves propietats nutricionals, són rics en vitamines i minerals, actuen molt positivament sobre el sistema digestiu i alcalinitzen la sang.



Des de fa segles, els fermentats han format part de la gastronomia de totes les cultures del món, ja que es tracta d'un procés de transformació que millora la conservació dels aliments. Actualment, el seu consum està molt estès i són imprescindibles en una dieta equilibrada, completa i saludable.

Hi ha diferents tipus de fermentació: la làctica, l'alcohòlica i la que es produeix de manera natural. La primera es genera a partir de la lactosa (el sucre propi de la llet) o d'altres hidrats de carboni presents als cereals, i és la més interessant a causa dels diferents i interessants beneficis que comporta. El procés de fermentació transforma els aliments de tal manera que fa que es tornin més rics en alguns nutrients i que adquireixin propietats que no tenien en la seva forma original.

- **Predigereixen les proteïnes.** Aquest fet fa que l'organisme les absorbeixi millor. Per això el iogurt es digereix millor que la llet, la col fermentada o xucrut millor que la col fresca, i el tamari (salsa de soja fermentada) millor que la soja en gra.

- **Aporten moltes vitamines.** Principalment del grup B i C. Per exemple, els formatges blaus (molt fermentats) són més rics en vitamines del grup B que altres formatges, i les salses de soja fermentada i el tempeh (llavors de soja a les quals s'afegeix un fong) constitueixen una font important de vitamina B12. Aquesta és una característica molt important per als que no ingereixen aliments d'origen animal.

- **Destruïxen certes substàncies indesitjables.** Per exemple l'àcid fític, que està present a la coberta del gra dels cereals i llegums i que pot impedir l'absorció de minerals, com el calci, el ferro i el zinc.

- **Ajuden a restablir l'equilibri de la flora intestinal.** Gràcies a la presència de bacteris làctics i enzims de fermentació es recomanen en cas de restrenyiment, inflor abdominal, meteorisme i descomposició.

Més enllà del iogurt

El món dels fermentats és molt més ampli del que pensem. El mercat ecològic ofereix una gran varietat de productes, a banda dels iogurts.

- **El quefir.** Igual que el iogurt, és una llet fermentada. Però no té res a veure amb aquest, ni en el sabor ni en els ferments que transformen la llet. En el quefir, la mescla de microorganismes fermenta la llet mitjançant una reacció lacto-alcohòlica, és a dir, la lactosa de la llet es transforma en àcid làctic i es produeix anhídrid carbònic i alcohol (aquest últim en una proporció inferior al 1%). En el iogurt, la fermentació és solament làctica, de manera que la lactosa o sucre de la llet es transforma en àcid làctic, que li dona el toc àcid al iogurt natural, encara que més suau que l'àcid del quefir. Pel propi procés de fermentació, la llet es descompon en els seus nutrients més elementals,

per la qual cosa el producte resultant és més digestiu i tolerable per part de persones amb intolerància a la lactosa. Tots dos fermentats aporten a l'organisme microbis que contribueixen a regenerar la flora intestinal i competeixen de manera eficient contra els bacteris patògens que poblen l'intestí i que, en excés, són els responsables de la major part de les gastroenteritis. El quefir es pren amb cereals, amb fruita, en salses, etc.

- **Xucrut o col fermentada.** Es coneix des de l'antiguitat, ja que la seva bona conservació assegurava l'aportació de vitamina C quan no hi havia fruita ni verdura, com en èpoques de fred, viatges... És l'aliment fermentat més conegut i resulta fantàstic per acompanyar i digerir millor tot tipus de carns i fregits.

- *Activa el sistema digestiu.* És útil en cas de molèsties intestinals i els seus nombrosos enzims afavoreixen les digestions i, per tant, l'absorció dels nutrients. Igualment, es recomana en casos de restrenyiment, diarrea, inflamació intestinal i gasos.

- *Estimula el funcionament del fetge i el pàncrees.* Gràcies a la seva riquesa en enzims afavoreix la digestió dels greixos i la descomposició de les proteïnes de la carn, motiu pel qual és ideal per acompanyar menjars forts.

- *És depuratiu.* Activa la producció d'orina i l'eliminació d'àcid úric.

- **Umeboshi.** Una pruna fermentada amb sal, considerada indispensable a la cuina japonesa i molt elogiada per la macrobiòtica gràcies a la seva capacitat de neutralitzar els efectes negatius del consum de carn i metabolitzar l'excés de sucres i farines refinades. Per estimular la digestió cal menjar un quart de pruna umeboshi abans de menjar, però si el que volem és eliminar el cansament es pot prendre dissolt en una mica de te o barrejada amb arròs o verdures a manera de condiment. També pot ser un ingredient de salses si se'n barreja un tros amb oli de soja.

- *Alleuja vòmits, cefalees i nàusees.* Quan són conseqüència del restrenyiment o d'una congestió del fetge. Així mateix, actua com a antisèptic intestinal en cas de diarrea i restrenyiment.

- *Combat l'acidesa de l'organisme.* Té un excepcional efecte alcalinitzant del pH dels teixits corporals gràcies a la seva riquesa en àcid cítric, que a més ajuda a absorbir millor els minerals alcalins que conté (magnesi, potassi, calci i ferro). Igualment, combat el cansament i la fatiga crònica causada per un excés d'acidesa al cos.

- *Elimina el mal alè.* A causa del seu efecte depuratiu i perquè millora les digestions excessivament lentes.

- *És desintoxicant.* Estimula el funcionament hepàtic i equilibra els nivells de colesterol. De la mateixa manera, i com a conseqüència del seu efecte positiu en la secreció dels suc digestius, ajuda a recuperar la gana.

- **Pickles.** Diverses verdures (nap, remolatxa vermella i cogombres) sotmeses a una fermentació làctica. Tenen efecte desintoxicant i ajuden a la digestió dels greixos.

- **Miso.** Una pasta feta a base de soja groga i sal marina que s'obté després d'un llarg procés de fermentació làctica mitjançant l'acció del fong *Aspergillus oryzae*. El període de fermentació oscil·la entre els 6 i els 36 mesos i el resultat és un producte noble, de gust fort, salat i molt saborós,

del qual n'hi ha diferents varietats en funció del cereal que s'hagi barrejat amb la soja (el mugi miso conté ordi i el genmai miso conté arròs). És molt saludable gràcies al seu efecte alcalinitzant i resulta magnífic per a la digestió, la vitalitat i el bon estat de la pell i els cabells.

- **Tamari i shoyu.** Són dues salses elaborades amb soja fermentada, blat i sal marina. Intenses i molt riques en vitamina B12, es poden afegir al menjar en substitució de la sal, ja que realcen el sabor dels aliments i aporten molts nutrients. El shoyu té un gust més suau que el tamari i és ideal per cuinar verdures, sopes i guisats. En canvi, el tamari s'utilitza en menor quantitat perquè és més fort i amb unes gotes n'hi ha prou. També es pot prendre com a medicina per al cansament (ja que alcalinitza la sang) si n'afegim 5 gotes en una tassa de te bancha.

- **Tempeh.** S'obté de la cocció de llavors de soja, prèviament remullades, a les quals s'afegeix un fong específic que en provoca la fermentació. Es pren fregit o rostit i és una bona font de ferro, proteïnes (el seu contingut proteic és similar al de la carn) i vitamina B12 (n'aporta el triple que la llet de vaca).

- **Amasake.** És una mena de pasteta feta a base d'arròs integral fermentat, una crema lleugerament dolça que es pot menjar directament, fer servir per endolcir postres i batuts o combinar amb fruites, vainilla o canyella.

- **Iogurts de soja.** S'elaboren a partir del líquid de soja, que fermenta amb els mateixos microorganismes i procediments que la llet de vaca. El resultat és un "iogurt" cremós amb un gust de soja lleuger i agradable.

- **Kombucha.** És una beguda fermentada de paladar fort i picant obtinguda a base de te endolcit i fermentat amb més d'una dotzena de microorganismes. La composició de la beguda depèn del te triat, el tipus de sucre, la qualitat de l'aigua i la durada i la temperatura de fermentació. Els punts en comú entre tots els tes kombucha són l'àcid glucònic, l'àcid acètic i la fructosa. A més de ser deliciós, es recomana per enfortir el sistema immunològic, reduir la pressió arterial i prevenir problemes digestius, com úlceres d'estómac i gastroenteritis.

Mai Vives

Consultora de nutrició i salut



1. Formatge Roquefort. Papillon
2. Shiro miso. Limar
3. Xucrut. Natursoy
4. Salsa de soja shoyu. Biocop
5. Mebosi. Biocop

Vols saber més?

RECEPTES RIQUES EN ALIMENTS PROBIÒTICS

Dijous 27 d'abril 18.30-20.30 h

RESERVA a www.terraveritas.es



Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

És bo córrer sense parar?

Córrer està de moda i el nombre de persones que s'apunten a una cursa no deixa de créixer. No obstant això, no és una activitat exempta de riscos, i abans de començar a córrer hem d'entrenar-nos adequadament, la qual cosa inclou conèixer el nostre estat físic i alimentar-nos bé.

En els últims anys més de 85 milions de persones s'han posat a córrer a nivell mundial. Només l'any 2016 a Catalunya van tenir lloc més de 1.900 curses (de carretera, de muntanya i duatló, de triatló i orientació). Per exemple, a l'última Marató de Barcelona (42.195 km) hi van participar més de 20.000 corredors, i a la mítica Ultra Trail del Mont Blanc, a França (169 km i 9.600 m positius), van ser 2.500 els participants i molts més es van quedar a la llista d'espera.

Però lluny del que pugui semblar, i encara que la gent porti una vida activa, aquest tipus de competicions poden arribar a ser molt perjudicials, ja que moltes de les persones que s'atreveixen a fer una ultramarató no tenen ni tres anys d'experiència en carreres de muntanya (Hoffman & Krishnan, 2013). De fet, és molt preocupant el nombre creixent de persones que participen en aquestes maratons i ultramaratons sense una formació, preparació, nutrició, revisió mèdica o descans adequats. I tot això afegit a una vida hiperactiva amb estrès i dificultats per dormir.

On és el límit?

El límit inferior a partir del qual és bo fer activitat física el coneixem perquè se situa en 2,5 hores per setmana (Subirats et al., 2012), però el límit superior, no. I és aquí on l'estudi de la meua tesi realitzat a més de 500 persones en 13 carreres per tot Europa (SUMMIT, Salud en las ultramaratones y sus límites) pot aportar coneixement amb dades reals. Estudis recents assenyalen que fer més activitat física intensa no aporta més beneficis per a la salut a llarg termini i fins i tot limiten la "dosi" saludable a córrer 50 km, caminar 75 km o realitzar exercici un total de 5 hores setmanals (Williams & Thompson, 2014).

Aquella persona que s'exercita 10 hores per setmana no té més bona salut que la que ho fa 4 hores. Així, s'ha vist com la

meitat de la població nord-americana fa menys activitat física de la recomanada (150 minuts d'exercici moderat a la setmana o 75 minuts d'esport intens). En canvi, un 5% practica un exercici excessiu, i queda fora de l'estadística dels esportistes d'elit. Els dos grups podrien recuperar els beneficis que els proporciona l'esport per a la salut canviant els seus hàbits i reduint l'esforç que realitzen a 30-60 minuts diaris com a molt (O'Keefe JH et al., 2014).

Som conscients dels riscos?

És evident que aquest nivell d'exercici té riscos. Per exemple, la deshidratació i la destrucció muscular, que poden provocar una insuficiència renal greu. I també la hiponatremia: en beure més aigua de la necessària i sense electròlits es dissol el sodi cel·lular i poden aparèixer arítmies. Però aquests no són els únics perills...

- **El cor pateix.** La intensitat i la durada de l'exercici són dos "enemics" del cor. Així, la quantitat d'hores d'activitat i una intensitat de bombament 5 vegades més gran del normal el volum sanguini (de 5 l/min a 20-25 l/min) poden fatigar el cor i provocar males adaptacions de l'òrgan. Estudis recents han demostrat que un exercici d'alta intensitat que superi les 5 hores setmanals col·loca la persona en una posició de risc més elevat de patir fibril·lació auricular que algú que practiqui aquest mateix exercici amb baixa o moderada intensitat (O'Keefe et al., 2014). Al SUMMIT s'ha vist que els cors que més han patit han estat els que han fet grans distàncies (independentment de les hores d'entrenament prèvies) i que la gent menys entrenada ha tingut uns nivells alts dels marcadors de dany cardíac. Però calen més estudis per poder-ne treure conclusions.

- **Al sistema digestiu li costa adaptar-se.** Els problemes gastrointestinals tant del tracte superior com inferior s'ocasionen per una mala adaptació del sistema digestiu a l'aliment durant la cursa, quan la sang passa majoritàriament al múscul i l'estómac ha de treballar en condicions que no són les òptimes. Els trastorns esmentats venen associats a una predisposició individual, a un factor mecànic, a una disminució del flux sanguini, a una deshidratació, al consum d'antiinflamatoris i a un consum de carbohidrats fibra, greixos, proteïnes i fructosa. Evitar els aliments rics en fructosa i els rics en fibra, menjar una quantitat adequada de carbohidrats, no prendre antiinflamatoris... són algunes de les coses que podem fer per no tenir problemes. En l'última edició de la Ultra Trail del Mont Blanc hi va haver un 43% d'abandonaments, la majoria, per problemes gastrointestinals.

L'estil de vida influeix en l'herència genètica

Hem vist com un 33% dels nostres gens expressen més o menys proteïnes en funció del nivell d'entrenament. Per tant, el fet de tenir escrit als gens "seràs un campió", "la teua esperança de vida serà elevada", "tindràs més propensió a engreixar-te"... no implica que es compleixin aquestes afirmacions. Els factors externs, com l'entrenament, la nutrició i el descans, ens condicionen més del que pensem. Tot i que les referències diguin que un 66% de la condició de l'esportista és genètica i que l'herència del VO2max (quantitat màxima d'oxigen que l'organisme pot consumir) està estimada en un 47%, estem veient que hi ha molt a dir sobre el tema. L'estil de vida que portem condiciona un terç dels nostres gens, de manera que val la pena cuidar-se.

5 coses que no hem d'oblidar

Si volem córrer és important tenir clares les prioritats i saber que hi ha certes coses que mai hem de passar per alt.

1. **Fer-se una revisió.** És bàsic conèixer la història clínica i que ens facin un examen físic, un electrocardiograma (ECG), una prova d'esforç i un ecocardiograma. Cal anar al metge esportiu.
2. **Entrenar segons el que volem córrer.** El millor és tenir un entrenador i visitar l'òsteo-físio.
3. **Revisar l'alimentació.** La nutrició ha d'anar d'acord amb l'activitat que es fa diàriament i cal ser exigent amb la qualitat del menjar. És aconsellable anar al nutricionista.
4. **Descansar adequadament.** Sense un bon descans el cos no es recupera i el cervell no assimila correctament. Tota la feina que fem pot ser inútil si no s'aconsegueix dormir bé.
5. **Tenir les coses clares.** La motivació i ser feliç amb el que fem és fonamental.

Per si algú vol seguir llegint...

www.emmaroca.com

ECOLÒGICO

Cantero
de Letur

Bienvenido a los nuevos tiempos
YOGUR de CABRA
¡Disfrútalo!



**20% más
CALCIO**
que la leche
de vaca

YOGUR de CABRA
Fuente natural de calcio

1 porción = 125 g. Contiene en total de una porción 180 mg. Una porción contiene el 34% de calcio de la cantidad diaria recomendada.

yogures y kéfires de cabra, vaca y oveja

www.elcanterodeletur.com



Pa a pes, bona tria

Comprar a pes la quantitat de pa que necessitem ens permet ser creatius a la cuina i oferir a casa una dieta més completa. Blanc de blat, integral de blat, de cereals, de sègol, d'espelta o de xapata, no cal triar-ne un en concret, sinó que podem combinar-los tots per satisfer els gustos de tota la família.



Per gust, per conveniència, per estalvi... Les raons per comprar el pa a pes són d'allò més diverses, però sempre tenen un mateix objectiu: gaudir d'un pa elaborat de forma tradicional amb ingredients d'origen ecològic. El contrast entre la crosta cruixent i la molla humida és deliciós, una característica que es nota menys en les peces petites. A més, la molla és molt generosa, fet que fa que el mos sigui dens i saborós.

El benefici i l'estalvi els trobem en el fet que podem calcular la quantitat que consumirem i comprar únicament el

tros que necessitem, i així evitar les temudes sobres. De totes maneres el nostre pa es caracteritza per conservar-se diversos dies fresc, sempre que no es compri tallat.

Blanc i deliciós

El pa blanc ecològic no és tan complet com l'integral, però té al seu favor que és lleuger i perfecte per sucra a les salses i que casa amb qualsevol menjar, i és especialment recomanable per preparar suculents entrepans d'embotit o formatge.

Gràcies al fet que s'elabora amb farina ecològica sense blanquejar, es mantenen els seus pigments carotenoides de color groc i vermellós que enriqueixen el seu sabor característic. A les farines blanquejades, aquest pigment es retira químicament perquè la farina sigui encara més blanca, la qual cosa resta paladar i aroma al pa.

Raons per triar-lo integral

El pa integral s'elabora amb el gra sencer sense refinar, és a dir, conté el segó ric en fibra, la capa proteica i el germen, la part més nutritiva i en la qual es concentren carbohidrats, proteïnes, vitamines, minerals, enzims i fitohormones. Per tot això és un veritable pilar en la nostra dieta gràcies als seus reconeguts beneficis:

- **Ajuda a mantenir la línia.** Gràcies al seu contingut en fibra satisfà plenament la gana, fet que evita la ingesta d'aliments més calòrics, un aspecte fonamental en les dietes d'aprimament i com a mesura preventiva de l'obesitat.
- **Redueix el colesterol.** Contribueix a abaixar els nivells de colesterol a la sang i, per tant, el risc de malalties cardíques.
- **Equilibra els nivells de sucre a la sang.** Les persones amb diabetis poden menjar pa integral perquè té un índex glucèmic menor que el del refinat. És a dir, que després de menjar-ne no es produeixen pujades elevades de glucosa i la demanda d'insulina és menor.
- **Té una gran capacitat antioxidant.** És ric en vitamina E, un nutrient l'efecte antioxidant del qual és capaç de frenar l'acció dels radicals lliures, que estan implicats en l'aparició de diverses malalties. A més, té la capacitat de protegir les membranes cel·lulars del sistema nerviós, els glòbuls vermells, les cèl·lules musculars i el sistema cardiovascular. **M**

V Ja tenim bunyols de quaresma!

Ja ha començat la Quaresma, el període reservat a la preparació de la principal setmana de l'any cristià, la Setmana Santa. Fins llavors, la tradició gastronòmica ens regala els bunyols de vent, un tresor irresistible.

La massa es fa amb farina, ous, mantega i aigua, i després es fregeix en oli. La màxima qualitat ecològica de la matèria primera determina el perfecte resultat dels bunyols, tant si són de sucre com de crema, les especialitats de sempre que es poden trobar a les nostres fleques els dimecres i els divendres.



SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



RISOTTO CON LEVADURA NUTRICIONAL

Ingredientes (2 personas)

- 2 cucharadas soperas de Supralimento **LEVADURA NUTRICIONAL**
- 3 tazas de agua
- 1 vaso de Arroz Integral Bio
- 1 pastilla de caldo Vegetal con Miso
- 1 diente de ajo
- 3 cebollas
- 500 g de calabaza
- Aceite de Oliva virgen extra

Preparación

Dejar en remojo el arroz durante toda la noche. Poner en una olla el agua a hervir, añadir el arroz y la pastilla de caldo, dejar hervir durante 30-40 min, añadir más agua si se considera necesario. Por otro lado, picar la cebolla, el ajo y la calabaza y sofreír. Poner el sofrito en la batidora, junto con la **LEVADURA NUTRICIONAL** y añadir agua hasta conseguir la textura deseada. Batir. Mezclar con el arroz. Servir y disfrutar!



Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com

Tresor andalús

L'oli d'oliva verge extra Veritas és una joia ecològica que procedeix exclusivament d'oliveres andaluses de cultiu ecològic. La seva altíssima qualitat nutritiva, organolèptica, sanitària i ambiental és inqüestionable, i des d'un punt de vista gastronòmic, el seu sabor enriqueix i exalta qualsevol aliment al qual acompanyi.

Capricho Andaluz



Sabies que, l'oli d'oliva verge extra és el millor per fregir perquè forma una mena de pel·lícula sobre l'aliment que evita que l'oli penetri en el seu interior

“No sólo canta el vino,
también canta el aceite...
tu inagotable paz, tu esencia verde...
que descende
desde los manantiales del olivo”

Els versos de Pablo Neruda reflecteixen perfectament la grandesa de l'oli d'oliva, però no va ser l'únic artista que va sucumbir a la màgia de les oliveres. Fins i tot Van Gogh els va dedicar fins a divuit quadres, encara que sens dubte van ser els poetes andalusos (Machado, García Lorca, Alberti) els qui van plasmar amb més grandesa l'esperit de l'oliverar propi de la seva terra. Perquè no en va, Andalusia és la màxima productora a nivell mundial i gran part de la seva cultura i tradicions giren a l'entorn del seu cultiu. I d'aquesta terra olivarera per excel·lència procedeix l'oli d'oliva verge extra Veritas.

Capricho Andaluz, l'empresa productora, aposta igual que Veritas pels valors tradicionals, controla tot el procés (des de la cura de l'oliverar i la recollida i molta de l'oliva per a l'obtenció de l'oli fins a l'envasament) i garanteix sempre la traçabilitat tant al camp com a les seves pròpies instal·lacions. Encara que la seva manera de treballar és artesana i personalitzada, compten amb unes instal·lacions modernes i àmplies en continu procés d'actualització. La maquinària se situa a l'avantguarda de la tecnologia del sector i permet oferir un producte de màxima qualitat totalment ecològic, sense cap residu de pesticides ni cap altre component nociu per a la salut.

De l'olivera a l'almàssera

Bàsicament, l'oli d'oliva verge extra Veritas és el resultat de l'extracció del suc de les olives. El procés de producció és simple: es cull a mà l'oliva, es neteja, se n'extreu l'oli en fred mitjançant un molí de martells, es filtra, s'emmagatzema i, finalment, s'envasa. Per descomptat, en cap moment s'alteren els components naturals del fruit, ja que si es fes, significaria una pèrdua de qualitat. Així, l'absència de pesticides i adobs de síntesi en la cura de l'oliverar i l'exclusiu ús de procediments mecànics per obtenir l'oli (excloent-ne qualsevol tractament químic) ens garanteix un producte molt més sa, saborós i saludable que el no ecològic.

- **Olives de primera.** Diàriament es vigila l'oliverar i es comprova amb cura l'estat i el punt de maduresa de les olives per triar només les que ens asseguruen el resultat que busquem. Es cullen directament de l'arbre i són traslladades amb molt de compte al trull, on es netegen i es classifiquen per varietat i qualitat.

- **Extracció en fred.** Tal com es feia antigament (quan s'obtenia l'oli exercint pressió sobre les olives amb un molí primitiu) molem els fruits mitjançant el sistema d'extracció en fred, que permet conservar intactes totes les seves propietats organolèptiques i nutricionals. En fer-ho així, la pasta no fluidifica i només hi ha dues sortides: l'oli i la pinyolada, que és la barreja de l'aigua i la part sòlida de les mateixes olives.

- **Baixa acidesa.** El fet que tot just passin unes hores entre la collita i la molta, ens permet aconseguir una acidesa molt baixa. L'acidesa no fa referència al gust ni al pH, sinó que és el resultat de la ruptura i degradació dels triglicèrids que es transformen en àcids lliures. Aquesta formació d'àcids lliures es dona en olis elaborats sense cura o procedent de fruits de baixa qualitat. Per tant, l'acidesa és una mesura de qualitat, i baixa acidesa significa alta qualitat i bon gust. El màxim nivell d'acidesa per al verge extra permès per la legislació europea és de 0,80%, i de 2% per al verge. Si se supera aquest percentatge, l'oli ja s'ha de refinar abans de ser consumit. L'oli d'oliva verge extra Veritas amb prou feines supera el 0,4% d'acidesa.

Pur suc d'olives

Elaborat amb un cupatge de les varietats arbequina, hojiblanca, picual, morrut, cornicabra i lechín, el nostre oli té un ampli espectre d'usos que roben el cor de qualsevol xef. La seva aroma és dolça i afruitada, i combina bé amb qualsevol tipus d'aliment. Cada varietat aporta les seves pròpies notes i el resultat és una personalitat molt harmònica, caracteritzada per una perfecta conjunció entre afruitat, amarg i picant. A les nostres botigues en trobaràs en formats d'un, tres i cinc litres. De moment, només està disponible el cupatge, però properament també tindrem una referència elaborada únicament amb olives arbequines, que destaca per la seva aroma d'ametlla i fruits de l'hort i el seu sabor lleugerament picant al principi que acaba amb una deliciosa dolçor final.



Capricho Andaluz



monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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



Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com





- **Arbequina.** Verd i amb reflexos groguencs, l'aroma d'aquest oli és fresc i afruitat amb tocs de poma i ametlla.

- **Cornicabra.** Posseeix un color groc verdós, aromes de fruita madura i és lleugerament amarg i picant.

- **Hojiblanca.** De color verd herba, és afruitat, aromàtic, dolç, lleugerament picant a la gola i té un regust final ametllat.

- **Lechín.** Aquesta varietat d'oliva de color blanquinós (d'aquí prové el seu nom) produeix un oli d'amargor mitjana, amb gust d'ametlla verda.

- **Picual.** Deliciosament amarga, la seva olor i sabor afruitat no deixa indiferent a ningú.

- **Morrut.** Aquesta varietat proporciona olis molt equilibrats amb gran dolçor, que es caracteritzen per un regust d'ametlla, un toc de poma i una olor dolça.

Font de gust i salut

Gràcies al seu afortunat cupatge, el nostre oli té un paladar fi i suau que equilibra els sabors dels aliments i casa amb qualsevol recepta. Sens dubte, és la millor opció per a les amanides, condimentar plats de pasta, fer peixos a la sal, preparar salses (vinagreta, maionesa, tàrtara, verd, romesco) o simplement mullar una llesca de pa. Igualment, és l'ingredient imprescindible per fer a la planxa, al forn o preparar guisats i estofats.

Elaborat amb un cupatge de les varietats arbequina, hojiblanca, picual, morrut, cornicabra i lechín, el nostre oli té un ampli espectre d'usos que roben el cor de qualsevol xef.

- **Resulta ideal per fregir.** Totes les veus autoritzades coincideixen a afirmar que l'oli d'oliva verge extra és el millor per als fregits si volem aconseguir un resultat excepcional, ja que quan fregim es forma una mena de pel·lícula sobre l'aliment que evita que l'oli penetri en el seu interior. A més, el seu punt de fum és superior a la temperatura òptima per fregir, fet que en garanteix una total estabilitat nutricional.

- **Conté greixos insaturats.** S'ha demostrat que la substitució de greixos saturats per insaturats en la dieta ajuda a reduir els nivells de colesterol a la sang, i és ben sabut que una taxa elevada de colesterol constitueix un factor de risc de cardiopaties coronàries.

- **És un gran antioxidant.** Gràcies al seu contingut en vitamina E i polifenols, l'oli d'oliva verge extra protegeix davant el dany oxidatiu de les partícules i cèl·lules que constitueixen els teixits i estructures de l'organisme. 

Agricultura natural

Al camp, la lluita de l'home contra la natura és un pols constant. Un pols que l'agricultura no ecològica guanya a força de cultius intensius i l'ús indiscriminat de pesticides i fertilitzants sintètics. Aquestes substàncies penetren al terreny i acaben contaminant sols i rius, la qual cosa redueix de forma dràstica la biodiversitat, perquè els animals i les plantes es veuen molt afectats pels residus químics. En el cas concret de l'oliverar, els esmentats residus poden acabar en l'oli i el seu impacte en la salut s'incrementa perillosament quan s'escalfa a la paella.

En la banda oposada, el cultiu de l'olivera ecològica es basa en l'única utilització dels recursos naturals, sense emprar químics ni organismes genèticament modificats. Així s'obtenen olives ecològiques, alhora que es conserva la fertilitat de la terra i es respecta el medi ambient. Per descomptat, l'organisme de control regulador de l'agricultura ecològica competent a cada comunitat autònoma pren mostres dels diferents olis i fa anàlisis periòdiques amb els mètodes analítics més sensibles per garantir la millor qualitat.

- **El procés més net.** En utilitzar sistemes continus moderns, el procés d'extracció de l'oli és net i respectuós amb l'entorn. L'estalvi d'aigua amb aquest mètode fa que no es produeixin tantes oliasses, fet que redueix enormement el problema mediambiental que comporta el tractament dels residus de la seva elaboració. Pel que fa a les restes de fulles i pinyols, es converteixen en el perfecte combustible ecològic d'estufes i calderes domèstiques.

- **Respecte profund per l'ecosistema.** Les temudes plagues s'eviten i es tracten amb mètodes agrònomic, biològics (depredadors naturals) i mecànics, en contraposició a la utilització de materials sintètics. Aquesta línia d'actuació no només és respectuosa i ecològica, sinó que millora les condicions de vida de l'agricultor i aconsegueixen un agrosistema social i econòmicament sostenible.



COMPROMÍS ECOLÒGIC SALGOT

Embotits d'alta gastronomia, amb uns sabors, aromes, colors i textures exquisits.



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

Els amaniments més saborosos

Un bon amaniment marca la diferència, ja que té la capacitat no només d'aportar sabor, aroma i color, sinó d'enriquir nutricionalment el plat que condimenta. T'expliquem com combinar i harmonitzar els ingredients per convertir les teves amanides en una menja succulenta.

Es comencen a allargar els dies, augmenten les hores de llum, el sol escalfa més i aviat el cos començarà a demanar-nos plats menys pesats que aquests últims mesos. La creativitat per elaborar amanides saboroses, variades, completes i nutritives es desperta quan la primavera es comença a anunciar, ni que sigui tímidament. El condiment o el guarniment que les acompanya ens serveix per aportar sabor i afegir un extra de nutrients, i si a més és casolà evitem els punts febles de les salses industrials: l'excés de sal i els greixos.

• **Sal: només la justa.** La quantitat diària recomanada és de 5 grams, però les estadístiques demostren que se supera de llarg. El consum excessiu de sal afavoreix la retenció de líquids, trasbalsa l'equilibri hormonal, provoca problemes menstruals, genera ganes de prendre dolços, produeix rigidesa als teixits i agreuja els símptomes associats a malalties del cor, els ronyons i el fetge. Per aquest motiu s'aconsella tenir a mà ingredients que ajuden a reduir el seu consum: salsa de soja, miso, pasta d'umeboshi, tàperes, olives, olivada, gomashio, sal d'herbes, sal d'algues o flocs d'algues.

• **Greixos:** augmenta els bons i redueix els dolents. Si preparam els amaniments a casa podem aprofitar l'amplíssima varietat d'olis vegetals de primera pressió en fred i fer servir diferents llavors i fruita seca, que triturarem per crear textures cremoses i oleaginoses. Es poden fer servir directament o en forma de pasta o puré, com la tahina (pasta de sèsam).

- **Fruita seca.** En general, ajuden a reduir el colesterol i a disminuir el risc de malalties cardíques, proporcionen energia i és rica en proteïnes, vitamines, minerals i fibra. Les avellanes i les ametlles són una font de calci excepcional per a totes les edats; les nous mantenen els vasos sanguinis nets, redueixen la tensió arterial i redueixen el colesterol "dolent", i els pinyons són ideals per a esportistes i excursionistes (una petita quantitat aporta molta energia) i es recomanen per combatre el cansament i les anèmies.

- **Llavors.** Les de sèsam, carbassa, gira-sol i rosella concentren minerals i vitamines, i gràcies al seu contingut en nutrients essencials enriqueixen qualsevol preparació culinària. Abans d'incorporar-les a la salsa el millor és triturar-les en un suribachi o morter japonès, que té la particularitat de tenir les parets i el fons estriats per facilitar la trituració i evitar que les llavors llisquin.

- **Olis ecològics.** Tenen una qualitat altíssima i hi ha moltes opcions: d'oliva, de coco, d'ametlles, d'avellanes, de nous, de cacauet, d'alvocat, de sèsam, de sèsam torrat, de lli, de gira-sol, de carbassa, de cànem, de soja, de càrtam, de blat de moro...

El secret d'un bon amaniment

A l'hora de fer un amaniment, el millor és pensar en una vinagreta tradicional i estudiar-ne la combinació de sal, oli i vinagre com a elements bàsics. A partir d'aquí, sigui quin sigui el condiment que volem preparar ha de tenir un ingredient untuós, un punt de sal i un toc àcid. I sobre aquesta base afegirem altres ingredients, com herbes fresques o seques, all, ceba tendra, mostassa, fruita...

• **Untuositat.** L'aporta l'oli, les olives, l'olivada o les llavors, però també la fruita seca, la fruita assecada o l'alvocat triturats.

• **Punt salat.** No només prové de la sal, sinó també de les olives, les tàperes o les anxoves triturades, i d'ingredients orientals com la salsa de soja, el miso, l'umeboshi o els flocs d'algues.

• **Toc àcid.** L'element àcid que ajuda a digerir el greix el dona el vinagre, la llimona o el suc dels confitats (pickles) de fermentació natural.

5 salses triomfadores

Les següents propostes contenen els tres elements bàsics (oli, sal i àcid), però provenen de fonts diferents i els hem combinat amb ingredients variats, com herbes i espècies.

1. Sèsam dolç.

Una salsa cremosa el sabor agredolç és perfecta per acompanyar verdures de fulles gruixudes i verdes, com la col arissada o els espinacs tendres.

Ingredients:

2 cullerades de tahina (aquesta pasta de sèsam és molt rica en greixos saludables)

1 cullerada petita de tamari (salsa de soja)

2 cullerades de xarop d'atzavara (els amaniments fets amb salsa de soja van molt bé amb el punt dolç que aporta aquest ingredient)

3-4 cullerades de suc de llimona (el seu sabor fort disminueix la necessitat de sal i la vitamina C que conté ajuda a assimilar millor el ferro dels vegetals)

1-2 cullerades d'oli d'oliva verge extra

Elaboració:

Bat tots els ingredients fins a obtenir una barreja cremosa.

2. Curry-cúrcuma.

El toc exòtic ideal per condimentar una amanida

Ingredients:

1 cullerada de xarop d'atzavara o melassa d'arròs

1 cullerada de pasta de cacauet

1 cullerada petita de cúrcuma

1 cullerada petita de curri en pols

2 cullerades petites de suc de llimona (ajuda a desintoxicar el fetge, metabolitza els greixos i evita que s'acumulin)

Un polsim de pebre picant (opcional)

Sal al gust

Elaboració:

Barreja fins que quedi una textura untuosa.

3. Cremós de gíngebre i taronja.

Per a amanides de fulla cruixent, de quinoa o d'altres cereals.

Ingredients:

1 tassa de grills de taronja pelats

½ tassa de nous remullades durant 2-3 hores (o durant la nit, si és possible)

½ tassa d'aigua

1 ½ cullerades de vinagre de poma

2 ½ cullerades de gíngebre cru picat

½ gra d'all picat

Sal marina sense refinar

Elaboració:

Posa tots els ingredients a la batedora i bat-los fins que es barregin bé.

4. Verd suau.

A més de donar a les teves amanides un toc de color, les enriquirà amb greixos saludables.

Ingredients:

½ alvocat gran

½ gra d'all cru

El suc d'1 llimona gran

3-4 cullerades d'oli d'oliva verge extra

Julivert fresc picat

Sal marina

Pebre

Elaboració:

Bat-ho uns segons, fins a aconseguir una crema lleugera.

5. Ametlla picant.

Amb sabors d'inspiració asiàtica, resulta ideal per amanir tant en calent com en fred. Va molt bé amb verdures cruixents, com pebrot, api, col, pastanaga, pèsols o bròquil verd.

Ingredients:

2 cullerades de crema d'ametlles

½ tassa d'aigua

1 cullerada de pasta de miso blanc (és un bon substitut de la sal que mineralitza, desintoxica i alcalinitza—elimina l'acidesa causada per una alimentació rica en carns, formatges, làctics, embotits i greixos saturats—. Així mateix, alleugera la digestió i es recomana per a persones amb flatulència o acidesa d'estómac)

2 cullerades petites de tamari (realça el sabor dels aliments i aporta molts nutrients, minerals i vitamina B, fruit de la fermentació de la soja entre 18 i 24 mesos)

2 cullerades petites de melassa d'arròs o xarop d'atzavara

Elaboració:

Barreja-ho bé i bat-ho a la batedora fins a aconseguir una textura cremosa. ▣

Vols saber més?

TRUCS PER MILLORAR I GAUDIR DELS TEUS PLATS VERDS

Mareva Gillioz

Divendres 17 de març de 17.30-19.30 h

RESERVA a www.terraveritas.es

Natures Plus®

Multivitamínicos de origen natural



Para adultos

Con espirulina,
que aporta **vitalidad**

Distribuido por:

**NATUR
IMPORT**

www.naturimport.es

De venta
en los mejores
establecimientos
especializados

Crema de xampinyons Lima

Incorporem al nostre assortiment la primera crema de xampinyons en format bric. Gaudeix del poder antioxidant i saciant d'aquesta verdura en una crema deliciosa.



Galetes de blat de moro amb xia

La marca Fiorentini ens porta aquest snack deliciós i saludable: galetes de blat de moro amb xia.

Les llavors de xia tenen un sabor suau i agradable i són altament nutritives. Destaca el seu contingut en fibra, antioxidants, proteïna, àcids grassos omega-3 i calci.



Galetes nevadetes

De sabor deliciós, i amb tots els beneficis del coco, incloem al nostre assortiment les noves galetes integrals cobertes de xocolata i coco, elaborades a partir de farina integral de blat, mantega de coco i sucre de coco.

Nou cereal: blat persa

Originari del Pròxim Orient, el blat persa és una varietat de blat i, per tant, conté gluten.

Aquest cereal és molt apreciat pel seu sabor dolç i melós, així com per la seva riquesa en minerals i el seu poder saciant.

De moment, l'hem inclòs per elaborar un pa i un croissant; tots dos deliciosos i cruixents. I hem incorporat al nostre assortiment noves varietats de pasta amb blat persa integral.



Suc de taronja Fresquito

Et presentem el nou suc de taronja elaborat a partir de pressió en fred i sense pasteuritzar. El resultat és un suc de taronja com acabat d'expressar, tant pel seu sabor com pels seus beneficis nutricionals.



Miso blanc

De la mà de Danival arriba el miso blanc, ideal per utilitzar en rebosteria i com a untoble per preparar montaditos amb un toc macrobiòtic. El miso blanc és el més suau de tots els misos, ja que és el que està menys fermentat.



La laia

A casa ens encanta arremangar-nos i fer-nos el pa! Per a fer-lo hi posem, tot ecològic, aquests ingredients:

- farina
- llevat
- massa mare
- aigua
- civada
- fruita seca

Fem la massa i la deixem reposar dues hores tapada per a que creixi.

li donem forma i anem escalfant al forn, a temperatura alta, una cassola de fang per coure'l.

Posem la massa dins la olla (compte que crema) i el coem tapat durant 20 minuts. Després l'acabem de coure uns minuts més destapat, perquè es faci la crosta.

i ja tenim el pa llest!!

però la cuina i els nens queden fets un desastre...

així que fem pa a casa un cop l'any ...i la resta de dies el comprem a Veritas!

que el fan exactament igual, en tenen de diferents varietats, dura una setmana i et deixa la cuina neta com una patena!

integral
blanc
olives
espelta
kamut
Ordi
llavors

Glòria Vives Xiol



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

Claus per estabilitzar el pes

T'has preguntat mai per què els obesos no aconsegueixen aprimar-se amb facilitat? Els estudis confirmen que una de les raons és que els seus bacteris intestinals estan alterats i només si aconsegueixen posar-los en ordre podran perdre pes i mantenir-s'hi.

Gràcies a les noves tecnologies és possible actuar contra l'epidèmia de l'obesitat, ja que els estudis en metabolòmica, metagenòmica i microbioma demostren que aprimar-se no sempre és tan senzill com comptar calories. De fet, avui dia ja no es pot concebre una dieta aprimadora que no inclogui una proposta per posar ordre a la microbiota (bacteris intestinals) i aconseguir així estabilitzar el metabolisme i evitar recaigudes o alteracions emocionals, tan típiques de les dietes pensades per tornar-te a posar aquells pantalons.

Bacteris intestinals: cuida'ls com es mereixen

Si vols perdre uns quants quilos l'opció no és seguir una dieta restrictiva durant un temps, sinó ajudar el teu segon cervell i transformar el teu aspecte progressivament. El meu consell és que amb l'ajuda d'un nutricionista especialitzat en PNIE (psiconeuroimmunologia) comencis a cuidar-te l'intestí per evitar que la microbiota s'alteri i, consegüentment, guanyis pes.

Tot i que es barregen diferents hipòtesis, els científics semblen estar d'acord que els obesos tenen un desequilibri entre dos grups de bacteris intestinals: els firmicutes i els bacteroidetes. A causa d'això, el sobrepès i l'obesitat es relacionen amb persones que tenen un desequilibri a l'intestí, amb un predomini dels firmicutes per sobre dels bacteroidetes, quan l'aconsellable és que aquests últims siguin més nombrosos.

Els bacteris intestinals anomenats firmicutes estan especialitzats a fermentar els polisacàrids (hidrats de carboni), de manera que no convé abusar de cereals, fruita, llegums o lactis que portin lactosa. És a dir, si tens sobrepès i ets de les persones que prenen molts carbohidrats (begudes vegetals,

arròs, coques, pa, pasta –ni que sigui integral–, patates, fruita) t'asseguro que no és la millor opció per alimentar els teus bacteris intestinals ni la millor estratègia per recuperar el teu pes normal.

A la recerca de l'equilibri

El fet de recuperar l'estabilitat entre firmicutes i bacteroidetes t'ajudarà a aprimar-te, i per aconseguir-ho has de reduir els primers i augmentar els segons.

• **Pautes per reduir els firmicutes.** El primer pas és reduir els sucres i els greixos, ja que si la teva dieta es basa en aquests components alimentaris, els firmicutes augmenten automàticament.

- Inclou proteïnes a cada àpat. Per exemple: peix, carn, ous, marisc, llegums, iogurt, formatge o mató d'ovella o de cabra.

- Consumeix regularment els polifenols quercetina i el-lagitanina. Aquests dos valuosos polifenols redueixen els bacteris associats a l'obesitat. El primer és present en cebes, porros, alls, pomes, espàrrecs i fajol, mentre que l'el-lagitanina es troba a les magranes, els nabius i els gerds.

- Segueix una dieta lliure de gluten. Evita els cereals amb gluten i pren fajol, quinoa, tapioca, arròs, blat de moro, mill, amarant, sorgo i teff. El fajol i la quinoa són les millors opcions.

• **Consells per augmentar els bacteroidetes.** Una alimentació rica en proteïnes o hiperproteica ha d'anar acompanyada d'exercici físic regular i una suplementació apropiada.

- **Pren vitamina D.** És important completar la dieta amb suplement de vitamina D fins a aconseguir uns nivells saludables, que idealment són de 40-100 ng/ml.

- **Augmenta les hormones masculines.** Pots aconseguir-ho fent exercici físic intens o de força. L'equip de Markle JG va publicar a la revista Science (2013) que hi ha una relació directa entre la microbiota i les hormones sexuals, concretant, que les hormones masculines augmenten els bacteroidetes i prevenen la diabetis tipus 1 i les malalties autoimmunes. Però per aconseguir-ho cal augmentar les pulsacions del cor afegint intensitat o força a l'exercici triat.

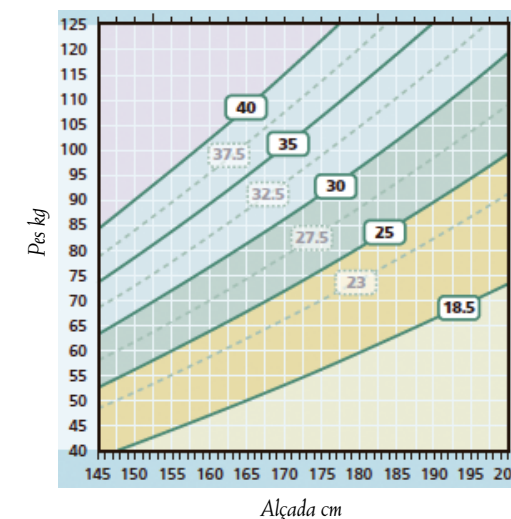
Menjar més proteïna i restringir els hidrats de carboni és la millor recepta per aprimar-se i equilibrar els bacteris intestinals

Més informació. xeivverdager.com



Comprova el teu índex de massa corporal

Cerca en el següent gràfic la teva alçada i el pes i comprova si el teu pes corporal és el correcte. Ha de ser a la franja de color groc-mostassa, és a dir, entre 18,5 i 25 de l'índex de massa corporal (IMC). Les investigacions demostren que les persones amb sobrepès (IMC > 25) i obesitat (IMC > 30) tenen una microbiota diferent de les persones amb un pes adequat (IMC 18,5-25).



aloe verum bio

"Expertos en Aloe bebible no pasteurizado"



El primer
100% BIO
NO PASTEURIZADO
de Europa

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



Complemento alimenticio a base de enzimas digestivas

Ysihay® gluten



+ INFO



ÚNICO EN ESPAÑA

Si notas que el gluten no te sienta bien, llévalo contigo por lo que puedas comer.

Producto destinado a personas sensibles al gluten, no celíacas.

plameca



Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

Cúrcuma, la deessa daurada

Coneguda en la medicina aiurvèdica com la “deessa daurada” gràcies a les seves grans propietats antiinflamatòries i antioxidants, la cúrcuma és perfecta per condimentar amanides, arrossos, llegums, verdures... I qualsevol altra recepta que se t'acudeixi!

La cúrcuma és una arrel molt utilitzada com a espècia i àmpliament reconeguda per les seves beneficioses qualitats per a la salut, sobretot per la medicina aiurvèdica. El seu principal actiu és la curcumina, i tant la cúrcuma en forma de planta com la curcumina en forma de principi actiu són molt saludables, així que val la pena introduir-les de manera habitual a la nostra dieta.

Al mercat es troba bàsicament en dos formats: fresca en arrel i en pols, de color groc ataronjat. A nivell organolèptic són força diferents, i és recomanable tastar-les totes dues per saber quin preferim. Si la comprem fresca hem de comprovar que no estigui arrugada, la qual cosa indicaria que ja té uns dies i ha perdut frescor. A l'hora de valorar-la segons el nivell de propietats, la seca és més interessant a causa de la seva concentració.

A la cuina

La seva versatilitat a la cuina és enorme, i pot acompanyar cereals (bullits o saltats), sopes, amanides, llegums, vinagretes, carns, peixos... I també es pot fer servir com a colorant i per arrebossar.

Tot i que la cúrcuma té molts beneficis per a la salut, la curcumina en té fins i tot més, malgrat la seva dificultat de dissoldre's en aigua. Per això, un bon consell és barrejar la cúrcuma amb oli: n'aprofitarem al màxim les propietats i l'absorció serà molt millor. En cas de voler incorporar-la a un suc, seria bo afegir-hi una cullerada de lecitina de soja per millorar-ne la solubilitat.

Una altra de les virtuts d'aquesta arrel és la seva capacitat per protegir el greix i evitar-ne el deteriorament quan es cuina. Quan els aliments es cuinen en oli a elevades temperatures es produeixen amines heterocícliques (tòxics). En general, els antioxidants de les espècies, les fruites, la xocolata i el te poden inhibir-ne la formació, però la cúrcuma i el romaní són els millors preventius en la formació de les esmentades amines heterocícliques.

- **Combina amb pebre.** Si es pren amb pebre seva absorció és molt més efectiva, ja que la piperina incrementa la seva biodisponibilitat fins en un 2.000%, gràcies al fet que augmenta la fluïdesa de les vellositats intestinals i en potencia l'absorció. Un cop absorbida s'elimina bastant ràpid, tot i que alguns aliments (com la mel crua, la pell de poma, l'all, la ceba, el sèsam o la soja) permeten que romangui més temps.

- **Contraresta'n l'amargor.** Quan la fem servir cal tenir en compte que és una mica picant i lleugerament amarga. Si volem que el gust amarg no destaquï, hi afegirem una mica de sal, perquè el sabor salat contraresta l'amargor, i si no es pot prendre sal, la millor opció és posar-hi una mica de pebre, farigola o comí, una espècie amb la qual casa molt bé a nivell organolèptic.

Recull de Tècniques de Cuina
de la Mireia Anglada

YouTube



Vols saber més?

INFLAMACIÓ SOTA CONTROL!

Esther Deltor, Mireia Anglada

Dijous 20 d'abril de 18.00 a 21.00

RESERVA a www.terraveritas.es

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

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

**AGRICULTURA
ECOLÒGICA**
100% natural



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



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

**ROIA
ECO
CARN**



Divendres 17

TRUCS PER MILLORAR I GAUDIR DELS TEUS PLATS VERDS

Mareva Gillioz

Horari: 17.30-19.30 h

Preu: 25€

Les verdures són per a tu sinònim de salut, però també d'avorriments i insípidesa? Et quedes sense idees a l'hora de cuinar i acabes sempre per repetir-te en els teus plats vegetals? Vine i descobreix com millorar i variar la textura de les verdures, així com crear amaniments i salses saboroses, alhora que saludables.

Dimarts 28

INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES: QUÈ SÓN, COM RECONÈIXER-LES I COM TRACTAR-LES

Adriana Torrado

Horari: 19.00-20.30 h

Preu: 20€

Quins són els símptomes? Per què tenen lloc les intoleràncies alimentàries? Com es diagnostiquen? Qui són les persones més vulnerables? Com es tracten? En aquesta conferència de la mà de la Dra. Adriana Torrado desvelarem tots els dubtes sobre les cada vegada més habituals intoleràncies alimentàries.



Dijous 30

IOGA PARTY: MASTER CLASS DE XUAN LAN + SOPAR ESPECIAL

Xuan Lan, Restaurant Iradier

Horari: 19.00-22.00 h

Preu: 35€

Et convidem a compartir amb nosaltres una nit de ioga i sopar molt especial. Et rebrem amb un mocktail, per després continuar amb una master class de Xuan dedicada a la gratitud i finalment gaudirem d'un sopar elaborat per la xef Laura Veraguas, del Restaurant Iradier.

PACK "HIPOPRESSIUS PER A PRINCIPIANTS"

Postural Fit Dates: 14 de març, 28 de març i 4 d'abril Preu: 45€ (inclou val de compra de 10€) Horari: 17.00-18.00 h

La gimnàstica hipopressiva està basada en exercicis abdominals, posturals i respiratoris. Després de l'èxit de les sessions d'iniciació a la gimnàstica hipopressiva, hem creat aquest curs de 3 sessions perquè puguis descobrir-la i aprofundir en els teus avenços per practicar-la de forma autònoma a casa. La classe, amb un nombre reduït d'alumnes, estarà dirigida personalment per un entrenador fisioterapeuta del centre especialitzat Postural Fit.



ACTIVITATS DE MARÇ

Dimecres 3

MEDITACIÓ EN CERCLE DE DONES

Pilar Benítez

de 18.30-19.30 h 5€

Dissabte 4

IOGA & ECOBRUNCH

Strala Ioga + Alba

Niubo

d'11.30-13.30 h 25€

Dilluns 6

TROBADA SIÉNTETE RADIANTE

Pilar Benítez

de 19.00-22.00 h 45€

Dimarts 7

SOPAR DE RONYONS

Xavier Pellicer, Mireia

Anglada

de 20.00-23.00 h 60€

Dijous 9

TE MATCHA, UN SUPERALIMENT DE TRADICIÓ MIL·LENÀRIA (PER BEURE I CUINAR)

Mireia Marín

de 18.30-20.00 h 20€

Dimarts 14

ELABORA EL TEU PROPI KIT DE COSMÈTICA NATURAL SEGONS EL TEU TIPUS DE PELL

Elisenda

(Mamita Botanical)

de 18.30-20.30 h 25€

Dijous 16

SOPARS 3 EN 1: RÀPIDS, BONS I SALUDABLES

Gabor Smit

de 18.30-20.30 h 25€

Divendres 17

TRUCS PER MILLORAR I GAUDIR ELS TEUS PLATS VERDS

Mareva Gillioz

de 17.30-19.30 h 25€

Dimarts 21

TALLER DE GIMNÀSTICA POST-PART

Postural Fit

de 11-12.30h 20€

Dimarts 21

SOPAR SEN AMB NURIA ROURA

de 20.00-23.00 h 65€

Dijous 23

PRESENTACIÓ LLIBRE "MI DIETA VEGANA"

Marta Martínez

de 18.30-20.00 h Gratuït

Divendres 24

TOTA LA VERITAT SOBRE EL COLESTEROL

Marc Vergés

de 18.30-20.30 h 22€

Dissabte 25

MONOGRÀFIC DE TÈCNiques DE CUINA. EL PEIX

Mireia Anglada

de 10.30-13.30h 39€

Dimarts 28

INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES: QUÈ SÓN, COM RECONÈIXER-LES I COM TRACTAR-LES

Adriana Torrado

de 19.00-20.30 h 20€

Dijous 30

IOGA PARTY: MASTER-CLASS DE XUAN LAN + SOPAR ESPECIAL

Xuan Lan (Restaurant Iradier)

de 19.00-22.00 h

CURS 8 SETMANES PER SENTIR-TE RADIANT. PRIMAVERA '17 amb Pilar Benítez

Dates: del 13 de març al 15 de maig. Cada dilluns de 19.00h a 21.00h

390€

PACK "HIPOPRESSIUS PER A PRINCIPIANTS" Postural Fit

Dates: 14 de març, 28 de març i 4 d'abril de 17.00-18.00 h

45€ (inclou val de compra de 10€)

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

Equilibri yin-yang contra l'estrès

Reduir l'estrès de les nostres accelerades vides pot resultar difícil. No obstant això, nodrir-nos adequadament segons els preceptes de la macrobiòtica pot ser una eina eficaç per gestionar l'ansietat i canalitzar l'energia vital.



La macrobiòtica diferencia entre aliments yin i yang, segons si tenen efecte expansiu o contractiu. Els aliments molt yang (carns vermelles, embotits, formatge curat i ous) ens contrauen i ens tensen, i generen emocions com la ira i la ràbia, motiu pel qual encara ens estressem més. A l'altre extrem, els aliments yin (fruites tropicals, dolços, làctics, sucre, te, cafè, vinagre) ens refreden i ens dispersen, i provoquen cansament, debilitat i falta de concentració. A més d'un excés de yin, el sucre i els cereals refinats eleven dràsticament els nivells de glucosa a la sang i generen una falsa sensació d'eufòria que desapareix ràpidament, perquè el cos es veu obligat a generar insulina per rebaixar-la. La conseqüència: l'estrès augmenta i, també, la necessitat de menjar dolç.

Evita els extrems

L'ideal és evitar toxines i càrregues extremes al nostre organisme i consumir principalment aliments moderats (també anomenats "neutres") per no haver d'estar contrastant els extrems que ens descompensen mentalment i emocionalment.

Entre les opcions beneficioses, i neutres, que ens equilibren destaquen els cereals integrals, com l'arròs o el mill, ja que alliberen glucosa gradualment i són rics en triptòfan, que produeix serotonina i ajuda a relaxar-nos. També són recomanables les verdures i les algues, riques en minerals com el calci i el iode, així com els llegums acompanyats de cereals.

Finalment, recorda que a més de seguir una dieta amb predomini d'aliments neutres és molt important prendre's un temps per menjar de forma relaxada, mastegar bé i fer-ho de forma conscient. 

Mantén les emocions a ratlla

Un bon remei per apaivagar les emocions és prendre's un got de kudzu amb suc de poma. Com es prepara? Posa un got de suc de poma (sense sucre) en un pot i dissol-hi en fred una cullerada de postres de kudzu. Deixa que bulli a foc lent, remenant fins que canviï de textura i es torni transparent. Espera que es refredi una mica i pren-te'l amb calma, a glops petits. Al cap d'una estona ho veuràs tot d'un altre color.



1. Mill- Ecobasics
2. Alga Kombu Deshidratada. Porto Muiños
3. Kuzu. Biocop

Mima't els ronyons

Treballen incansablement les 24 hores del dia filtrant la nostra sang, però només ens en recordem quan fallen. T'expliquem les claus per mantenir els ronyons perfectament sans.

Els ronyons porten un ritme incessant: cada dia s'encarreguen de filtrar i netejar uns 200 litres de sang i produeixen al voltant d'un litre i mig d'orina. A més, generen substàncies indispensables per a l'organisme (com l'eritropoetina, la proteïna que estimula la producció de glòbuls vermells, o el calcitriol, la fórmula activa de la vitamina D que regula els nivells de calci) i segons la medicina tradicional xinesa, s'hi emmagatzema el qi, l'energia vital de l'organisme.

Mals costums

El bon ritme de filtrat dels ronyons es pot veure alterat pel consum de tabac, fàrmacs o un consum excessiu d'alcohol, sucre, sal o cafeïna. Menjar massa proteïnes, especialment d'origen animal, també pot ser perjudicial per als ronyons. Tingues en compte que el cos necessita una quantitat diària limitada de proteïnes que acostuma a estar per sota de 1g/Kg de pes corporal i que augmenta lleugerament en etapes vitals com la infància, l'embaràs, o la lactància. Quan ingerim massa, el nostre cos produeix substàncies de desfet, com la urea, que s'eliminen per l'orina i augmenten la càrrega de treball dels ronyons.

Mesures de protecció

Malgrat que no hi ha una dieta estàndard per cuidar els ronyons, sí que podem seguir unes recomanacions bàsiques:

- **Beu aigua sovint.** Fes cas al teu "sentit de la set" beu aigua per ajudar als ronyons a eliminar desfets. Una referència vàlida estaria entre els 4-6 gots d'aigua al dia, en funció de la constitució, l'activitat física, la temperatura o el tipus d'alimentació.
- **Pren verdures, hortalisses i fruita fresca.** Els vegetals frescos aporten aigua, fibra, vitamines i minerals (com el calci, el magnesi o el potassi) que ajuden a compensar l'excés de sodi. Recorda la famosa mesura de "5 racions al dia" i tingues en compte que les persones amb tendència a formar càlculs d'oxalat càlcic no han d'abusar de verdures amb alts nivells d'oxalats (espinacs, ruibarbre, remolatxa), i si se les mengen cuinades, n'han de rebutjar el líquid de la cocció.



- **Proteïnes, les justes.** Han de conformar entre el 10 i el 15% de les calories de la dieta. Combina proteïna vegetal (llegums, fruita seca i llavors) amb proteïna animal (carn, peix, ous i lactis), consumeix més peix que carn i com a guarnició tria sempre una bona ració de verdures crues i cuinades.
- **El saler, fora de la taula.** La ingesta diària de sal hauria d'estar per sota dels 5 g (una cullerada petita). Passar-se amb la sal afecta negativament els ronyons, ja que el sodi eleva la tensió arterial. 

Infusió enfortidora

Per enfortir els ronyons prepara una infusió amb dent de lleó i ortiga verda en aigua mineral, deixa-ho reposar entre 3 i 5 minuts, afegeix-hi una rodanxa de llimona i, si vols, una mica de mel crua. Pren-te-la en dejú uns 4 dies a la setmana.

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició

Més informació

• kidneycommunitykitchen.ca/who.int/pubmed/midline

Articulaciones sanas

La edad, la sobrecarga, las lesiones, la alimentación... Estas y otras muchas causas provocan el inevitable desgaste de las articulaciones, pero si seguimos una dieta equilibrada y la completamos con los suplementos adecuados podremos prevenir su deterioro y aliviar las molestias.

El esqueleto está formado por 206 huesos que, junto a músculos y ligamentos, desempeñan una triple misión: sostener el cuerpo, proteger los órganos y permitir el movimiento. Con el paso del tiempo, el cartílago que recubre los huesos de la articulación se va desgastando y el colágeno que forma su estructura se degrada. Como consecuencia, los huesos empiezan a rozar entre sí generando rigidez al levantarse o agacharse, falta de flexibilidad y dolor articular. Para prevenir dicho deterioro hay que mantener un estilo de vida saludable, hacer ejercicio regularmente y alimentarse de forma adecuada. Por tanto, es importante beber mucha agua y tomar proteínas de alto valor biológico junto con frutas y verduras ricas en vitaminas A, C y D: la primera regenera los tejidos, la segunda ayuda a formar el colágeno, la matriz ósea y el cartílago, y la última es fundamental para la absorción de calcio y fósforo, dos minerales que fortalecen los huesos y evitan la osteoporosis.

Si queremos asegurar una correcta nutrición de las articulaciones es recomendable completar la dieta con suplementos específicos destinados a reforzar la musculatura, los huesos, los tendones, el cartílago y los ligamentos. Hablamos de colágeno, magnesio complejos vitamínicos, proteínas..., que suelen presentarse en comprimidos o en polvo y siempre deben ser de máxima calidad y de origen natural. Sólo así nos aseguraremos de que, tanto su procedencia como su manipulación posterior, están totalmente libres de químicos y han pasado por un control exhaustivo en todas sus fases de elaboración.

Colágeno, el mejor aliado

Entre el 30 y el 40% de las proteínas el cuerpo son colágeno, y una gran parte se localiza en el esqueleto. Su producción se va reduciendo con los años y al tomarlo en forma de complemento estimulamos la síntesis de ácido hialurónico, fortaleciendo el hueso, lubricando la articulación y dando elasticidad al cartílago. Se aconseja repartir la ingesta del suplemento a lo largo de la jornada durante las comidas principales.

Magnesio, un mineral multifunción

Además de ayudar a disminuir el cansancio y la fatiga, el magnesio participa en la formación de las proteínas, contribuye al funcionamiento normal de los músculos y el sistema nervioso e interviene en la fijación del calcio y el flúor a nivel óseo. Asimismo, su falta provoca la erosión de los cartílagos y el debilitamiento de huesos y tendones. Debe tomarse dos veces al día, preferentemente con el desayuno y la cena.



Proteínas, siempre necesarias

Las proteínas juegan un papel esencial en el mantenimiento de tendones y músculos. Son responsables de su elasticidad y movilidad y tienen la capacidad de repararlos. Así, incluir en la dieta un suplemento de proteína vegetal (por ejemplo, de guisante, algarroba y cáñamo) nos ayudará a aumentar y conservar la masa muscular. En cuanto a la cantidad, es recomendable ingerir dos dosis diarias.



1. Carbonato de magnesio. Ana María Lajusticia
2. Colágeno Soluble Vainilla. Integralia
3. Colágeno. Integralia
4. Sprt Proteínas para deportistas. El Granero

**ALIMENTACIÓ PER REFORÇAR ELS TEUS OSSOS .
COMBAT L'OSTEOPOROSI.**

Gabor Smit

Dimarts 4 d'abril de 11.00 a 12.30h

RESERVA a www.terraveritas.es

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Alga espirulina: el complemento de los deportistas

La espirulina (Spirulina platensis) es un alga unicelular de agua dulce. Su color es azul verdoso por la presencia de la clorofila (pigmento verde) y la ficocianina (pigmento azul). Aunque es más conocida por su aporte de proteínas a la dieta, su alto contenido en clorofila la convierten en una gran ayuda desintoxicante del organismo.

Gracias a su gran contenido en nutrientes, se cultiva para consumo humano como complemento alimenticio. La espirulina ha sido catalogada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como alimento nutracéutico, es decir, alimento promotor de la salud. Desde las Naciones Unidas (ONU) se recomienda su consumo. Se dice que será uno de los alimentos del futuro por su gran contenido energético y nutricional y porque su velocidad de crecimiento natural es muy rápida.

Composición nutricional

- Aporta gran cantidad de proteínas, siendo su contenido entorno a un 55-57% por cada 100 g, con un contenido en aminoácidos esenciales similar al huevo.
- Su contenido en grasa 6-9% por cada 100 g es interesante, ya que se presenta en forma de ácidos grasos esenciales (gamma linoleico).
- Contiene hidratos de carbono (15-20%)
- Destaca su contenido en clorofila, que le confiere propiedades desintoxicantes para el organismo.
- Aporta antioxidantes: betacaroteno, luteína y zeaxantina.
- Destaca su riqueza en minerales: hierro, calcio, cromo, sodio, zinc, cobre, selenio, fósforo, potasio, magnesio, manganeso y yodo.
- En cuanto a vitaminas, están presentes las siguientes: A, C, D, E, K, B1, B2, B12, aminoácidos esenciales (su contenido es similar al huevo).
- Además, aporta polisacáridos complejos (mucílagos) parcialmente solubles en agua que poseen la capacidad de formar geles proporcionando saciedad y regulando el tránsito intestinal.

Usos de la espirulina

- Su contenido en hierro y otros minerales lo convierten en un complemento alimenticio a tener en cuenta en casos de desmineralización, falta de hierro o dietas vegetarianas.
- Al ser un alimento saciante y bajo en calorías, puede ser de ayuda en dietas de control de peso.
- Por su gran riqueza nutritiva la suelen usar personas con fatiga, decaimiento o astenia, estrés físico o mental.
- Por su contenido en betacarotenos, luteína y zeaxantina, muchas personas la usan como antioxidante y potenciador del bronceado, al tiempo que protegen la piel de los radicales libres.
- Por su contenido en fibra, es de ayuda para regular el tránsito intestinal.
- Su riqueza proteica hace que se use en preparaciones deportivas de gran esfuerzo físico, ya que las proteínas son necesarias para conservar y aumentar la masa muscular.

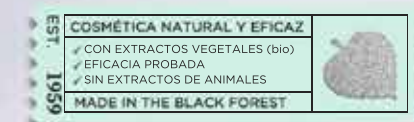


MÁS VITALIDAD MÁS FLEXIBILIDAD LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

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

www.borlind.es



**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY



Units per canviar el món

El 3 de febrer vam participar al 5è Congrés de la RSC, que se celebra bianualment a Saragossa. El centre del debat van ser els objectius de desenvolupament sostenible i vam veure com les empreses públiques, les aliances publicoprivades i les empreses privades compleixen amb els requisits dels objectius perquè en l'any 2030 hàgim canviat el món mitjançant petites accions diàries que ens porten a aconseguir-ho.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



A Veritas ja fa 15 anys que estem altament compromesos a tots els nivells: amb les persones, amb el planeta i amb la prosperitat. Treballem perquè una alimentació més sana arribi a les famílies i sigui sostenible amb la cura del medi ambient i el manteniment de la biodiversitat.

Mitjançant les nostres publicacions i l'espai Terra Veritas expliquem i promovem uns hàbits de vida i

alimentació més saludables per a tothom i un consum responsable. I hem adaptat mesures urgents per combatre el canvi climàtic i els seus efectes reduint la nostra petjada de carboni amb l'objectiu d'arribar a ser una empresa d'empremta positiva.

Estem orgullosos de ser una empresa que dia a dia s'esforça per fer del món un lloc millor i seguim treballant per aconseguir-ho! 

"De la mà de la consultoria EiG estem treballant per obtenir la nostra petjada de carboni de 2016 certificada per ECODES, que en breu podrem fer pública amb detall i comprometre'ns als millors avanços".



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

Los pesticidas alteran el desarrollo neurológico de los niños

Los residuos de pesticidas en frutas, verduras y zumos no ecológicos pueden influir negativamente en el desarrollo infantil y, tras analizar su presencia, está totalmente justificado adoptar medidas para vigilar y mitigar la exposición a los mismos (Harvard, FDA, U. Emory, 2010)

Los datos mostrados en un estudio sobre la presencia de residuos de pesticidas en frutas, verduras y zumos no ecológicos (realizado por la Escuela de Salud Pública de Harvard junto con la FDA y la Universidad de Emory) responden a la necesidad expresada con anterioridad en otros trabajos de realizar mediciones más directas de los residuos de pesticidas en los alimentos consumidos por los niños y proporcionar la oportunidad de comparar dichas mediciones representativas del consumo real con las reportadas por el U.S. Department of Agriculture Pesticide Data Program (PDP). Preocupaba singularmente conocerlo por los posibles efectos sobre el desarrollo y la neurología infantil. Ya en los años 90, tal y como se comenta en el estudio, una obra publicada por el National Research Council (NRC), titulado Pesticides in the Diets of Infants and Children (NRC 1993), afirmaba que "la ingesta de pesticidas a través de la dieta representa una fuente importante de exposición para bebés y niños y esa exposición puede tener que ver con los mayores riesgos sanitarios asociados a los pesticidas de los niños en comparación con los adultos".

A fin de mejorar esos conocimientos, se midieron los residuos de pesticidas en muestras de alimentos duplicadas en 24h tomadas de un grupo de niños participantes en el Children's Pesticide Exposure Study (CPES). Se instruyó a los padres para recolectar las muestras de todas las frutas, verduras y zumos de frutas iguales a la cantidad consumida por sus hijos, e igualmente alimentos preparados desde la misma fuente o lote. Se analizaron los alimentos individuales o com-

puestos para detectar en ellos residuos de pesticidas organofosforados y piretroides.

Tras recoger un total de 239 muestras duplicadas en 24h de 46 niños, se vio que un 19% de las muestras duplicadas contenían al menos un pesticida, y de las muestras que los contenían un 27% de las mismas tenían más de un pesticida. En algunos casos se superaron los niveles máximos reportados por el PDP. Un 14% de aquellos alimentos contenían al menos un pesticida organofosforado y el 5% algún piretroide. Se detectaron un total de 11 organofosforados diferentes a niveles que iban desde 1 a 387 ng/g, y 3 piretroides que oscilaban entre 2 a 1,133 ng/g. Muchas de las muestras estaban en la lista de las más contaminadas por el Environmental Working Group.

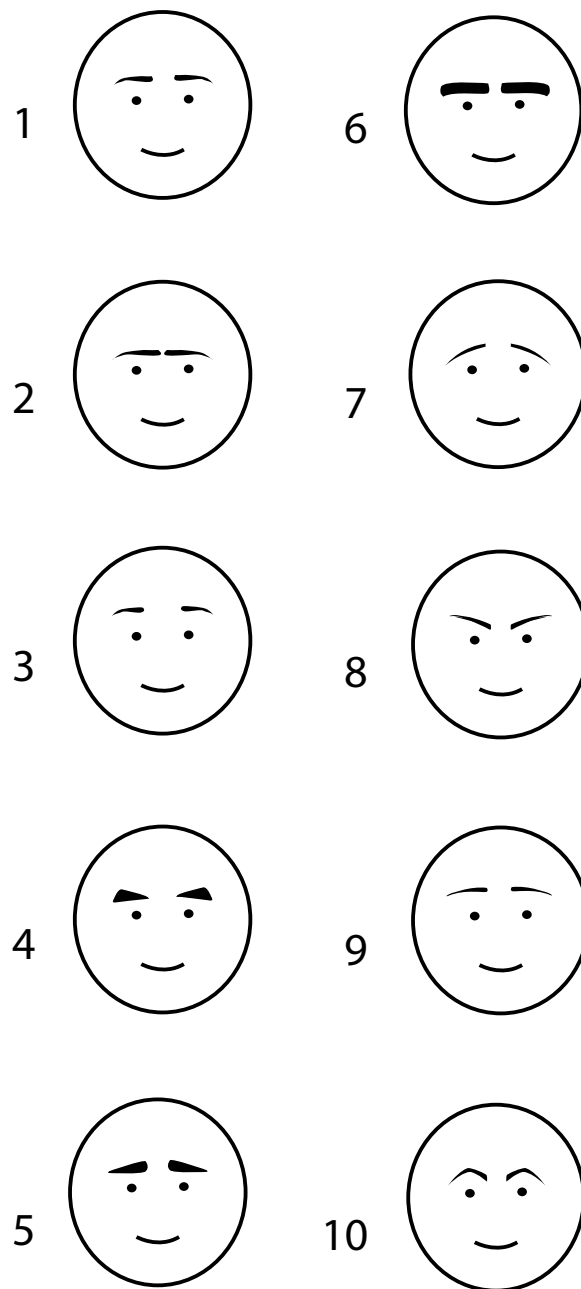
Concluían que el consumo frecuente de alimentos básicos con presencia episódica de residuos de plaguicidas, que son sospechosos de causar efectos neurológicos y en el desarrollo de los niños pequeños, es compatible con la necesidad de adoptar medidas adicionales para mitigarlo. 

Bibliografía

- Environ Health Perspect. 2010 Nov;118(11):1625-30. doi: 10.1289/ehp.1002044.
- Assessing children's dietary pesticide exposure: direct measurement of pesticide residues in 24-hr duplicate food samples
- Lu C, Schenck FJ, Pearson MA, Wong JW. ACCESSIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term=10.1289/ehp.1002044>

Els misteris de les celles

Segons el diagnòstic oriental les celles són molt expressives i mostren la naturalesa interior de les persones: tant de la fortalesa física com de la personalitat. Vegem llavors quines són les seves característiques principals i com podem servir-nos-en per millorar la nostra salut i benestar.



En general, l'espai entre les celles sobre el pont del nas és d'aproximadament dos dits d'ample. Si ajuntem els dits índex i mig i mesurem l'espai entre les celles, les vores dels dos dits haurien de tocar les celles. Aquest tipus de celles és signe de constitució equilibrada, i les persones amb aquesta característica troben fàcilment la manera d'estar en calma.

- **Massa juntes.** Quan les celles s'ajunten molt sobre el nas o sembla com si fossin una sola cella mostren una constitució yang. Solen ser típiques de persones decidides, emprenedores, ambicioses, amb empena i capaces de concentrar-se en un sol objectiu i treballar incansablement per aconseguir-lo.

- **Molt separades.** Si la distància que les separa és superior a dos dits és indicatiu d'una actitud yin. Les persones de celles separades tenen una visió àmplia de la vida, són curioses, sensuals, desitgen experimentar moltes coses i se senten atretes per les arts, l'escriptura i el periodisme. Necessiten una professió associada al canvi i fan millor els treballs de durada limitada, en lloc del laboriós dia a dia que solen exigir els negocis.

L'altra línia de la vida

Les celles no només ens parlen de la personalitat, sinó que també ofereixen pistes sobre la salut. Tradicionalment, al Japó eren l'equivalent a la línia de la vida del palmell de la mà, ja que es creia que revelaven la durada i la qualitat de vida. Lògicament, les celles són només un signe en la diagnòstic oriental, un indicatiu més que s'ha d'afegir a molts altres per poder fer un judici encertat. És a dir, que no hem de fer tota la nostra avaluació basant-nos únicament en el seu aspecte, encara que sigui un indicador excel·lent.

- **Triangulars.** Semblen una banderola, amb la part ampla als extrems exteriors i la part que acaba en punta sobre el nas. És a dir, són més amples o més espesses com més s'acosten a la perifèria de la cara. Indiquen que l'individu era feble quan va néixer, però a poc a poc s'ha enfortit a mesura que s'ha anat fent gran.

- **Definides.** Són gruixudes de la part més propera al nas i primes cap a les temples. La persona que les té així era forta quan va néixer, però ha anat perdent fortalesa amb el temps. Sabent això, haurà de vigilar el seu estat físic a mesura que passin els anys.

- **Tipus raspall.** De gruix uniforme, recorden les que es pintava Groucho Marx i assenyalen una vida molt estable.

Signe de salut intestinal

Durant segles els sanadors orientals les relacionaven amb l'aparell intestinal i asseguraven que si els intestins eren naturalment forts, tot el nostre organisme ho era i podríem tenir una llarga vida. A causa d'això també es creu que les celles indiquen la fortalesa d'aquest òrgan.

- **Gruixudes.** Indistintament de la seva forma, les celles gruixudes són un senyal de bona salut, mentre que les poc poblades o primes suggereixen que l'individu ha de cuidar-se, evitar els excessos alimentaris, mantenir un horari regular, fer exercici habitualment i descansar de forma adequada. Si es tornen molt primes als laterals és important extremar les cures a mesura que es fan anys.

Qüestió de caràcter

La forma i l'orientació de les celles són les encarregades de donar-nos pistes sobre el caràcter i la personalitat.

- **Amb forma de muntanya.** Les que pugen des dels extrems fins un cim que es troba sobre el nas (com si fossin els dos vessants d'una muntanya, amb un pic al centre) suggereixen una constitució yin i s'associen a un temperament dolç i poc ambiciós. Solen pertànyer a caràcters pacíficadors, sempre a la recerca de l'harmonia i gens amics de les baralles.

- **Inclinades cap al nas.** Si baixen des dels costats de la cara cap al pont del nas suggereixen una identitat agressiva, ambiciosa, lluitadora, tenaç i desafiant.

- **Rectes.** Van lligades a l'equilibri, l'estabilitat i la tranquil·litat.

- **Aixecades.** Quan formen un cim sobre cada ull solen pertànyer a naturaleses lluitadores i ambicioses, però amb un costat dolç i poètic. Són persones que durant la primera part de la seva vida han de lluitar per aconseguir els seus objectius, però finalment arriben a un punt d'estabilitat i estan en pau. Així ho revela el desviament cap avall de la segona meitat de la cella, que també indica que el subjecte s'haurà de preocupar per la seva salut durant la segona part de la seva vida, passats els cinquanta.

- **Desordenades.** El pèl de les celles sol tenir sempre una mateixa orientació, però quan van en moltes direccions vol dir que la persona té dificultats a mantenir-se en un camí determinat: li costa decidir-se i dubta abans de comprometre's.

- **Llargues.** Tradicionalment, les que són llargues i cauen en la mateixa direcció es consideren signe d'una vida llarga i feliç. Aquestes celles formen un arc suau (pugen lleument des del nas i cauen cap als costats) i tenen un gruix constant en tota la seva extensió. S'associen amb temperaments relaxats, assenyats i considerats. ✓

Mai Vives

Consultora de nutrició i salut



amb molt
de gust

Quinoa amb verdures

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

La quinoa resulta deliciosa combinada amb verdures i llavors, i el resultat és una recepta molt equilibrada i nutritiva que funciona a la perfecció com a plat únic.



Ingredients:

- 2 tasses de quinoa Real en gra
- 1 ceba de Figueres
- ½ pebrot verd italià
- ½ pebrot vermell
- 3 mongetes tendres
- 1 pastanaga petita
- Llavors de carbassa torrades
- 1 cullerada sopera de concentrat de poma
- Salsa de soja
- Oli d'oliva
- Sal marina

Elaboració:

1. Renta la quinoa i posa-la a bullir amb sal marina durant 15 minuts. La proporció és d'1 tassa de quinoa per 1 i mitja d'aigua.
2. Talla les verdures en juliana i reserva.
3. Sofregeix la ceba i quan estigui translúcida afegeix-hi la pastanaga, les dues varietats de pebrot i, finalment, les mongetes tendres.
4. Afegeix-ho la quinoa bullida i barreja-la amb les verdures.
5. Incorpora la salsa de soja i remena.
6. Apaga el foc, afegeix-hi el concentrat de poma, torna a remenar i escampa-hi llavors de carbassa torrades abans de servir.

La recepta, pas a pas, YouTube
al nostre canal



GAUDEIXO D'INVERTIR AMB SAVIESA EL TEMPS



M'agrada sentir-me bé i gaudir del què menjo, encara que no tingui tot el temps que voldria per fer-ho.

Les noves croquetes de Vegetàlia estan elaborades amb ingredients ecològics de gran qualitat, respectant els cicles de la natura. Hem preparat amb saviesa artesana dues receptes delicioses perquè puguis gaudir d'aliments sans i nutritius en només 3 minuts.

Sóc conscient d'allò que és realment important: sentir-me bé i cuidar dels que més m'estimo.



CROQUETES DE CARBASSA I FORMATGE* · CROQUETES DE CEPIS*
*Elaborades amb seitán, tofu i tempeh.

Melanzane parmigiana

Una recepta típicament italiana que hem transformat en la forma però no en el fons, ja que segueix mantenint els seus ingredients originals: albergínia, tomàquet i alfàbrega.

Ingredients

- 1 albergínia
- ½ pot de salsa de tomàquet
- 1 grapat de pinyons
- 10 fulles d'alfàbrega
- 10 anacards
- 2 cullerades de llevat nutricional
- 2 cullerades d'orenga
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Pebre
- Sal

Elaboració:

1. Tritura els anacards i el llevat nutricional i reserva.
2. Talla l'albergínia a rodanxes de mig centímetre de gruix.
3. Posa l'oli d'oliva en una safata de vidre per al forn, col·loca-hi a sobre dos talls d'albergínia, unta'ls amb una mica de salsa de tomàquet, empolvora-ho amb la barreja d'anacards i llevat nutricional i ves fent el mateix amb tots els talls d'albergínia.
4. Finalment, escampa per sobre l'alfàbrega prèviament tallada a trossos i posa-ho al forn durant 20 minuts a 180 °C.

Recepta de @albanewbo



♥ Llevat nutricional



Orada en sopa de miso

El miso és un aliment tradicional en la cultura japonesa que, a més de ser deliciós, combina molt bé amb qualsevol peix.

Ingredients:

- 1 ració d'orada
- 120 g de xiitake sec
- 30 g de fulles d'espinacs
- 5 g d'oli de sèsam torrat
- 1 gra d'all

Ingredients per al suc de cocció:

- 1 l d'aigua
- 150 ml de mirin
- 50 g de miso blanc
- 40 g de gingebre ratllat
- 25 g d'alga kombu seca
- 4 tiges de citronella o pells de llimona

Elaboració:

1. Rehidrata el xiitake durant una hora aproximadament i talla a làmines fines el gra d'all. Reserva.
2. Posa a bullir l'aigua amb el miso, l'alga kombu, el mirin, el gingebre i les tiges de citronella. Quan comenci a bullir espera 3 minuts, apaga el foc, deixa-ho en infusió mitja hora i cola-ho.
3. Ajusta el suc anterior amb l'oli de sèsam, l'all, els espinacs i el xiitake rehidratat.
4. Fes-hi un bull, afegeix-hi el peix i cou-ho un parell de minuts.
5. Tapa-ho, retira-ho del foc i deixa-ho en infusió uns minuts.
6. Serveix-ho i refresca-ho amb una mica de ceba tendra tallada fina.



Vols saber més?

MONOGRÀFIC DE TÈCNiques DE CUINA:
EL PEIX (TALLER PRÀCTIC)

Mireia Anglada

Dissabte 25 de març de 10.30 s 13.30h

RESERVA a www.terraveritas.es

Recepta de Mireia Anglada



♥ Miso blanc



Nou Cereal BLAT PERSA

Originari del Pròxim Orient
És una varietat de blat i, per tant, conté gluten



Sabor dolç i melós. Alt contingut en minerals i poder saciant

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)

 [@ecoveritas](https://twitter.com/ecoveritas) / [@ecoveritas_cat](https://twitter.com/ecoveritas_cat)

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