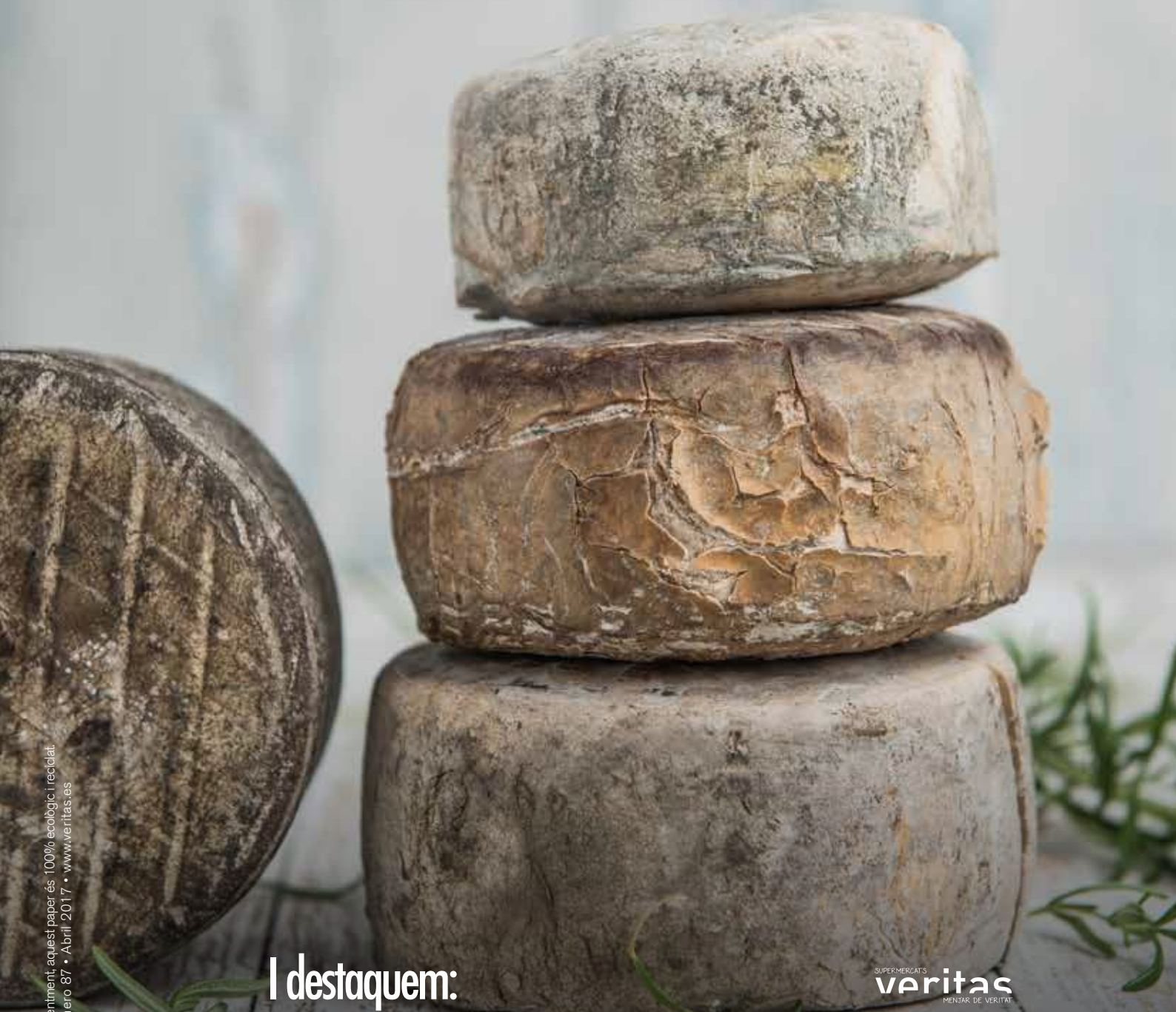


veritas

El formatge més bo del món

Betara. Olost. Barcelona

nº87



I destaquem:

Dra. Raigón. Endulza tu vida naturalmente

Xevi Verdaguer. Combat el restrenyiment i evita el sobrepès

Adam Martín. Entendre els superfoods

SUPERMERCATS
veritas
MENJARS DE VERITAT

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEVA

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 87 • Abril 2017 • www.veritas.es



editorial

ana patricia moreno
continguts



La primavera entra de puntillas abanderada con su particular energía, que nos permite empoderarnos, despertar la vitalidad, el ánimo, las ganas de estar en forma y con más alegría. Una época de acción, en la que emprendemos todos esos proyectos que han ido germinando durante el otoño y el invierno. No se me ocurre una forma mejor de expresarlo que a través de este extracto de “Oda a la primavera”, de Pablo Neruda.

<<Primavera	la esmeraldina,
temible,	loca
rosa	primavera,
loca,	luz desencadenada,
llegarás,	yegua verde,
llegas	todo
imperceptible,	se multiplica,
apenas	todo
un temblor de ala, un beso	busca
de niebla con jazmines,	palpando
el sombrero	una materia
lo sabe,	que repita su forma,
los caballos,	el germen mueve
el viento	pequeños pies sagrados,
trae una carta verde	el hombre
que los árboles leen	ciñe
y comienzan	el amor de su amada,
las hojas	y la tierra se llena
a mirar con un ojo,	de frescura,
a ver de nuevo el mundo,	de pétalos que caen
se convencen.	como harina,
Todo está preparado,	la tierra
el viejo sol supremo,	brilla recién pintada
el agua que habla,	mostrando
todo,	su fragancia
y entonces	en sus heridas,
salen todas las faldas	los besos de los labios de claveles,
del follaje,	la marea escarlata de la rosa.>>(...)

sumari



4 Nens
10 aliments
clau en la dieta
infantil



6 Petix Xef
Mandonguilles
d'azukis
@greenmamabcn



8 Menjar
per ser millors
Entendre
els superfoods
Adam Martín



11 The beauty
kitchen
Exfoliant para
labios con fresa
Mamita Botanical



12 Divulgació
Endulza
tu vida
naturalmente
Dra. Raigón



18 Diversitat
Menjar sense
gluten
Mai Vives



20 Sense barreres
Dones vs. homes:
qui corre més?
Emma Roca



22 El nostre forn
A l'abril,
celebracions mil



24 Reportatge
El formatge
més bo del món
Betara



30 Estil de vida
Les bondats de
l'encens



32 Novetats
Veritas, Josenea,
Le Moulin du
Pivert...



34 Els consells
d'en Xevi
Combat el
restrenyiment
i evita el sobrepès
Xevi Verdaguer



36 Tècniques
de cuina
De primer,
lleties vermelles
Mireia Anglada



38 Terra Veritas
Aquest mes et
recomanem..., i
activitats de abril



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



42 Benestar
¿Cómo acertar
con el champú?
Nuria Fontova



44 ecoVeritas
Acció social i
malbaratament
zero



45 Fons documental
Los pesticidas
afectan al feto du-
rante el embarazo
Carlos de Prada



46 La cara
ens parla
La teva boca diu
molt de tu
Mai Vives



48 Amb molt
de gust
Crema de lleties
vermelles,
pancakes vegans...

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

f veritasecologico

ig @supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena
de supermercados B Corp
de Europa.

10 aliments clau en la dieta infantil

Dissenyar la dieta dels nens no és fàcil, ja que solen tenir preferències i aversions que poden limitar les nostres eleccions. Sigui com sigui, no hi poden faltar mai els principals grups d'aliments, molt especialment verdura, fruita, llegums, llavors i fruita seca, cereals integrals o peix.



Els nens, com que estan en període de creixement, tenen requeriments lleugerament més elevats de proteïnes (en necessiten entre 1 i 1,2 g/kg/dia, mentre que els adults en necessiten uns 0,8) i de minerals (com el calci), que es poden obtenir fàcilment del menjar. I també cal alimentar-los el cervell... Vegem quins són els aliments imprescindibles que ha de contenir la seva dieta i que no hi poden faltar:

1. Cigrons.

Els llegums són essencials per la seva elevada riquesa nutricional: presenten una gran quantitat d'hidrats de carboni d'assimilació lenta, un 19% de proteïnes i vitamines del grup B, que són essencials per a la salut del sistema nerviós, i fibra. El teu fill hauria de menjar llegums almenys tres vegades per setmana. Hem triat els cigrons perquè tenen una elevada quantitat de minerals (aporten calci, ferro, potassi, magnesi i zinc) i són molt versàtils a la cuina:

es poden estofar, és clar, però també poden ser la base d'una bona amanida o d'un hummus, que sol agradar molt als més petits de casa.

2. Fajol.

Els cereals integrals han de ser presents cada dia: són hidrats de carboni ideals, gasolina de la màxima qualitat, amb un índex glucèmic mitjà baix que permet que l'energia s'alliberi de manera progressiva a la sang i que no es produeixin les temudes puntes d'insulina que proporcionen els sucres simples, que s'han d'evitar. Com que són integrals aporten fibra, que mai és sobrer en una dieta sana. El blat cairut o fajol, encara que no sigui pròpiament un cereal (no pertany a la família de les gramínies com la resta), és interessant perquè juntament amb els hidrats i la fibra proporciona magnesi (que té un paper clau en la contracció i la relaxació muscular) i lisina, un aminoàcid essencial que no abunda en els cereals i que és espe-

cialment important en la infància i l'adolescència perquè millora l'absorció del calci, estimula l'hormona del creixement i ajuda a produir anticossos i millorar les defenses.

3. Llavors de sèsam.

Una excepcional font de triptòfan, un aminoàcid essencial que ajuda a agafar el son. És un precursor de la serotonina, i aquesta al seu torn de la melatonina, així com de ferro i calci, un mineral clau en el desenvolupament: 100 g de llavors de sèsam contenen aproximadament uns 975 mg de calci. Per als que no puguin o no vulguin donar llet als fills, afegir una cullerada de sèsam lleugerament torrat al menjar proporciona un petit plus, que s'absorbeix fàcilment gràcies al magnesi que conté.

4. Salmó salvatge.

Les proteïnes d'alt valor biològic són indispensables i s'obtenen fàcilment de la carn, de la combinació de llegums amb cereals o amb llavors, però també dels ous i el peix. El salmó salvatge, a més, és especialment ric en àcids grassos omega-3, especialment EPA (eicosapentaenoic) i DHA (docosahexaenoic), que alimenten el cervell i són útils per millorar el sistema cardiovascular. Té un color i un gust més intensos que el de cultiu i la carn és ferma i deliciosa.

5. Bròcoli.

Qualsevol verdura és important en la dieta infantil i n'hi ha d'haver varietat, però si haguéssim de triar-ne només una, el bròcoli seria un ferm candidat. Aquesta crucífera, pertanyent a la mateixa família que les coliflors o les cols de Brussel·les, és molt rica en folats, provitamina A, vitamina C, potassi, ferro i fòsfor. Però el que la fa destacar són els fitoquímics, veritables substàncies medicament, com els indoles o els glucosinolats, que ens poden protegir del càncer. S'ha de coure al dente perquè quedi cruixent: la cocció excessiva n'espantalla el gust i desprèn una olor característica.

6. Poma.

La fruita proporciona quantitats importants de vitamines i minerals. L'elecció de la poma respon al fet que està disponible gairebé de manera perenne, té un preu assequible i se'n produeixen moltes varietats. Conté nutrients interessants, com la quercetina, un flavonoide que ajuda a mantenir el sistema cardiovascular en bon estat, la vitamina C o la pectina, un tipus de fibra soluble. És recomanable menjar-la amb pell per obtenir-ne tots els beneficis, tot i que en compota o al forn també és boníssima.

7. Ous.

Tenen proteïnes d'alt valor biològic, colina (ajuda al desenvolupament cerebral), luteïna (protegeix la vista) i vitamina D, un nutrient difícil de trobar en els aliments (se sintetitza quan la pell entra en contacte amb el sol, però els nivells de sedentarisme actuals solen impedir-ho).

8. Nous.

La fruita seca proporciona proteïnes i greixos de qualitat, que són essencials per a la salut cel·lular i cerebral. En

particular, les nous són riques en àcids grassos omega-3 i especialment útils per a la memòria perquè tenen un contingut elevat en lecitina, fòsfor i vitamines del grup B. Ideals per ajudar els estudiants joves.

9. Pastanagues.

El seu característic color taronja és font de salut, ja que indica una elevada quantitat de betacarotè, una substància antioxidant que el cos converteix en vitamina A, essencial per a la salut de la pell, els ulls i els ossos. Tres pastanagues al dia proporcionen el 100% de la quantitat diària recomanada de vitamina A. Per cert, l'oli d'oliva verge extra millora l'absorció del betacarotè. Així mateix, contenen calci i àcid fòlic.

10. Sardines.

Un peix especialment interessant perquè conté àcids grassos omega-3 del tipus EPA i DHA i perquè té una quantitat elevada de proteïnes d'alta qualitat i vitamina D. Si es mengen senceres, les que estan en conserva proporcionen molt calci.



1. Nou en gra. Eco Natura
2. Cigrons cuits. Cal Valls
3. Ous. Ecoparadís
4. Penne de fajol. Felicia
5. Llavors de sèsam. Ecobasics

El que no s'ha de menjar

Sempre és important saber el que s'ha de menjar, però durant la infància també és fonamental saber el que no s'ha de menjar per preservar la salut de nens i nenes. Per desgràcia, la publicitat de productes processats, rics en greixos saturats, sal i principalment sucres, sol estar destinada a la població infantil. Com a conseqüència d'això, el consum d'aquest tipus de productes s'ha disparat i Espanya ocupa un dels primers llocs en el rànquing de països amb obesitat infantil, un problema greu al qual no es dóna la importància que té i mereix.

petit
xef

Mandonguilles d'azukis

A quin nen no li agraden les mandonguilles? Aquestes temptadores boletes són una bona manera d'aconseguir que els nens mengin un aliment tan beneficiós. Avui les farem amb azukis, un tipus de mongeta vermella japonesa, la propietat més destacada és que millora el funcionament dels ronyons, a més de ser molt digestiva i aportar una gran quantitat de minerals i proteïnes vegetals.

Ingredients

- ½ kg d'azukis
- 1 cullerada de lli triturat
- 3 cullerades d'aigua
- 1 pastanaga
- ½ ceba
- Fulles de menta fresca
- Fulles de kale
- 1 cullerada petita de comí mòlt
- Farina de cigrons
- Herbes provençals
- Pebre negre mòlt
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. La nit anterior demana al teu fill que posi les azukis a remullar en aigua i l'endemà cou-les amb un polsim de sal.
2. Deixa que el nen posi en un bol el lli triturat amb l'aigua i que ho vagi remenant de tant en tant. El lli s'ha d'activar durant 7 minuts aproximadament.
3. Col·loca les azukis al vas de la batidora amb una mica d'oli i tritura-les lleugerament. L'objectiu no és obtenir una pasta fina, per la qual cosa també pots deixar que el petit les aixafi amb una forquilla.
4. Talla la pastanaga i la ceba a daus. Passa les verdures per la paella perquè es cuguin una mica i reserva-ho.
5. Trosseja unes quantes fulles de menta i un parell de fulles de kale, eliminant-ne la part blanca. Reserva-ho.
6. Arriba la part més divertida! El petit ha de posar en un bol gran les azukis triturades, les fulles de menta i de kale trossegades, el lli activat les espècies i la sal. Deixa que ho barregi bé amb les mans. Una vegada feta la massa, feu boletes amb les mans prèviament humitejades i enfarineu-les perquè quedin compactes.
7. Fregeix les mandonguilles en oli fins que estiguin daurades.



Recepta de @greenmamabcn



Azukis

veritas

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


NATURSOY®

BURGERS

DE CEREALS

NOU



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





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

Entendre els superfoods

Tothom parla dels superfoods i, tot i que en molts casos poden ser una ajuda excepcional, només tenen sentit real en el context d'una dieta saludable. T'expliquem què són i com s'han d'utilitzar per obtenir-ne tots els beneficis.



Comencem pel més important: en l'alimentació saludable no hi ha dreceres. Si no tenim uns bons hàbits alimentaris no hi ha cap producte ni aliment, per molt súper que sigui, que ho pugui arreglar. Tanmateix, això no vol dir que els superaliments no tinguin un lloc ni puguin tenir una funció important en la dieta, però és molt important que n'entenguem les virtuts i limitacions per poder beneficiar-nos de totes les propietats.

Què són?

Solem anomenar superfoods o superaliments a tots aquells aliments o productes naturals d'origen vegetal (excepte els productes derivats de les abelles) que presenten una quantitat important de nutrients (el que anomenem alta densitat nutricional) o d'algun nutrient o substància en particular. N'hi ha de rics en àcids grassos essencials i d'altres que contenen concentracions

significatives de vitamines, minerals o altres substàncies beneficioses per a la salut, com per exemple els fitoquímics. En quantitats suficients aquestes substàncies ens poden ajudar a arrodonir el perfil nutricional de la dieta i reduir l'estrès, tenir més energia o millorar les defenses, entre altres coses.

El gran avantatge que tenen els superaliments és que es poden incloure en la dieta d'una manera ràpida i pràctica: la majoria de fabricants els produeixen en formats molt còmodes d'usar, gairebé sempre en pols, càpsules o píndoles. Així, podem afegir-los a un batut, un suc o una crema de verdures o bé espargir-los sobre una amanida o uns cereals d'esmorzar.

Quin origen tenen?

Molts són aliments que algunes cultures consideraven sagrats —com l'amarant o la xia— i que hem importat. Se solen posar de moda perquè apareixen en algun llibre o article científic, com va passar amb la xia i el llibre de l'escriptor nord-americà Christopher McDougall "Nascuts per córrer" (Debate, 2011). McDougall explica que els tarahumares, una tribu mexicana coneguda perquè els seus membres són capaços de córrer distàncies de fins a 100 km sense despenjar-se, utilitzaven la xia com a aliment vigoritzant i recuperador. El que permetia als tarahumares córrer aquestes enormes distàncies no era la llavor de xia, sinó les seves qualitats innates i els durs entrenaments que feien des de petits, però aquesta petita llavor té propietats nutricionals molt interessants que val la pena estudiar, com la gran quantitat d'àcids grassos essencials omega-3 (en aquest cas, àcid alfa linolènic) que presenta, a més de fibra, calci, magnesi, ferro i àcid fòlic.

Altres superfoods són aliments autòctons o d'altres països que hem descobert que contenen nutrients interessants, com els nabius, el coco, la magrana, el margalló del Brasil o açai, l'all, el salmó o les baies de goji. I, finalment, de vegades la ciència descobreix les propietats d'algun nutrient en concret, els mitjans ens en fem ressò i en poc temps apareixen aliments que són rics en aquestes substàncies, com ha passat amb el resveratrol, els antioxidants o l'esmentat omega-3.



1. Espirulina en pols. Ecolife
2. Acai en pols. Ecolife
3. Herba de blat en pols. Ecolife
4. Kale en pols. El Granero
5. Cúrcuma i pebre. El Granero
6. Gelea real. Mielar
7. Gelea real. Mielar

Natures Plus.

Multivitamínicos de origen natural



Para adultos

Con espirulina,
que aporta **vitalidad**

Distribuido por:



www.naturimport.es

De venta
en los mejores
establecimientos
especializados

Per què serveixen?

Com hem dit, no poden substituir una dieta equilibrada, però poden ser una ajuda eficaç per eliminar alguns metalls pesants i contaminació ambiental en general (les algues o la clorofil·la), obtenir nutrients que no sempre són presents en la dieta (per exemple la fibra o la vitamina B12 en el cas dels vegans) o reduir l'estrès (superfoods adaptògens com la rhodiola, l'ashwagandha o el ginseng asiàtic). Generalment, se solen classificar en els grups següents:

- **Algues.** Presenten quantitats molt importants de minerals i oligoelements i també contenen substàncies com la fibra, l'àcid al·gínic o l'àcid glutàmic, que poden ser útils per eliminar colesterol, tòxics i metalls pesants de l'organisme. Contenen molt iode i, per tant, s'han de prendre amb precaució: com a màxim una cullerada sopera al dia.
- **Superaliments verds.** Aporten clorofil·la i fitoquímics antioxidants, que poden ser útils per reduir els radicals lliures, ajudar els processos depurats de l'organisme o proporcionar energia. Són els vegetals de fulla verda, els germinats, les microalgues espirulina i clorèl·la, el brècoli i el germinat de blat verd o d'ordi, per esmentar-ne només alguns.
- **Herbes i espècies.** Són les de tota la vida, com la farigola o l'orenga, però també la cúrcuma (un antiinflamatori molt potent, sobretot quan es combina amb el pebre negre acabat de moldre), el te matcha (molt antioxidant), el reishi (energètic) o l'àloe (cicatritza i ajuda a regenerar les parets intestinals).
- **D'origen apícola.** El pol·len, la gelea reial i la pròpoli tenen propietats antisèptiques i antiinflamatòries, són energètics i milloren el sistema immunitari.
- **Fruits i llavors.** Contenen, sobretot, grans quantitats d'antioxidants i greixos de bona qualitat. Són l'açaí, el cacau cru, el camu camu, els gerds, les mores, la magrana, les baies de goji, els nabius, el coco, la maca, el baobab i les llavors de sèsam, cànem, lli o xia. 

V

Recorda que...

- **No poden substituir cap àpat. Més aviat el poden complementar. Hi ha excepcions, com alguns productes dissenyats específicament per substituir un àpat: per exemple un musli amb superaliments.**
- **Completen una dieta saludable. Cap superaliment pot substituir una dieta equilibrada ni compensar els excessos d'una mala dieta. Són un bon complement, però sempre dins del context d'uns hàbits de vida correctes.**
- **Cal comprar-los amb sentit comú. Sovint adquirim un producte perquè conté una quantitat ingent d'algun nutrient, però no pensem que la dosi que prenem (de vegades una o dues cullerades) ens proporciona una quantitat insuficient. Per no esmentar la desorbitada relació preu-kg d'alguns productes.**
- **Han de ser de màxima qualitat. És molt important que la matèria primera sigui ecològica i que el procés d'elaboració mantingui intactes les propietats dels nutrients.**
- **No curen. No són medicaments i no serveixen per tractar cap malaltia, tot i que alguns poden ajudar a reduir els efectes secundaris de determinats tractaments. És aconsellable buscar el consell d'un bon metge especialista en medicina integrativa o d'un nutricionista ben informat.**
- **S'han de prendre amb regularitat. Fes-ho sempre en petites quantitats i barrejats amb altres aliments.**

Exfoliante para labios con fresa

La exfoliación elimina células muertas, regenera y suaviza la piel. Las fresas tienen un alto contenido de antioxidantes, y junto a la miel, hidratarán y aportarán brillo a los labios.

1. Limpia 2 fresas y aplástalas con el pisa patatas.
2. Vierte la fresa en un bol y añade 1 cucharada de azúcar integral y 1/2 cucharada de miel.
3. Mezcla bien y colócalo en un recipiente hermético.



Receta de @mamitabotanical 



♥ Miel de flores

YouTube | Videoreceta
supermercadosveritas | youtu.be/9ZWZ2wlrwAg

V

Iskiate, la beguda de xia dels tarahumares

La xia conté proteïna completa, calci, àcids grassos omega-3, fibra, antioxidants, potassi i ferro, entre altres nutrients interessants. Si no et ve de gust preparar aquesta recepta, però vols obtenir tots els beneficis de la xia, recorda que has de triturar-la o deixar-la en remull almenys 20 minuts abans de consumir-la.

Ingredients:

- 1 got d'aigua
- 1 cullerada sopera de llavors de xia
- Un parell de cullerades de suc de llimona
- Endolcidors naturals, com melassa d'arròs o xarop d'atzavara (opcional)

Elaboració:

1. Barreja la xia amb l'aigua i deixa-ho reposar un mínim de 10 minuts.
2. Si vols, pots esperar una mica més: com més temps passi, més gelatinosa serà la beguda.
3. Afegeix el suc del cítric i, si vols, l'endolcidor.



M. D. Raigón

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

Endulza tu vida naturalmente

Cuesta imaginar una vida sin alimentos dulces porque el dulzor es uno de los sabores básicos y nuestro organismo lo reclama regularmente. Hay que evitar a toda costa los edulcorantes artificiales y elegir cualquiera de las diversas opciones ecológicas que la naturaleza nos ofrece

Es un hecho constatado que los seres humanos tenemos una preferencia natural hacia lo dulce, que se explicaría como una forma de supervivencia básica vinculada a la necesidad de los recién nacidos de aceptar la leche materna, de sabor ligeramente dulce. Sin embargo, la sociedad actual y el modelo de consumo globalizado tienden a incorporar en las dietas alimentos azucarados, muchas veces en concentraciones muy superiores a lo recomendable. Ello conlleva graves consecuencias: sobrepeso, caries, predisposición a la obesidad, diabetes mellitus y resistencia a la insulina. Para revertir la situación, la industria alimentaria ha desarrollado sustancias edulcorantes artificiales que proporcionan dulzor a los alimentos sin añadir calorías o haciéndolo en cantidades más bajas que el azúcar. Pero estas sustancias, de diferentes naturalezas químicas, tampoco constituyen una alternativa segura al consumo de azúcar.

El término azúcar se usa de forma genérica para describir una amplia gama de compuestos que varían en dulzor. Dentro de este grupo se incluyen la glucosa, la fructosa (azúcar presente en las frutas de forma natural), la galactosa, la sacarosa o azúcar de mesa, la lactosa (azúcar de la leche) y la maltosa (azúcar procedente de la hidrólisis del almidón). Son carbohidratos simples que se caracterizan por su rápida absorción, que aportan rápidamente energía y generan incre-

mentos de insulina a través de las células del páncreas. Entre otras funciones, son responsables del buen funcionamiento metabólico, mantienen la temperatura corporal y regulan los procesos gastrointestinales. Pero también son los responsables del sabor dulce de los alimentos y de conservar la frescura y calidad de los mismos, actuando como conservantes en las mermeladas, gelatinas y conservas en general. Los alimentos que contienen azúcares de forma natural (frutas, verduras, miel) también incluyen vitaminas, minerales y fibra. Por el contrario, muchos alimentos con azúcares añadidos, lo que hacen es aportar energía calórica sin nutrientes, lo que se conoce como calorías "vacías" (Gardner et al., 2012).

La palabra edulcorante hace referencia a aquel aditivo alimentario que es capaz de mimetizar el efecto dulce del azúcar y que, habitualmente, aporta menos energía. Algunos son extractos naturales mientras que otros son sintéticos, en cuyo caso se denominan edulcorantes artificiales. Entre sus ventajas destacan el mantenimiento o reducción del peso, el tratamiento de la diabetes y la reducción de caries dentales; sin embargo su consumo excesivo puede resultar tan perjudicial como el exceso de azúcar. A la par, debemos ser precavidos y recordar que algunos edulcorantes están autorizados en unos países y prohibidos en otros.



Sabías que, las mejores alternativas al azúcar refinado las tenemos en la miel, la estevia, los siropes, la panela y las melazas.

¿Cómo se obtiene el azúcar de mesa?

La sacarosa o azúcar de mesa se produce a partir del jugo de la remolacha o la caña de azúcar, principalmente. Se trata de un disacárido formado por fructosa y glucosa y en esta categoría se incluyen el azúcar refinado o sin refinar, el granulado o en terrones, el moreno, el glas que es sacarosa finamente triturada, etc. Cuando la materia prima de la que se parte es el jugo de caña como único ingrediente y se cuece para eliminar el agua, se obtiene la panela, que se puede comercializar en bloque o triturada (figura 1).

- **Refinado.** El proceso para obtenerlo comienza con la extracción, por métodos mecánicos, del zumo azucarado presente en las materias primas, continuando con la decantación y filtración, la clarificación, la concentración del zumo por procesos térmicos y vacío, la cristalización del azúcar mediante evaporación y enfriamiento y, por último, la centrifugación para eliminar el excedente de agua (Raigón, 2010). El producto resultante es un azúcar refinado, cuya composición es exclusivamente la sacarosa, sin fibra, ni vitaminas, ni minerales. Como subproducto de la cristalización se obtienen las melazas.
- **Integral.** Para conseguirlo se interrumpe el proceso de refinamiento, dando lugar a un alimento pigmentado con una composición diferente en cuanto a minerales y vitaminas, pero con el mismo valor calórico.
- **Moreno.** Se trata de un producto comercial fabricado a partir de los cristales de azúcar refinado, mezclados en diferente proporción con el almíbar de las melazas, o en el peor de los casos con colorantes alimenticios (una práctica no autorizada en ecológico).

Dulces alternativas naturales

Como alternativas naturales al azúcar tenemos la miel, la estevia, el jugo de caña, la dextrosa (glucosa combinada con agua), los néctares (incluido el de agave), los siropes, los jarabes y las frutas frescas.

- **Miel.** Muy tradicional, es un alimento producido por las abejas a partir del néctar de las flores y las secreciones de las partes vivas de las plantas. Las abejas la recogen, la transforman en su interior ayudadas por una enzima y la



Figura 2. Panela en bloque (izquierda) y molida (derecha).

- almacenan en los panales, donde madura. Cada tipo de miel tiene un sabor y propiedades ligeramente distintas en función de las flores de donde proviene. Es rica en vitaminas (A, C y del grupo B), minerales (cobre, magnesio, hierro, fósforo, potasio, azufre, calcio, sodio y manganeso), antioxidantes naturales, enzimas y aminoácidos.
- **Calorías.** Aporta aproximadamente la misma cantidad que el azúcar, pero su fracción de fructosa es mayor, lo que significa que el azúcar de la miel se absorbe de forma más lenta que el azúcar, sin producir picos de azúcar en sangre tan elevados.
 - **Estevia.** Las hojas de la planta de estevia (Stevia rebaudiana) y sus extractos (como los glucósidos de esteviol) contienen minerales (hierro, zinc, calcio, manganeso, potasio y calcio) y vitaminas A y C. Desde noviembre de 2011 los glucósidos de esteviol están permitidos como edulcorantes naturales para los alimentos procesados no ecológicos. Sin embargo, no se permite el uso del glucósido de esteviol en alimentos ecológicos aunque provenga de plantas de estevia de cultivo porque se trata de un aditivo (debería incluirse en el Anexo VIII del Reglamento CE núm. 889/2008, de Agricultura Ecológica, y lógicamente modificar y reprobador el reglamento). Pero el uso de sus hojas y extractos acuosos sí se podría emplear. Existe controversia en este sentido, ya que algunos países la pueden usar para endulzar. Por ejemplo en Alemania y en Suiza se pueden utilizar para endulzar las hojas y los extractos acuosos

de estevia de producción ecológica (no los glucósidos de esteviol), mientras productos similares que contienen estevia no pueden producirse en otros países de la UE.

- **Potencial edulcorante.** Es 200 veces superior al del azúcar blanco, no aporta calorías y tiene un efecto hipoglucémico, ya que estimula las células del páncreas para generar más insulina, pero sin afectar los niveles de azúcar en sangre.

- **Panela y melaza de caña.** El jugo de caña de azúcar se compone de azúcar sin refinar, por lo que almacena todos los nutrientes esenciales de la caña de azúcar. A partir del jugo de caña se puede obtener la panela y la melaza de caña. Ambos son alimentos ricos en vitaminas del grupo B, fósforo, potasio, hierro, magnesio y calcio.
- **Frutas frescas.** Son alimentos ricos en azúcares y vitaminas que intervienen en la absorción de la glucosa, ayudando a absorber el propio azúcar. Igualmente, contienen fibra y agua que permiten asimilar más lenta y saludablemente el azúcar, sin producir desequilibrios de sus contenidos en la sangre ni producir un disparo de los niveles de insulina.

La cara amarga de los edulcorantes artificiales

Se crearon en respuesta a la necesidad de combatir el aumento mundial de diabetes debido al abuso de azúcar y no provienen de los alimentos o de la naturaleza, sino que se fabrican químicamente para endulzar alimentos, caramelos, bebidas, etc. Se pueden clasificar en función de su contenido

calórico, según su origen (natural o artificial) o incluso según su estructura química (tabla 2). Si evaluamos su poder edulcorante, la sacarina es 400 veces más dulce que la sacarosa, la sucralosa es 600 veces más dulce que el azúcar, el aspartamo es 200 veces más dulce que el azúcar de mesa, el acesulfamo K es 200 veces más dulce que el azúcar y el ciclamato es entre 30 y 70 veces más dulce que el azúcar.

Existen multitud de sustancias con poder edulcorante, pero nos centraremos en las más habituales y sobre las que existen estudios científicos de interés. Las recomendaciones de las sociedades científicas reafirman que los edulcorantes son seguros, siempre que su consumo se dé dentro de los niveles establecidos diariamente por las agencias reguladoras (García-Almeida et al., 2013). Sin embargo, estudios hechos en animales de laboratorio muestran efectos tóxicos y mortales, como neoplasias, cáncer de vejiga, daños metabólicos, daños cardíacos... En el caso de los ensayos de prueba en humanos, en muchas ocasiones han aparecido correlaciones entre su ingesta y varias enfermedades o condiciones fisiológicas, pero como han sido ensayos limitados, los resultados siguen siendo debatibles. Si el consumo sobrepasa los niveles recomendados de ingesta diaria admisible del edulcorante (IDA), los estudios en ratones han revelado la probabilidad de generar algunos tipos de cáncer, específicamente con la sacarina.

- **Polialcoholes o alcoholes de azúcares.** El organismo los absorbe a una velocidad mucho más lenta que el azúcar y poseen aproximadamente la mitad de sus calorías.

Tabla 1. Diferencias entre azúcar y edulcorantes

	Azúcar	Edulcorantes
Procedencia	Se obtiene de alimentos y productos naturales.	Son productos elaborados químicamente.
Capacidad endulzante y energética	Endulza, aportando energía y calorías.	Tienen efecto endulzante y contienen la mitad o menos de las calorías que posee el azúcar.
Absorción	Es absorbido de forma rápida por el organismo, sirviendo como fuente de energía.	Se absorben de manera más lenta y no aportan energía.
Consecuencias de un consumo excesivo	Su abuso puede provocar obesidad, diabetes tipo 2 o tensión arterial alta.	Produce problemas intestinales, diarreas frecuentes y molestias estomacales.

CEREALS PER BEURE!

La millor alternativa a la llet

www.lafinestrascielos.es



Tabla 2. Clasificación de los edulcorantes

Categoría	Naturaleza	Procedencia	Ejemplos
Calóricos	Naturales	Azúcares	Sacarosa, glucosa, dextrosa, fructosa, lactosa, maltosa, etc.
		Edulcorantes naturales	Miel, jarabe de arce, azúcar de coco, siropes, etc.
	Artificiales	Azúcares modificados	Jarabe de maíz, azúcar invertido, etc.
		Polialcoholes	Sorbitol, xilitol, manitol, eritritol, etc.
Acalóricos	Edulcorantes naturales		Estevia, taumatina, pentadina, monelina, etc.
	Edulcorantes artificiales		Aspartamo, sucralosa, sacarina, ciclamato, acesulfamo K, etc.



Tabla 2. Clasificación de los edulcorantes

Categoría	Naturaleza	Procedencia	Ejemplos
Calóricos	Naturales	Azúcares	Sacarosa, glucosa, dextrosa, fructosa, lactosa, maltosa, etc.
		Edulcorantes naturales	Miel, jarabe de arce, azúcar de coco, siropes, etc.
	Artificiales	Azúcares modificados	Jarabe de maíz, azúcar invertido, etc.
		Polialcoholes	Sorbitol, xilitol, manitol, eritritol, etc.
Acalóricos	Edulcorantes naturales		Estevia, taumatina, pentadina, monelina, etc.
	Edulcorantes artificiales		Aspartamo, sucralosa, sacarina, ciclamato, acesulfamo K, etc.

- *Eritritol*. Se presenta de manera natural y se encuentra en frutas y alimentos fermentados. Tiene del 60 al 70% del dulzor del azúcar de mesa y menos calorías. No provoca mucha elevación del azúcar en la sangre después de las comidas, no causa caries dentales y no ocasiona malestar en el estómago

- *Sorbitol, manitol y xilitol*. Se emplean mayoritariamente en la industria de los caramelos, chicles y golosinas en general, y pueden causar cólicos estomacales y diarrea cuando se consumen en grandes cantidades. Como anécdota, el xilitol es tóxico para los perros y otros animales domésticos.

- **Aspartamo** (E 951). Pierde dulzor cuando se somete a temperaturas superiores a 30 °C o más bajas de forma prolongada, por lo que no se recomienda para hornear. Es una fuente importante de fenilalanina y manitol, por lo que su consumo excesivo puede producir trastornos como diarrea. Asimismo, está prohibido para las personas que padecen fenilcetonuria

- **Ciclamato (E 952).** Su uso está contraindicado en niños y embarazadas y está prohibido en Estados Unidos, Japón, Inglaterra y Francia.

- **Sacarina (E 954).** Está prohibida en Francia y Canadá. En Estados Unidos es obligatorio hacer constar en las etiquetas de los productos que la contengan que este aditivo es nocivo para la salud y no está aconsejada en mujeres embarazadas.

- **Sucralosa.** Es un producto químico sintético termoes-
table, pero existen evidencias de que produce disminución
de los glóbulos rojos (señal de anemia) en niveles superiores
a 1.500 mg/kg corporal/día, aumento de infertilidad en los
hombres al interferir con la producción del espermatozoide y la vi-
talidad, y también lesiones cerebrales en dosis más elevadas.

El dulzor más saludable

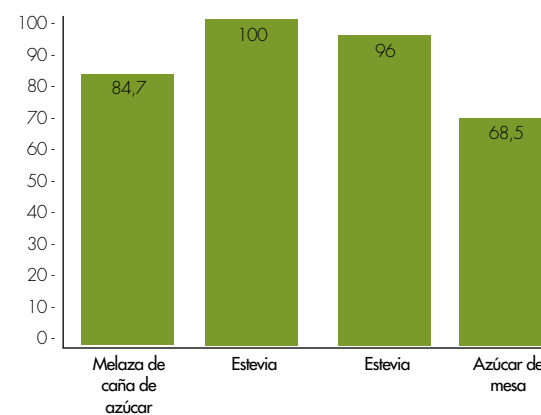
Aunque inicialmente los edulcorantes se recomiendan a personas con problemas de azúcar, su amplia utilización ha provocado que cualquier consumidor de productos industrializados pueda ingerirlos. Hasta ahora no se permite ningún edulcorante en los alimentos ecológicos porque todos son de origen sintético. Sin embargo, el sector está muy interesado en la producción de alimentos sin azúcar y la estevia parece ser la solución, pues es la única fuente natural de sabor dulce con cero calorías que se conoce actualmente.

El poder edulcorante es la cantidad de sacarosa (expresada en gramos) que hay que disolver en agua para obtener

un líquido de igual sabor que la disolución de 1 g de sustancia edulcorante alternativa en el mismo volumen de agua. Al comparar los niveles de sólidos solubles (expresados en °Brix, es decir en gramo de sacarosa por 100 ml), para la melaza de caña de azúcar, la estevia, la fructosa y el azúcar de masa (todos de origen ecológico), vemos su alta capacidad edulcorante frente al azúcar blanco ecológico (figura 3). La estevia es la que tiene mayor potencial, seguida de la fructosa y de la melaza de caña de azúcar.

Así, otorgando el valor de 100% a la capacidad edulcorante del azúcar de mesa, los cristales de estevia la superan en un 45.98%, la fructosa cristalizada lo hace en un 40.14% y la melaza de caña de azúcar en un 23.65%. Estos resultados indican que una cantidad menor de estas alternativas proporciona el mismo dulzor que el azúcar y aporta menos calorías, lo que reduce el riesgo para la salud. 

Figura 3. Niveles de sólidos solubles (°Brix) en melaza de caña de azúcar, cristales de estevia, fructosa pura y azúcar de mesa



Bibliografía

• García-Almeida, J.M.; Casado Fdez, G.M.; García Alemán, J. 2013. Una visión global y actual de los edulcorantes: aspectos de regulación. *Nutrición hospitalaria*, 28: 17-31.

• Gardner, C.; Wylie-Rosett, J.; Gidding, S.S.; Steffen, L.M.; Johnson, R.K.; Reader, D.; Lichtenstein, A.H. 2012. Nonnutritive sweeteners: current use and health perspectives. *Circulation*, 126(4): 509-519.

• Raigón, M.D. 2010. La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Vegetal. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

La cura de savia y zumo de limon

Ideal para desintoxicar, perder peso superfluo y aumentar el bienestar.

La cura está basada en la milenaria terapia del ayuno. Ayunar significa vivir por un tiempo determinado de las propias reservas. Ayunar no es “pasar hambre”, con la cura de savia y zumo de limón tan solo los dos primeros días solemos tener sensación de hambre. Además, mientras se realiza la cura, el cuerpo aprovecha para deshacerse de los detritus, toxinas y grasas superfluas que se han ido acumulando en el organismo, permitiendo a los órganos regenerarse, reactivar su funcionamiento y potenciar las facultades mentales, la concentración y la memoria.

Aparte de la Cura Completa (opción 1) que es la versión original y a la vez la más eficaz para desintoxicar nuestro organismo y perder peso, existen otras opciones más suaves para depurarnos que se describen a continuación:

Opción1: La cura o ayuno completo

Sólo debe ingerirse el preparado de sirope de savia de palma y arce, ningún otro alimento. Cada día se tomarán de 6 a 10 vasos grandes del preparado, uno cada dos horas aproximadamente. Para un vaso del preparado se necesitan: 2 cucharadas soperas de Sirope de Savia, zumo de medio limón, agua y opcionalmente una pizca de cayena. Se complementa con una infusión laxante suave antes de la primera toma del día y otra antes de acostarse.

Durante la cura se podrá tomar abundante agua e infusiones. Después de la cura se debe hacer una transición alimentaria correcta de dos a tres días, con fruta, zumos, caldos vegetales, etc. y se recomienda continuar con unas bases de nutrición sanas. Duración recomendada: de 7 a 10 días.

Opción2: El Semi-ayuno

Mientras dormimos ayunamos, es decir, no ingerimos alimentos y dejamos que el organismo se regenere, purifique y recupere la energía consumida durante la digestión. Con el desayuno interrumpimos este proceso de limpieza interna .

El propósito del semi-ayuno es prolongar este período de ayuno nocturno, sustituyendo el desayuno y/o la cena por 2 o 3 vasos del preparado, como se indica en la Opción 1. Con la ingestión de esta bebida no se interrumpe el ayuno nocturno. Así se le ofrece al organismo más tiempo para su descanso y recuperación.

Para que el semi-ayuno sea más eficaz, conviene suprimir los siguientes alimentos, que por su contenido en toxinas retrasan la acción depurativa: sal, embutidos, carnes rojas, fritos, pan blanco, harinas refinadas, café, alcohol, bebidas carbónicas, lácteos, etc.

Este semi-ayuno se recomienda como preparación para aquellas personas que quieran llevar a cabo la cura completa o para quienes no se sientan preparados para hacerla, pero quieren reducir peso y mejorar su salud.

Duración recomendada: entre 10 y 30 días.

Opción 3: “50:50”

Consiste en 3 días de semi-ayuno, seguido de 3 días de la cura completa, seguido de otros 3 días de semi-ayuno.

Esta es la forma más fácil de iniciar la desintoxicación si usted nunca la ha hecho antes. Esta versión también se adapta muy bien a los compromisos sociales de algunas personas.

Duración recomendada: 9 días.

Opción 4: “Una vez a la semana”

La mayoría de nosotros nunca le da a nuestros órganos digestivos y de eliminación un descanso. Día tras día se coloca una carga continua en nuestro sistema.

Estar sin alimentos sólidos durante un día le proporciona a nuestro organismo la oportunidad de descansar y depurarse por un día, no es demasiado difícil, ayuda a reducir el sobrepeso y mantener el peso después de la cura completa.

Para esta versión se elige un día de la semana y sólo se bebe de 6 a 10 vasos del preparado, agua e infusiones según su gusto.

**Pruebe el
Sirope de Savia**

El mejor aliado para su próximo ayuno

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

de
Madal Bal



**SIROPE
DE SAVIA**

El único
el auténtico
el original

Sin conservantes
ni colorantes

EVICRO
MADAL BAL

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

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

Para más información: “La Cura de Savia y Zumo de Limón” Autor K.A Beyer. Ediciones Obelisco. 93 665 76 06

Menjar sense gluten

Si fem un cop d'ull al voltant nostre, segur que coneixem més d'una persona al·lèrgica o intolerant al gluten, però també d'altres que han decidit eliminar-lo de la dieta per elecció i no per necessitat. Sigui com sigui, l'oferta gluten free no deixa de créixer: galetes, pans, pasta, farina, musli...



El gluten, present en molts tipus de cereals diferents, és una glicoproteïna i, entre altres funcions, actua com a element aglutinant; és el ciment que uneix els diversos ingredients en forneria i pastisseria, i és responsable de la consistència elàstica de les masses. Espessidor i emulgent, lliga les molècules d'aigua i, per tant, funciona eficaçment com a element estructurador. Precisament aquestes propietats són les que el fan tan apreciat entre forners i rebosters.

En els últims anys hem vist com progressivament ha anat creixent el distintiu "sense gluten" en més i més productes alimentaris i ja és un fet que tots tenim al-

gun amic o familiar que l'ha d'evitar. Les estadístiques confirmen que el segment de població que pateix algun tipus d'intolerància o al·lèrgia al gluten va en augment i que a aquest grup se sumen els que voluntàriament decideixen descartar-lo, seguint una tendència iniciada als Estats Units. Conseqüentment, l'espai dedicat als productes sense gluten als supermercats s'amplia cada dia. Veritas disposa de 502 referències certificades, és a dir, sense traces de gluten, de les quals 91 són de marca pròpia, de màxima qualitat i més assequibles econòmicament. Vegem les principals famílies d'aliments relacionades amb el gluten.

- **Aliments amb gluten.** Blat, sègol, ordi, espelta, kamut, espelta verda, civada i tritordeum. També en tenen els seus derivats, com el cuscús o el bulgur.

- **Aliments sense gluten.** Blat de moro, arròs, mill, fajol, amarant, teff i quinoa. Les patates i la fruita seca tampoc en contenen.

- **Productes certificats sense gluten.** Són tots aquells que no l'inclouen com a ingredient afegit i tampoc en tenen traces. Per tant, porten el segell de garantia. Parlem de cerveses, mostasses, begudes, salses, etc.

- **Productes certificats específics sense gluten.** En aquest grup hi ha els que generalment s'han elaborat amb gluten, com pans, galetes, pasta i cereals per a l'esmorzar. A Veritas oferim 75 referències que s'inclouen en aquesta categoria i van des dels esmentats anteriorment fins a wraps, bases per a pizzes, muslis, pa ratllat...

Cereals essencials

Una dieta sense gluten pot ser tan variada, saludable i equilibrada com vulguem: verdura, fruita, proteïnes, llavors, fruita seca, algues, etc. I, per descomptat, cereals sense gluten:

- **Mill.** Procedeix de l'Àfrica i és un dels aliments més antics. Segons la medicina tradicional oriental (que observa l'efecte dels aliments en els àmbits físic, mental i emocional) es recomana especialment per a persones amb feblesa física o psíquica, astènia o falta d'ànim, ja que és altament revitalitzant i mineralitzador. Actua amb resultats excel·lents sobre els sistemes nerviós i ossi, millora els problemes estomacals per falta de força digestiva (digestions lentes, flatulència), ajuda a perdre pes perquè redueix greixos i líquids, i afavoreix la regeneració cel·lular, alhora que enforteix la salut de la pell, els cabells, les ungles i les dents.

Pel seu alt contingut en magnesi, es considera un cereal molt apropiat per als esportistes, que perden molts minerals amb la suor. Després de l'exercici, combat l'esgotament, permet la recuperació, alleuja les rampes musculars i enforteix els músculs.

- *Com es menja.* Ens podem beneficiar dels seus efectes prenent-lo en gra bullit o en pasta (que es cou més ràpid que la de blat), en galetes, etc.

- **Blat de moro.** És l'únic cereal que conté betacarotens, un antioxidant que combat l'envelliment i protegeix la pell, els ulls i les vies respiratòries. És ric en hidrats de carboni d'absorció lenta, que aporten energia al llarg del dia; la seva fibra afavoreix la digestió i redueix el colesterol, i aporta vitamines del grup B, que tonifiquen el sistema nerviós.

- *Com es menja.* La varietat de productes és amplíssima: galetes, cereals per a l'esmorzar, crackers, farines panificables...

- **Arròs.** Una peça clau en qualsevol dieta, ja sigui amb gluten o sense, en aquesta última adquireix un protagonisme fonamental. Quan és integral aporta energia de llarga durada, harmonitza i regula l'organisme, construeix teixits, té un efecte positiu sobre el sistema digestiu i l'intestí gruixut especialment, enforteix el pàncreas i la

melsa, expulsa toxines i combat els episodis de diarrea o nàusees. Segons la medicina oriental té un efecte calmant i és beneficiós per al sistema nerviós, ja que aporta minerals i vitamines del grup B.

- *Com es menja.* A les nostres botigues oferim productes de tot tipus, fins i tot cuscús d'arròs.

- **Fajol.** Un paracereal magnífic en casos de cansament, apatia o depressió. La medicina tradicional xinesa el recomana per tonificar els ronyons i l'aparell reproductor. Com que és originari de l'estepa siberiana, és un generador de calor i ens escalfa al mateix moment de menjar-lo, per la qual cosa és perfecte per als que sempre tenen fred i se solen constipar.

- *Com es menja.* En gra bullit, creps, pans, galetes...

- **Teff.** Aquest gra provinent d'Etiòpia té la grandària d'una llavor de rosella i és reconegut per la seva riquesa en minerals i l'elevat contingut en proteïnes. Els especialistes el consideren un ferm candidat a ser el nou superaliment. 

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



1. Pa de poble de fajol. Zealia
2. Galetes de mantega. Nature&Cie
3. Torrades. Le pain des fleurs
4. Flocs de civada. Veritas
5. Pa de pagès. El Granero



1. Penne Rigate d'arròs integral. Feli
2. Wrap de fajol. Zealia
3. Karre Fourre. Grillon
4. Galeta Arand de fajol. Germinal
5. Galetes de quinoa. Celsior



Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

Foto: J. Canyameres

Dones vs. homes: qui corre més?

El nombre de dones que participen en curses s'ha incrementat considerablement d'un temps ençà, coincidint amb l'increment de les inscripcions masculines. Així, en els últims 20 anys la presència femenina es compta per centenars de milers en més d'un miler de curses a escala mundial.

Les dones van començar a participar en la Marató de Barcelona el 1978, amb 3 inscrites. Aquest any, 2017, l'han acabat 3.074 dones (2.000 d'elles estrangeres) d'un total de 16.081 finishers.

Tot i que la millora ha estat notable, encara estem lluny dels Estats Units, on el 43% dels participants en maratons són dones.

És evident que hi ha diferències fisiològiques que fan que els homes siguin més ràpids que les dones en la distància de la marató. A saber, més VO2 màx. (consum màxim d'oxigen), perquè tenen el cor més gran (les dones tenen fins a un 15-25% menys de VO2 màx.), més concentració d'hemoglobina, menys greix corporal i més massa muscular per unitat de pes corporal. Els altres dos principals factors que limiten el rendiment, però que no difereixen entre homes i dones, són l'economia de cursa i la intensitat d'exercici a la qual es pot mantenir un alt percentatge del VO2 màx.

Aliments fonamentals

Una alimentació adequada pot millorar la composició de greix corporal i augmentar la massa muscular, però sempre ha d'anar acompanyada d'un entrenament regular i un bon descans.

- **Proteïnes de qualitat.** Una manera d'incrementar la massa corporal és menjar proteïnes completes o d'alt valor biològic que ens aportin els aminoàcids essencials que el cos necessita obtenir dels aliments perquè no té la capacitat de fabricar-los per si mateix. Aquestes proteïnes tenen origen animal i es troben en la carn, formatges, ous, llet i iogurts, que han de ser de primera qualitat i, si pot ser, d'origen ecològic.

- **Greixos saludables.** Els greixos ingerits han de ser 50% d'origen vegetal i 50% de procedència animal, però sempre saludables, com l'oli d'oliva (ric en greixos monoinsaturats i antioxidants) o l'àcid gras linoleic (present en algunes carns, la

llet o el formatge), que ajuda a reduir el greix corporal quan es combina amb dieta i activitat física. Fruita seca, alvocat, fruita i peix són altres fonts de greixos saludables.

- **Saturats:** carn (vedella, xai, porc, aviram), làctics, ous, coco, palma i cacau.
- **Monoinsaturats omega-9:** carn de porc ibèric, oli d'oliva i alvocat.
- **Monoinsaturats omega-6:** àcid linoleic d'origen vegetal (cereals, llavors, fruita seca, gira-sol, sèsam, llavors de carbassa i soja), àcid araquidònic d'origen animal (carn i ous amb moderació) i àcid linoleic (CLA) (llet de qualitat sense processar, oli de borraja i onagra).
- **Monoinsaturats omega-3:** àcid linolènic (lli, xia i nous), àcid eicosapentaenoic (EPA) i àcid docosahexaenoic (DHA) (peix blau, marisc i algunes algues).

L'edat sí que importa

Històricament els homes han tingut més oportunitats que les dones de participar en campionats esportius i concretament en la disciplina que ens ocupa. La primera vegada que es va permetre la participació femenina en un campionat del món de marató va ser el 1983 (Hèlsinki, Finlàndia) i en unes olimpíades no va ser fins al 1984 (Los Angeles, Califòrnia). Conseqüentment, les dones fa menys temps que hi participen, la qual cosa influeix en les diferències de rendiment entre sexes. De fet, es considera que una tercera part d'aquesta diferència es deu a la baixa participació femenina.

Diversos factors sociològics han ajudat al fet que la dona hagi millorat el rendiment, però encara trobem una diferència substancial entre els guanyadors de tots dos sexes: l'edat. Els homes sempre són més ràpids que les dones en cadascuna de les franges d'edat. El grup d'edat més ràpid en categoria femenina és de 30 a 34 anys i equival al dels homes de 45 a 49 anys.

Per tant, a similar velocitat entre homes i dones, els primers tindran una diferència d'edat d'uns 15 anys. En la marató olímpica de Pequín 2008 va haver-hi una diferència d'edat de 17 anys entre el medallista d'or en categoria masculina (38 anys) i femenina (21 anys).

Analitzant els resultats de la distància de la marató (42 km) entre el 1980 i el 1996, les dones han estat aproximadament un 11% més lentes que els homes, en canvi en la distància de la ultramarató (160 km) el rendiment de les dones més ràpides s'ha mantingut un 20% més lent que el dels homes més veloços.

El rendiment d'alt nivell, independentment del sexe, sembla que es manté fins a l'edat de 30 a 40 anys, després disminueix lleugerament en el grup de 50 a 60 anys i finalment hi ha una disminució progressiva que s'accelera dels 70 als 75 anys. Un estudi realitzat per Hoffman & Wegelin (2009) va mostrar que els corredors més ràpids en la cursa Western States, de 160 km, tenien entre 30 i 40 anys, a diferència dels més ràpids en marató d'asfalt, que tot just arriben a la trentena.

Fins ara la presència femenina en els podis d'ultradistància ha estat una excepció i s'ha degut, moltes vegades, a la baixa participació masculina. Pensar que la velocitat de la dona en la ultramarató pot arribar a igualar la de l'home no és cap bogeria, però de moment caldrà esperar que hi participin més dones, i durant més temps, perquè les seves millores antropomètriques, d'entrenament i de motivació vagin suplint les diferències fisiològiques (com la massa muscular esquelètica, que sempre serà el factor limitador en una ultramarató). De fet, en la marató d'asfalt la diferència s'ha reduït fins a un 9,75%. Podrem disminuir aquesta diferència o fins i tot igualar-la en la de muntanya? Qui sap. 

Més informació

- Bam J1, Noakes TD, Juritz J, Dennis SC. (1997): Could women outrun men in ultramarathon races? Med Sci Sports Exerc. 29(2):244-7.
- da Fonseca-Engelhardt C, Knechtle B, Rüst CA et al. (2013): Participation and performance trends in ultra-endurance running races under extreme conditions - 'Spartathlon' versus 'Badwater'. Extreme Physiology & Medicine. 2:15.
- Hoffman MD, Wegelin JA. (2009): The Western States 100-Mile Endurance Run: participation and performance trends. Med Sci Sports Exerc. 41(12):2191-8.
- Hunter SK, Stevens AA, Magennis K, Skelton KW, Fauth MCK (2010): Is there a sex difference in the age of elite marathon runners? Med Sci Sports Exerc 42:656-664
- Hunter SK, Stevens AA (2012): Sex differences in marathon running with advanced age: physiology or participation? Med Sci Sports Exerc 44:148-156
- Rust C, Knechtle B et al. (2013): Finisher and performance trends in female and male mountain ultramarathoners by age group. Int. J General Medicine, 6:707-718.
- Wegelin JA et Hoffman MD (2011): Variables associated with odds of finishing and finish time in a 161-km ultramarathon. Eur J Appl Physiol, 111:145-153.
- Whipp BJ, Ward SA. (1992): Will women soon outrun men? Nature. 355(6355):25.
- www.marathonguide.com
- <http://calaixsastremoncorrer.blogspot.com.es/2013/03/dir-que-la-participacio-de-dones.html>



CUMPLIMOS 25 AÑOS Y QUEREMOS CELEBRARLO CONTIGO

¡SONRÍE, CONSIGUE UN AÑO DE COMERCIO JUSTO GRATIS!

Envía cuatro códigos de barras de nuestros productos y participarás en el sorteo de 25 productos ecológicos de comercio justo.




Encontrarás la información detallada en:

www.AlterNativa3.com

elaboración propia de productos ecológicos de comercio justo

Cuidamos a las personas y a la naturaleza

A l'abril, celebracions mil

Mes festiu per excel·lència, a l'abril s'acumulen les celebracions més diverses. Aquest 2017 el calendari inclou en només una setmana dues festes molt assenyalades: Setmana Santa i Sant Jordi. La primera acaba amb la mona de Pasqua com a protagonista.



Antigament, l'arribada de la Pasqua significava la fi de les restriccions alimentàries típiques de la Quaresma, una època de reflexió i penitència. D'acord amb els preceptes cristians, el Dilluns de Pasqua es convertia en una espècie d'experiència dels sentits, en què els plats s'omplien altre cop d'aliments suculents. Era obligat menjar carn de xai i altres plats típics, com el fricandó. I per postres: la mona, un pastís que regalaven els padrins als fillols.

La tradició de la mona es documenta per primera vegada al segle XV, però és probable que es remunti més enrere en el temps. Aquest costum s'ha conservat fins a l'actualitat i al nostre obrador fem diferents varietats de mones, elaborades artesanalment i sempre amb ingredients ecològics.

- **De xocolata.** Una delícia feta amb farina de blat, pa de pessic, cacau, xocolata, gerds, ous, llimona, aigua, sucre i bicarbonat.

- **De nata.** Es prepara amb farina de blat, albercoc, ametlla, ous, llimona, mantega, nata, aigua, sucre i bicarbonat.

- **De fruita.** Molt apreciada per la seva extraordinària combinació d'ingredients, es fa amb farina de blat, albercoc, taronja, cireres, llimona, ametlla, ous, llet, mantega, midó de blat de moro, gelatina, canyella, aigua, sucre i bicarbonat. 

V Pa de blat persa

El blat persa pertany a la família del blat i és molt apreciat per les seves qualitats nutritives i digestives. Comparat amb el gra de blat tou que es fa servir en forneria i rebosteria industrial, aporta entre un 20% i un 40% més de proteïnes, fins al doble de lípids i vitamines B1 i B2, cinc vegades més quantitat de niacina (vitamina B3) i vitamina E, i entre dues i quatre vegades més densitat de minerals com el calci, potassi, magnesi, ferro i fòsfor. Igual que la resta de pans de blat, conté gluten i, tot i que és un gluten més digerible que el dels blats tous no ecològics, no és apte per celiacs.

- **Dolç, suau i nutritiu.** La seva riquesa nutricional crida poderosament l'atenció i el converteix en un cereal que cal tenir en compte a l'hora d'enriquir la dieta diària. El pa elaborat amb blat persa és un pa complet i fermentat amb llevat mare que ens arriba amb tots els nutrients i una part de la digestió ja feta. Per tant, és nutritiu, lleuger i, gràcies al seu contingut en lípids (greixos), té un gust dolç i melós. A Veritas trobaràs pa de blat persa d'un quilo, pa de blat persa amb dàtils i nous de mig quilo i croissant de blat persa.



**Espiga
Biológica**

Alimenta tu salud



El formatge més bo del món

Gràcies a la seva riquesa nutritiva i sabor deliciós, el formatge ha estat i és un pilar fonamental en la majoria de gastronomies. Els formatges ecològics Betara s'elaboren lentament i de manera artesanal, respectant el medi ambient i el benestar dels animals. De llet de vaca, de cabra o d'ovella, costa decidir-se només per un...

Betara. Olost. Barcelona



Sabies que, el ramat només s'alimenta de productes vegetals d'origen ecològic, obtinguts sense fer servir herbicides ni pesticides ni abonaments químics de síntesi.

Bons per naturalesa

Sabor i aroma són les principals característiques d'uns formatges amb identitat pròpia, resultat de la influència de l'aire pur dels Pirineus i d'una elaboració artesanal que segueix al peu de la lletra els costums i tradicions de la zona. A Veritas trobaràs les següents varietats de formatges ecològics Betara:

- **De vaca.** De maduració mitjana i crosta neta i compacta, té un gust intens i lleugerament làctic amb un punt de sal. S'elabora amb llet de vaca rica en àcid linoleic, àcids grassos omega-3, vitamines i minerals.
- **De cabra.** És d'un color blanc pur, té gust de llet fresca i es fon a la boca. Té un regust final de nous i és perfecte per prendre amb melmelada de figues o de tomàquet, nous o com a ingredient fonamental d'una amanida.
- **De cabra amb cervesa.** Estem davant un formatge molt interessant, que s'ha de degustar lentament. Té una textura tendra i untuosa i, evidentment, un agradable regust de cervesa.
- **De cabra amb castanyes.** Una experiència gastronòmica única, fruit de la combinació de llet de cabra i castanyes de Viladrau. En menjar-lo, s'aprecien els trossets de castanya torrada esmicolats enmig de la crema de formatge.
- **D'ovella.** L'última incorporació a la família i el més suau. De color groc intens i un paladar extraordinari, cal gaudir-lo mos a mos i, si pot ser, acompanyat d'un vi negre de llarga criança.

Fa 25 anys naixien els formatges Betara i ho feien sota el guiatge de Ramon Berengueras pare, home de camp i bon coneixedor de la tradició formatgera de la comarca del Lluçanès. La seva filosofia ha estat sempre respectar aquesta tradició i fer formatge de manera totalment artesanal. D'ovella, de cabra i de vaca, les peces maduren amb l'aire dels Pirineus i acumulen multitud de premis i reconeixements gràcies a la seva diversitat, originalitat i qualitat extraordinària. De fet, Betara és la formatgeria més premiada de Catalunya i en l'última edició del World Cheese Awards, el concurs internacional de formatges més important del calendari, van obtenir 6 medalles, entre les quals destaquen la d'or per al formatge de vaca ecològic i la de plata pel de cabra ecològic, dues de les varietats que estan a la venda a Veritas.

"El 2009 vam fer el pas a ecològic i ens vam posar en contacte amb Veritas: ens vam entendre immediatament i vam començar amb el formatge de vaca. Vam ser gairebé pioners, els segons a fer formatge ecològic, i l'èxit va ser tal que ens van demanar que féssim el de cabra. Ens hi vam posar i va ser un altre triomf i llavors ens van sol·licitar el d'ovella. L'any 2014 ens quedem sense proveïdor de llet d'ovella ecològica i decidim tenir el nostre propi ramat, una il·lusió que finalment s'ha fet realitat fa pocs mesos", explica Ramon Berengueras fill, responsable del dia a dia de l'empresa, tot i que el seu pare encara no es vol jubilar... "Amb 81 anys continua llevant-se a les cinc del matí i participa en l'empresa amb una gran energia i donant-nos lliçons de vitalitat a tots".

Mestre de professió, en Ramon va acabar deixant la feina per ajudar el seu pare a aixecar l'empresa. Va aprendre l'ofici familiar i recorda que el seu primer producte va ser el formatge de cabra, que avui elaboren en la versió ecològica. "Vam començar a poc a poc i fem servir els mateixos mètodes que el primer dia. Hem crescut molt, però gairebé no hem canviat".

Pas a pas, forjat a foc lent

En Ramon va desgranant l'entramat de l'elaboració ecològica del formatge, el valor diferencial del qual respecte al no ecològic és l'origen totalment natural dels ingredients: des de l'alimentació dels animals fins a la crosta, passant pel quall, una proteïna que s'afegeix perquè la llet es coaguli. Després de la coagulació de la llet i el tall de la quallada, s'omplen els motlles. El següent pas és el premsatge per eliminar el sèrum sobrant que encara hi ha a la pasta i després la introducció dels formatges en una solució d'aigua i sal durant unes hores abans de passar a la cambra d'assecatge. Aquí maduren en unes condicions òptimes de temperatura i humitat fins que arriben a la maduració justa per poder vendre's. "I durant aquest temps no deixem de vigilar-los ni un sol dia".

"El secret és fer cada cosa quan toca sense forçar, a foc lent, tal com feien les nostres àvies", i posa l'exemple dels que pasteuritzen a gran velocitat, mentre que ells ho fan a l'antiga i molt lentament. "Les nostres màquines de pasteuritzar són una versió moderna de les de sempre, estan fetes especialment per a nosaltres i triguen més d'una hora i mitja a pasteuritzar mil litres de llet, mentre que les màquines habituals ho fan en tot just un quart d'hora. I això es nota, i molt, perquè influeix directament en el gust del producte final", afegeix.

Objectiu: tancar el cercle

Un dels grans avenços de Betara ha estat tenir el seu propi ramat d'ovelles ecològiques. En néixer, les cries s'alimenten exclusivament amb llet materna durant 45 dies, i després ja prenen aliments sòlids. Comença llavors l'etapa de desenvolupament, que dura aproximadament un any, i durant la qual aconseguiran la maduresa necessària per criar, alletar i poder passar a la fase de munyiment. "Seguint amb la nostra filosofia natural les ovelles solament crien una vegada a l'any. En realitat podrien fer-ho dues, ja que la gestació dura 5 mesos, però no volem pressionar-les perquè considerem vital que no estiguin estressades". S'alimenten exclusivament de productes vegetals d'origen ecològic, obtinguts sense fer servir herbicides ni pesticides ni abonaments químics de síntesi. Així, cada litre de llet obtinguda té la màxima qualitat i produeix un formatge excepcional.

Les ovelles es munyen dues vegades al dia i la llet s'envia a la formatgeria, on s'analitza per comprovar que compleix tots els requisits de qualitat. Evidentment, els medicaments estan prohibits i només es poden administrar en cas de necessitat i sempre sota la supervisió d'un comitè. Quan això passa, l'animal s'aïlla, la llet es llença i s'espera que estigui curat i "net" de medicines per tornar a donar llet ecològica. "Intentem evitar les malalties amb la prevenció, però les nostres ovelles poques vegades es posen malaltes: el seu mode de vida fa que gaudeixin d'una salut boníssima". En un futur no gaire llunyà en Ramon aspira a tancar el cercle i tenir la seva pròpia finca per a pastures: "És difícil, necessitem molt terreny i una ubicació concreta, però ho intentarem perquè volem ser autònoms en tot el procés".



DESCOBREIX EL SABOR SALVATGE DEL MILLOR SALMÓ D'ALASKA



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

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



Salvatge, natural i sostenible



WWW.SKANDIAAHUMADOS.ES



Elaborats de manera totalment artesanal, els formatges Betara maduren amb l'aire pur dels Pirineus i acumulen premis i medalles internacionals

Per un món millor

Per descomptat, totes les fases tant internes com externes estan avalades per diferents sistemes de control i certificades pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). "L'objectiu principal de la nostra política mediambiental és reduir al màxim els consums d'energia i aigua, així com reduir, reutilitzar i reciclar al màxim. I també controlem la traçabilitat del producte, que ens resulta molt útil de cara a solucionar possibles problemes de producció".

L'última aposta d'en Ramon és la tornada als seus orígens com a professor. "Com diu el meu pare: m'ha sortit la vena. Quan em diuen que sóc un mestre formatger, jo sempre dic que en realitat sóc un formatger que era mestre i aquesta és, sens dubte, una de les raons per les quals ara som una granja escola. Estem en contacte amb centres escolars i organitzem jornades per als nens, en què aprenen a fer formatge, visiten la formatgeria i la ramaderia i hi participen activament. Gràcies a l'aprenentatge vivencial, els alumnes interaccionen amb la natura amb els cinc sentits i poden experimentar en primera persona el que fins ara només havien vist en llibres o sentit de la gent gran".

Una experiència gourmet

És un aliment mil·lenari que ha acompanyat l'home des de temps remots gràcies a la seva llarga conservació i l'elevada capacitat nutritiva, ja que és una gran font de proteïnes d'alt valor biològic, minerals (calci, fòsfor, potassi, zinc, magnesi) i vitamines A i B12. No obstant això, són molts els qui desconeixen la forma adequada de conservar-lo i degustar-lo en companyia de les millors paelles.

- Més val sol que mal acompanyat. El més recomanable és guardar els formatges a la nevera, a la part baixa i embolicats individualment en paper vegetal perquè és molt important no barrejar-los. Tot i que es poden conservar durant mesos, s'aconsella menjar-los en un període curt de temps per gaudir al màxim de les seves qualitats.
- A temperatura ambient. El millor és treure'ls de la nevera un parell d'hores abans de menjar perquè es temperin.
- Olorar, mastegar i esperar. L'aroma forma part de la seva personalitat, per la qual cosa s'aconsella olorar-lo profundament abans de mastegar-lo amb lentitud. I si esperem uns segons abans de menjar-ne un altre tros ens arribarà el regust final.
- En bona companyia. Per complementar-ne el sabor podem triar aliments com el codony o la melmelada, poma, raïm, ametlles, nous, avellanes, orellanes... I, per descomptat, un bon pa dels de tota la vida i per beure: vi blanc, cervesa o cava.

Descubre nuestra gama de copos de avena integral

Disponibles en tres deliciosas texturas.

biocop.es



els nostres fruits

Aliments ecològics



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

"Cal Valls"
www.calvalls.com

Les bondats de l'encens

Què té l'aroma de l'encens que fa especial qualsevol moment? Des del mateix instant en què encenem la barreta, l'ambient es transforma i la fragància impacta directament en l'estat d'ànim. Però perquè la influència sigui totalment positiva hem de rebutjar els encens sintètics, que contenen olis químics que desprenen substàncies nocives per a la salut, i triar els naturals i capaços d'aportar benestar a la nostra llar i equilibrar les emocions.



A mesura que anem fent anys anem apreciament cada vegada més tot el que fa que ens sentim bé: la roba de bon cotó en contacte amb la pell, els sabons que ens proporcionen benestar, l'alimentació saludable, la companyia de les persones estimades, la música i les olors agradables... Igualment, aprenem a viure amb un tempo més compasat, que ens ajuda a percebre millor el que abans passava de pressa i que no gaudíem en plenitud. És ara quan la simple aroma d'un oli essencial o un encens es converteix en un plaer immens. Per descomptat, ens referim a encens

naturals elaborats de manera artesanal a partir de resines, fustes i plantes naturals seques, no als fets amb fragàncies sintètiques i colorants artificials que ofenen l'olfacte i desprenen substàncies que poden influir negativament sobre la salut i el medi ambient.

El sentit de l'olfacte té la capacitat de distingir fins a 10.000 olors diferents i a més és l'únic que no podem bloquejar a voluntat: està tan lligat a la respiració que no podem deixar d'olorar per gaire temps. També és l'únic que se satura i al cap de pocs minuts de notar una olor dei-

xem de percebre-la. I el més interessant: és l'únic que no té mediació en l'arribada al cervell. Hi ha un nervi òptic, un nervi auditiu i nervis gustatius i tàctils que condueixen els estímuls a les cèl·lules nervioses, però el bulb olfatori està en contacte directe amb les neurones, fins a tal punt que molts el consideren una prolongació del cervell. Les molècules oloroses entren pel nas, prenen contacte amb la humitat del moc i són rebudes pels cilis de les cèl·lules olfactòries, unes vellositats minúscules. Immediatament, en fraccions de segons, té lloc un procés d'identificació i connexió amb el sistema límbic, la seu de les emocions. I aquest és el motiu pel qual tota aroma és evocadora i cap ens resulta indiferent.

L'impacte en les emocions

Però la influència de les olors continua, ja que el sistema límbic es connecta d'una banda amb l'hipotàlem i de l'altra amb l'escorça cerebral. A l'hipotàlem hi ha el centre de regulació del sistema hormonal, des d'on es controlen moltíssimes funcions, com la relaxació o l'estimulació de l'organisme o el desig sexual. En canvi, a l'escorça cerebral es localitzen les funcions de l'intel·lecte i hi ha una relació directa entre l'olor que ens arriba i la reacció cerebral. Per exemple, l'aroma de menta aclareix el pensament, la de romaní fa que es fixin millor les dades en la memòria i la de llimona agilita la relació dels conceptes.

A partir d'aquí, s'han fet diversos estudis que confirmen que les olors que percebem tenen un alt impacte sobre el nostre estat anímic. I en aquest sentit, l'ús de fragàncies per despertar emocions positives i tranquil·litzadores és indiscutible i contribueix de manera molt efectiva a disminuir la tensió, l'estrès, l'angoixa i fins i tot la depressió.

Aromes plenes d'energia

Un cas clar és el de l'encens, que s'ha utilitzat en cerimònies religioses de moltes cultures durant milers d'anys per la seva efectivitat a l'hora d'induir a la meditació, reduir la tensió i elevar l'esperit. Així, el simple fet d'encendre una barreta pot canviar l'atmosfera d'una estança en pocs minuts perquè les aromes despertin en cadascun de nosaltres emocions particulars i úniques. En general, els encens amb fragància de fusta són relaxants i equilibradors, els florals són dolços i suggestius i els de fruits i espècies resulten revitalitzadors i energitzants. Igual que els podem triar per la fragància també ho podem fer pel lloc d'origen:

- **Encens japonès.** Es presenta en barretes molt fines i uniformes i els perfums són altament selectes i suaus. És d'una qualitat exquisida i els preus solen ser els més elevats del mercat. Igualment, els paquets i embolcalls estan treballats amb una gran delicadesa.
- **Encens tibetà.** Les barretes són gruixudes i emeten fragàncies lleugerament assilvestrades, intenses i fresques.
- **Encens de l'Índia.** És el més consumit de tots, però també el que té més risc de contenir olis químics si es compra en botigues que no ofereixen productes ecològics.

Sojade

100% vegetal,
100% ecològics...
¡100% Mmm!

Más de 40 variedades naturales a base de soja, avena, arroz y cáñamo, para todos los gustos.

Soja

Cáñamo

Arroz

Avena

Disfruta cuidándote de la forma más deliciosa!

www.sojade.es

Quefir per beure Veritas

Elaborat a partir de llet fresca de cabra, et presentem la millor beguda per regenerar la flora intestinal, reforçar el sistema immunològic i facilitar tant la digestió com l'absorció de minerals.



Pa de poble amb fajol Veritas

Nou pa de poble sense gluten, elaborat per Zealia de forma artesanal i amb farines de blat de moro i fajol. Menjar un bon pa sense gluten és possible! Per a un efecte com acabat de fer, et recomanem que l'escalfis uns quants segons a la torradora.



Herbes aromàtiques, infusions i tes Josenea

Orenga, llorenç, gingebre, cua de cavall, te negre, infusió detox... Et presentem l'àmplia gamma d'herbes aromàtiques, infusions i tes a granel o en còmodes piràmides elaborades a partir de fècula de blat de moro (no niló). Josenea és una empresa situada a Navarra en la qual es conreen més de 60 varietats de plantes ecològiques i medicinals i que destaca per la sostenibilitat en tots els vessants del projecte. De fet, està considerada una empresa social que inclou persones en risc d'exclusió.

Productes especials per a esportistes

Barretes de proteïnes i combinacions de superaliments per potenciar el rendiment i la recuperació.



No et perdis la gran quantitat de novetats a la secció de galetes i brioixeria!

Galetes, cookies, rosquilles, magdalenes... Totes especialment seleccionades pels seus beneficis nutricionals. Amb base de diferents cereals (sègol, civada, fajol), sense sucre i amb olis saludables.

Amb Bioandelos arriben les noves magdalenes 100% fajol, un pseudocereal sense gluten que aporta energia i tonifica els ronyons. Tendres, saboroses i saludables, s'elaboren a partir de beguda d'arròs, xarop d'atzavara i oli d'oliva. La marca El Horno de Leña t'acosta les rosquilles d'espelta, un cereal molt saborós i amb enormes beneficis nutricionals, banyades en xocolata blanca i llavors de xia. Aquest cop, la fórmula conté oli de coco i xarop d'atzavara. Per la seva banda, l'empresa Bioandalus t'ofereix un ampli assortiment de galetes, cookies i rosquilles d'ametlla, espelta, civada, blat de moro i llavors. El seu gran valor diferencial és que tota la gamma s'elabora amb oli d'oliva i està lliure de lactosa i ou. I, de la casa Le Moulin du Pivert, et fem arribar les noves galetes de te matcha i xocolata amb llet.



La laia



Glòria Vives Xiol



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

Combat el restrenyiment i evita el sobrepès

El veritable secret per aprimar-se i gaudir de bona salut es troba al final de l'aparell digestiu, concretament al còlon. És allà on els bacteris intestinals transformen la fibra dels aliments en àcids grassos de cadena curta, que ajuden a evitar el sobrepès, la diabetis i les inflamacions.



Els bacteris de l'intestí o microbiota participen en l'equilibri de la salut perquè són responsables d'una sèrie de funcions clau, com la biotransformació de xenobiòtics (tòxics), la síntesi de vitamines, la modulació del sistema immune, la participació en l'efecte protector de la barrera intestinal i la regulació de l'emmagatzematge de l'energia obtinguda de la dieta i la sacietat.

És aquí baix, en la foscor del còlon, on hi ha la clau per aprimar-se i transformar la salut. Després de la ingesta dels aliments, la fermentació de la fibra alimentària a càrrec dels bacteris intestinals del còlon derivarà d'una banda en

uns gasos (H_2 , CO_2) i, de l'altra, en uns àcids grassos de cadena curta: acetat, butirat i propionat. Uns, els gasos, els podem eliminar en part mitjançant les ventositats i els altres (que són residus de la digestió dels hidrats de carboni) tenen propietats antiobesitat i antidiabetis.

Els nostres amics, els àcids grassos de cadena curta

El butirat i el propionat són els àcids grassos de cadena curta més interessants. Es fabriquen al còlon i és fonamental consumir els aliments que afavoreixen el creixement

dels microorganismes intestinals productors del primer (*E. rectale*, *Faecalibacterium*, *Ruminococcus* i *Roseburia*) i del segon (*Akkermansia muciniphila*). Aquests bacteris resulten necessaris per aprimar-se i prevenir la diabetis, ja que s'ha comprovat que una producció més elevada de butirat i propionat millora l'obesitat, la resistència a la insulina, les malalties inflamatòries i la funció intestinal.

Si tens restrenyiment o problemes digestius, el normal és que sempre et trobis cansat i tinguis sobrepès. Per tant, has de millorar el teu segon cervell.

Claus per aprimar-se i prevenir la diabetis

Les persones amb sobrepès tenen menys quantitat de bacteris que regulen la mucosa intestinal: *Akkermansia muciniphila*, *Roseburia* i *Faecalibacterium prausnitzii*. Per poder millorar els nivells d'aquests bacteris cal prendre determinats carbohidrats que contenen la fibra que després fermentarà al còlon, cosa que produirà propionat i butirat.

Gràcies al consum regular dels hidrats de carboni següents, la fracció no digerida ni absorbida a l'intestí prim arriba al còlon, on, gràcies a l'acció dels bacteris, es transforma en els preuats àcids grassos de cadena curta. Uns àcids que fabriquen el 10% de l'energia corporal, estimulen el sistema immune i redueixen les citocines inflamatòries.

• **Carbohidrats necessaris per produir propionat.** Pren nota de les següents fruites i verdures i inclou-les en la teva dieta habitual.

- *L-Rhamnose*: taronges, mongetes tendres, col d'hivern, pastanaga.

- *Pectina*: les verdures dolces (pastanaga, moniato, carbassa, remolatxa) i les fruites (poma, pera, plàtan, pruna, llimona, taronja, mandarina, raïm, codony, nabius, groselles) contenen una gran quantitat de pectina. No obstant això, per obtenir-ne la fibra soluble han d'escalfar-se perquè quan es couen la seva fibra canvia d'estructura i es fa més fermentable.

- *Arabinosilana i dextrina*: els trobem en forma de suplement, com el Bi-Bran Forte (Vitae) o el Pecta-Sol (Douglas).

- Altres: goma de guar, civada.

• **Carbohidrats necessaris per produir butirat.** Els midons presents en llegums i patates resulten imprescindibles.

- *Inulina*: bardana, nyàmera, dent de lleó, xicoira, yacón, ceba, porro, all, carxofa, espàrrecs, plàtan, sègol.

- *Midó resistent tipus 2 i 3*: plàtan verd, llegums, arròs, civada, patata, moniato i, sobretot, patata violeta cuita i refredada a la nevera per consumir l'endemà.

Més informació. xeiverdager.com

Feel good.
Be good.
Do good.

Gaudeix de la primavera amb tots els teus sentits.

www.yogitea.com

www.facebook.com/yogitea



Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

De primer, lenties vermelles

Igual que la resta de llegums, les lleties tenen una història mil·lenària i són un aliment fonamental en qualsevol dieta. Les vermelles, com que no tenen pell, són molt digestives i ideals per fer purés, mandonguilles, hamburgueses, hummus...



Els llegums són incombibles en el seu estat natural perquè contenen substàncies tòxiques i a més resultarien molt indigestos. Això fa que calgui sotmetre'ls a algun tipus de procés abans de menjar-los: remull i cocció, germinació, fermentació... Una de les varietats més interessants i més fàcils d'incorporar a la cuina de cada dia són les anomenades lleties vermelles. De grandària similar a les pardines, el seu fort color ataronjat les diferencia a simple vista. A més, si les mirem minuciosament, veurem que no tenen la pell o pellofa que els protegeix, la qual cosa les converteix en un aliment ideal per a totes les persones que no digereixen bé els llegums.

Per evitar la formació de gasos a partir dels oligosacàrids que contenen, és convenient seguir una sèrie de passos quan es preparen i després quan s'ingereixen. El primer és remullar-les i rentar-les bé amb aigua freda, després afegir una mica d'alga kombu a la cocció, quan en les mengem acompanyar-les de xucrut, umeboshi o miso per ajudar la digestió i finalment prendre una infusió d'herbes carminatives: fonoll, anís, comí...

Plats de cullera i molt més

Una vegada rentades, les lleties vermelles ja estan a punt per ser cuinades. El temps de cocció oscil·la entre 10 i 15 minuts i la quantitat d'aigua i la tècnica que es faci servir determinaran el resultat final.

- **Delicioses mandonguilles.** Si les posem en remull unes 2 hores, les escorrem i les triturem en cru, obtindrem una espècie de pasta a la qual hem d'afegir midó, farina o fins i tot pastanaga rallada. A continuació, ho salpebrem i amb les mans en fem boletes, per després arrebossar-les, fregir-les i cuinar-les en salsa.

- **Hamburgueses.** Posem en fred la mateixa mesura de lleties que d'aigua, i ho salem, tapem i deixem coure de 15 a 20 minuts a foc lent. Si veiem que queda molta aigua, podem assecar la massa en una paella. Ens quedarà una pasta fàcil de treballar, a la qual podem incorporar un sofregit, unes verdures o fins i tot tonyina. Donem forma a les hamburgueses i les fem al forn o a la planxa. És important aportar-los humitat amb un sofregit o similar, ja que tendeixen a assecar-se a causa dels midons propis dels llegums.

- **Crema o puré.** Si volem fer una crema, la proporció ideal és de 5 gots d'aigua per 1 de lleties. Les posem a coure en aigua juntament amb les verdures triades durant uns 20 minuts fins que estiguin desfetes i ataronjades. El millor és triturar-les en calent per obtenir una textura untuosa.

- **Sopa.** En aquest cas la proporció és de 8 volums d'aigua per 1 de llegum.

- **Hummus.** S'han de coure en aigua abundant uns 15 minuts, fins que canvien de color, escórrer-les i triturar-les en calent amb la resta d'ingredients.



1. Lleties vermelles. Veritas
2. Farina de lletia vermella. El Granero

Recull de vídeos de Tècniques a Cuina a

www.veritas.es/ca/category/video-receptes/tecnicas-de-cuina

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





CURS D'INICIACIÓ AL IOGA (5 SESSIONS).

Vols començar a practicar ioga o reprendre'n la pràctica després de cert temps? Tens curiositat per aquesta disciplina mil·lenària que aporta tants beneficis?

El curs, impartit per **Elena Sepúlveda**, professora certificada de vinyasa i yin yoga, es divideix en 5 sessions. A cada una d'elles es tractaran temes tals com la respiració, les postures de peu, les invertides o la relaxació. Durant les sessions es podran compartir dubtes i sensacions amb l'objectiu de aprofundir i millorar-ne la pràctica.

Inici del curs: el dilluns 8 de maig. Finalització del curs: el dilluns 12 de juny.

Preu total de les 5 sessions: **65 euros** (inclou un val de compra de 10 euros).

TORNA EL FESTIVAL ORGÀNIC, RESERVA'T LES DATES

Els propers **27 i 28 de maig** torna el Festival Orgànic al Museu Marítim de Barcelona, i ho fa amb moltes novetats. L'objectiu és que cada assistent surti amb eines que li permetin iniciar o continuar el camí cap a una vida més saludable.

Terra Veritas hi torna a participar enguany amb una zona dedicada al showcooking de la mà de **Mireia Anglada, Venu Sanz, Bendita Helena o Patisserie Frolis**, i tallers participatius com ara un tast de vins ecològics, un tast de xocolates d'origen, un taller de fermentats casolans o una cerimònia tradicional del te matcha, entre moltes altres propostes.

A més, hi trobareu **més de 20 activitats** orientades a teràpies alternatives i de bellesa natural, 30 classes de ioga i **40 conferències**. Alguns dels participants més destacats seran la dietista evolutiva i especialista en patologies autoimmunes Montse Reus i el psicòleg i astròleg Sergi Rufi, i repetiran, tot i que oferint nous continguts, Nuria Roura, Ravi Ram, Andrés Zuzunaga, Pilar Benítez o Elma Roura, entre altres.

Podeu consultar totes les novetats del Festival Orgànic a la seva web.



ACTIVITATS D'ABRIL

Dissabte 1

YOGA & ECOBRUNCH.
WELCOM SPRING
Strala BCN + El Pot i Green
Mama

d' 11.30-13.30 h 25€

Dijous 6

TRANSICIÓ A LA PRIMAVERA. LA IMPORTÀNCIA D'ADAPTAR LA TEVA ALIMENTACIÓ A LA NOVA ESTACIÓ
Adriana Ortemberg

de 18.30-20.00 20€

Dimarts 18

NIT DE IOGA I RECEPTES
AMB TE
Yogi Tea + Clara Balmana

de 19.00-21.00 h 20€

Dilluns 3

APRÈN COM APLICAR EL MINDFULNESS AL DIA A DIA
Irene Plata

de 17.00-18.30 h 20€

Divendres 7

MEDITACIÓ EN CERCLE DE DONES
Pilar Benítez

de 18.30-19.30 h 5€

Dijous 20

INFLAMACIÓ SOTA CONTROL!
Esther Deltor, Mireia Anglada

de 18.00-21.00 h 80€

Dimarts 4

ALIMENTACIÓ PER REFORÇAR ELS OSSOS. COMBAT L'OSTEOPOROSI
Gabor Smit

d'11.00-12.30 h 20€

Dissabte 8

YOGA&MUSIC
YOMU

de 19.00-20.30 h 15€

Divendres 21

ESMORZARS PROTEICS I VEGANS
Miriam Fabà (Quinoa Real)

de 18.00-20.00 h 25€

Dimarts 4

BERENARS RÀPIDS PER A MARES I PARES AMB PRESSA
Mireia Anglada + Frolis

de 18.30-20.30 h 25€

Dimarts 11

CREMES DE FRUITS SECS
Gina Estapé (Amandin + ETS)

de 18.30-20.30 h

Dimarts 25

SOPAR SEN AMB NURIA ROURA I SILVIA ABRIL

de 20.00-23.30 h 65€



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

Aigua de coco, glops de salut

El seu contingut en aigua, potassi, sucres i magnesi la converteix en una beguda natural indicada especialment per hidratar-se durant o després de fer exercici. Et ve de gust una aigua coco?



L'aigua de coco és el líquid natural que trobem a l'interior del coco verd, que encara no ha arribat al grau màxim de maduresa. Amb el temps, aquest suc es va convertint en polpa. Així, un coco fresc, d'entre sis i nou mesos, pot contenir al voltant de tres quarts de litre d'aquesta deliciosa beguda, molt apreciada i popular als països tropicals.

Pel que fa a les qualitats nutricionals lligades a les necessitats de l'esportista, destaca pel seu alt contingut en aigua (95%), sucres, potassi (evita rampes i contribueix a regular la pressió sanguínia), magnesi (redueix la fatiga i relaxa la musculatura) i alguns antioxidants, com la vitamina C. No obstant això, i malgrat tenir un bon índex electrolític, no compleix amb els requisits estandarditzats d'una beguda isotònica de recuperació esportiva, ja que es queda curta en hidrats de carboni d'elevat índex glucèmic

i en sodi, mentre que l'aportació de potassi és excessiva. Segons l'EFSA (European Food Safety Authority), les begudes de recuperació per a l'esportista es defineixen com: "Begudes amb sabor que aporten carbohidrats (60-80 g/L), sodi (10-25 mmol/L) i potassi (3-5 mmol/L)".

L'alternativa més saludable

Això significa que, per si sola, no està expressament indicada per mantenir el rendiment en proves d'exercici físic intens i/o prolongat. Això sí, és una molt bona opció per hidratar-se i recuperar alguns electròlits i una alternativa saludable per als esportistes que volen tenir cura de l'alimentació i busquen aliments purs, fugint dels processats. A més, i a diferència d'altres begudes ensucrades, no acidifica l'organisme, ja que té un pH de 5 a 5,4, per la qual cosa tendeix a la neutralitat. 



1. Aigua de coco natural. Kulau
2. Aigua de coco. Romantics

Que bo que és el iogurt!

La dieta de les persones amb diabetis no consisteix únicament a deixar de prendre sucres i dolços, sinó que s'ha de basar en una alimentació saludable i variada que també inclogui làctics. Sabies que el iogurt és un gran aliat per controlar i prevenir la diabetis?

Un estudi realitzat per científics de la Unitat d'Epidemiologia de la Universitat de Cambridge va descobrir que menjar iogurt amb assiduitat pot reduir el risc de diabetis de tipus 2, la més comuna entre la població. Segons aquest estudi, consumir-ne un mínim de quatre racions i mitja a la setmana (una ració estàndard és de 125 g) redueix en un 28% les possibilitats de desenvolupar la malaltia en comparació amb els que no en consumeixen.

Els efectes beneficiosos es troben majoritàriament en la quantitat i la qualitat de les proteïnes, ja que els aminoàcids presents en aquestes sembla que augmenten la capacitat de secretar insulina. Un efecte particularment important en persones amb diabetis de tipus 2, que tenen aquesta capacitat disminuïda. Precisament les proteïnes làctiques tenen més efectes sobre la insulina que altres proteïnes animals, com les de la carn o els ous. Però les

proteïnes no són l'únic protector potencial dels làctics en la diabetis. Altres components del iogurt, com el calci, el magnesi, els àcids grassos i els sucres de baix índex glucèmic (lactosa), així com els probiòtics i la vitamina D, també contribueixen a anivellar els nivells de glucosa en sang.

Una vegada al dia, quina alegria

Des del punt de vista del tractament de la diabetis es podria considerar com un aliment amb beneficis funcionals, per la qual cosa, si és ben tolerat, se'n pot menjar diàriament. Sol tenir molt bona acceptació i tant es pot prendre per esmorzar com en els àpats principals, per postres, per berenar o com a ingredient de batuts o salses. L'important, en cas de diabetis, és triar-lo sense sucres afegits ni fruita, xarop o melmelada: com més natural i menys manipulat, millor. 

Salsa de iogurt amb menta

És perfecta per amanir amanides i donar més gust a plats freds.

Ingredients:

- 1 iogurt natural o grec
- 20 g de fulles de menta
- ½ llimona
- 4 cullerades petites d'oli
- Sal i pebre al gust

Elaboració:

1. Esprem el suc de mitja llimona i reserva'l.
2. Barreja tots els ingredients i bat-los fins a obtenir-ne una textura cremosa.
3. Deixa-ho refredar a la nevera.



1. Iogurt natural. Pur Natur
2. Iogurt d'ovella. Cantero de Letur
3. Kéfir bebiblle. Veritas
4. Iogurt grec. Pur Natur

Més informació

www.cam.ac.uk/research/news/yoghurt-cuts-risk-of-type-2-diabetes

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició

¿Cómo acertar con el champú?

Utilizar el champú adecuado es imprescindible para lucir un pelo sano y brillante. Las opciones ecológicas están elaboradas con ingredientes vegetales, respetan el equilibrio capilar, purifican el cuero cabelludo y revitalizan la melena.

El uso regular de un champú ecológico realza la belleza natural del cabello, ayuda a prevenir los daños y repara los problemas existentes. Sea cual sea tu tipo de cabello, existe un cuidado ecológico específico.

• **Cabello graso.** Se ensucia con facilidad y hay que lavarlo frecuentemente para evitar la obstrucción de los folículos pilosos. Elige ingredientes antiséborreicos y astringentes: la ortiga tonifica el cuero cabelludo y equilibra la secreción sebácea y el hamamelis tiene un efecto vivificante.

- *Consejo:* lávalo con agua tibia sin frotar demasiado, ya que el agua caliente y los masajes enérgicos en el cuero cabelludo activan la formación de grasa.

• **Cabello seco.** De aspecto opaco y quebradizo debido a la falta de humedad, se rompe con facilidad y necesita un extra de nutrición. El aloe, el extracto de espirulina y el aceite de jojoba nutren e hidratan, mientras que la cola de caballo proporciona un aspecto saludable.

- *Consejo:* una vez a la semana aplica un poco de aceite de argán a modo de mascarilla y déjalo actuar toda la noche.

• **Cabello con caspa.** La caspa no es más que una descamación excesiva del cuero cabelludo, que puedes mejorar con los activos apropiados: el lúpulo es astringente, el tomillo regula la descamación y el hinojo purifica.

- *Consejo:* la segunda vez que apliques el champú déjalo actuar 5 minutos antes de aclarar.

• **Cabello desvitalizado y con caída.** Necesita un tratamiento revitalizante y fortalecedor con ingredientes que ayuden a combatir la caída. Los extractos de trigo y soja nutren la raíz del pelo y lo refuerzan durante su fase de crecimiento, el ginseng ralentiza la caída y el aloe hidrata y acondiciona manteniendo el equilibrio natural.

- *Consejo:* los champús y acondicionadores con henna, además de reavivar el color del cabello tanto natural como teñido, lo endurecen y refuerzan al mismo tiempo que proporcionan volumen y brillo.

La fuerza de la naturaleza

Los champús ecológicos basan su eficacia en la pureza de sus componentes, como aceites vegetales, extractos de hierbas y materias primas biodegradables. Asimismo, están libres de siliconas, parafinas, vaselinas, parabenos y sulfatos. Por supuesto, no contienen ni aromas ni coloran-

tes artificiales ni tampoco espumantes sintéticos ni tensoactivos. Por ese motivo, puede suceder que la primera vez que uses uno te sorprendan algunos de los aspectos que los distinguen de los no ecológicos y que son los que marcan la diferencia

• **Fragancia sutil.** Su fórmula solo incluye aromas vegetales de plantas o frutas, que nada tienen que ver con las notas artificiales usadas en cosmética no ecológica.

• **Tacto natural.** Tanto los champús como los acondicionadores contienen emolientes naturales que suavizan eficazmente y nunca se usan activos sintéticos como las siliconas, que crean una película alrededor de cada pelo impidiendo la penetración de los activos.

• **Espuma, la justa.** Su espuma es menos abundante, aunque más cremosa, y sus burbujas son más pequeñas y compactas. Unas características que no afectan en absoluto a su capacidad limpiadora y que se derivan de los ingredientes vegetales. La mayoría de detergentes artificiales acostumbran a proceder del petróleo y, a pesar de hacer gran cantidad de espuma, suelen ser más agresivos para el cabello y nada respetuosos con el entorno. 



1. Champú de Aloe Vera. Jason
2. Champú de naranja y coco. Santé
3. Champú hidratante de aloe vera. Corpore Sano
4. Champú revitalizante ginseng. Corpore Sano
5. Champú cabellos normales. Viridis
6. Champú árbol de té. Jason
7. Champú de argila. Biocop
8. Champú sólido para cabellos normales Secos. Secret de Provence

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Maca, un energético con muchos beneficios

La maca (*Lepidium peruvianum* Chacón) es una planta herbácea anual originaria de los Andes Centrales del Perú. Se cultiva en regiones con altitudes excepcionales, que van de los 3.800 a los 4.800 m, y en condiciones ambientales extremas debido a las bajas temperaturas, heladas, granizadas y sequías.

Pertenece a la familia de las brasicáceas (crucíferas) y es considerada como la única especie del género *Lepidium* domesticada en los Andes, cuyos primeros cultivos se iniciaron alrededor del 3.800 a. C.

Fue un producto valioso para los incas no solo por su alto valor nutricional, sino por su uso medicinal, especialmente como revitalizante, afrodisíaco y potenciador de la actividad sexual y fertilidad. Por estas razones esta planta se encuadraba en la categoría de las sustancias mágicas dentro de los ritos incas.

A nivel nutricional destaca porque contiene 18 aminoácidos, de los cuales 7 son aminoácidos esenciales. Además, en ella abunda el potasio, calcio y hierro.

En la medicina tradicional peruana la maca es recomendada para ayudar en casos de anemia, síndrome de fatiga crónica, falta de memoria, desórdenes menstruales, síntomas de la menopausia, y para contribuir a aumentar la fertilidad.

Además, la maca es:

• **Antioxidante.** Contiene componentes de gran actividad antioxidante capaces de inhibir los radicales libres y proteger las células del estrés oxidativo, con habilidad para reducir inflamaciones crónicas y el daño ocasionado por los radicales.

• **Energética y antiestrés.** Contiene abundantes carbohidratos, proteínas, ácidos grasos insaturados y minerales. Gracias a este alto valor nutricional contribuye a la vitalidad y combate el cansancio.

• **Activa en la pre y posmenopausia.** La menopausia está relacionada con la reducción de las concentraciones de hormonas sexuales femeninas. Una de las consecuencias de esto es la reducción de la densidad mineral ósea. Se ha encontrado que la maca ayuda a regular esta deficiencia y ha sido usada para el tratamiento de los síntomas de la menopausia en mujeres. Disminuye ligeramente los niveles de lípidos, restaura levemente los niveles hormonales y, al ser rica en calcio, previene la descalcificación ósea.



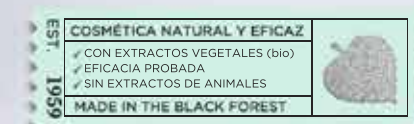
MÁS VITALIDAD MÁS FLEXIBILIDAD

LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

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

www.borlind.es



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



Acció social i malbaratament zero

Seguim lluitant contra el malbaratament alimentari i, a la nostra iniciativa La Cuina Veritas, sumem ara la col·laboració amb Pont Alimentari, un projecte que uneix les empreses amb excedents de menjar amb els qui no tenen cobertes les necessitats nutricionals bàsiques.

Al nostre país es llencen 9M de tones d'aliments cada any, l'equivalent a les necessitats alimentaries de més de 17 milions de persones. D'altra banda, el malbaratament alimentari perjudica seriosament el planeta i la nostra salut, ja que el menjar que es llença augmenta el volum de deixalles, amb un impacte ambiental associat molt considerable.

Si evitem llençar menjar, generem menys residus, fem un ús eficient dels recursos naturals i l'energia i estalviem emissions de carboni.

Què és Pont Alimentari?

El projecte Pont Alimentari vol disminuir el desaprofitament alimentari potenciant la solidaritat i l'aprofitament dels recursos naturals. D'una banda, fa un diagnòstic dels aliments que es llencen en el sector de la distribució al detall, les empreses de càterin i la restauració. I d'altra banda, aprofita els excedents o pèrdues inevitables d'aquests comerços i els deriva a entitats socials. Finalment, es desenvolupen accions de sensibilització dirigides tant als clients i el personal de les empreses com a la població en general, amb l'objectiu de fomentar un canvi de comportament i actitud davant el malbaratament.

Conversem amb Mariona Ortiz

La coordinadora del projecte Pont Alimentari ens ha explicat amb detall com funciona la donació d'excedents alimentaris i quins són els objectius del projecte.

• A quines associacions ajuden?

Els col·lectius amb els quals treballem són molt diversos, des de menjadors socials fins a famílies monoparentals que tenen dificultats per arribar a final de mes o refugiats, entre d'altres. Les entitats receptores recullen els aliments a les botigues de Veritas, una iniciativa que crea vincles i enforteix el teixit social. Per a nosaltres és important crear aquests vincles perquè entenem que cohesionen la societat i contribueixen a transformar el nostre entorn.

• Com plantegen la qüestió de la seguretat alimentària?

A partir d'un protocol que l'agència de salut pública va validar quan vam començar el nostre projecte i que donem tant a les entitats receptores com a les empreses donants. Signem un conveni de col·laboració amb tots els implicats per establir un compromís seriós i vincular tots els actors al projecte. Aquest protocol estableix les normes de funcionament que garanteixen la qualitat dels aliments.

• Quina afinitat han trobat amb Veritas?

Veritas té una filosofia que encaixa a la perfecció amb el que nosaltres promocionem: ofereixen productes respectuosos



Veritas Hospitalet. De dreta a esquerre: Patricia (Veritas), Mariona (Coordinadora Pont Alimentari), Ramses i Roberto residents dels pisos tutelats que coordinen Som Fundació Anna (coordinadora de Som Fundació i Cristian (Veritas)

A Veritas treballem amb 18 associacions que ajuden col·lectius desfavorits

amb la terra i el medi ambient, minimitzen l'ús d'envasos, aprofiten els productes frescos sempre que es pugui, promocionen els productes de temporada, etc. La veritat és que hi hem trobat molt bon acolliment des del primer moment i compartim la mateixa preocupació social i mediambiental.

• Quan s'adhereix Veritas a Pont Alimentari?

Col·laborem amb Veritas des del desembre del 2016 i ja estem canalitzant les pèrdues de manera efectiva.

• Quin és l'objectiu de la col·laboració amb Veritas?

L'objectiu és poder aprofitar tots les pèrdues inevitables abans de l'any 2018. No sempre és senzill trobar un receptor adequat, proper geogràficament i que es pugui comprometre de manera regular i estable, però ens anem adaptant a les necessitats de cada col·lectiu i cada botiga i acabem trobant solucions que beneficien a tothom.

Actualment ja estem treballant amb 18 associacions que ajuden col·lectius desfavorits, com centres de Càritas, l'economat de Vilanova i la Geltrú, la Fundació Ave Maria (dedicada a ajudar persones amb trastorns de conducta), Som Fundació (que ajuda persones amb discapacitat intel·lectual), cases d'acolliment per a refugiats amb la Fundació Ficat, i d'altres dedicades a persones amb risc d'exclusió com Can Roger, Barcelona Actua, Sud Integració o el Casal dels Infants. 

Los pesticidas afectan al feto durante el embarazo

Hoy hablamos de un estudio que muestra las nefastas consecuencias de la exposición de las embarazadas al chlorpyrifos, un insecticida que aparece como residuo en muchos alimentos y que provoca alteraciones en el cerebro del feto. Los resultados son un menor cociente intelectual de los niños y una eliminación de ciertas diferencias cerebrales asociadas al sexo.

El estudio, realizado en 2012 por científicos de entidades como la Universidad de Columbia, la Universidad de Emory, la Universidad de Duke y otras, parte del hecho de que la exposición prenatal al chlorpyrifos (CPF), un insecticida organofosforado, ha sido asociada a déficits neuro-conductuales en humanos y en experimentos con animales. Los investigadores evaluaron las asociaciones entre la exposición al pesticida y la morfología cerebral usando imágenes de resonancia magnética en 40 niños, seleccionados de una comunidad no clínica representativa de la comunidad. También 20 niños con una mayor presencia del pesticida (según se comprobó en sus cordones umbilicales) fueron comparados con los 20 que habían tenido una exposición algo menor, para ver diferencias en las características de la superficie cortical. Todos los participantes habían tenido una exposición prenatal al tabaco ambiental y con hidrocarburos aromáticos policíclicos.

Se vio que los niños más expuestos tenían un agrandamiento en los giros de la corteza cerebral (circunvoluciones) temporal superior, el temporal posterior medio y el giro inferior postcentral bilateralmente, además de un agrandamiento del giro frotal superior, el giro rectus, cuneus y precuneus a lo largo de la pared mesial del hemisferio derecho. Las diferencias observadas en los grupos derivaban de los efectos de la exposición sobre la materia blanca subyacente. Se observó una significativa interacción entre los niveles de exposición y el cociente intelectual (IQ) derivada de la disrupción por el chlorpyrifos de las normales asociaciones del cociente intelectual con las medidas de la superficie en niños con baja exposición.

En análisis preliminares los niños con mayor exposición no mostraron las esperadas diferencias asociadas al sexo en el lóbulo parietal inferior derecho y en el giro marginal superior, mostrando una reversión de las diferencias de sexo en la circunvolución frontal superior derecha mesial, consistente con la disrupción por el chlorpyrifos de los dimorfismos de conducta sexual vista en experimentos con animales. Los niños con mayor exposición también mostraron un adelgazamiento de la corteza frontal y parietal, y una relación inversa, dosis-respuesta, entre el chlorpyrifos y el adelgazamiento cortical. Este estudio, concluyen sus autores, muestra significativas asociaciones entre la exposición prenatal a un neurotóxico ampliamente utilizado (a los niveles de uso normales) con cambios estructurales en el cerebro humano en desarrollo.

Daños cerebrales irreversibles

En su desarrollo, el estudio apunta datos interesantes, como que aunque la aplicación residencial de este pesticida fue prohibida en 2001 en USA, sus hallazgos sobre las alteraciones cerebrales y efectos cognitivos asociados a la exposición prenatal a esta sustancia "son causa de preocupación porque continúa el amplio uso agrícola del chlorpyrifos. Muchas mujeres embaraza-

das y niños pequeños continúan exponiéndose así a altos niveles de chlorpyrifos, posiblemente mayores que aquellos observados en nuestro estudio, mientras la población general sigue recibiendo exposiciones más bajas a través de la exposición a residuos de chlorpyrifos en los productos agrícolas"

Más adelante comenta que "los efectos de la exposición a niveles bajos de organofosforados sobre el desarrollo del cerebro en modelos animales impulsaron una serie de estudios en niños dirigidos a examinar si los niveles de exposición supuestamente seguros tenían consecuencias similares a las vistas en animales". Y, como se ve en el estudio presente, las conclusiones no han sido demasiado halagüeñas.

Los científicos apuntan como los insecticidas organofosforados han sido detectados en el líquido amniótico y se ha visto que atraviesan fácilmente la placenta. Y como esa exposición ha sido asociada por diferentes investigaciones a un menor tamaño de cráneo de los niños, un menor peso al nacer, unos deficientes reflejos neonatales, problemas de atención, y anomalías en el neurodesarrollo semejantes al desorden generalizado del desarrollo en niños en edad pre-escolar. También a una significativa reducción del coeficiente intelectual.

Los investigadores autores del estudio dicen que sus resultados "indican que la exposición prenatal al chlorpyrifos, a niveles observados con el uso rutinario (no ocupacionales) y por debajo del umbral para algunos signos de exposición aguda, tiene un efecto medible sobre la estructura del cerebro". Se hallaron "significativas anomalías en las medidas morfológicas de la superficie cerebral asociadas a la exposición al pesticida, después de ajustar por posibles factores de confusión.

Las zonas del cerebro afectadas se relacionan con factores como la atención, el lenguaje, la cognición social, las emociones, la recompensa, el control de la inhibición... Se observó una asociación sobre la cognición general y una reducción en el cociente intelectual. Igualmente, vieron una alteración del dimorfismo sexual normalmente existente en la estructura cerebral lo que, según los investigadores, concuerda con lo visto en experimentos con animales que muestran alteraciones en las diferencias sexuales en el aprendizaje, la memoria y las conductas emocionales. 

Bibliografía

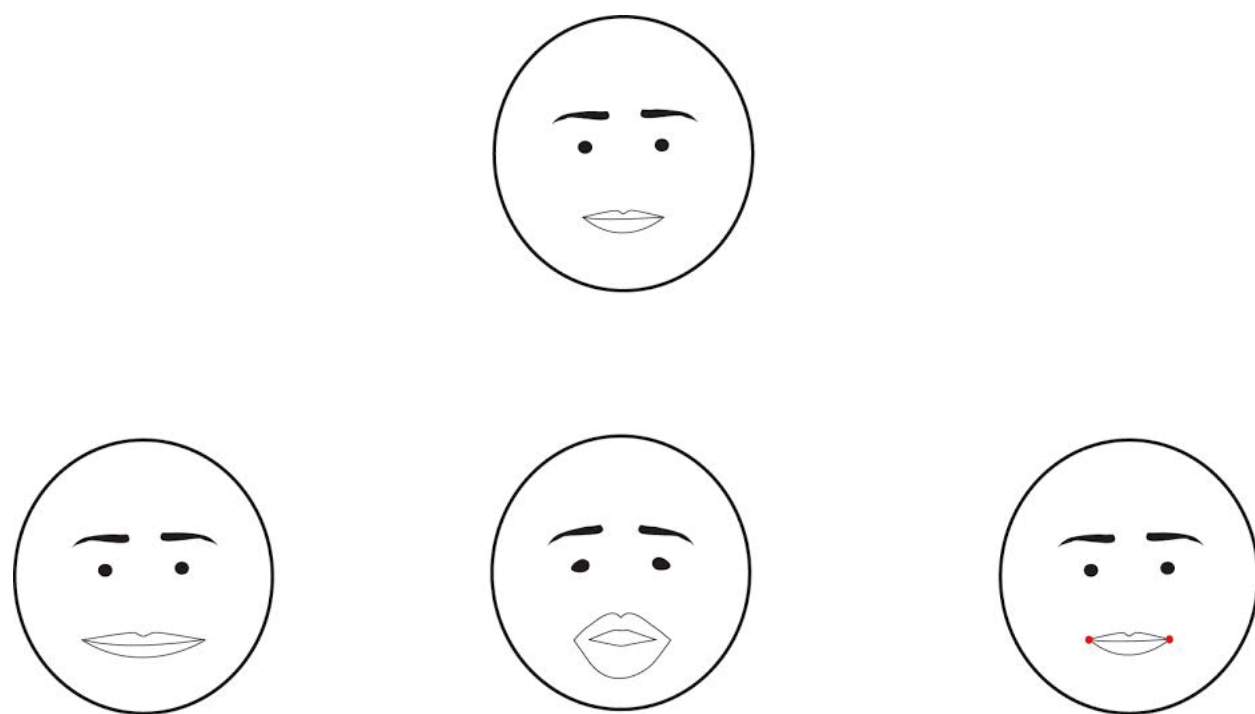
- PNAS May 15, 2012 vol. 109 no. 20 7871-7876
- Brain anomalies in children exposed prenatally to a common organophosphate pesticide.
- Virginia A. Rauha, Frederica P. Perera, Megan K. Horton, Robin M. Whyatt, Ravi Bansal, Xuejun Hao, Jun Liu, Dana Boyd Barr, Theodore A. Slotkin, Bradley S. Peterson

Carlos de Prada

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

La teva boca diu molt de tu

La boca és la porta d'entrada al sistema digestiu i reflecteix els senyals que ens indiquen l'estat de l'estómac i els intestins. La medicina oriental relaciona l'aspecte de la boca i els llavis amb diferents alteracions i desequilibris i ofereix les claus per revertir la situació.



L'ample normal de la boca equival a la distància entre les pupil·les dels ulls. Si es tracen dues línies verticals imaginàries des de les pupil·les, els extrems haurien de quedar dins d'aquestes línies. Quan els extrems sobresurten som davant d'una boca ampla i això revela un tracte intestinal expandit i dilatat, és a dir, més yin. Les persones que la tenen així tendeixen a tenir problemes digestius i si els llavis estan humits amb freqüència és indicatiu de diarrea crònica, mentre que si està permanentment seca és senyal de restrenyiment. El remei és reduir el sucre i els productes ensucrats, els suc de fruita, els refrescs i els aliments i les begudes molt fredes.

• **Boca tancada.** Si està tancada de forma natural, excepte per parlar o riure, assenjala generalment un sistema nerviós sòlid i un estat digestiu i respiratori normal. Ara bé, si la veiem excessivament tancada i anormalment tibant és signe de desordres al fetge, la vesícula biliar o els

ronyons, a causa d'un consum excessiu de sal, carn, volateria, ous...

• **Boca fluixa.** Si està habitualment oberta i amb el llavi inferior caigut, es relaciona amb alteracions de les funcions digestiva, respiratòria i excretora, així com de les competències nervioses, a causa d'una ingesta desmesurada de verdura crua, fruita, sucre, refrescs ensucrats i medicaments. La medicina oriental recomana fer una dieta amb pocs aliments de tipus expansiu (sucre, fruita tropical, refrescs dolços i amb additius, làctics ensucrats, medicaments), no menjar en excés, triar coccions més llargues i consumir més cereals integrals, algues, sal de sèsam i sopes de miso, que tonifiquen el sistema digestiu.

Llavis que parlen

Els llavis han de ser plens, però sense estar inflats ni dilatats. Els inflats reflecteixen feblesa en el peristaltisme i en l'assimilació de substàncies nutritives. Les persones

que els tenen tibants solen menjar quantitats excessives de carn vermella i pot ser que tinguin els intestins obstruïts per residus no eliminats.

• **Llavi superior inflat.** El llavi superior revela l'estat de l'estómac i també indica la força de la gana. Si està inflat de forma permanent es relaciona amb feblesa estomacal.

• **Perfil ben definit.** Uns llavis clarament delimitats són el resultat d'un volum adequat de menjar i beguda i mostren un estat saludable del sistema digestiu. En canvi, una vora indefinida és el resultat d'una ingestió excessiva de menjar i beguda i mostra la feblesa de les funcions digestiva i excretora.

• **Taques de diversos colors.** Les blanques suggereixen mala circulació i les fosques o de color violaci adverteixen d'ulceració i estancament de la sang en el sistema digestiu. Per solucionar-ho, s'aconsella una dieta neta a força de cereals, verdura, llegum i proteïna vegetal, que s'haurà de combinar amb exercici regular i estiraments del sector mitjà del cos.

• **Crostes als extrems.** Adverteixen de l'existència de problemes digestius deguts a una abundància de proteïnes animals, productes oliosos i greixos en l'alimentació. Si són de color groguenc la causa és la secreció anormal de bilis per part del fetge i la vesícula biliar, pel consum desmesurat de greixos saturats procedents de carn, volateria, ous, formatge, peix gras i marisc.

Mastegar més i beure menys

Per digerir bé és essencial mastegar adequadament. Si masteguéssim cada mos entre 30 i 50 vegades, evitaríem molts problemes digestius, ja que com més es mastega més saliva se segrega, la qual cosa és vital per a una digestió correcta. La saliva conté enzims que inicien el procés de la digestió en la cavitat bucal i, com que és molt alcalina, prepara els aliments per arribar a l'estómac, on té lloc la secreció d'àcids. Així, el menjar que s'ha mastegat i ensalivat molt equilibra l'ambient de l'estómac, amb la qual cosa s'evita l'excés d'àcid, que podria donar lloc a trastorns gàstrics, com les úlceres.

En canvi, quan no es mastega convenientment, l'estómac no té cap tap alcalí per neutralitzar els àcids, que actuen sobre el seu revestiment interior i produeixen nombroses malalties estomacals i digestives. Igualment, és important no beure durant els àpats ni immediatament després perquè la beguda dissol i elimina la saliva.



Mai Vives
Consultora de nutrició i salut

QUINUA REAL
La quinoa més autèntica

Cuina italiana amb la millor quinoa

QUINUA REAL
Risotto de Quinoa Real®
ECO · BIO · ORGANIC

www.quinuareal.bio

80-80-123 AGRICULTURA UR/HOUE

QUINUA REAL

vegan

amb molt
de gust

Crema de lleties vermelles

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Les lleties vermelles són els llegums que més ràpid es couen i resulten delicioses triturades amb verdures, un plat que pot prendre's calent, fred o tèbi. A més, són perfectes per incloure a dietes d'aprimament: amb prou feines aporten greixos i els seus carbohidrats tenen un índex glucémico molt baix i s'assimilen a poc a poc, la qual cosa ens deixa satisfets durant llarg temps.



Ingredients:

- 1 tassa de lleties vermelles
- 5 tasses d'aigua mineral
- ½ tira d'alga kombu
- 1 ceba de Figueres
- 1 pastanaga
- ½ fonoll
- Llorer
- Comí
- Sal marina
- Oli d'oliva

YouTube

supermercadosveritas

Videorecepta

▶ youtu.be/RBLO-QRqRU

Recepta de **Fast Good**



♥ Alga kombu

PORTO-MUÑO'S
LAS VERDURAS DEL MAR

Elaboració:

1. Talla les verdures en daus.
2. Salta la ceba amb una mica d'oli i quan estigui translúcida afegeix-hi la resta de verdures, l'alga kombu, el llorer i el comí.
3. Incorpora-hi les lleties rentades i cobreix-les amb aigua.
4. Porta-ho a ebullició i cou-ho a foc suau fins que les lleties estiguin toves, aproximadament uns 30 minuts.
5. Una vegada que estiguin cuites, passa-les per la batidora fins a obtenir-ne una crema i serveix-la a temperatura ambient.



La carne 100% ecológica

¡Naturalmente sano!

Cerdo
ecológico

Carne 100%
natural
y sabrosa

Razones para consumir nuestro cerdo Eco Avinyó.

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

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

ES -
10.01204 / B
CE



AGRICULTURA
ECOLÓGICA
Agricultura UE



Carne certificada

Pancakes vegans

Aquesta recepta vegana substitueix amb èxit els ingredients d'origen animal que solen portar els pancakes sense alterar en absolut el seu sabor i textura. Les maduixes i les pomes són les encarregades d'enriquir-los amb vitamines, minerals i fibra, un nutrient indispensable per assegurar el bon trànsit intestinal.

Ingredients

- 5 maduixes
- 1 cullerada de compota de poma
- 1 tassa de farina integral
- ½ tassa de beguda de soja
- ½ tassa de farina d'ametlles
- 1 cullerada petita d'oli de coco
- 1 cullerada petita de llevat
- ½ cullerada petita de vainilla

Elaboració:

1. Talla les maduixes a trossos i reserva-les.
2. Separa els ingredients secs dels humits i barreja'ls per separat.
3. Ajunta les dues mescles en un bol.
4. Posa una mica d'oli de coco en una paella i deixa que s'escalfi a foc fort.
5. Abaixa el foc a mitjà alt, posa un cullerot de massa a la paella i fes el pancake 2 minuts pel primer costat i 1 minut pel segon costat.
6. Decora els pancakes amb trossos de maduixa i serveix-los de seguida.



Broquetes de pollastre, coco i sèsam

Les broquetes són molt vistoses i fàcils de preparar. En aquest cas, l'oli de coco, el comino i el sèsam són els encarregats de dotar a la carn de pollastre d'un toc exòtic. L'elevat contingut en proteïnes i la baixa aportació de greixos fan d'aquesta carn una de les més saludables, ideal tant per a nens com a majors.

Ingredients:

- 4 pits de pollastre de pollastre
- 75 ml d'oli de coco
- 14 g de sal
- 1 g de pebre
- 1 polsim de comí
- Atzavara o melassa
- Salsa de soja
- Sèsam

Elaboració:

1. Fes unes quantes incisions als pits de pollastre.
2. Rosteix el pollastre a la planxa pel costat del greix i quan el treguis salpebra'l.
3. Marina els pits de pollastre en un ungüent preparat amb l'oli de coco i la resta de les espècies.
4. Talla el pollastre en làmines i col·loca-les arrugades a les broquetes.
5. Torna a escalfar les broquetes al forn o a la planxa i serveix-les salsades amb una mescla de salsa de soja, atzavara i sèsam.



A l'abril és temps de carxofes



Tasta les nostres carxofes ecològiques

www.veritas.es/tiendas/

ÀLABA • ANDORRA • BADALONA • BARCELONA • CASTELLDEFELS • GRANOLLERS • HOSPITALET DE LLOBREGAT • LLEIDA • MADRID • MATARÓ • 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)