

veritas

Venim de l'hort

Guareña, Badajoz

nº89

I destaquem:

Dra. Raigón. Un pan de 5 estrellas

Xevi Verdaguer. Cita amb l'esport

Adam Martín. Saber beure... aigua!

SUPERMERCATS
veritas
MENJARS DE VERITAT

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEVA

editorial

HaciendasBio. Guareña, Badajoz

eva villamayor
directora de màrqueting



Ara miro enrere i em reconec una ignorant. Vull dir que fa sis anys menjava sense pensar, simplement allò que em venia de gust o que m'oferien, sense fixar-me en què estava menjant, d'on havia sortit, qui ho havia plantat, regat, mimat, ni qui n'havia elaborat un producte que comprava en qualsevol establiment.

Ara m'alimento valorant aquells productes que poden beneficiar el meu cos i que m'aporten els nutrients i minerals tan necessaris perquè la maquinària funcioni bé.

Ara he après que els tomàquets fan olor i tenen un gust molt intens en funció de la varietat. No tots tenen una forma quasi perfecta i brillen; n'hi ha de petits, allargats, de penjar, en forma de cor. Arriben cap al mes de juny, quan les tomaqueres estan llestes per oferir aquest producte que no es recull fins que no està en el punt just de maduració al sol.

Ara sé que les taronges no arribaran fins a finals d'octubre o al novembre. I jo que pensava que n'hi havia tot l'any, perquè arreu hi ha "suc de taronja natural". Però no és un suc de les nostres taronges, de les de la nostra terra. Aquestes arriben amb l'hivern. Ara em miro una marieta d'una altra manera. Ja no és només un insecte petit, bonic, amb les ales de color vermell o groc i puntejades de negre. És fauna útil per lluitar contra el pugó o qualsevol altra amenaça al camp. I és tota una aventura quan la pagesa surt amb els nets a buscar marietes per després deixar-les anar i que l'ajudin a tenir una bona collita. No calen productes químics de síntesi que embrutin el sòl, els aqüífers i els enciams, les cols o les bledes.

Ara sé que hi ha productes que poden millorar l'elaboració d'una melmelada; i que si hi posem xarop d'atzavara en comptes de sucre en mantenim la dolçor però estalviem en aportació calòrica.

Ara he après que hi ha substàncies que hem d'allunyar del nostre entorn, com el bisfenol A. I que la temuda petjada de carboni pot ser positiva si parlem de producció i cultiu ecològics.

Ara he après aquestes i tantes altres coses... Em sento molt agraïda.

Trobaràs receptes,
consells nutricionals,
menús, novel·tats,
consursos i molt més.
Segueix-nos!

veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena
de supermercados B Corp
de Europa.

sumari



4 Nens
El cervell també
menja



6 Petix Xef
Triangles de
polenta
@greenmamabcn



8 Menjar
per ser millors
Saber beure...
aigua!
Adam Martín



11 The beauty
kitchen
Tratamiento facial
de tomate para el
acné
Mamita Botanical



12 Divulgació
Un pan de 5
estrellas
Dra. Raigón



18 Diversitat
Refrescos al
natural
Mai Vives



20 Sense barreres
Hidratar-se bé per
córrer millor
Emma Roca



22 El nostre forn
Anem de revetlla!



24 Reportatge
Venim de l'hort
HaciendasBio



30 Estil de vida
Sempre enfadats?
Compte amb el
que mengem!



32 Novel·tats
Veritas, Delica-
talia, Paño, Mon
Deconatur, La
Campesina...



34 Els consells
d'en Xevi
Cita amb l'esport
Xevi Verdaguer



36 Tècniques
de cuina
Kuzu: tan sa com
versàtil
Mireia Anglada



38 Terra Veritas
Coses boniques
que passen a terra
veritas...
Calenari i recomanem



40 A propòsit de...
Avui ens ocupem
de les embarassa-
des i els espor-
tistes
Mireia Marín



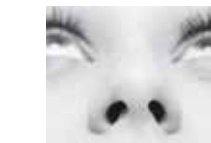
42 Benestar
¿Mal olor, yo?
¡Nunca!
Nuria Fontova



44 ecoVeritas
Fa un any que
som B Corp!



45 Fons documental
Los niños frente a
los pesticidas
Carlos de Prada



46 La cara
ens parla
De nassos!
Mai Vives



48 Amb molt
de gust
Gaspaxo de
síndria, batut de
cireres...

El cervell també menja

El cervell dels nostres fills està subjecte a un enorme esforç diari: el procés d'aprenentatge, el dia a dia a l'escola, les tensions emocionals... Al final de la jornada està esgotat i per mantenir-lo en forma són imprescindibles una alimentació sana i uns bons hàbits.



Es tracta d'un òrgan que està en canvi permanent (sobretot el dels nens) i una bona alimentació pot protegir-lo i potenciar-ne les funcions. Segons el neuropsicòleg Álvaro Bilbao, autor del llibre "El cerebro del niño explicado a los padres", la nutrició és una de les claus més importants per potenciar la salut cerebral: "Avui dia se sap que el que mengem pot afectar el nostre estat d'ànim, la nostra intel·ligència i la nostra memòria".

Tot i que les demandes nutricionals del cervell es corresponen amb les pautes alimentàries de qualsevol dieta saludable, hi ha una sèrie de nutrients que són essencials perquè funcioni correctament i que no han de faltar en la dieta dels petits de casa. A més, molts d'aquests nutrients són fonamentals per mantenir la microbiota intestinal en equilibri, ja que els bacteris intestinals exerceixen una influència important sobre el cervell.

• **Proteïnes de qualitat.** El nen n'ha de prendre una quantitat suficient, ja siguin animals i/o vegetals, perquè

entre altres coses aporten peces de recanvi al cos. El cervell les necessita per poder elaborar les substàncies neurotransmissores que interconnecten les neurones. Segons l'OMS, la quantitat recomanada hauria de ser aproximadament un 12-15% de la dieta o uns 0,8-1 g per kg de pes.

• **Hidrats de carboni complexos.** Es calcula que el cervell consumeix prop d'un 30% de l'energia que produeix el cos. Les millors fonts d'energia són els tubercles, els cereals integrals, les fruites i els llegums, i cal evitar els sucres afegits.

• **Vitamines del grup B.** Especialment la B₁, que resulta essencial per al bon funcionament del sistema nerviós (llavors de carabassa, cereals integrals, llegums, llevat de cervesa, pinyons, cacauets); la B₆, que intervé en la formació dels neurotransmissors (cereals integrals, llevat de cervesa, germen de blat, verdures), la B₉ o l'àcid fòlic (verdures verdes, cereals integrals) i la B₁₂, present en la carn, el peix, el marisc i alguns aliments fermentats com

el formatge. Altres vitamines que tampoc poden faltar en la dieta són la A (la trobem en ous, llet, carn, pastanaga, bròcoli, carabassa, carbassó) i la E, que es considera un antioxidant natural i pot prevenir l'envelliment neuronal (nous, avellanes, verdures verdes, olis vegetals com els d'oliva, gira-sol i soja).

• **Àcids grassos omega-3.** Especialment els EPA i DHA i els omega-6, que són bàsics per al sistema nerviós. "Se sap que l'omega-3 afavoreix el creixement neural i que aquest tipus de greix intervé en la creació de les càpsules de mielina, una substància blanca que recobreix les fibres nervioses, i facilita una comunicació millor entre neurones", afirma el doctor Bilbao. Es troben principalment en el peix blau, però també en els olis de lli, soja o sèsam, així com en la fruita seca i les llavors de lli, gira-sol i carabassa.

• **Minerals i oligoelements.** Parlem del fòsfor, el potassi, el zinc o el crom, que estan presents en els vegetals, i molt especialment del ferro, que transporta l'oxigen fins al cervell i els requeriments del qual s'incrementen en les nenes a partir dels 11 anys (n'han de prendre uns 18-22 mg al dia). Són fonts de ferro la carn, el peix, els llegums, les verdures de fulla verda, els cereals i els ous, i recorda que la vitamina C (que trobem en verdures i fruita) ajuda a absorbir-lo millor.

Els hàbits també són importants

Ha quedat clar que l'alimentació té un paper clau en la salut cerebral, però els bons hàbits també són importants. El poeta romà Juvenal tenia tota la raó del món quan deia allò de "Mens sana in corpore sano". Aquests són els principals hàbits per protegir i potenciar el cervell dels nostres fills:

• **Dormir les hores necessàries.** És obvi que rendiran millor si estan descansats, però en vista dels horaris dels nens no és sobrer recordar-ho: la National Sleep Foundation, en una revisió d'aquest any, aconsella que els nens i nenes de 6 a 13 anys dormin aproximadament entre 9 i 11 hores al dia.

• **Tenir unes rutines i respectar-les.** Tots els animals i les plantes, inclosos nosaltres, tenim un rellotge biològic intern, l'anomenat rellotge circadiari, que regula una sèrie de processos fisiològics (com la producció de determinades hormones). Les rutines horàries posen el nostre cervell "a l'hora": aixecar-se, esmorzar, dinar, sopar i anar a dormir més o menys a la mateixa hora ens ajuda. Així mateix, és bàsic que les criatures evitin la llum blava (pantalles de tauletes, mòbils o ordinadors) almenys mitja hora abans d'anar a dormir per tenir un son de bona qualitat.

• **Esmorzar bé.** Una de les principals causes del baix rendiment en els nens, però també en els adults, són les baixades de glucosa a la sang (hipoglucèmies), que se solen presentar si donem un excés de sucres simples als nostres fills per esmorzar: cereals processats, brioxeria o suc. Els alts i baixos de glucosa afecten la concentració, l'atenció i l'estat d'ànim. Per evitar-los és millor esmorzar cereals integrals (proporcionen hidrats de carboni que alliberen la glucosa de manera constant a l'organisme) i procurar que l'esmorzar inclogui petites quantitats de greixos saludables i proteïnes.

• **Fer exercici regularment.** Garanteix una bona salut cardiovascular i, per tant, un flux sanguini adequat al cervell, cosa que aporta oxigen i nutrients: el 25% de la sang que bomba el cor està directament destinada al cervell. Segons el doctor Álvaro Bilbao, l'exercici físic moderat afavoreix el desenvolupament de la mielina (una espècie de pel·lícula transparent que recobreix els axons neuronals i afavoreix una comunicació entre neurones més ràpida i eficaç), i sobretot contribueix a segregar BDNF (factor neurotròfic derivat del cervell), una proteïna cerebral que serveix per fomentar el creixement de noves connexions i facilitar l'aprenentatge d'informació nova. ▮



1. Llenties cuites. Cal Valls
2. Penne rigate integral. Girolomoni
3. Hamburguesa. Can Mabres
4. Sardines. Veritas
5. Ous. Ecoparadis
6. Formatge de vaca. Betara

El secret de la intel·ligència d'Einstein

Durant anys es va pensar que el cervell d'Einstein no era res de l'altre món perquè tenia la mateixa quantitat de neurones que el d'una persona amb una intel·ligència normal, però el Departament de Fisiopatologia de la Universitat de Berkeley, Califòrnia, va descobrir que el cervell d'Albert Einstein tenia una concentració molt elevada de cèl·lules gials, que són determinants per a la capacitat de memoritzar i aprendre. Actualment, molts científics sostenen que una alimentació adequada pot estimular les funcions d'aquestes cèl·lules.

Més informació

• Bilbao, Álvaro. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Plataforma.

petit
xef

Triangles de polenta

La sèmola de blat de moro o polenta es distingeix pel seu finíssim gra de color groc. El blat de moro és un cereal sense gluten, molt nutritiu i digestiu, que és especialment apropiat per als més petits gràcies al seu sabor dolç i la textura cremosa. Molt senzills de preparar, els triangles que cuinem avui són un excel·lent i energètic primer plat.

Elaboració:

1. Escalfa una paella i tira-hi un rajolí d'oli d'oliva. Immediatament, afegeix els cirerols tallats en quatre parts, les mongetes en trossets i el carbassó a daus i salta'ls a foc mitjà, fins que notis que estan cuits al dente.
2. Afegeix una mica de sal, les herbes aromàtiques seques i l'alfàbrega sense la tija. Cuina-ho uns 3 minuts a foc lent i reserva-ho.
3. En una olla, posa l'aigua amb sal i porta-la a ebullició. Mentrestant, el petit pot anar esmicolant el formatge amb les mans.
4. Quan comenci a bullir l'aigua, afegeix-hi la polenta lentament i, sota la teva vigilància, demana al nen que remeni perquè no es facin grumolls. Abaixa el foc i deixa-ho coure entre 3 i 5 minuts, durant els quals la polenta s'espessirà. Afegeix la beguda d'arròs, barreja fins que es condensi de nou i apaga el foc.
5. Incorpora a l'olla de polenta la verdura saltada i el formatge esmicolat i barreja-ho acuradament.
6. Aboca i estén la polenta en una safata de forn i deixa-la refredar a la nevera uns 10 minuts.
7. Forneja uns quants minuts la polenta perquè es dauri per damunt, deixa-la refredar i demana el teu fill que la talli en triangles.

YouTube

supermercadosveritas

Videorecepta

youtu.be/UPB_lpw4UKQ

Recepta de @greenmamabcn



♥ Polenta integral instantània



Ingredients

- 250 g de polenta
- 100 ml de beguda d'arròs
- 3 tasses d'aigua
- 5 mongetes verdes
- 2 tomàquets cirerols
- ½ carbassó
- Formatge fresc de cabra
- Alfàbrega fresca
- Herbes aromàtiques seques
- Pebre negre molt
- Oli d'oliva verge
- ½ culleradeta de sal

proyecto salud



Apicomplet infantil
potencia su desarrollo
físico e intelectual,
y estimula su apetito.
**Para el proyecto salud
de los que más quieres**



Apicomplet Infantil
ahora certificado ecológico!



Apicomplet infantil es de sabor agradable.
Contiene miel de azahar, jalea real fresca,
polen y escaramujo.

mielar

MIELAR S.A. GUITARD 70, 08014 BARCELONA
TF 933 220 125 • WWW.MIELAR.COM





Adam Martín
Màster en nutrició i salut
Director de Barcelonahealthy
www.barcelonahealthy.com
Autor de 'Cuina flexi'

Saber beure... aigua!

S'acosta l'estiu i hidratar-nos de manera correcta és fonamental. Ens hem de passar tot el dia enganxats a l'ampolla d'aigua?, quanta n'hem de beure?, què n'opinen els experts?...



L'aigua és necessària i tots ho sabem, però d'un temps ençà sembla que s'ha convertit en un tema d'extrema importància i és habitual veure moltes persones que no se separen mai de l'ampolla d'aigua, forçant-se a beure encara que no tinguin set, perquè han llegit o sentit que és necessari beure un mínim de vuit gots d'aigua al dia, és a dir, uns dos litres. Què hi ha de cert en això?

Abans d'entrar en matèria m'agradaria fer un aclariment perquè no hi hagi malentesos: beure aigua és fonamental. Aquest missatge ha de quedar molt clar, sobretot ara que comença a fer calor i que, durant les vacances, és probable que ens exposem cada dia diverses hores al sol. Hidratar-se de manera adequada, en aquest context, és molt important per a qualsevol persona, però encara ho és més en el cas de nens, gent gran, esportistes i malalts.

Quanta n'hem de prendre al dia?

Aproximadament un 50-70% del nostre pes corporal és aigua, un percentatge que disminueix en les persones que tenen un elevat índex de greix corporal i també en la gent gran, que en poden tenir només un 45%. A més, és clau en la majoria de reaccions químiques del cos, ens ajuda en els processos d'eliminació del metabolisme i en el transport de sang als teixits, és fonamental per absorbir nutrients i contribueix a mantenir la temperatura corporal, a través de mecanismes com la sudoració. Per tant, són molts els organismes que han fet recomanacions oficials sobre la ingesta diària d'aigua.

Les recomanacions de l'EFSA (Agència Europea de Seguretat Alimentària) i altres organitzacions són clares: uns dos litres al dia les dones i dos litres i mig els homes. Altres recomanacions més específiques estableixen que els adults han de beure 35 ml per quilo de pes i els lactants, uns 100-190 ml per quilo. Per tant, una persona de 65 kg n'hauria de beure una mica més de dos litres (2.275 ml). Fem càlculs, però sense equivocar-nos... L'error que tots cometem és pensar que aquestes quantitats solament han de provenir de l'aigua que bevem, però la veritat és que les recomanacions oficials també tenen en compte la que contenen els aliments. L'EFSA diu en el seu document oficial d'ingesta que "els valors de referència inclouen aigua, begudes de tot tipus, i aigua present en els aliments i que només s'apliquen en condicions de temperatura ambiental moderada i nivells d'activitat física moderats". Quanta aigua contenen els aliments? Molta: la llet de vaca en té una proporció d'un 85%, un ou ferrat un 65%, una sardina un 45%, el llom de vedella un 54%, un enciam un 95%, el bacallà un 75% i una taronja un 87%. Per tant, ja veiem que beure dos litres i mig d'aigua cada dia no està gaire justificat.

La set té les seves raons

El 2002, el doctor Heninz Valtin, fisiòleg i neurobiòleg de la Geisel School of Medicine, de la Universitat de Dartmouth, va publicar un treball que va qüestionar el mite dels vuit gots al dia. Després de revisar centenars d'articles científics sobre l'aigua i la hidratació, va concloure que, en condicions normals, aquesta quantitat era excessiva: la majoria de nosaltres, fins i tot a l'estiu, vivim envoltats d'aire condicionat i tenim feines sedentàries. Segons Valtin, en aquests casos la quantitat de vuit gots al dia podria ser excessiva, perquè també cal tenir en compte (a més dels aliments) altres begudes

L'ideal és beure quan tinguem set, ja que el cos té mecanismes fisiològics que ens avisen que ens falta aigua

PLATOS PREPARADOS ECOLÓGICOS: CALENTAR Y COMER

Legumbres cocidas, verduras con superfoods.
Quinoa cocida con verduras, hortalizas con superfoods.
Cereales, verduras, hortalizas con superfoods.

Cocinamos con moringa Bao Bao, cúrcuma, azafrán, alga espirulina, chlorella todos ellos considerados superalimentos. Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva extra virgen, según la cocina de la dieta mediterránea y sin aceite de palma. Nuestro aceite procede de cultivos de agricultura ecológica certificada según normativa Europea Reglamento 384/2007 y no utilizamos otros aceites aunque estén certificados como ecológicos.

Controlamos la calidad y la trazabilidad de todos los ingredientes y podemos garantizar la seguridad alimentaria. Nuestros alimentos envasados tienen como conservante un tratamiento térmico adecuado que mantiene su sabor y sus nutrientes y no contienen colorantes.



com el cafè, el te, els refrescs, els suc, la llet i altres begudes làctiques o fins i tot l'alcohol. La seva proposta és que a l'hora de satisfer la nostra demanda real d'aigua simplement escoltem el cos: que quan tinguem set, bevem i assumpte arreglat, ja que el cos té mecanismes fisiològics que funcionen perfectament per regular la falta o l'excés d'aigua.

No obstant això, com en totes les regles, també hi ha excepcions i existeixen determinats condicionants que poden alterar la sensació de set o que poden incrementar les necessitats hídriques. Per exemple: l'exposició a temperatures molt altes, la pràctica d'exercici, la majoria de malalties... En aquests casos és interessant planificar la ingesta per no tenir sorpreses i passa el mateix amb les criatures o les persones grans, que poden tenir el mecanisme de la set alterat i igualment necessiten una planificació d'hidratació.

El cas dels esportistes

La hidratació durant la pràctica esportiva és un món apart i la set no sempre ens serveix. En general, quan perdem més d'un 0,8-1% de l'aigua corporal, apareix la set. No obstant això, molts esportistes tenen aquest mecanisme alterat durant un gran esforç i poden passar hores sense hidratar-se, amb conseqüències molt negatives per a la salut i el rendiment. Una deshidratació superior al 3% baixa el rendiment, però si la pèrdua és superior arriben les lipotímies, la desorientació, les famoses rampes i altres problemes musculars o increments perillosos de la temperatura corporal.

Beure massa aigua tampoc és l'ideal: primer, perquè practicar esport amb l'estómac ple d'aigua és molt incòmode, però sobretot perquè ingestes excessives d'aigua ens poden intoxicar. En beure més líquid del que el cos pot eliminar es dissolen els electrolits com el sodi i aquest quadre (conegut com hiponatremia) pot ser terrible per a un esportista i fins i tot arribar a causar-li la mort, com ha succeït en algunes proves esportives. La pregunta és: com es pot beure prou aigua sense passar-se? Doncs planificant i en esforços de més de 90 minuts no bevent només aigua.

- **Abans de començar.** Cal hidratar-se bé i les recomanacions de consens aconsellen beure'n uns 5-7 ml per quilo de pes durant les quatre hores prèvies, repartides en petites ingestes cada 15-20 minuts i mai begudes de cop. Això significa que un esportista d'uns 65 kg n'hauria de beure entre 325 i 455 ml abans de l'esforç. Si la prova és de menys de 90 minuts i de poca intensitat, amb aigua n'hi ha prou, però si la prova és més llarga seria bona idea incorporar hidrats de carboni i sals minerals, com el sodi, tot i que això no és indispensable. És important no beure res 20-30 minuts abans de començar, així evitem haver de parar a fer pipí només començar.

- **Durant l'exercici.** Les recomanacions són beure'n 10-12 ml per quilo de pes cada hora, és a dir 600-800 ml de líquid cada 15-20 minuts amb l'objectiu de no omplir gaire la panxa i millorar l'absorció. De nou, si la prova és inferior a 90 minuts s'aconsella prendre beguda isotònica. Segons els experts, aquesta beguda hauria de contenir un 6-9% d'hidrats de carboni d'absorció ràpida i entre 460 i 1.150 g de sodi per litre: el sodi i altres sals milloren l'absorció, però també eviten la temuda hiponatremia i poden contribuir a eludir problemes musculars.

- **Després de l'esforç.** Durant les sis hores posteriors a la prova és aconsellable intentar recuperar un 150% del líquid perdut.

Les anteriors recomanacions són generals, ja que en última instància tot depèn de cada cos, dels factors externs (a més temperatura ambiental, més necessitat de líquids), de la intensitat de l'esforç i dels gustos personals. I sempre és bona idea deixar-se aconsellar per un nutricionista especialitzat en nutrició esportiva. 

Begudes isotòniques, sí o no?

Si l'activitat física que desenvolupem no dura més de 60-90 minuts (segons la intensitat) no necessitem cap beguda isotònica. En aquest cas concret beure aigua és més que suficient, igual d'efectiu i molt més barat. A més, les begudes isotòniques contenen grans quantitats de sucres simples que únicament són indispensables en esforços físics de més de 90 minuts. I passa el mateix amb els electrolits (sodi i altres minerals): és una pèrdua de temps i diners i fins i tot pot ser contraproduent si l'objectiu de la pràctica esportiva és aprimar-se. Per exemple, si fem una classe de spinning no necessitem res més que aigua.

Més informació

- Iglesias Rosado, C., Villarino Marín, A. L., Martínez, J. A., Cabrerizo, L., Gargallo, M., Lorenzo, H. & Russolillo, J. (2011). Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. Nutrición Hospitalaria, 26(1), 27-36
- Valtin, H. (2002). "Drink at least eight glasses of water a day." Really? Is there scientific evidence for "8x8"? American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology, 283(5), R993-R1004.

Tratamiento facial de tomate para el acné

El tomate tiene un elevado contenido de antioxidantes, seca el exceso de grasa y los brillos, por lo que previene el acné. El vinagre de manzana limpia los poros y permite a la piel respirar correctamente. Además, equilibra los niveles de pH, evitando que el cutis esté grasoso.

1. Corta 2 tomates en trozos y tritúralos.
2. Agrega 2 cucharadas de vinagre de manzana y remueve.



Receta de @mamitabotanical 



♥ Vinagre Manzana



Conserva la mezcla en la nevera hasta 6 días. Aplicate el tratamiento en periodos de acné 2 veces al día con un algodón, después de lavarte la cara.

You Tube
supermercadosveritas

Videoreceta
youtu.be/6qVtpjF0Ly8

Vols saber més?

FES EL TEU PROPI KIT DE COSMÈTICA NATURAL: PELL I CABELLS RADIANTS PER A L'ESTIU.

Elisenda Monté (Mamita Botanical). Dijous 29 de juny de 18.30 a 20.00 h. Preu: 25€

RESERVA a www.terraveritas.es



M. D. Raigón

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

Un pan de 5 estrellas

El pan forma parte de la alimentación del hombre desde hace miles de años y es un alimento recomendado por expertos nutricionistas, aunque su presencia en la dieta diaria es menor de lo que debería. Las virtudes del pan artesanal ecológico son muchas y sus beneficios nutricionales lo sitúan muy por encima del no ecológico.



Sabías que... el pan elaborado con masa madre aporta vitaminas y proteínas y facilita la absorción de minerales, principalmente potasio, magnesio y zinc.

Hablar de pan es hablar de un alimento básico, pero también es hacerlo de un conjunto de símbolos y de aspectos holísticos, que van más allá del aspecto meramente nutricional. En este sentido, el pan y sus sinónimos en las diferentes culturas, es símbolo genérico de alimento, bienestar y salud. Parmentier, uno de los primeros nutricionistas, indicó que “...la salud de una nación puede medirse por la calidad de la harina”. En algunos episodios bélicos se asocia a la victoria y está presente en diferentes celebraciones populares a lo largo y ancho de todo el mundo, pero lo más importante es que diariamente está presente en todas las comidas.

Apenas tres ingredientes básicos

Su definición nos habla del producto perecedero fruto de la cocción de una masa (obtenida de la mezcla de harinas de diferentes cereales, sal comestible y agua potable), que fermenta gracias a la acción de diferentes microorganismos propios de la fermentación panaria. El llamado pan común es el que consumimos habitualmente y se elabora con harina de trigo y materias primas que cumplen con sus respectivas reglamentaciones técnico-sanitarias. Aunque actualmente existen en el mercado múltiples variedades de panes con ingredientes diversos, los principales son siempre los mismos:

- **Harina.** Constituida por la molienda del endosperma de un cereal (o de una mezcla de cereales) hasta alcanzar una textura en forma de polvo, es el principal ingrediente. Dependiendo del uso final que se quiera dar a la harina (pastas, panadería o repostería) se suele moler con mayor o menor intensidad hasta lograr un polvo de una fineza extrema.

- **Agua.** Un componente necesario para el proceso de fermentación, cuya función es activar las proteínas de la harina para que la masa adquiera una textura blanda y moldeable. Su composición química afecta a las cualidades del pan, por ejemplo las aguas con reacción ácida endurecen la red de gluten, mientras que las alcalinas suavizan la masa. Si el agua es dura (alto contenido en bicarbonatos), la masa tendrá dificultad para llegar a su punto de resistencia, mientras que las aguas cloradas o fluoradas pueden llegar a detener la fermentación. Estas razones justifican el empleo de aguas minerales o filtradas para evitar que las anteriores variables afecten negativamente a la masa final (Hensperger et al., 2002).

- **Sal.** En ciertos casos es un ingrediente opcional y aunque su función principal es reforzar los sabores y aromas, también afecta a la textura final de la masa y tiene un ligero efecto fungicida, ya que su presencia permite alargar la vida comestible del pan. En los ecológicos se suelen emplear sales marinas con poco grado de refinamiento.

- **Levadura.** Es un conjunto de microorganismos que se alimentan del almidón y de los azúcares existentes en la harina. Durante el proceso de fermentación alcohólica genera etanol (que se evapora durante el horneado) y dióxido de carbono en forma de gas (que provoca que la masa se hinche y aumente de volumen). De las más de 100 especies de levaduras, una en particular es la responsable de causar la fermentación: se trata de la *Saccharomyces cerevisiae*.

- *¿Qué es la masa madre?* Es una pasta de harina y agua que se ha dejado fermentar gracias a la presencia de levaduras naturales presentes en el propio cereal y por la captura de bacterias del aire. Las bacterias acidifican progresivamente la masa, mientras que las levaduras producen el alcohol y el dióxido de carbono. La masa madre se caracteriza por generar un lento proceso de fermentación, proporcionando menos dióxido de carbono y obteniendo un producto más digestivo y con un sabor ligeramente ácido.

Una elaboración que tiene miga

La panadería artesanal se denomina así por las características de la masa y por la fermentación prolongada con masa madre. El resultado son piezas con ingredientes más naturales y de intenso sabor y aroma. Hay que tener claro que el concepto de panadería artesanal no está ligado al trabajo manual, sino a como se debe llevar a cabo cada etapa del proceso.

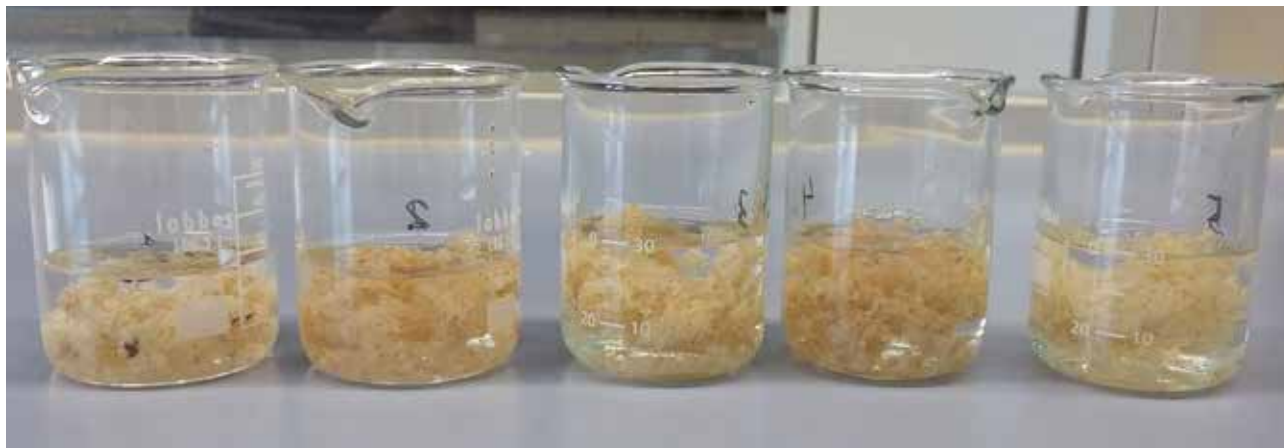


Figura 1. De izquierda a derecha, miga de pan artesano ecológico en barra integral con semillas, barra integral, barra integral de espelta, hogaza integral y hogaza de espelta.



Figura 2. De izquierda a derecha, miga de pan no ecológico en barra artesana, barra integral y hogaza de espelta.

En la elaboración del pan ecológico, la harina ecológica es la materia básica, que puede ser blanca, integral en mayor o menor grado, provista del germen o una mezcla de diferentes cereales. No se le puede añadir salvado en el momento del amasado y, como excepción, cuando su calidad no permita una buena panificación, se podrán utilizar mejorantes de harinas elaborados con ingredientes de agricultura ecológica. Está permitido elaborar panes especiales incorporando a las masas uno o diversos ingredientes como huevos, leche, especias, semillas o aceites, siempre de procedencia ecológica.

- **Amasado.** Su finalidad es mezclar los ingredientes y tiene dos efectos importantes: uno, que las enzimas de la harina convierten parte del almidón en maltosa (nutriente para la levadura) y, dos, que se permite la absorción del agua por las proteínas del gluten, desarrollando su elasticidad y extensibilidad. Los procesos de fermentación largos pueden producir la ruptura de las moléculas de gluten, pero acidifican el producto final, por lo que en función del producto deseado variará el tiempo de fermentación (Raigón, 2010).

- **División y moldeo.** Son procesos que tienen la finali-

dad de cortar la masa y darle la forma apropiada, mientras que durante la maduración termina el proceso de fermentación.

- **Cocción.** Se realiza en hornos a una temperatura de 230 °C, aunque la temperatura de la masa es algo inferior a los 100 °C. Los fenómenos relacionados con el aumento de temperatura que se producen en la cocción son: a los 42 °C, inactivación de levaduras; a los 5 °C, muerte de las levaduras; a los 58 °C, gelatinización del almidón; a los 76.5 °C, finalización de la hidrólisis del almidón por las amilasas; entre los 50-80 °C, desnaturalización de las proteínas y formación de la corteza, a la par que se produce una pérdida aproximada del 15% de la vitamina B1; finalmente, entre 110 y 120 °C se genera el cambio de coloración de las dextrinas, que pasan de amarillas a pardas.

Crujiente, aromático, sabroso...

Las principales características del pan artesanal están relacionadas con la corteza crujiente, la miga húmeda y el olor inconfundible.

- **Color dorado.** La corteza va del tono caramelo claro al dorado intenso, llegando a tonalidades más oscuras donde la pieza ha estado más expuesto al calor durante el horneado (como las aberturas de los cortes). Una corteza correctamente caramelizada es fruto de una cocción apropiada, si es pálida carecerá de sabor y una muy oscura será amarga. Las propiedades de la costra se deben mantener durante el tiempo que el pan esté fresco, manteniendo su conservación.

- **Miga irregular.** La estructura celular de la miga debe ser abierta y desigual, lo que indica que la masa ha sido mezclada



BONA MEL

MIEL ECOLÓGICA ENVASADA POR EL APICULTOR

 Acacia: Contra la diabetes y estreñimiento.	 Azahar: Para el sueño, nerviosismo y estrés.	 Montaña: Diarreras y antioxidante.	 Eucalipto: Efectos balsámicos, mejora las condiciones respiratorias.	 Limón: Contribuye a la remineralización de huesos y uñas.	 Romero: Estimulante en casos de fatiga y digestiva.
 Brezo: Diurética, antirreumática y reguladora intestinal.	 Lavanda: Gripe, laringitis, úlceras de estómago y duodeno.	 Milflores: Cicatrizante y protectora de la piel.	 Tomillo: Antiséptica, contra la tos y bronquitis.	 Bosque: Antioxidante y recomendada en anemias.	 Tila: Favorece el descanso nocturno y diurética.

Toma Nota!!!! Las mieles de tonalidades oscuras como la de bosque, castaño, etc... son ideales para combinarlas con queso. Y las más claras como la acacia, romero, limón, etc... son fantásticas para endulzar todo tipo de infusiones y así como en los asados de carne, para disfrutar de una carne más jugosa, tierna y con un sabor muy agradable y sorprendente.

BONA MEL ORGANIC, S.L.

Partida la Caseta, s/n - 03829 **Alqueria de Aznar** (Alicante) - Tel./Fax: 96 553 08 82 - www.bonamel.com / info@bonamel.com

y fermentada correctamente. El color cremoso señala que no se han usado químicos o blanqueadores en la harina y que la integridad del grano del cereal ha sido respetada.

- *Textura suave y húmeda, no muy densa.* El objetivo es que pueda masticarse con un buen bocado. La figura 1 muestra la estructura de la miga de cinco panes ecológicos y artesanales frente a la de tres no ecológicos (figura 2), donde uno de ellos se comercializa como artesanal. Vemos las tonalidades más cremosas en las migas de los productos artesanales ecológicos, frente a las más blancas de los no ecológicos, incluido el que se comercializa como artesanal, que incluso presenta el color más blanco. También se observan las diferencias estructurales de la miga, con formas más irregulares para las artesanales ecológicas y más globosas para las no ecológicas.

- *Agujeros grandes y desiguales.* Esta es, quizás, una de las características que definen al pan artesano, ya que en un horno artesano la cocción se transmite casi desde la base de la pieza hacia adentro provocando agujeros irregulares y más grandes.

• **Sabor a nuez y ligeramente ácido.** El sabor va a depender de los ingredientes empleados, pero un buen pan debe tener el sabor de la fermentación: dulce, con notas a nuez y un ligero toque de acidez, aunque si se ha empleado masa madre, el sabor ácido es más fuerte. Cuando el gusto perdura largo tiempo en la boca es una señal que se ha elaborado mediante procesos tradicionales con tiempos de fermentación larga.

• **Olor inconfundible.** El olor, junto con el sabor, procede principalmente de ácidos orgánicos volátiles (láctico y acético) producidos durante la fermentación. Así, una fermentación adecuada es la causa de su característico aroma.

Un placer para el organismo

El pan artesanal es un alimento cuantitativa y cualitativamente importante desde el punto de vista nutricional y son muchas sus cualidades a nivel nutricional.

• **Facilita la digestión.** Debido a que las bacterias de la levadura predigieren el almidón de los granos, el organismo tiene menos trabajo al digerirlo. Además, el pan hecho con masa madre contiene más lactobacilos que el elaborado con otras levaduras, lo que se traduce en mayor producción de ácido láctico, que reduce potencialmente el ácido fítico y facilita la absorción de minerales, como potasio, magnesio y zinc.

• **Aporta vitaminas y proteínas.** La composición de la

masa madre es muy compleja y alberga muchos nutrientes: ácido fólico, tiamina, niacina, riboflavina, vitamina E, hierro, magnesio, calcio, fósforo, zinc y potasio. Además, también tiene un increíble balance de proteínas y ácidos grasos.

• **Se conserva fresco mucho tiempo.** El ácido acético que se genera en la elaboración con masa madre, inhibe el crecimiento de los mohos, por lo que el pan se conserva naturalmente más tiempo, sin necesidad de emplear conservadores artificiales.

Ecológico y artesanal versus no ecológico

El pan ocupa la base de la pirámide alimentaria, junto a cereales y legumbres, lo que indica que en una dieta equilibrada puede consumirse al día una cantidad relativamente moderada (100 g solo contienen entre 230 y 250 calorías). En general, aporta una cantidad considerable de hidratos de carbono de cadena compleja y algunas proteínas (generalmente de bajo valor biológico). Su contenido en aminoácidos no incluye todos los esenciales, ya que presenta niveles bajos de lisina que pueden compensarse acompañándolo de otros alimentos, como legumbres por ejemplo. Asimismo, posee pocos contenidos grasos, casi siempre ácido oleico y linoleico, y trazas de calcio, hierro, selenio, potasio y fósforo. En cuanto a la fibra, los blancos de harinas refinadas aportan una menor cantidad (hasta un 3%), mientras que el integral puede llegar a tener de tres a cuatro veces más.

• **Valor nutricional.** La tabla 1 muestra los valores de pH y el contenido en materia seca de cinco panes ecológicos artesanales y tres no ecológicos. En general, los valores más ácidos se corresponden con los artesanales ecológicos, siendo el más ácido el de hogaza integral. De los no ecológicos, el más ácido es el de procedencia artesanal, mientras que la barra integral y la hogaza de espelta no ecológica tienen valores de pH más altos, lo que implica un sabor menos ácido. Respecto al contenido en materia seca, los ecológicos artesanales presentan la mayor fracción: entre el 75.92% (hogaza de espelta ecológica y artesanal) y el 78.28% (barra integral de espelta). Los no ecológicos tienen menos materia seca, con diferencias que pueden variar del 4 al 12%. Estos valores ponen de manifiesto que a mayor contenido en materia seca, mayor es la fracción nutricional. Igualmente, el ecológico es más crujiente, frente a la textura más gomosa del no ecológico.

• **Contenido mineral.** El artesanal ecológico integral, tanto de barra como de hogaza, aporta prácticamente un 33% más de minerales totales que el blanco artesanal no ecológico.

Tabla 1. Valor del pH y contenido en materia seca en pan ecológico artesanal y pan no ecológico.

	Pan artesanal ecológico					Pan no ecológico		
	Barra integral con semillas	Barra integral	Barra integral de espelta	Hogaza integral	Hogaza de espelta	Barra artesana	Barra integral	Hogaza de espelta
								
pH	6.23	5.25	6.55	5.11	6.36	6.26	7.10	6.90
Materia seca	77.42%	78.00%	78.28%	76.39%	75.92%	71.35%	71.23%	64.09%

Unas diferencias que se reducen a un 27% cuando el pan es integral, aunque no artesanal (figura 3).

• **Niveles de potasio.** Al evaluar el contenido en potasio (figura 4) vemos que los panes artesanales ecológicos poseen una concentración superior de este mineral. Para alcanzar la dosis diaria recomendada de un adulto se requieren 13.22 fracciones de 100 g de pan de barra integral artesano ecológico con semillas, 13.44 fracciones de 100 g de pan de barra integral artesano ecológico, 14.98 fracciones de 100 g de pan de barra integral de espelta artesano ecológico, 12.37 fracciones de 100 g de pan de hogaza integral artesano ecológico y 16 fracciones de 100 g de pan de hogaza de espelta artesano ecológico. En cambio, si la ingesta es de pan no ecológico se precisan 26.11 fracciones de 100 g de pan de barra artesano, 17.9 fracciones de 100 g de pan de barra integral y 22.57 fracciones de 100 g de pan de hogaza de espelta. ✓

Figura 3. Niveles de minerales (porcentaje de cenizas totales) en los panes artesanales ecológicos y no ecológicos.

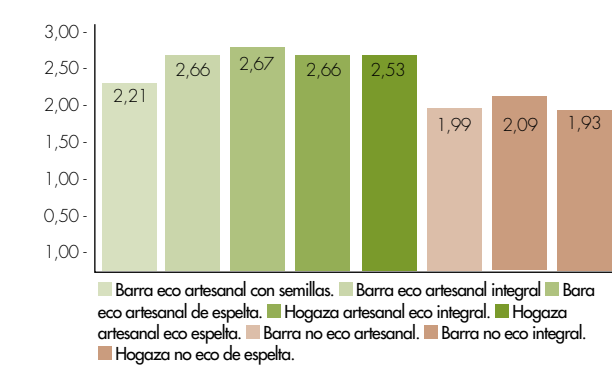
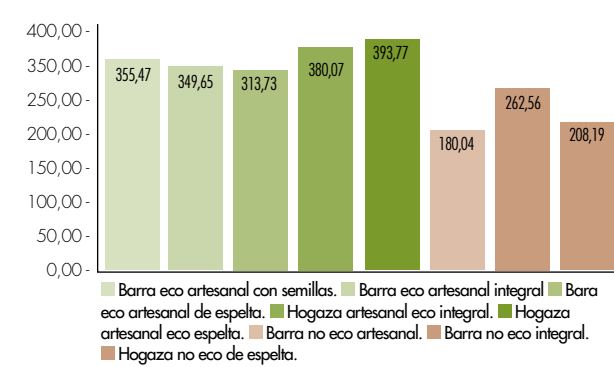


Figura 4. Niveles de potasio (mg/100 g de fracción comestible de pan) en los panes artesanales ecológicos y no ecológicos.



Bibliografía

• . Hensperger, B.; Williams, C.; Barnhurst, N. 2002. Bread (1.ª edición). Simon & Schuster Source.

• Kaplan, S.; Porter, C. 2006. Good Bread Is Back: A Contemporary History of French Bread, the Way It Is Made, and the People Who Make It. Duke University Press.

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

Refrescos al natural

Les altes temperatures de l'estiu afavoreixen la sudoració i, per tant, la deshidratació; per evitar-ho cal beure una quantitat suficient d'aigua i altres líquids. Una opció molt saludable la tenim en els refrescos ecològics, que a més de ser deliciosos i calmar la set aporten vitamines i minerals, entre altres beneficis.



La calor ha arribat i, a més de beure aigua, ens agrada refrescar-nos amb altres tipus de begudes, però no sempre sabem quina triar. D'entrada, descartarem les elaborades a base d'aigua, anhídrid carbònic, sucres o edulcorants artificials i altres additius, bé perquè irriten l'estómac o resulten massa dolces i calòriques, o perquè no ens acaben de fer passar la set i no ens semblen saludables.

La millor alternativa és, una vegada més, l'ecològica. L'alimentació ecològica està creixent a passos de gegant i gairebé no tenim temps d'assimilar productes nous que tenen l'objectiu de complaure el consumidor oferint sabor i salut. Així, han aparegut begudes molt atractives amb ingredients saborosos i beneficiosos que són una excel·lent elecció per apaivagar la set en els dies calorosos.

- **Amb gas i suc de fruita: saborosos i refrescants.** Les begudes gasoses a base de suc de fruites naturals busquen l'autenticitat oferint un contingut de suc natural més elevat que les no ecològiques i rebaixant la quantitat de sucre. A part dels coneguts refrescos de taronja i llimona, el ventall s'obre a gustos clàssics com la poma dolça, però també a fruites antioxidants com la grosella, els nabius i les fruites vermelles.

- **De cola: clàssics i apetibles.** Es caracteritzen per la seva reduïda aportació de sucre i perquè no contenen cafeïna, la qual cosa els fa aptes per als més petits.

- **Aigua de coco pura: hidratant i lleugera.** Som davant d'una beguda baixa en calories i hidratant que, sobretot, fa passar la set, cosa que no sempre es pot afirmar. Naturalment isotònica, ajuda a la reposició de minerals després de l'activitat física.

- **Kombucha: fermentat i efervescent.** Un refresc fermentat de gran èxit als EUA que es distingeix pels enzims i el poder probiòtic que li atorga la fermentació. Deliciós, lleugerament picant i efervescent, el kombucha està indicat per enfortir el sistema immunològic, reduir la pressió arterial i prevenir problemes digestius, com úlceres d'estómac i gastroenteritis. És un producte viu, no pasteuritzat i per això podem trobar surant en el líquid part del ferment que el fa ric en probiòtics. A més, incorpora ingredients amb diferents propietats, com la llimona (alcalinitzant), la magrana (antioxidant) o el gingebre (digestiu).

- **Aigua de saba de bedoll: desintoxicant.** Es considera una beguda nova, però la veritat és que ja la prenen els celtes. Disponible en dues versions, natural i amb gingebre, és molt lleugera i té destacats efectes sobre els ronyons, la qual cosa fa que sigui apreciada per tractar la retenció de líquids, eliminar toxines i prevenir o reduir la cel·lulitis.

- **Amb ingredients digestius.** Distensió abdominal, digestions pesades, eructes, flatulència i restrenyiment són alguns dels símptomes que reflecteixen un aparell digestiu alterat. Triar refrescos amb determinats ingredients pot ser una gran ajuda.

- *Beguda de gingebre.* El seu característic sabor picant activa i facilita la digestió i evita completament la flatulència, alhora que s'aconsella en cas de mareig. També tenim el conegut ginger ale, elaborat segons la recepta original i en qualitat ecològica.

- *Refresc amb àloe.* Un component que millora la digestió en general, prevé el restrenyiment i la descomposició, guareix úlceres estomacals i intestinals, alleuja les irritacions i els processos inflamatoris del tub digestiu i evita l'acidesa.

- *Hibisc.* Ric en vitamina C, treballa en l'aspecte digestiu com a laxant suau, obre la gana, elimina l'acidesa i actua com a dilatador de les artèries, per la qual cosa tradicionalment es recomana per solucionar problemes circulatoris.

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



1. Limonada. Whole Earth
2. Refresc de poma. Whole Earth
3. Refresc de taronja. Whole Earth
4. Sàvia de bedoll, gingebre i llima. Fresh
5. Suc d'aloè vera amb magrana. Biogroupe
6. Aigua de coco. Romantis

Te fred exquisit

La calor estival és una excusa excel·lent per provar les virtuts del te fred. És ideal entre hores o per acompanyar un àpat.

- **Verd.** El te verd és molt menys excitant que el cafè i és apreciat pel seu poder antioxidant i la seva capacitat per activar l'organisme, alleujar els mals de cap, depurar els ronyons i reforçar la memòria. Així mateix, elimina líquids, gasos i greixos corporals i, pres habitualment, dificulta la formació de coàguls i redueix el colesterol i els greixos de la sang. Els refrescos incorporen diferents gustos, com el mango per exemple.

- **Rooibos.** De gust floral molt agradable, ha guanyat molta popularitat en els últims anys. L'anomenen "te", però en realitat és una infusió sense teïna no excitant que poden prendre fins i tot nens i gent nerviosa o hipertensa. És una beguda interessant per a la salut de les dents i els ossos gràcies al seu contingut en calci, magnesi i fluor. Les begudes tenen gust de fruites vermelles, llimona i llima gingebre.

- **Negre.** Molt estimulant i tonificant, aquest te també és antioxidant i diürètic i s'utilitza com a base de nombroses begudes tant pels seus beneficis com pel seu sabor. Està disponible combinat amb préssec, llimona i fruites vermelles.

- **Kukicha.** Menys conegut que la resta i molt apreciat per la macrobiòtica, és una bona base d'algunes begudes refrescants. Les branques del te verd es mantenen en la planta durant tres anys abans de ser recol·lectades, un fet que confereix al kukicha efectes mineralitzants i alcalinitzants que ajuden a vèncer la fatiga. Si es consumeix regularment, notarem els seus efectes digestius i diürètics.



Foto: J. Canyamers

Emma Roca
Ultradondista, bioquímica,
bombero i mare

Hidratar-se bé per córrer millor

Quan ens apuntem a una cursa pensem en ritmes, temps, estratègies, vestuari, calçat i, sobretot, tenim clar el que menjarem. Tanmateix, massa sovint descurem un punt fonamental: què hem de beure? Perquè no es tracta només de beure aigua, sinó de saber quins electròlits necessitem en funció de si suem molt o poc i de si es tracta d'una suor blanca, que pot portar implícita una important pèrdua de sodi.

La hidratació condiona enormement el rendiment de qualsevol activitat esportiva, sobretot quan es fa a la muntanya, amb altura i en condicions tèrmiques extremes. Podem pensar que solament ens deshidratem a l'estiu en condicions de calor, però el fred fa que alliberem vapor calent a cada espiració i que també perdem aigua corporal. En una carrera llarga podem perdre fàcilment un 2% del pes, per la qual cosa es fa imprescindible beure quan es té set i controlar el pes després de la cursa per evitar conseqüències greus. Amb un 2% baixa la capacitat termoreguladora; amb un 3% perdut disminueix la resistència a l'exercici i poden aparèixer rampes o marejos; entre un 4-6% disminueix la força muscular i pot augmentar la temperatura corporal a 39 °C; entre un 7-8% apareixen contractures greus, esgotament i possible fallida orgànica amb un cop de calor; i si perdem més d'un 10% hi ha un seriós risc vital. Així, és fonamental començar ben hidratat per maximitzar els beneficis endògens a nivell hormonal, mecànic i metabòlic (Yamamoto et al., 2008; Wall et al., 2013).

Una conseqüència de la mala gestió de la hidratació en curses d'ultradistància és la hiponatrèmia (baixa concentració de sodi en sang), que és un dels problemes mèdics més greus en proves de resistència (Speedy et al., 2000). Les manifestacions clíniques inclouen edema cerebral i pulmonar, mal de cap, nàusees i vòmits, desorientació, confusió, convulsions i coma. Un 30% dels participants de la Western States 2009 i 2010 (169 km, Califòrnia) va patir algun d'aquests símptomes i la majoria eren gent poc experimentada (Lebus et al., 2010). Un efecte directe d'aquesta hiponatrèmia és la insuficiència renal.

És molt important, doncs, l'aportació diària d'electròlits. Sense aquests no hi ha un bon funcionament de les bombes de sodi i potassi ni de la contracció muscular, tant esquelètica com cardíaca. El magnesi facilita que el potassi entri a l'interior de les cèl·lules musculars i surti sodi i calci, llavors aquestes es relaxen (si no, podem arribar a provocar fibril·lació auricular i ventricular). En sèrum tenim sodi i calci i a l'interior de la cèl·lula muscular, potassi i magnesi. Aquesta diferència iònica provoca el potencial elèctric suficient perquè hi hagi contracció muscular. Amb la dieta, i si fos necessari, es pot valorar la suplementació de col·lagen, lecitina de soja i magnesi, per evitar-ne el dèficit en el múscul, que podria provocar un estrenyiment de les artèries, problemes cardíacs, contractures i rampes musculars (La Justicia, 2013).

Què es pot beure durant i després de la cursa?

En acabar l'activitat física, el consum de menjar i begudes normals restaurarà l'euhidratació (contingut d'aigua corporal "normal"). Les persones que necessitin una recuperació ràpida i completa de la deshidratació excessiva poden beure ~ 1,5 litres de líquid per cada quilogram de pes corporal perdut. El consum de begudes i aperitius amb sodi i potassi ajudarà a accelerar la recuperació ràpida i completa mitjançant l'estimulació de la set i la retenció de líquids (Sawka et al., 2007). Però tampoc ens podem oblidar del magnesi, ja que encara que en perdem molt poc amb l'exercici és imprescindible per a més de 300 re-

accions enzimàtiques del nostre organisme. De fet, en la Marató de Barcelona es va veure que va haver-hi una hipomagnesèmia generalitzada en més del 50% de corredors analitzats.

A Veritas podem trobar una línia de productes especialment pensada per a la persona activa. Per exemple, per recuperar el potassi perdut podem prendre aigua de coco natural, mentre que per recuperar el sodi hi ha molts complements de pols, com el de fruites vermelles. Vegem ara com han de ser les begudes durant o després de l'entrenament.

- **Nivell calòric.** Les begudes utilitzades durant els entrenaments o en la mateixa competició han d'aportar entre 80 kcal/1.000 ml i 350 kcal/1.000 ml. En canvi, el contingut calòric de les begudes per després de la carrera ha de ser entre 300 kcal/1.000 ml i 350 kcal/1.000 ml. Almenys el 75% d'aquestes begudes ha de provenir d'una barreja de carbohidrats d'alta càrrega glucèmica com glucosa, sacarosa, maltodextrina i fructosa. Les diferències de rang s'estableixen en funció de les característiques de l'esport, de les condicions ambientals i de la individualitat pròpia de l'esportista.

- **Contingut en sodi.** Les begudes per a esportistes utilitzades en els entrenaments o a l'hora de competir han de tenir un contingut de sodi de 460 mg/L a 1.150 mg/L, en funció de la calor, intensitat i durada de l'esforç realitzat. Per la seva banda, les que utilitzem pel post immediat han de tenir un contingut entre 920 mg/L i 1.150 mg/L. ✓

Més informació

- La Justicia AM (2013): El Magnesio clave para la salud. Ed. Edaf.
- Lebus DK, Casazza GA, Hoffman MD, Van Loan MD (2010): Can changes in body mass and total body water accurately predict hyponatremia after a 161-km running race? Clin J Sport Med, 20(3):193-9.
- Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Medicine and Science in Sports and Exercise, 39(2), 377-90.
- Speedy DB, Rogers IR, Noakes TD, et al. (2000): Diagnosis and Prevention of Hyponatremia at an Ultradistance Triathlon. Clin J Sport Med, 10(1):52-58.
- Wall BA, Watson G, Peiffer JJ, Abbiss CR, Siegel R, Laursen PB (2013): Current hydration guidelines are erroneous: dehydration does not impair exercise performance in the heat. Br J Sports Med, 0: 1-8.
- Yamamoto LM, Judelson DA, Farrell MJ, et al. (2008): Effects of hydration state and resistance exercise on markers of muscle damage. Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association, 22(5): 1387-93.

Per si algú vol seguir llegint...

www.emmaroca.com

Natures Plus®

Multivitamínicos de origen natural



Para adultos

Con espirulina,
que aporta **vitalidad**

Distribuido por:

**NATUR
IMPORT**

www.naturimport.es

De venta
en los mejores
establecimientos
especializados

Anem de revetlla!

La revetlla de Sant Joan se celebra la nit més curta de l'any, la del 23 de juny. Una festa que convida a sopar en bona companyia, divertir-se davant d'una foguera, tirar petards i, per descomptat, menjar unes delicioses coques per postres, que acompanyarem d'un brindis per inaugurar l'estiu oficialment.



A la revetlla de Sant Joan hi ha molts elements imprescindibles: les fogueres, els focs artificials, els amics, la família, el sopar compartit, el ball, la nit càlida, la llum especial, l'aroma d'estiu, els brindis i... la coca. Protagonista indiscutible de la nit, el moment de menjar-se-la està ple d'il·lusió i alegria. Gairebé sempre n'hi ha més d'una i la tradició és tastar-les totes i opinar sobre quina ens agrada més. Una mala coca ens deixarà mala boca, mentre que una de bona no només la degustarem amb fruïció, sinó que la recordarem i voldrem repetir.

Les de l'obrador de Veritas estan elaborades artesanalment amb matèria primera totalment ecològica (farina,

ous, sucre, fruita...) i fermentades amb llevat mare, la qual cosa les fa molt digestives i més lleugeres i saludables que les no ecològiques. Esponjoses o cruixents segons la varietat, però sempre saboroses, són la manera més dolça de donar la benvinguda a l'estiu. Us recomanem encarregar-les amb antelació per assegurar-vos una nit perfecta!

- **Pasta fullada amb crema.** La preparem amb farina blanca de blat, llet, sal, mantega, sucre, ous, pinyons, midó de blat de moro, llimona i canyella.

- **Pasta fullada amb cabell d'àngel.** Una especialitat que agrada a tothom gràcies a l'afortunada combinació de

farina blanca de blat, llet, sal, mantega, sucre, ametlla i cabell d'àngel.

- **Pasta fullada amb llardons.** Un clàssic que no falta mai i que es fa amb pasta fullada cruixent, llardons de porc ecològic, sucre, ous, farina i pinyons.

- **Brioix amb fruita.** Una delícia preparada amb farina blanca de blat, ous, sucre, sal, aigua, xarop d'atzavara, lecitina de soja, llard de porc, anís, nou moscada, canyella, vainilla, llimona, llevat mare, ametlla, taronja i cirera.

- **Brioix amb crema i pinyons.** Dolç i clàssica, la fem amb farina blanca de blat, ous, sucre, sal, xarop d'atzavara, lecitina de soja, llard de porc, aigua, anís, nou moscada, canyella, vainilla, llimona, llevat mare, pinyons i midó de blat de moro.

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

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

V

Galetes i ulleres: bones, bones

Gràcies a les receptes úniques a base d'ingredients totalment ecològics, les galetes i ulleres del nostre obrador venen de gust a qualsevol hora. Juntament amb una peça de fruita i un làctic són una gran opció per a un esmorzar complet que ajuda petits i grans a començar bé el dia.

- **Ulleres amb cor.** Les ulleres són una especialitat de la brioixeria francesa feta amb massa de pasta fullada i que té forma de cor. Sempre extraordinàriament cruixents, les fem amb mantega, farina i sucre no blanquejat i en tenim de grosses (perfectes per a l'esmorzar o el berenar) i de minis (ideals per acompanyar un bon te).

- **Cookies.** De coco i avellanes i de xocolata amb nous, les nostres cookies són compactes i omplen molt. Diferents de la resta de galetes artesanes, es distingeixen per la seva textura lleugerament sablé, com dirien els francesos referint-se a la forma de barrejar farina i mantega perquè quedin petits grumolls que recorden la sorra mullada. Un altre punt a favor seu és que es mantenen fresquíssimes durant dies.



**Espiga
Biológica**

Alimenta tu salud



✓ Productos ecológicos
✓ Sin colorantes artificiales

**Desayunos y
meriendas que
van contigo**



sakai con ciencia natural



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

Venim de l'hort

A l'horta d'HaciendasBio conviuen en harmonia animals, vegetals i microorganismes. Quan el cercle es tanca, i no entra res de fora, les fruites i verdures que s'hi conreen resulten extraordinàriament saboroses, saludables i energètiques.

HaciendasBio. Guareña, Badajoz



Sabies que... les fruites i verdures biodinàmiques no només alimenten el cos, sinó també l'ànima. Nutritives i vitals, aporten vitamines, minerals, força i energia positiva

L'any 2001, fruit de la il·lusió i l'obstinació de José Ramón Rituerto i Paco Casallo per conrear aliments saludables de manera sostenible, naixia HaciendasBio. Agricultors de tradició familiar, aviat van començar a col·laborar amb Veritas i anys després mantenen intacte l'esperit del primer dia i treballen el camp tal com ho feien els nostres avantpassats. Ho fan emparats sota el concepte de biodinàmica, un tipus d'agricultura que representa la tornada a les pràctiques agronòmiques que practicaven els fenicis, els grecs, els romans... En una època d'avenços tecnològics i de continu desenvolupament de la ciència es torna a l'arqueoagricultura, buscant l'essència de la mare terra i aprofitant al màxim els recursos propis del lloc. El resultat: fruites i verdures extraordinàriament nutritives i plenes de vitalitat i energia positiva.

Gràcies a les abundants hores de sol, amb estius càlids i hiverns freds, Extremadura i Almeria són dues localitzacions perfectes per al cultiu ecològic. En un ambient de treball rural es recupera l'antiga relació de l'home amb la terra i a la finca s'aconsegueix tot el necessari perquè aquesta sobrevisqui i sigui fructífera. "No es força res, cal deixar que terra i animals evolucionin al seu ritme, sense presses", explica Alex Serra, director de Vendes i Operacions.

HaciendasBio



Passa la vida

La vida transcorre en un circuit tancat, sense influències externes i procurant que la mà de l'home interfereixi el mínim possible en la natura. Per exemple, "preparem plantes medicinals, que es fan servir per donar força i controlar les plagues, i treballem en funció de les fases de la lluna propícies o determinades èpoques de l'any o diferents hores del dia". En aquest ambient, en el qual la tecnologia és mínima, conviuen gallines i oques que viuen lliures als camps abonant el sòl i millorant la seva estructura física. "Ens ajuden a controlar les poblacions d'animals no desitjats com els caragols. A més, les parcel·les es troben en un entorn natural i estan poblades per nombrosos animals silvestres típics de la zona".

Tancant el cercle s'obté el màxim nivell de biodiversitat, la qual cosa redunda en la fertilitat del terreny, en oposició al que succeeix en l'agricultura intensiva, que provoca la seva degeneració progressiva. "El nostre compost biodinàmic aporta microorganismes al sòl, cosa que ajuda a crear un ambient idoni per a organismes útils, com els cucs per exemple". De fet, segons la biodinàmica "el compost és un organisme en si mateix", que s'elabora mitjançant la introducció de sis preparats específics, extrets del regne vegetal. "Amb el compost escampem pels nostres cultius de manera homeopàtica l'energia dels astres, tan necessària per mobilitzar i posar a la disposició del sòl els elements que li atorguin la salut i vitalitat que volem", continua Serra.

Fruites i verdures molt vitals

Conreats en un ambient en el qual no entra res de l'exterior, ni per descomptat fertilitzants ni pesticides, els vegetals biodinàmics no només nodreixen el cos, sinó també l'ànima: d'una banda, ens aporten els nutrients necessaris i, de l'altra, la seva vitalitat ens proporciona força, esperit i felicitat.

Diferents estudis han demostrat que els vegetals ecològics tenen un nivell molt superior de vitamines i antioxidants que els no ecològics. Una diferència que adquireix una gran importància, ja que els antioxidants contribueixen notablement a la prevenció de malalties degeneratives i cardiovasculars. Per aconseguir aquest extra de vitalitat del qual parlàvem abans se sembren, planten i cullen seguint el calendari de Maria Thun (deixeble de Rudolf Steiner, el creador de les teories biodinàmiques), que especifica els dies i les hores més adequats per a cada labor, en funció dels cicles lunars. Per exemple, el quart minvant és el preferit per podar, per la creença que és aleshores quan la saba de la planta es localitza més a les arrels.

Amb el bon temps, els camps d'HaciendasBio floreixen i dels seus camps arriba cada dia a les nostres botigues un ampli ventall de productes de temporada. Majoritàriament, són varietats locals que s'adapten millor i afavoreixen la biodiversitat. És temps de tomàquet, mongeta, pebrot i fruita de pinyol, tot i que algunes hortalisses estan disponibles tot l'any gràcies a la varietat de finques de què disposa l'empresa.

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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



EVICRO
MADAL BAL

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

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

• **Tomàquet.** Molt ric en licopè, segons la medicina tradicional xinesa tonifica l'estómac, desintoxica el fetge i estimula la digestió. El tomàquet rebel·lió o solcat té un color viu molt atractiu, es conserva molt bé i combina un excel·lent paladar amb un nivell de sucre adequat i una gran consistència. Perfecte per a gaspatxos i amanides, està disponible tot l'any.

• **Mongeta tendra.** Una de les verdures més versàtils i completes que també podem consumir tot l'any. Destaca per la baixa aportació calòrica i per l'elevat contingut en minerals i fibra. Per aprofitar al màxim el seu sabor i nutrients, les farem al dente i les amanirem amb un polsim de sal i un rajolí d'oli d'oliva verge extra.

• **Pebrot.** Almeria es caracteritza per ser la regió amb més hores de sol a l'any d'Europa. "Això, a més del clima suau del litoral mediterrani i de les condicions de temperatura i humitat, ens permet conrear aquesta hortalissa gairebé tots els mesos, mantenint les propietats de fermesa i gruix òptimes perquè es conservi adequadament i es consumeixi". Considerat una gran font de vitamina C, aquest ingredient imprescindible d'amanides i escalivades no pot faltar en la dieta diària.

• **Pruna.** Les prunes d'HaciendasBio es distingeixen per un gust excepcional, la qual cosa fa que sigui considerat un producte estrella. "El rang de varietats que conreem n'inclou algunes de precoces i de tardanes i les servim de maig a novembre".

• **Nectarina.** Color vermell intens, gust excel·lent, textura crocant, pell fina, aspecte atractiu i bona consis-



Màxima seguretat alimentària

Les instal·lacions disposen d'un avançat sistema informàtic per seguir la traçabilitat de tota la producció. Es tracta d'un sistema d'informació bilateral: coneixent l'origen es pot identificar la destinació final, i viceversa. Igualment, "tant les nostres plantacions com el procés d'envasament i la comercialització estan regulats per les certificacions internacional més importants: els segells Caex, Bio Suisse, Naturland, Orgánico Brasil i Tesco Natures Choice, en agricultura ecològica, i Demeter, en agricultura biodinàmica, donen suport al nostre compromís", conclou Alex Serra.



GAUDEIXO D'INVERTIR AMB SAVIESA EL TEMPS



www.vegetalia.com



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

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

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



CROQUETES DE CARBASSA I FORMATGE* - CROQUETES DE CEPES*
*Elaborades amb seitán, tofu i tempeh.



tència són els principals atractius d'aquesta fruita d'estiu que es caracteritza pel contingut en àcid fòlic i vitamines A i C. Un exquisit mos de polpa groga dolça i poc àcida, la temporada de la qual s'estén de maig a setembre.

• **Préssec.** Extraordinàriament dolços en funció de l'època i la varietat, es distingeixen per la textura fina i sucosa i pel contrast entre la carn groga i la tonalitat encarnada de la pell. Es pot prendre sol o com a ingredient de macedònies, sorbets o postres tropicals. Al maig es recol·lecten les primeres collites i al setembre arriben les últimes peces.

bebida de alpiste ecológica

alternativa VEGETAL a la leche



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

INGREDIENTES:

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

*Procedente de Agricultura Ecológica.

MODO DE EMPLEO:

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



¿conoces el alpiste?

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

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



app sorianatural



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

Sempre enfadats? Compte amb el que mengem!

Els aliments que mengem diàriament influeixen no només en la nostra salut física: també ho fan (i molt) en la nostra estabilitat mental i emocional. Si et notes irritable i t'enfades tot sovint és possible que el fetge estigui sobrecarregat a causa d'un excés de greixos saturats i proteïnes animals. Prova de revisar la teva dieta i notaràs un gran canvi.

Els efectes de la dieta sobre el nostre estat anímic i psicològic són molt importants, encara que la majoria de vegades no som conscients de com ens influeixen els aliments que mengem. Des del punt de vista de la medicina oriental, l'aspecte físic, l'emocional i el mental són inseparables, i la relació entre l'estat dels òrgans interns i les emocions és directa, ja que tots els òrgans del cos mantenen un lligam amb els estats d'ànim.

• **Ronyó i autoestima.** Sabem que potenciant l'autoestima d'una persona podem millorar l'estat del seu ronyó. I també a l'inrevés: quan milloren les condicions del ronyó la persona veu com augmenten la seva autoestima i valentia.

• **Cor i estat d'ànim.** Quan el cor està sa ens sentim alegres, lúcids i en pau, però quan no està energèticament bé patim ansietat, angoixa, nerviosisme, insomni i agitació mental.

• **Sistema digestiu i claredat mental.** L'estómac i l'intestí prim estan relacionats amb la determinació, la capacitat de decisió, l'empatia i el bon funcionament del cervell, però també amb la confusió mental i la falta d'ànim.

El fetge, un òrgan vital

Segons la medicina tradicional xinesa, l'enuig i la irritabilitat es deuen normalment a un mal funcionament orgànic o energètic del fetge. Un mal funcionament provocat per aliments que tendeixen a sobrecarregar-lo, com els fregits, la fruita seca, els lactis durs o la proteïna animal.

• **Quina és la seva funció?** El fetge s'encarrega que l'energia i la sang flueixin pel cos sense interrupcions, mantenint lliures les "vies de pas". És el gran distribuïdor d'energia, segons la medicina oriental, i també el filtre per on passen els aliments abans d'arribar a la sang i que està directament relacionat amb el diafragma i la funció respiratòria.

• **I si està saturat?** Davant d'un excés de greixos saturats o de proteïna animal el fetge se satura i l'energia es bloqueja, és a dir, no pot fluir lliurement cap amunt ni cap avall, i és llavors quan l'energia acumulada i bloquejada produeix sensació d'irritabilitat i fins i tot còlera.

Què ens passa quan estem irritats?

La irritabilitat fa que l'energia ascendeixi de manera exagerada i molts dels seus símptomes es manifesten a la zona del cap i el coll: cefalea, acúfens, mareig, visió borrosa, cara vermella, set, gust amarg a la boca o llengua vermella. I també és freqüent notar tensions i contractures musculars al coll i les espatlles.

- *Si ens reprimim...* Quan ens contemim es produeix un estancament de l'energia que pot manifestar-se amb molèsties a la zona de les costelles, sospirs freqüents, nus a la gola, malsons o somni inquiet, femta en forma de boletes...

- *En cas d'esclatar...* En canvi, el fet d'expressar la irritabilitat pot provocar una pujada de calor. Per exemple, cara i ulls vermells, sensació d'escalfor al cap o cefalea intensa.

Com es manifesta la ira?

La ira no sempre es manifesta amb atacs d'irritabilitat i crits. Algunes persones guarden la ira dins seu durant anys sense manifestar-la, i molts d'aquests casos deriven en una depressió causada per frustració i/o ressentiment. Per tant, la ira inclou una sèrie d'estats emocionals com ressentiment, enuig reprimat, frustració, irritació, ràbia, indignació, animositat o amargor. Si aquests estats emocionals persisteixen durant molt temps, el fetge es pot veure afectat i provocar l'estancament de l'energia i pujades de calor a la part alta del cos.

• **Actitud positiva.** És important fer un esforç personal per evitar la ira i la frustració, com ara parlar dels temes que ens incomoden i solucionar les situacions que ens provoquen estrès.

• **Mantenir el fetge en bon estat.** Si el nostre fetge està en òptimes condicions augmentarà la nostra capacitat per gestionar les situacions de la vida quotidiana que generen estrès. Per aconseguir-ho hem de vigilar el que mengem i fer exercici físic suau (com caminar, ballar o fer ioga) per mobilitzar l'energia, augmentar l'oxigenació, desbloquejar el fetge i promoure la circulació de la sang. I també podem seguir tractaments d'acupuntura o fitoteràpia.

Dieta recomanada

A l'hora de menjar, l'objectiu és que els greixos puguin ser fàcilment digerits, diluïts i metabolitzats, de manera que no s'acumulin a la zona del fetge i el diafragma.

• **Reduir els greixos saturats.** Hem d'evitar els fregits, els lactis, els embotits, les carns, la mantega... En cas de continuar menjant aquests productes s'han d'acompanyar d'aliments que ajudin a la digestió i a la solubilització dels greixos per part dels fluïts digestius i biliars. Parlem de verdures amargues, raves, xucrut (verdura fermentada), aigua amb llimona, etc. Per exemple, una petita amanida de raves ratllats acompanyant el plat ajuda a digerir els greixos i redueix el colesterol.

• **Augmentar el consum de proteïnes vegetals.** Menjar soja, llegums combinats amb arròs, seitan, tofu i tempeh és la millor opció per substituir la proteïna animal.

• **Menjar verdures en abundància.** Hem d'escollir verdures de fulles verdes frondoses i intenses com la col verda i el bròquil (que només han de bullir 3 minuts), verdures depuratives (com carxofes, espàrrecs, remolatxa, endívies, fonoll, api i xicoira) i també porros, api, créixens, fulles de nap i raves.

• **Cereals cada dia.** El blat de moro, l'ordi, el blat, l'espelta i el blat persa són els més adequats. En forma de pasta o cuscús són molt fàcils de cuinar.

• **Condimentar amb herbes aromàtiques.** Julivert, cebollí, alfàbrega, menta (fresca o en infusió), coriandre, orenga, fari-gola, sàlvia, etc.

• **Prendre infusions depuratives.** Dent de lleó, carxofa o card marí.

• **Vigilar amb els aliments picants o calents.** All, pebre vermell picant, pebre negre, gingebre sec, etc.

• **Evitar els processats i l'alcohol.** S'han d'eliminar de la dieta els aliments processats i amb additius químics, així com les begudes alcohòliques, excepte la cervesa de blat, que es pot beure amb moderació. 



1. Tofu. Natursoy
2. Seitan. Vegetalia
3. Cuscús d'espelta. Granero
4. Cuscús d'ordi. Granero
5. Tempe. Veritas



Bio Sabor

winter
Gazpacho
de invierno

**LA FORMA MÁS NATURAL Y ECOLÓGICA DE CUIDAR
TU SALUD Y AUMENTAR TUS DEFENSAS¹**

MÁS VENTAJAS QUE NUNCA EN UN SOLO VASO

- Más Vitamina A natural, no añadida.²
- Sin Gluten, sin Alérgenos y más aporte de minerales.
- Nuestro gazpacho de siempre enriquecido con hortalizas ecológicas de temporada.³
- Tras la digestión aumenta un 24% la capacidad antioxidante en sangre.⁴

**LOS BENEFICIOS DE NUESTRA DIETA
MEDITERRÁNEA TODO EL AÑO**

(1) Un vaso de gazpacho (240 ml) aporta más del 50% del Valor de Referencia de Nutrientes de Vitamina A.
(2) Contenido medio en vitamina A del gazpacho Biosabor 1,4 g/100 ml. Vs. 0,9 g/100 ml del Gazpacho Biosabor tradicional.
(3) Hortalizas ecológicas de temporada: Zanahoria, Calabaza, Calabacín y brócoli.
(4) Según estudio realizado por AINIA Centro Tecnológico en Valencia.

Galetes i crackers Delicatalia

Ampliem la gamma de productes sense gluten amb dues varietats de cookies molt saboroses, elaborades amb xarops (en lloc de sucre), sense ou ni llet. A més, també incorporem crackers sense gluten, amb base de fajol, civada i cigrons.



Bacallà salvatge congelat

Novetat! Bacallà salvatge d'Alaska, amb la certificació MSC de pesca sostenible amb ham. Marinat amb aigua de mar, aquest bacallà congelat queda exquisit tant al forn com a la planxa.



Fruita seca Paño

Les primeres pipes de gira-sol salades ecològiques del mercat arriben a les nostres botigues. Ja pots gaudir d'aquest clàssic aperitiu en la seva forma més saludable! I també t'ofereim una altra fruita seca deliciosa: els cacauets fregits amb mel.



Gel i loció corporal Mon Deconatur

Nova línia hidratant de gel de bany i loció corporal. Tots dos amb oli d'argània i una suau olor d'espígol. L'oli d'argània destaca per les seves propietats nutritives, hidratants i regeneradores.



Farina pa alemany de fajol

Continuem ampliant la gamma sense gluten amb productes marca Veritas, amb l'objectiu de fer-los més accessibles. En aquesta ocasió, hem inclòs en el nostre assortiment el pa alemany amb fajol, farina d'arròs i llavors de gira-sol, ideal per escalfar a la torradora i gaudir d'un àpat lleuger i ric en nutrients. A més, també et presentem la nova farina de fajol, molt nutritiva i energètica, a un preu molt econòmic.



Galetes funcionals La Campesina

Et presentem la nova gamma de galetes elaborades amb superaliments; delicioses i amb grans beneficis per a l'organisme. D'espelta integral amb panela i mantega de coco. De lli, garrofa, xia i cacau, amb propietats saciants. De lúcuma, card marí, blat verd i clorèl·la, ideals per desintoxicar l'organisme. I, per millorar el rendiment, de garrofa, maca i cacau.



Puré d'acaí amb guaranà

De color morat intens, aquest puré congelat d'acaí, marca Vitaçai, és ideal per elaborar batuts i bols d'esmorzar. La polpa d'acaí posseeix una de les concentracions més elevades de flavonoides i antioxidants del regne vegetal. A més, és un gran desintoxicant i afavoreix la digestió. En aquesta ocasió, se li afegeix guaranà per donar-li un toc dolç i energitzant.



Salses de tomàquet Molí de Pomerí

Et presentem les noves quatre salses amb base de tomàquet: de verdures, arrabbiata, puttanesca i bolonyesa (elaborada amb vedella del Pirineu).



La Laia

Quan a Veritas parlem de tomàquets, parlem de l'Hort de la Carne Martí. A les seves terres creixen les varietats més preuades, que cultiva amb amor i cura. Els seus horts ens brinden tomàquets com els d'abans, aromàtics, carnosos, i amb tot el seu gust. Fins i tot ha recuperat espècies que s'estaven perdent!

CIREROL: pot ser negre, groc o vermell, ideal per amanides perquè és petit i molt decoratiu. També va molt bé per al berenar dels nens. Vola!

RAF: molt carnos i aromàtic. Té la carn compacta, molt ferma i sucosa. És ideal per consumir amanit senzillament amb oli d'oliva verge i sal.

KUMATO: és de color verd fosc gairebé negre, de textura cruixent, sabor dolç i intens i forma arrodonida. És perfecte per tallar en làmines fines i menjar amanit.

COR DE BOU: molt carnos, aquest tomàquet té un gust molt suau que no altera el sabor dels aliments. És bastant ple, i les peces poden arribar a pesar 500 grams. Dona molts bons resultats en salsa o cuit.

MONT'SERRAT: té una forma irregular i un color rosat. És suau, sucós, lleugerament dolç i molt aromàtic. És boníssim amanit!



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

Cita amb l'esport

Fer exercici físic regularment i seguir una dieta rica en fibra és la millor manera de guanyar salut i prevenir malalties. Aquestes senzilles pautes incrementen el nombre i la diversitat dels bacteris intestinals i ja sabem que un sistema gastrointestinal en equilibri és clau per allunyar les inflamacions, els dolors i el cansament.



Milions de microorganismes amb el seu genoma corresponent habiten en el nostre sistema gastrointestinal. És el que es coneix com microbioma, el material genètic de tots els microorganismes del cos, que està compost per fongs, protozous, virus i, sobretot, per bacteris. La majoria viuen en l'aparell digestiu i són especialment nombrosos al còlon o l'intestí gros. El microbioma és essencial per al desenvolupament humà, la immunitat, la motilitat intestinal i la nutrició. Els bacteris que el formen ens ajuden a digerir i absorbir correctament els aliments, ens protegeixen de patògens i fabriquen ells mateixos vitamines del grup B i vitamina K, tan necessària per a la coagulació.

La composició i l'activitat microbiana del sistema gastrointestinal canvia durant tota la vida i el seu equilibri

està influenciat per factors genètics i epigenètics com l'alimentació, el país d'origen, els antibiòtics i probiòtics que prenem, el moment vital (pubertat, cicle menstrual, embaràs, menopausa), l'envelliment i l'exercici físic, entre molts d'altres. Tots tenim una composició bacteriana única i la seva diversitat ens garanteix una bona activitat del sistema immune i una millora de l'estat de salut en general, ja que prevé al·lèrgies, malalties cardiovasculars, fibromiàlgia, fatiga crònica... En canvi, una falta d'aquesta diversitat comporta efectes negatius i altera les funcions immunològiques i metabòliques. De fet, certes dolències (com l'obesitat, malalties coronàries, diabetis, còlon irritable i malalties inflamatòries intestinals) estan associades a una alteració de la microbiota.

Com es pot millorar la diversitat bacteriana?

La microbiota es pot modificar positivament mitjançant una dieta variada en aliments fermentats, fibra soluble, midó resistent i polifenols, però també amb exercici físic. Així mateix, infeccions, antibiòtics, exposició a tòxics, excés d'estrès emocional o físic, una alimentació deficient o una vida sedentària poden afectar-la de forma negativa.

Estudis recents han demostrat que l'exercici físic i una dieta rica en fibra (fruita, vegetals, llegums i cereals integrals) i en midó resistent incrementen el nombre i la diversitat de bacteris intestinals. Independentment de la dieta, l'exercici físic condiciona un microbioma antiinflamatori únic, ric en bacteris protectors de la integritat de la mucosa intestinal. En conseqüència, els esportistes i les persones sedentàries tenen una microbiota diferent i unes expectatives de salut futura també diferents.

- **Exercici de baixa intensitat.** Provoca una reducció del temps de trànsit fecal, amb la qual cosa prevé el restrenyiment i redueix el temps de contacte dels patògens i la capa mucosa del nostre intestí. Un fet que ajuda a prevenir les malalties inflamatòries intestinals, divertícles i el càncer de còlon.

- **Esport de resistència.** Redueix un 80% la circulació sanguínia esplàncnica basal, la qual cosa causa una pitjor irrigació sanguínia i un augment de la permeabilitat intestinal. Això altera la funció de barrera protectora de l'intestí

i pot haver-hi efectes tòxics per al fetge i l'organisme en general.

- **Activitat física voluntària.** Determina una variació en la composició de la nostra microbiota i el còlon queda protegit davant de les inflamacions.

Mai és aviat per començar

Els investigadors han observat que si es comença a practicar esport de jove, la composició de la microbiota es modifica i l'escenari resultant és el típic de les persones primes. A més, quan es comença a fer esport en una edat primerenca en lloc d'adult l'organisme és més magre. Igualment, els esportistes tenen els marcadors inflamatoris més baixos que les persones sedentàries, la qual cosa és fonamental per als qui pateixen de fatiga i inflamacions cròniques, depressió, dolors, artritis, hipertensió, diabetis... En casos de bona salut aquests marcadors baixos propicien un envelliment saludable.

En definitiva, encara que existeixi la creença que el descans i el repòs milloren els dolors crònics i la fatiga, està comprovat que el sedentarisme només ajuda a cronificar la situació. Per tant, si estem cansats o tenim dolor és aconsellable fer esport aeròbic voluntari, que no sigui d'alta intensitat ni de molta durada: l'objectiu és moure'ns, però sense forçar, i l'intestí s'encarregarà de fer la resta. 

Més informació. xeivverdager.com



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 



Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

Kuzu: tan sa com versàtil

La seva capacitat d'espessir i la textura gelatinosa, juntament amb l'absència de sabor i de gluten, han convertit el kuzu en un ingredient molt habitual en la nostra gastronomia. La seva extraordinària versatilitat permet utilitzar-lo per preparar salses, purés, sopes, estofats, bases de nyoquis, etc.



CURS DE TÈCNiques DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA (NIVELL I)

4 dies: de dimarts 18 a divendres
21 de juliol. (16.30 – 20.30 h)

Mireia Anglada. Preu:200 €

RESERVA a www.terraveritas.es

Som davant d'una planta estudiada i usada per la medicina tradicional xinesa des de fa milers d'anys gràcies a les múltiples aplicacions i propietats que té. Les seves arrels es recullen a l'hivern i després de separar el midó de la resta de la planta queda una pols terrosa de color blanc que, protegida de la humitat, es conserva durant anys. Aquesta pols (el midó) es fa servir per preparar begudes medicinals, però també és un gran ingredient a la cuina.

Un dels principals beneficis que té per a la salut és la capacitat de regular l'aparell digestiu, un fet que el fa adequat en cas de restrenyiment, diarrea, espasmes intestinals, intestins mandrosos, etc. Consumir-ne afavoreix que tinguem un bon nivell de flora intestinal i gràcies al seu contingut en fibra s'absorbeixen menys greixos i sucres.

Igualment alleuja el cansament crònic i potencia el nivell d'energia perquè tendeix a alcalinitzar l'organisme.

Com es prepara a casa?

És el substitut perfecte de farines i midons a l'hora de preparar salses, purés, sopes o farciments de pastissos. Una culleradeta de kuzu equival a una cullerada de farina de blat de moro o dues de farina de blat i, depenent de la quantitat que n'utilitzem, es pot elaborar "pasta falsa" amb textura de pasta de caneló o mochi (les tradicionals postres japoneses). Es prepara diluint una cullerada per a postres en mig got d'aigua freda i després es bull a foc lent durant un parell de minuts fins que s'espesseix i queda una espècie de crema transparent, de la qual es poden prendre dues o tres tasses al dia, sempre calenta.

- **Barreja'l amb umeboshi i tamari.** Si es pateix d'acidesa, restrenyiment o cansament funciona millor si el preparem amb aigua i hi afegim al principi (en fred) mitja pruna umeboshi gran o una de petita i una cullerada petita de tamari. El gust de la beguda és fort, entre àcid i una mica salat, però s'assenta molt bé a l'estómac.
- *Amb te.* Quan vulguem augmentar l'efecte alcalinitzant el preparem igual, però en lloc d'aigua utilitzarem te de tres anys o kukicha.
 - *Amb suc de poma.* Els nens se'l prendran millor si la base és suc de poma: tot i que el gust és més dolç, l'efecte és el mateix. **V**



1. Kuzu. Biocop
2. Puré d'umeboshi. La Finestra sul Cielo

Recull de vídeos de Tècniques de Cuina a

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

V

Una recepta saludable, original i saborosa que ens pot ajudar a introduir-lo en la dieta de tota la família, ja que és apta per a persones intolerants als làctics, el gluten o l'ou. Podem fer servir aquesta beixamel per glacejar trossos de peix o pollastre a la planxa, punxar-los en unes broquetes de fusta i degustar-los com a aperitiu.

Ingredients:

1 got de suc de cítrics acabats d'espremer (llimona, taronja, aranja), que es poden combinar entre si o triar-ne només un

1 cullerada petita de kuzu

Melassa al gust i un polsim de sal

Elaboració:

1. Barreja el kuzu amb el suc fred i posa-ho a bullir.
2. Quan arrenqui l'ebullició deixa-ho coure un parell de minuts.
3. Rectifica-ho de sal i afegeix-hi una mica de melassa si ha quedat molt àcid.

A partir d'aquesta recepta es poden fer diferents variacions, com afegir la meitat de beguda d'arròs i la meitat de suc de cítrics, brou de pollastre o brou de peix, segons quin sigui l'ingredient que vulguem acompanyar.



COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS...

Aquest oasi en ple cor de Barcelona viu dia rere dia moments únics que l'omplen de vida. Et deixem algunes de les experiències de què vam poder gaudir l'últim mes:

Una **fiesta infantil** en què més de 15 nenes i nens van aprendre amb **Clara Balmana (Bonaprofit)** a fer els seus propis collarets comestibles i a decorar un pastís amb divertits animals de fruites.



Una tarda entre amics i família per a la presentació del llibre ***Què beure quan no beus***, de **Meritxell Falgueras**, en què ens vam divertir i brindar sense una gota d'alcohol.

Un matí per inspirar-se i compartir gràcies a **Extraordinaria, una comunitat de dones emprenedores** que va celebrar el seu primer "networking radical" a Terra Veritas amb **Lucía Be** com a convidada.



Una **loga Party** per celebrar el primer aniversari del llibre ***Mi diario de yoga***, de **Xuan-Lan**, amb una masterclass especial i un colorit i exquisit sopar de la xef **Laura Veraguas**, del Restaurant Iradier.



ACTIVITATS DE JUNY

- Divendres 2**
MEDITACIÓ EN CERCLE DE DONES. Pilar Benítez
de 18.30 a 19.30 h **5€**
- Dissabte 4**
IOGA & ECOBRUNCH. WELCOME SUMMER!
Strala Bcn i Bendita Helena
d'11.30 a 13.30 h **25€**
- Dijous 9**
TRUCS I RECEPTES EXPRÉS PER ALCALINITZAR
EL TEU MENÚ SETMANAL. Mareva Gillioz
de 18.30 a 20.00 h **25€**
- Dimarts 13**
SPORT & COOK: RECEPTES FÀCILS I NUTRITIVES
PER RECUPERAR-TE DESPRÉS DE FER ESPORT.
Astrid Barqué (Le Creuset)
de 18.30 a 20.30 h **10€**
- Dijous 15**
TOXINES FORA! Ester Deltor i Mireia Anglada
de 18.00 a 21.00 h **80€**
- Divendres 16**
TROBADA DE BRAÇOS. Vine a donar sang a Terra
Veritas. Organitzat pel Banc de Sang i Civiclub
de 10.00 a 19.00 h
- Dijous 22**
SOPAR #COOKFORSYRIA EN BENEFICI D'UNICEF.
Sopar benèfic en col·laboració amb UNICEF
de 21.00 a 23.30 h **80€**
- Dijous 29**
FES EL TEU PROPI KIT DE COSMÈTICA NATU-
RAL: PELL I CABELLS RADIANTS PER A L'ESTIU.
Mamita Botanical
de 18.30 a 20.00 h **25€**
- Dissabte 1 de juliol**
PLANTES SILVESTRES D'ESTIU: LA SALUT A TRA-
VÉS DE L'ALIMENTACIÓ MÉS NATURAL. Evarist
March i Dra. Olga Cuevas
de 09.30 a 19.30h **70€**
- CURS DE 8 SETMANES "SENT-TE RADIANT"**
Pilar Benítez
Dilluns de 19 a 21 h. Inici: 29 de maig
Més informació a www.sienteteradiante.com
390€
- PACK HIPOPRESSIUS PER A PRINCIPIANTS (3 SESSIONS). Postural Fit**
Dates: els dimarts 30 de maig, 6 de juny i 13 de juny de 17.00 a 18.00 h **45€**
Inclou un val de compra de 10€

AQUEST MES ET RECOMANEM...



SOPAR #COOKFORSYRIA EN BENEFICI D'UNICEF

Terra Veritas acull la celebració del **primer sopar a Espanya** d'un moviment solidari iniciat al Regne Unit en benefici dels refugiats a Síria. Serà el 22 de juny a les 21 h, dos dies després del Dia Internacional de les Persones Refugiades, que és el 20 de juny. La xef encarregada de transportar-nos a Síria, a través dels seus sabors i colors, serà **Núria Arnau**, d'Àmorcuinat. El menú, inspirat en les delicioses receptes que apareixen en el llibre **"#CookforSyria"**, serà elaborat enterament amb ingredients ecològics cedits per Veritas. Per a més informació: www.terraveritas.es

Dijous 22 de juny. Preu: 50 €. Horari: 21.00 - 23.30 h

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 a les nostres botigues

Restrenyiment? Tenim la solució

Dolor abdominal, dificultat per evacuar, femta dura... El restrenyiment és una dolència molt habitual durant l'embaràs. Posar-hi remei és més fàcil si ens ajudem amb una alimentació adequada.



Si estàs embarassada, probablement deus haver notat que els moviments intestinals es tornen més lents. Aquest és un problema perfectament normal que té una explicació: l'augment dels nivells de l'hormona progesterona provoca que els músculs interns es relaxin i els aliments es quedin més temps a l'estómac i els intestins. Des del punt de vista biològic és una cosa positiva, ja que això permet que el fetus aprofiti més els nutrients, però també fa que la mare acumuli més quantitat de residus sense poder-los evacuar amb la facilitat que ho feia abans. D'altra banda, l'úter (que cada vegada ocupa més espai) pressiona els intestins i obstaculitza la seva activitat normal. Com a conseqüència de tot això apareix el restrenyiment.

Els laxants i remeis naturals funcionen bé quan hi ha problemes per anar al bany, però durant la gestació poden ser perjudicials i arribar a provocar contraccions. Si no et vols arriscar, apunta't els consells següents:

- **Pren més fibra i evita els aliments refinats.** Deixa de banda les farines blanques, les pastes i els cereals refinats i mira de consumir de 25 a 30 grams de fibra dietètica. Ho aconseguiràs incloent cada dia en la dieta 5 porcions de verdures i fruites fresques i sucoses (poma, gerda, maduixa, síndria, figa), llegums (faves, pèsols), cereals integrals, fruites dessecades (prunes seques en remull) i segó de civada. És important que masteguis bé i que facis ingestes petites 5 o 6 vegades al dia.

- **Beu aigua tèbia i menja greixos saludables.** Una bona hidratació ajuda a augmentar la bola fecal, especialment després de menjar aliments rics en fibra. Un consell? Cada matí beu un got d'aigua tèbia i espera uns 20 minuts

abans d'esmorzar. I no t'oblidis d'incloure olis vegetals de qualitat a la dieta diària per lubricar l'intestí. També és efectiu prendre una cullerada d'oli de lli en dejú.

Probiòtics al rescat!

Els aliments amb efecte probiòtic t'ajuden i et protegeixen. El iogurt i el quefir són els més coneguts, sense oblidar la xucrut, el kimchi, el natto, el miso i els pickles de verdures. Presos en petites dosis, mantenen la microbiota intestinal en perfecte estat. En cas que prefereixis prendre suplement, consulta amb el teu metge quin probiòtic és el més adequat i segur per a tu. 



1. Prunes seques sense pinyol. El Granero
2. Segó de civada. Grillon d'Or
3. Oli de lli. Natursoy
4. Quefir de cabra. Veritas

Llavors de cànem: proteïnes reconstituents



Les llavors de cànem estan plenes de nutrients i són les aliades perfectes per als amants de l'esport. A més a més, són l'ingredient ideal per a un batut postentrenament reconstituent i saludable.

Aquestes diminutes llavors oleaginoses, amb un gust que recorda al de les nous, s'han guanyat per mèrits propis un lloc d'honor en l'elenc dels anomenats "superaliments" gràcies als múltiples beneficis que aporten a l'organisme. Són riques en proteïnes, olis essencials, fibra, vitamines del grup B, vitamina E, fòsfor, potassi i magnesi. A més, com que tenen una bona proporció d'àcids grassos essencials omega-6 i omega-3, actuen com a antiinflamatoris i propicien una recuperació més ràpida després de l'exercici físic.

Tanmateix, és des del punt de vista proteic que destaquen realment, ja que les llavors senceres contenen un 25% de proteïnes completes (amb tots els aminoàcids essencials), fins i tot més que la xia o el lli. Les persones que fan entrenaments de força en tenen més demanda, ja que aquests exercicis acceleren l'oxidació dels aminoàcids i el desgast muscular. Però, en general, també són recomanables com a font de proteïna després d'exercicis de resistència o mixtos, pel seu efecte tònic i com a reforç muscular. Per a aquells que tenen molt desgast, que volen obtenir un creixement muscular i necessiten un complement dietètic, és recomanable prendre les llavors de cànem en forma de pols (més concentrat) o incorporades en barretes energètiques.

Recarrega les piles després d'entrenar-te

Incorporar-les a la dieta és fàcil per la seva versatilitat i, a més, no contenen gluten. Per exemple, pots afegir-ne una o dues cullerades en amanides, cremes, iogurts, coquetes, sopes, pastes, sucus o batuts. Per recuperar energia després de l'entrenament bat els ingredients següents i pren immediatament el batut resultant: un iogurt o un got de beguda de soja, mig plàtan, un dàtil, un grapat de fruites del bosc o suc d'açai (margalló del Brasil), dues cullerades de llavors de cànem i una culleradeta de cacau pur en pols. Et sentiràs com nou. 



1. Llavors de cànem. Linwoods

Més informació

<http://www.fundacion-canna.es>

<http://www.veggierunners.es/index.php/alimentacion/56-semillas-de-canamo.html>

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició

¿Mal olor, yo? ¡Nunca!

El sudor es un mecanismo de defensa del cuerpo para regular su temperatura y evitar que aumente y afecte al funcionamiento de los órganos. Pero la sudoración también puede causar mal olor, sobre todo en las axilas. Los desodorantes ecológicos mantienen los olores bajo control y proporcionan una agradable sensación de frescor durante todo el día, a la vez que cuidan la piel

A la hora de elegir un desodorante surgen muchas dudas: ¿cuál es la diferencia entre un desodorante y un antitranspirante?, ¿qué son los parabenos?, ¿por qué son perjudiciales las sales de aluminio?... Empezaremos aclarando que sudar no es malo (ayuda a liberar toxinas y mantiene la temperatura corporal) y que para evitar los olores desagradables hay que mantener una buena higiene. A partir de ahí, entra en escena el desodorante, que impide que las bacterias de la piel fermenten el sudor y provoquen el mal olor. La cosmética no ecológica apuesta también por los antitranspirantes, que usan sustancias que taponan los poros reduciendo las secreciones de las glándulas sudoríparas y entorpeciendo la eliminación de desechos que el cuerpo necesita expulsar. Además, dichas sustancias (sales de aluminio) son neurotóxicas y pueden atravesar la piel y tener consecuencias negativas para la salud. Por su parte, los parabenos son conservantes químicos muy utilizados en no ecológico, que están considerados disruptores endocrinos, unas sustancias que alteran el comportamiento hormonal e interfieren en el crecimiento de los tumores. Los puedes localizar porque acaban en "paraben" (metylparaben, butylparaben...) y recuerda que tanto los parabenos como las sales de aluminio son dos tóxicos que nuestro metabolismo no es capaz de eliminar y que se almacenan en el organismo.

Desodorantes ecológicos: la opción más segura

Los desodorantes ecológicos son totalmente inocuos para la salud, muy eficaces, están totalmente libres de químicos de síntesis y solo contienen ingredientes naturales que dejan que los poros respiren y neutralizan el olor sin alterar el equilibrio cutáneo ni causar alergias. Al contrario, la mayoría de activos son hidratantes y cuidan la dermis. Están disponibles con o sin perfume y aunque no suelen tener alcohol si lo contienen se trata de alcohol denat, un alcohol de origen vegetal y desnaturalizado. En cuanto a sus formatos, son siempre sostenibles: stick, roll-on y pulverizadores en su mayoría reutilizables, en oposición a los aerosoles no ecológicos, que perjudican el medio ambiente.

- **Eliminan el olor de manera natural sin taponar los poros.** Los aceites esenciales utilizados provocan que el poro se cierre de manera natural (como cuando tenemos frío), reduciendo la transpiración pero sin evitarla. Asimismo, son bactericidas naturales que combaten el mal olor, a la vez que protegen la piel y respetan la flora bacteriana positiva. Otros ingredientes son: aloe vera (nutritivo y antibacteriano), romero (antibacteriano), menta y eucalipto (refrescantes), tomillo

(antimicrobiano, purificante y antiséptico), salvia (astringente), limón y pomelo (neutralizan los olores), aceite del árbol de té (antibacteriano) y camomila (aporta sensación de limpieza).

- **Piedra de alumbre:** ¿qué es y cómo se usa? Es un mineral natural, utilizado desde la antigüedad, que se humedece y se aplica sobre la piel, donde queda una fina película que actúa como astringente. Al ser un antiséptico impide la proliferación de bacterias y la descomposición del sudor. Es decir, no enmascara los olores, sino que actúa antes de su desarrollo. Es muy refrescante, protege eficazmente y puede usarse en cualquier parte del cuerpo. **M**



1. Desodorante de tilo y salvia. Corpore Sano
2. Desodorante árbol de té. Mon Deconatur
3. Desodorante. ICE Guard
4. Desodorante sin perfume. Viridis

V Piedra de alumbre: ¿qué es y cómo se usa?

Es un mineral natural, utilizado desde la antigüedad, que se humedece y se aplica sobre la piel, donde queda una fina película que actúa como astringente. Al ser un antiséptico impide la proliferación de bacterias y la descomposición del sudor. Es decir, no enmascara los olores, sino que actúa antes de su desarrollo. Es muy refrescante, protege eficazmente durante todo el día y puede usarse en cualquier parte del cuerpo.

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Lavanda: un aceite esencial que no puede faltar en primavera/verano

La lavanda es una planta habitual en la zona mediterránea. Sus flores forman espigas muy aromáticas y son pegajosas al tacto por la gran cantidad de aceite esencial que contiene. Este aceite esencial es muy apreciado no solo por su agradable aroma y frescor sino por las múltiples aplicaciones que tiene en el día a día. De hecho, es un aceite esencial que te sacará de más de un apuro. ¡Te contamos sus principales usos para esta época del año!

1. Puedes elaborar un spray refrescante para calmar tu piel tras la exposición al sol. Para ello, pon 250 ml de agua mineral o filtrada en un pulverizador y añade 20 gotas de este aceite esencial. Agita bien antes de pulverizar sobre tu piel y notarás cómo te refresca y calma.

2. Durante los meses de calor, el sol, el cloro de las piscinas e incluso la sal del mar resecan nuestro pelo. Si quieres recuperar la hidratación de tu cabello, añade 15 gotas de aceite esencial de lavanda a tu champú y mézclalo bien.

3. En caso de picaduras de insectos, podemos calmar el picor aplicando directamente una gota de este aceite esencial, ya que es de los pocos que pueden aplicarse directamente sobre la piel, sin excederse.

4. A muchas personas, el cambio de tiempo y, en especial los primeros días de calor del verano les provocan dolores de cabeza. Una forma de refrescarnos y aliviar esta molestia consiste en diluir 2 gotas de aceite esencial de lavanda con 5 gotas de aceite de almendras. Moja la yema de un dedo en esta mezcla y aplícalo sobre las sienes, frente y nuca.

5. Si quieres enriquecer las propiedades hidratantes de tu crema de manos o de tu leche corporal, solo tienes que añadir una gota de aceite esencial de lavanda a tu dosis diaria de estos productos y mezclarlo bien antes de aplicar sobre la piel.

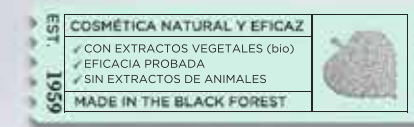


MÁS VITALIDAD MÁS FLEXIBILIDAD LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

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

www.borlind.es

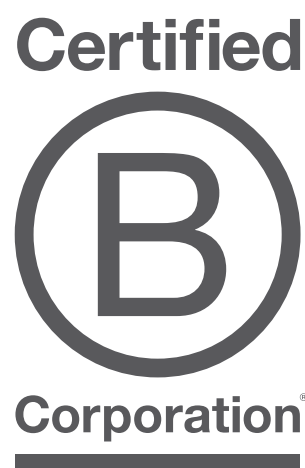


ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



Fa un any que som B Corp!

Celebrem el nostre primer aniversari com la primera cadena de supermercats europea amb la certificació B Corp. Per saber més sobre l'origen i els objectius d'aquest moviment, parlem amb Pablo Sánchez i Raimon Puigjaner, socis fundadors de Roots for Sustainability, companyia que representa de manera oficial B Corp al nostre país.



Les empreses B Corp no persegueixen únicament finalitats econòmiques, sinó que també assumeixen un compromís social, ambiental i de transparència. Roots for Sustainability és una empresa B Corp especialitzada en el mesurament de l'impacte social de projectes i organitzacions, el desenvolupament de negocis inclusius i la creació de programes d'innovació social.

Què significa ser B Corp?

Pablo Sánchez: Ser B Corp implica ser una bona empresa per a les persones i el planeta. Alhora, aquesta adquireix el ferm propòsit de generar un impacte positiu en la societat a través de la pròpia activitat. És l'empresa del segle XXI.

Com s'inicia el moviment B Corp i per què?

Raimon Puigjaner: B Corp neix el 2006 per oferir una alternativa al model clàssic, centrat exclusivament en la maximització de beneficis econòmics. Hem de viatjar als Estats Units a principis del segle XXI: els fundadors del moviment B Corp acabaven de vendre la seva empresa de calçat esportiu, AND1, perquè no havien pogut mantenir-ne els valors. AND1 havia aconseguit una expansió d'èxit, però els inversors exigien únicament un retorn econòmic i van forçar l'eliminació de determinades pràctiques socials i ambientals. Davant d'aquesta situació, els creadors de l'empresa decideixen impulsar un sistema que permeti als administradors considerar els interessos no només dels socis, sinó també d'altres grups (com treballadors, proveïdors, clients o la comunitat), a més de vetllar per la protecció del medi ambient. Aquest compromís s'introdueix en els estatuts de la firma per protegir la seva missió i valors a llarg termini.

Amb quina finalitat?

RP: Que un dia totes les companyies competeixin no per ser les millors del món, sinó les millors per al món; i, com a resultat, la societat camini cap a estadis de benestar compartit i durable superiors.

Qui gestiona el moviment i com es finança?

PS: B Lab és la fundació que dona suport a la gestió de B Corp. A cada continent o regió hi ha una fundació que ofereix un suport operatiu a la seva expansió i als països hi ha representants que en promouen el desenvolupament. B Lab es finança principalment a través de les quotes de la certificació i també rep algunes donacions filantròpiques que es publiquen al seu web.

Qualsevol empresa pot ser B Corp?

PS: Fins avui, més de 50.000 companyies han fet l'avaluació, però únicament poc més de 2.000 han obtingut el certificat. És un examen exigent. L'objectiu és que un dia totes les empreses puguin ser B Corp i es gestionin com a tals.

Quins són els requisits mínims necessaris?

RP: Hi ha tres requisits. El primer és complir amb elevats estàndards socials i ambientals. El segon és comprometre's a publicar els resultats de l'avaluació, de tal manera que qualsevol persona interessada pugui consultar-los. I, finalment, les companyies assumeixen graus més alts de responsabilitat legal perquè inclouen en els seus estatuts el compromís de generar un impacte material i positiu en la societat i el medi ambient.

El segell és per a tota la vida?

RP: No, cada dos anys s'ha de fer de nou el procés d'avaluació.

Què en pensa del repte assumit per Veritas per arribar a ser B Corp?

PS: Veritas va demostrar el seu compromís amb la sostenibilitat quan fa 15 anys va obrir el primer supermercat d'alimentació ecològica a Espanya amb la convicció que era possible oferir una alimentació millor. Ara ha tomat a demostrar aquest lideratge sent el primer supermercat europeu a ser B Corp.

Com diu l'humanista Marià Moreno:

"Ben volgut producte, si l'empresa d'on vénis no és bona per al món, això vol dir que tu no ets bo per a mi".

Los niños frente a los pesticidas

A los pesticidas que llegan al organismo de los niños a través de la comida, hay que sumar los que arriban a su cuerpo mediante otras vías de exposición, tanto en sus casas como en las guarderías.



El objetivo del estudio del que hablamos hoy, realizado con la colaboración de la Agencia de Protección ambiental de Estados Unidos (EPA, 2014), es mejorar la información sobre la exposición de niños pequeños a pesticidas. Se refiere tanto a los usados antaño (pero que persisten como contaminantes en el medio) como a los que se utilizan actualmente en los ambientes en los que tales niños desarrollan sus actividades cotidianas.

En dicho trabajo los autores cuantifican las exposiciones potenciales y las dosis de ingesta en 129 niños en edad preescolar (con edades entre 20 y 66 meses) a 16 pesticidas (8 organoclorados, 2 organofosforados, 3 piretroides y 3 herbicidas ácidos). Se tomaron muestras del medio (suelo, polvo y aire interior) y muestras personales (toallitas de manos, alimentos sólidos y líquidos) en los 129 hogares y en 13 guarderías de seis condados de Carolina del Norte entre 2000 y 2001.

Los pesticidas α -clordano, γ -clordano, heptacloro, clorpirifós, diazinon, cis-permethrin, trans-permethrin y el ácido 2,4-diclorofenoxiacético (2,4-D) fueron detectados en $\geq 50\%$ en dos o más medios. De los citados pesticidas las exposiciones medias estimadas en los niños a través de diferentes rutas (ingestión por la dieta, ingestión no dietética

e inhalación) fueron para el 2,4-D y cis/trans-permethrin (ambos 4.84 ng/kg/día), cis/trans-permethrin (2.39 ng/kg/día) y heptacloro (1.71 ng/kg/día), respectivamente. La estimación de las dosis agregadas medias para las tres rutas de exposición fueron cuantificables para clorpirifós (4.6 ng/kg/día), cis/trans-permethrin (12.5 ng/kg/día) y 2,4-D (4.9 ng/kg/día). La conclusión era que esos niños se exponían diariamente a varios pesticidas a través de rutas diferentes de exposición en sus hogares y guarderías.

El hecho de que al organismo infantil lleguen pesticidas por otras vías (además de la alimentaria) hace que nos planteemos, con más fuerza si cabe, la necesidad de reducir cualquiera de esas vías. O todas ellas, ya que la cantidad total de pesticidas es elevada. ▣

Bibliografía

- Int J Environ Res Public Health. 2014 Apr 3;11(4):3743-64. doi: 10.3390/ijerph110403743.
- Exposures of 129 preschool children to organochlorines, organophosphates, pyrethroids, and acid herbicides at their homes and daycares in North Carolina Morgan MK, Wilson NK, Chuang JC.

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



De nassos!

Gràcies al diagnòstic oriental podem identificar els òrgans que tenim més afeblits i que és possible recuperar amb uns hàbits d'alimentació i de vida adequats. Les fosses nasals són la porta d'entrada de l'oxigen als pulmons i, segons la grandària i l'aspecte que tinguin, ens donen pistes sobre l'estat de l'aparell respiratori.



La medicina tradicional xinesa associa els forats del nas amb l'estat del sistema respiratori, especialment com a indicatiu de la força dels pulmons. Al seu torn, aquests representen la capacitat del cos per assimilar l'energia vital (el ki), que ens impulsa durant tota la nostra existència. És interessant remarcar que quan la funció pulmonar és correcta, la medicina oriental la relaciona amb un estat

emocional positiu, que ens omple de serenitat i quietud interior. Per contra, quan la potència del pulmó es veu afectada pel tabac, les mucositats o altres elements apareix tristesa, depressió o, més concretament, malenconia. Així doncs, si una persona presenta ronquera, olfacte alterat, èczema, tristesa, excés de pèls o sinusitis significa que els pulmons estan afectats i que s'han de cuidar.

La mida de les fosses nasals sí que importa

Les fosses nasals amples i atrompetades assenyalen uns pulmons grans amb gran capacitat i això és senyal de vigor i potencial per obtenir èxit a la vida: a més capacitat pulmonar més disposició per influir en la vida i fer realitat les ambicions personals. Altres vegades els forats són de mida diferent, la qual cosa assenyalava que els pulmons també tenen grandàries diferents: el forat petit correspon al pulmó més petit i el més gran al pulmó de dimensions més grans.

Si la mida de les fosses nasals és reduïda, és aconsellable tenir els pulmons nets perquè es puguin oxigenar a fons i repercutir en un augment de la vitalitat. Els aliments que els netegen i tonifiquen són l'arròs integral, les verdures rodones i d'arrel, les cocccions suaus (com bullir o coure al vapor) i el gust picant del gíngebre, que ajuda a mobilitzar i expulsar les flegmes.

La mucositat i els bronquis

Sota el nas, al lloc on les fosses nasals s'ajunten amb el rostre, s'endevina l'estat dels bronquis perquè quan aquests es comencen a congestionar a causa de la mucositat la zona es posa vermella i s'inflama. Davant aquesta situació, els remeis recomanats són canviar de dieta (reduint el consum de làctics, sucres i aliments amb additius químics i augmentant el consum de verdures de fulla verda), prendre molt d'aire fresc i descansar adequadament.

Quant a l'alimentació, hi ha dos aliments considerats generadors de moc en el cos i que haurien de ser els

primers d'eliminar-se davant qualsevol símptoma físic o emocional que indiqui que els pulmons necessiten ajuda. Parlem de les farines (croissants, pans, rebosteria, galetes) i els làctics (llet, formatges, nata).

On hi ha pèl...

Quan dins dels forats del nas hi ha una gran quantitat de pèl el diagnòstic oriental ho atribueix a un consum excessiu de proteïna animal. I d'aquest consum exagerat es deriva la possibilitat de tenir el colesterol elevat. 

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

150g e

www.quinuareal.bio

EUROPEAN UNION
BIO-BIO-123
AGRICULTURA ORGANICA

GLUTEN FREE

VEGETARIAN

amb molt
de gust

Gaspatxo de síndria

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Dolça, sucosa i refrescant, la síndria ens aporta un gran nombre de vitamines i altres nutrients gairebé tan beneficiosos com la millor de les medicines. El vinagre d'umeboshi proporciona un toc especial a aquest gaspatxo estiuenc, ideal com a aperitiu, entrant o refrigeri. Només cal recordar preparar-lo amb antelació perquè tingui temps de refredar-se.

Recepta de @deliciaskitchen



♥ Vinagre de poma

veritas

Ingredients:

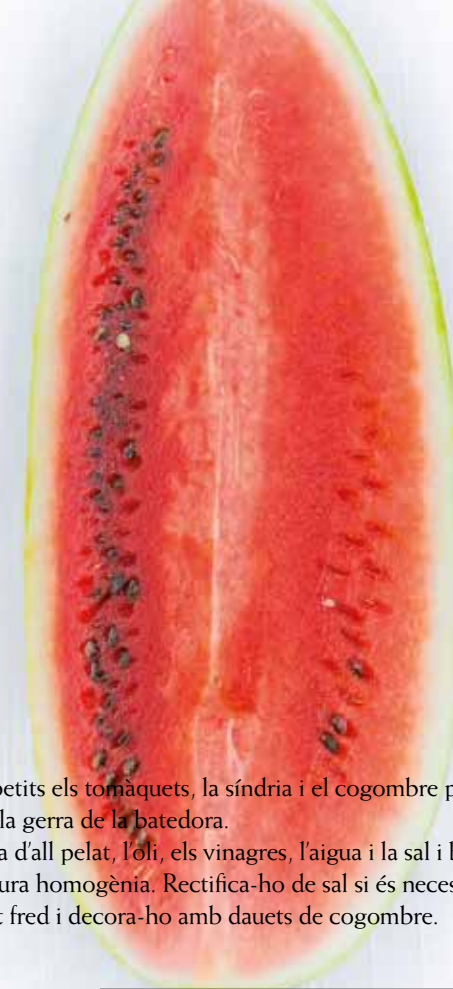
- 150 g de polpa de síndria madura
- 340 g de tomàquets madurs
- 130 g de cogombre
- 60 ml d'aigua
- 1 gra d'all
- 1 cullerada de vinagre d'umeboshi
- 1 cullerada de vinagre de poma
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge
- ½ culleradeta de sal

Elaboració:

1. Talla a trossos petits els tomàquets, la síndria i el cogombre prèviament pelat, i posa'ls a la gerra de la batedora.
2. Afegeix-hi el gra d'all pelat, l'oli, els vinagres, l'aigua i la sal i bat-ho fins a obtenir una textura homogènia. Rectifica-ho de sal si és necessari.
3. Serveix-ho molt fred i decora-ho amb dauets de cogombre.

YouTube
supermercadosveritas

Vídeorecepta
youtu.be/G2cWmi1hxoc





Fríos y refrescantes
¡Pruebe nuestras recetas de té helado!

JENGIBRE LIMÓN DIVERSIÓN

INGREDIENTES

250 ml YOGI TEA® Jengibre Limón
60 ml Zumo de uva blanca
1 ml Zumo de lima

PREPARACIÓN

Preparar una taza de YOGI TEA® Jengibre Limón dejando infusionar 6 minutos una bolsita en 250 ml de agua hirviendo. Dejar enfriar y poner en el frigorífico. Una vez bien fría, añadir el zumo de uva blanca y de lima a la infusión. Mezclar y servir con hielo.



www.yogitea.com
www.facebook.com/yogitea

Batut de cireres

És temps de cireres i cal espremer al màxim aquesta exquisida fruita plena de vitamines i antioxidants, que ajuda el nostre organisme a lliurar-se de les toxines gràcies a les seves propietats depuratives. Aquest batut és molt fàcil i ràpid de fer i, gràcies a l'encertada combinació d'ingredients, resulta lleuger i alhora nutritiu.

Ingredients

- 6 cireres
- 1 plàtan
- 1 grapat d'espinacs
- 1 got de beguda de civada
- 1 cullerada de llavors de cànem

Elaboració:

1. Pela el plàtan i treu el pinyol de les cireres.
2. Col·loca tots els ingredients al vas de la batedora i tritura-ho entre 20 i 30 segons a velocitat alta.
3. Serveix-ho immediatament.

Recepta de @albaniubocooks



♥ Beguda de civada

monsoy

Amanida de patata i salmó amb quefir de cabra

Una versió saníssima de la clàssica amanida alemanya de patates amanida amb salsa de quefir. Plena de matisos, pot ser un plat únic complet d'un àpat lleuger perquè la patata és rica en hidrats de carboni complexos, la qual cosa la converteix en un aliment molt adequat per augmentar la nostra energia i regular els nivells de sucre en sang.

Ingredients:

- 1 kg de patates
- 400 g de salmó curat o fumat
- Ravenets
- Vinagre d'umeboshi
- Germinats al gust

Per a la salsa:

- 200 g de quefir de cabra aromatitzat amb herbes al gust
- 1 culleradeta de mostassa
- Ratlladura d'1 llimona
- Suc de mitja llimona
- Cibulet al gust

Elaboració:

1. Bull les patates amb pell i deixa que es refredin. Una vegada fredes, pela-les, trosseja-les i reserva-les.
2. Després de netejar i partir per la meitat els ravenets, escalda'ls en aigua bullent i cou-los uns 20 segons.
3. Posa a refredar els ravenets en un plat de vinagre d'umeboshi. A mesura que absorbeixen el vinagre es van refredant i aniràs veient com recuperen el color, alhora que es maceren. Deixa'ls entre 5 i 10 minuts.
4. Barreja els ingredients de la salsa en un bol fins que s'integrin i guarda'l a la nevera.
5. Munta els plats col·locant el salmó triat i els ravenets sobre un llit de patates. Salsa-ho amb el quefir aromatitzat i decora-ho amb els germinats.

Recepta de Mireia Anglada



♥ Salmó fumat

SKANDIA

COQUES DE SANT JOAN!

COM CADA ANY GAUDEIX DE LES TRADICIONALS COQUES DE CREMA,
CABELL D'ÀNGEL, LLARDONS, FRUITA, CREMA I PINYONS I CREMA I FRUITA.

VINE A TASTAR-LES!



www.veritas.es/tiendas/

ÀLABA • ANDORRA • BARCELONA • BISCAIA • GIRONA • GUIPÚSCOA • ILLES BALEARS • LLEIDA • MADRID • TARRAGONA



www.veritas.es

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