

veritas

L'aliment dels déus

Sant Joan Despí, Barcelona

nº92

I destaquem:

L'alimentació de la tardor. Pàg. 30

Análisis de los beneficios del chocolate ecológico. Pàg. 12

Recepta de crema de carbassa i coco al curri. Pàg. 48

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 92 • Octubre 2017 • www.veritas.es



SUPERMERCATS
veritas
MENJANT DE VERITAT

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEVA

editorial

ana patricia moreno
continguts



Seleccionamos los ingredientes con todo nuestro cariño y buscamos el mejor método para cocinarlos. Sabemos que esa es la mejor forma para que nuestros invitados estén contentos y disfruten.

Horneamos el guiso a baja temperatura y cuidamos la cocción para que el resultado sea perfecto. Conforme avanzan las horas, la cocina se impregna de su delicioso olor, y cada vez se acercan más personas a preguntar cuándo estará listo ese plato tan rico. Pero nosotros sabemos que la espera merece la pena...

Así que en eso estamos; llevamos trabajando más de un año en un proyecto innovador que te ayudará a comprar y cocinar, además de poder disfrutar de las mejores ventajas. ¡Síguenos de cerca: estamos a punto de sacarlo del horno!

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

f veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadoveritas

Certified



Corporation

Primera cadena
de supermercad B Corp
de Europa.

sumari



4 Nens
El secret d'uns
ossos forts



32 Novel·tats
Veritas, Biogrà,
Espiga Biològica,
Grillon d'Or...



6 Petix Xef
Pizza de peres i
nous sense gluten
@greenmamabcn



34 Els consells d'en
Xevi
Un superaliment
anomenat alvocat
Xevi Verdaguer



8 Menjar
per ser millors
Què hem de menjar?
Menjar de debò!
Adam Martín



36 Tècniques
de cuina
L'alternativa a la carn
Mireia Anglada



11 The beauty
kitchen
Aceite relajante
para masaje con
lavanda
Mamita Botanical



38 Terra Veritas
Cosos boniques
que passen a Terra
Veritas...
Calendari i recomanem



12 Divulgació
Del cacao
al chocolate
Dra. Raigón



40 A propòsit de...
Avui ens ocupem
de la emacrobíotica i
de la gent gran
Mireia Marín



18 Diversitat
El plaer de
menjar galetes
Mai Vives



42 Benestar
La ducha
perfecta
Nuria Fontova



20 Sense barreres
Què li passa al
sistema immunitari
quan correm?
Emma Roca



44 Diagnòstic
oriental
Per l'olor els
coneixeu...
Mai Vives



22 El nostre forn
Rebosteria en
miniatura



45 Fons documental
El 37% de los alimentos
tienen pesticidas
Carlos de Prada



24 Reportatge
L'aliment dels déus
Blanxart



46 ecoVeritas
Càpsules de
café Veritas:
ecològiques
i compostables



30 Estil de vida
L'alimentació
de la tardor



48 Amb molt
de gust
Crema de carbassa
i coco al curri,
galetes raw...

El secret d'uns ossos forts

Vols que els teus fills tinguin uns ossos forts i flexibles? T'expliquem quins són els nutrients més valuosos, en quins aliments es troben i el paper fonamental que té l'activitat física en tot el procés.



Tenim 206 ossos al cos i cadascun és un òrgan viu, en procés constant de creixement, remodelació i autorreparació. Els ossos són l'armadura que ens sosté, protegeixen els òrgans, ens ajuden a moure'ns (ja que els músculs hi estan fixats), són el magatzem de calci i fòsfor del cos i a més produeixen les cèl·lules sanguínies (plaquetes i glòbuls vermells i blancs). Per poder fer tot això cal que estiguin ben alimentats i que tinguin els estímuls adequats perquè, en cas contrari, es poden tornar fràgils i trencadissos. Si parlem de la salut, el calci és bàsic, però hem de saber que hi ha altres nutrients que també són clau per millorar-ne la formació i el manteniment posterior.

Calci, el mineral rei

És el mineral més abundant en el cos humà i el 99% es troba als ossos i a les dents. No només és essencial per a la salut òssia, sinó que també és clau per a la contracció

muscular, l'impuls nerviós i l'activació de diversos enzims (que són necessaris per digerir alguns aliments), entre altres funcions. La Federació Espanyola de Societats de Nutrició, Alimentació i Dietètica (FESNAD) recomana una ingesta diària de 600-800 mg en nens i nenes d'1 a 9 anys, de 1.100 mg de 10 a 13 anys i de 1.000 mg des dels 14 fins als 19.

La llet i els lactis en general són dues de les millors fonts d'aquest mineral i d'altres que també són interessants, com el magnesi o el fòsfor. A més, la lactosa (el sucre present en la llet) ajuda a absorbir-lo. Un got de llet sencera de vaca en conté entre 250 i 300 mg i els formatges durs en poden contenir uns 900 mg per cada 100 g o fins i tot més. Així, és fàcil aconseguir les quantitats recomanades a través dels lactis. La principal recomanació és que tinguin la certificació ecològica, cosa que assegura menys residus de medicaments a la llet, més calci

Taula 1. el calci en els aliments

Aliment	Contingut en calci per 100 g (mg)	Fracció absorbible (biodisponibilitat) (%)	Quantitat de calci absorbida (mg)
Llet de vaca	125	32,1	40,1
Beguda de soja enfortida	125	32,1	40,1
Mongetes seques	102,7	17	17,4
Bròcoli	49,2	52,6	25,8
Col arrissada	72,3	58,8	42,5
Tofu amb sals de calci	204,7	31	63,4
Bok choy (col xinesa)	92,9	53,8	49,9
Ametlles	285,7	21,2	60,5
Llavors de sèsam	132,1	20,8	27,4
Coliflor	27,4	68,6	18,7
Col llombarda	33,3	64,9	21,6

Font: Martínez Argüelles, Lucía. *Vegetarianos con ciencia*. Arcopress, 2016.

(un 2,22% més que la llet no ecològica enriquida amb calci) i més omega-3, tal com explicava la Dra. Dolores Raigón en el seu article "Todo sobre la leche", publicat a la revista Veritas núm. 91 (setembre 2017).

Més enllà de la llet

No obstant això, hi ha molts petits que poden tenir problemes amb la lactosa, bé per ser al·lèrgics a la caseïna (proteïna de la llet) o perquè simplement no se'ls assenta bé. Solem creure que els lactis són l'única font de calci disponible, però no és veritat, ja que es pot obtenir a través d'altres fonts, com vegetals de fulla verda, llavors o fruita seca.

Els líquats vegetals no són una font de calci suficient, i tot i que els que estan enriquits amb calci poden ajudar a aconseguir les quantitats recomanades, no podem esperar que substitueixin la llet. De totes maneres, convé saber que la llet no és l'aliment amb més calci i, encara que resulti sorprenent, hi ha més biodisponibilitat en aliments com la col kale, la coliflor, la col llombarda, el bok choy (col xinesa) o la col arrissada (taula 1). Altres fonts interessants són la fruita seca i les llavors (especialment el sèsam i les ametlles), juntament amb els llegums.

Altres nutrients importants

En l'absorció del calci intervenen una sèrie de factors que resulten primordials, ja que per molt rica en aquest mineral que sigui la dieta infantil, si no s'absorbeix bé no servirà de gaire.

- **Fòsfor.** Als ossos també hi ha una quantitat significativa de fòsfor, un nutrient present en els lactis, el peix, la carn, els cereals integrals i la fruita seca.
- **Vitamina D.** Incrementa l'absorció intestinal de calci, però hi ha pocs aliments que en continguin (ous, peix, oli de fetge de bacallà). La millor manera d'obtenir-ne és a través del sol i per això és tan convenient que els petits de casa juguin a l'aire lliure durant tot l'any.

Compte amb els refrescos ensucrats

Els estudis estableixen una forta correlació entre el consum de begudes ensucrades i les fractures d'os entre els més joves. Això pot tenir dues causes; la primera, que l'àcid ortofosfòric que contenen aquestes begudes podria incrementar l'excreció de calci a través de l'orina; i l'altra, que el consum d'aquestes begudes sol desplaçar el d'altres riques en calci, com la llet. Però com que sempre hi haurà un moment en què el teu fill vulgui prendre un refresc la millor alternativa és, una vegada més, l'ecològica. A Veritas tenim un ampli ventall d'opcions molt atractives amb ingredients saborosos i beneficiosos que són una tria excel·lent: des de begudes gasoses a base de suc de fruita naturals fins a refrescos de cola sense cafeïna.

• **Vitamina K.** És imprescindible per a la formació d'osteocalcina, una proteïna de la matriu de l'os. Es troba en alguns vegetals i quan la microbiota intestinal està sana també és capaç de fabricar-ne. Per afavorir la microbiota intestinal hem d'evitar donar-li al nostre fill productes ultraprocesats rics en sucres lliures (principalment refrescos) i procurar que prengui una quantitat adequada de fibra, sempre en el marc d'una dieta equilibrada.

• **Magnesi.** Estimula els osteoblasts, les cèl·lules encarregades de fabricar os i és present en els vegetals i els aliments integrals.

• **Vitamina A.** Resulta vital per al cartílag i el creixement de l'os. En tenen alguns peixos, la llet i els ous. També es pot obtenir a través de la provitamina A que trobem en les fruites i hortalisses, especialment en la pastanaga i la carbassa.

• **Vitamina D.** Contribueix a la síntesi del col·lagen i s'obté de fruites i verdures, sobretot dels cítrics.

• **Sodi.** Cal anar amb compte amb la sal, ja que una ingesta elevada de sodi incrementa l'excreció de calci en l'orina i una dieta baixa en sal afavoreix la reabsorció renal d'aquest mineral. **V**

Exercici per créixer

Durant la infància i l'adolescència cal fer esport regularment, ja que l'exercici físic té un impacte positiu sobre el calci: en redueix l'excreció a través de l'orina i la tensió mecànica que el moviment genera en l'os facilita el desenvolupament ossi. Les activitats que impliquen la càrrega del propi pes corporal estimulen els osteoblasts i promouen la formació d'ossos més densos i pesants. Per tant, cal que els nens corrin i saltin (esports com el futbol, el bàsquet, el tennis i l'atletisme són ideals) i no es passin les hores davant del televisor o jugant amb la consola.



1. Beguda de soja "biocalcium". Monsoy
2. Llet sencera. Puleva
3. Formatge manxec curat. Veritas
4. Ameïlla torrada ecològica. Veritas

Pizza de peres i nous sense gluten

Encara que el teu fill sigui celíac no s'ha de privar del plaer de menjar pizza. A més de ser un dels seus plats preferits, la pizza és ideal per introduir nous sabors i textures en la dieta infantil. La que avui proposem és molt original perquè combina amb èxit diversos ingredients molt diferents entre si, com pera, ceba i formatge de cabra.

Ingredients

- 1 base de pizza sense gluten
- 2 peres
- 1 ceba vermella
- Formatge de cabra
- Nous pelades
- Fulles de ruca
- Oli d'oliva verge extra

Recepta de @greenmamabcn



Elaboració:

1. Abans de començar preescalfa el forn a 180 °C.
2. Talla la ceba a la juliana i ensenya al teu fill a pelar la pera i a treure-li les llavors. Després, i sempre amb un ganivet rom, ha de tallar la fruita a làmines i trossejar les fulles de ruca.
3. Mentre el nen parteix les nous amb les mans, talla el formatge de cabra en tires fines.
4. Amb els ingredients ja preparats arriba la part creativa. Deixa que el petit es diverteixi decorant la pizza com més li agradi, però seguint un ordre: primer, el formatge; a continuació, la pera; després, la ceba; i finalment, la ruca i les nous.
5. Posa-la al forn durant 10 minuts o fins que els ingredients comencin a daurar-se.
6. En treure-la del forn demana al nen que hi tiri un rajolí d'oli d'oliva verge extra per damunt.



Esmorzzars autèntics amb QUINUA REAL

Granola de Quinoa Real® Cacao i coco

Granola de Quinoa Real® Llavors i panses

- Quinoa real i civada inflada
- Riques en fibra
- Dulcificades amb xarop d'arròs

NOU

www.quinuareal.bio



Adam Martín

Màster en nutrició i salut

Director de Barcelonahealthy

www.barcelonahealthy.com

Autor de 'Cuina flexi'

Què hem de menjar? Menjar de debò!

Aquest és el millor consell que rebràs mai per millorar la teva salut a través de l'alimentació: menja menjar de debò i abandona els ultraprocessats. T'expliquem el perquè.



Què hem de menjar? A tenor de la quantitat de llibres, articles, teories, invents, anuncis, consells del veí i altres coses amb les quals ens inunden cada dia, la resposta sembla complicadíssima. A més, els especialistes en nutrició no sempre ajuden, i el que ahir era un desastre per a la salut avui és fantàstic o al revés. Et poses a eliminar greixos de la dieta amb un somriure de satisfacció a la cara perquè has llegit en no sé quina revista de referència que són el pitjor. I quan al cap d'uns anys et diuen que no, que els greixos molen, se't congela el somriure i no pots evitar començar a pensar de manera retroactiva com t'haurà afectat no haver pres tots aquests greixos.

Per acabar de complicar el tema, vivim en una societat que només vol sentir parlar de fórmules màgiques, ràpides i efectives i que sembla haver-se deixat pel camí valors com l'esforç o la paciència i que ha abandonat el sentit comú, ja que no sol tenir en compte els efectes secundaris ni a llarg termini d'aquesta manera de funcionar: per què he de menjar bé si una pastilla em manté a ratlla el colesterol? Per sort o per desgràcia, l'alimentació sana o equilibrada no admet dreceres ni entén de solucions immediates. Un exemple: el pa saludable sempre serà aquell elaborat amb paciència, amb fermentacions llargues o molt llargues, que milloren la digestió i l'absorció dels nutrients que conté. L'altre, el que es fa en tres i no res, és... una altra cosa.

Digues no als ultraprocessats

Per poder contestar a la pregunta que encapçala aquest article hem d'intentar separar el gra de la palla i veure quines coses en comú diuen els nutricionistes que realment saben del que parlen. De fet, tots acaben dient sempre el mateix: que el més important és menjar aliments de debò i reduir al màxim o eliminar els productes ultraprocessats. Què tenen de dolent aquests productes? Des del punt de vista nutricional, bàsicament, tot: estan plens de greixos de mala qualitat, sal en excés, sucres lliures i altres additius alimentaris que són responsables de processos inflamatoris, oxidació i carcinogènesi, la qual cosa té a veure amb l'obesitat, diabetis tipus 2, hipercolesterolèmia, hipertensió, problemes cardiovasculars, alteració de la microbiota intestinal...

La importància dels vegetals

Els nutricionistes també recomanen menjar aliments densos en nutrients, no en calories, i cedir tot el protagonisme a les verdures (tant fresques com cuinades), que haurien d'ocupar la meitat del nostre plat, a cada àpat. Són el que se solen anomenar *plant-based diets*, és a dir, dietes basades en vegetals. I no, no són dietes vegetarianes, sinó que es basen en els vegetals però que poden incloure altres grups d'aliments; sí, també carn, però amb sentit comú. Les *plant-based diets* estan associades a la reducció de mortalitat, l'ús de medicaments, la gestió sostenible del pes i a la disminució de l'obesitat, la hipergli-

YOGITEA®
BIOLÓGICO

Preparat per l'hivern

Respiración
Infusión aromática de hierbas con
eucalipto, menta, tomillo

Equinácea
Infusión aromática de hierbas con
equinácea, menta, cardamomo

yogitea.com facebook.com/yogitea

cèmia, la hipertensió i els nivells de colesterol. I fins i tot podrien revertir malalties cardiovasculars avançades i diabetis tipus 2.

El que és realment interessant de les *plant-based diets* és que es basen en aliments de debò, sencers (o integrals) i no en ultraprocessats. Per què és important? Perquè sembla que tot indica que els nutrients són molt més eficaços quan estan envoltats d'altres nutrients i altres substàncies presents en els aliments. Durant molts anys, la nutrició s'ha dedicat fonamentalment a estudiar els nutrients de manera aïllada i les troballes han estat sorprenents, tot i que en moltes ocasions s'han simplificat massa les coses. Això ha portat a conclusions equivocades i ha permès tot tipus de despropòsits justificats més o menys científicament: dietes que eliminen els greixos, dietes molt baixes en hidrats o sense o dietes hiperproteiques, per exemple. També han adobat el terreny perquè la indústria omplís les etiquetes dels seus productes amb tot tipus de declaracions saludables a partir d'un sol nutrient, de manera que s'ha permès fer passar per saludables productes que no ho són gens ni mica.

Busca la sinergia entre els aliments

Avui dia també es té en compte la matriu alimentària on es troben aquests nutrients i es parla molt de la importància de les interaccions (sinergia) entre totes o algunes de les substàncies químiques, nutrients o no, que conté un aliment de debò. La sinergia dels aliments es basa en l'assumpció que, en la majoria de casos, les substàncies que contenen influeixen en la salut de forma acumulativa. Per això és tan important que siguin sencers, o integrals, perquè les interaccions són tan complexes que són impossibles d'imitar en un aliment creat en el laboratori d'una empresa.

Els nutricionistes recomanen cedir tot el protagonisme a les verdures, fresques i cuinades, que haurien d'ocupar la meitat del plat a cada àpat

Per exemple, quan els vegetals prenen el protagonisme obtenim dos nutrients que són imprescindibles per a la salut i que no es troben en altres grups d'aliments: la fibra i els fitonutrients. La fibra, present en múltiples formes en tot tipus de vegetals sencers (no en els suc, per exemple), protegeix els sistemes gastrointestinal, immune i cardiovascular; els fitoquímics (entre els quals hi ha els polifenols, els flavonoides o els carotenoides) treballen en sinergia per reduir la inflamació i els processos oxidatius protegint-nos de manera preventiva de moltes malalties o evitant que evolucionin.

El curiós cas dels cereals integrals

En un article científic de fa alguns anys sobre aquest tema es van investigar les sinergies entre els nutrients en els cereals integrals i es van trobar proves suficients com per afirmar que una dieta rica en aquests reduïa la mortalitat per qualsevol causa. Però el més interessant és que en buscar les raons van descobrir que cap dels nutrients podia explicar per si sol aquests beneficis, però tampoc podien fer-ho tots els nutrients junts, ja que les persones que obtenien les mateixes quantitats de nutrients d'altres fonts alimentàries no estaven tan sanes com les que menjaven cereals integrals. Un argument de pes per estudiar més i millor les sinergies entre nutrients i la matriu alimentària, a més de cadascun dels nutrients per separat. **IV**

Més informació

- Fuhrman J, Ferreri DM (2010). Fueling the vegetarian (vegan) athlete. *Current sports medicine reports*, 9(4), 233-241.
- Jacobs DR, Steffen LM (2003). Nutrients, foods, and dietary patterns as exposures in research: a framework for food synergy. *The American journal of clinical nutrition*, 78(3), 508S-513S.
- Jacobs DR, Tapsell LC, Temple NJ (2011). Food synergy: the key to balancing the nutrition research effort. *Public Health Reviews*, 33(2), 507.

Per saber-ne més:

GUIA PRÀCTICA PER A LA TRANSICIÓ A UNA DIETA SALUDABLE (3 classes). Diego Rossi i Sara Banal. Dijous: 16, 23 i 30 de novembre. Horari: 17.30

RESERVA a www.terraveritas.es

Aceite relajante para masaje con lavanda

Este aceite corporal es ideal para dar masajes y dejar la piel muy hidratada, permitiendo que las manos resbalen con facilidad. La lavanda tiene propiedades relajantes y sedantes, por lo que transmite una sensación calmante.

1. Mezcla 1/2 taza de aceite de almendras, 1/2 taza de aceite de sésamo y 10 gotas de aceite esencial de lavanda.
2. Remueve y conserva el aceite en un envase oscuro.



Receta de @mamitabotanical

♥ Lavanda. Aceite esencial



YouTube
supermercadosveritas

▶ Aceite relajante para masaje con lavanda - The Beauty kitchen
www.veritas.es



M. D. Raigón

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

Del cacao al chocolate

El buen chocolate ecológico es mucho más que un dulce, es un alimento rico en minerales, fibra y polifenoles, unos conocidos antioxidantes que protegen el sistema circulatorio. Sin embargo, para comprenderlo en toda su extensión es importante conocer su historia, su origen y cómo se elaboran las muchas variedades que nos ofrece el mercado. Todo empieza con el cacao...

La palabra chocolate parece ser una adaptación del vocablo azteca *xocolātl*, que hacía referencia a una bebida espumosa hecha de cacao y cuyo significado literal es agua agria. Para los mayas el cacao simbolizaba vigor físico y longevidad, lo usaban como medicina y sus médicos lo prescribían como relajante, estimulante y reconstituyente, mientras que la manteca del cacao se usaba como pomada para curar heridas. Asimismo, elaboraban con las semillas varias versiones de una bebida amarga que solo podían consumir nobles y reyes: más líquido o espeso, con más o menos espuma, con maíz o ají picante...

Cuando el cacao llegó a España, y para adaptar el sabor, las especias utilizadas en América se sustituyeron por miel, azúcar y leche. La corte española mantuvo como secreto de estado (durante más de un siglo) la preparación de esta bebida y solo los monjes conocían el procedimiento para convertir el fruto del cacao en chocolate. A pesar del secretismo, el preciado manjar se extendió a otros países europeos. El primer libro donde se habla del mismo lo escribió en 1631 un médico cirujano de Écija (Sevilla) y hacía referencia a otro libro anterior, en el que se daba la fórmula de un medicamento hecho principalmente con chocolate.



Sabías que... cuando comemos chocolate ecológico los niveles de hierro presentes en 100 g prácticamente triplican la concentración de hierro existente en el no ecológico.



Figura 1: Pastilla de chocolate (izquierda), pasta de cacao sin refinar (centro) y cacao en polvo (derecha).

En 1879 a Rodolphe Lindt se le ocurrió volver a agregar de nuevo la manteca de cacao procesada a la mezcla (consiguiendo así que tuviera una textura sólida y cremosa a la vez) y aunque era crujiente se deshacía en la boca. Pero fue durante la Segunda Guerra Mundial cuando las tabletas alcanzaron una gran popularidad, ya que resultaban energéticas, a la vez que fáciles y cómodas de transportar. Actualmente su consumo está muy extendido en diferentes versiones (figura 1): desde al cacao en polvo para la elaboración de la bebida (con leche o agua) hasta las onzas, pasando por los bombones y las múltiples aplicaciones en elaboraciones de repostería (bizcochos, galletas). Incluso el cacao amargo se añade a distintas preparaciones saladas.

Del grano a la onza

El chocolate es una mezcla de azúcar con dos productos que se obtienen de las semillas del cacao: la pasta de cacao (sólida) y la manteca de cacao (grasa). Partiendo de esta combinación básica, a la que se incorporan otros ingredientes en mayor o menor proporción, se elaboran las diferentes variedades: negro, de cobertura, con leche, blanco...

- **Secado al sol.** Los primeros pasos son la limpieza de las semillas, la eliminación de la cáscara y la separación de la pulpa de las semillas, un proceso que se denomina fermentación. Tras el fermentado, el cacao se seca al sol de forma natural o, si fuera necesario, en secaderos industriales. De esta forma el "cacao crudo" queda listo para ser clasificado y embolsado de acuerdo a las especificaciones de calidad. Es entonces cuando se traslada a la industria, donde una vez limpio se tuesta. El tostado tiene una gran importancia porque define el futuro gusto y aroma del chocolate.

- **Obtención de la pasta de cacao.** Una vez tostado y sin cáscara, el grano se muele y se bate a una temperatura constante de 60-80 °C entre 18 y 72 horas. La duración influye en la textura del producto resultante, ya que, a menor batido, mayor aspereza. A causa de la trituración se produce la liberación de parte de la grasa, que luego se licúa por efecto del calor generado por el frotamiento. El resultado es una pasta fluida, pero densa, denominada pasta de cacao, que se calienta a 100 °C y se traspasa a las prensas, donde se extrae la mayor cantidad posible de manteca de cacao, que se filtra y se compacta en grandes bloques. Su característico crujido y su delicado brillo son debidos a la estructura cristalina de la manteca de cacao. La pasta de cacao resultante, con un porcentaje de grasa reducido entre el 8 y el 22%, se presenta en la torta de cacao.

- **Amasar, fundir y enfriar.** El cacao en polvo se obtiene de la molienda de la torta de cacao y mediante el con-



chado se consigue su característica finura y untuosidad. Este tratamiento es un amasado suplementario en unas artesas que, originalmente, tenían forma de concha. La pasta se bate y se estira mediante unos rodillos con un lento movimiento de vaivén durante un periodo de tiempo que puede ir de horas a días, según el producto que se quiera obtener. El último paso es el templado, que consiste en fundirlo completamente a 50 °C (para que se rompan las estructuras cristalinas de la manteca de cacao), enfriarlo a 30 °C (lo que le devuelve la estructura) y, finalmente, aumentar ligeramente la temperatura para que los cristales se agrupen de nuevo en pequeñas cadenas.

Acertada combinación de ingredientes

Su sabor final depende de la selección y mezcla de las diferentes variedades de cacao, que pueden dividirse entre fuertes y suaves. Normalmente, el chocolate lleva vainilla añadida como aromatizante y lecitina de soja como emulsionante y estabilizante para mejorar la textura y mantener sus cualidades; en total, ambos productos no superan el 1% del producto final. Los distintos tipos se elaboran modificando las proporciones entre sus componentes y añadiendo otros ingredientes a la composición básica de pasta, manteca y azúcar.

- **Negro, fondant, amargo (bitter), amer o puro.** Es el producto resultante de mezclar la pasta y la manteca del cacao con azúcar, sin añadir nada más. Las proporciones con que se elabora dependen del fabricante, encontrándose con concentraciones del 75%, 82% e incluso 99%. No

obstante, se entiende que un chocolate negro debe presentar una proporción de pasta de cacao superior al 50% del producto, pues es a partir de esa cantidad cuando su amargor empieza a percibirse.

- **De cobertura.** Puede ser negro o con leche, pero en todo caso tiene una proporción de manteca de cacao de alrededor del 30%, lo que supone el doble que en los otros tipos de chocolate. La cobertura se usa porque se funde fácilmente y es muy moldeable.

- **A la taza.** Es el chocolate negro (normalmente, con una proporción de cacao inferior al 50%), al que se ha añadido una pequeña cantidad de fécula para que a la hora de cocerlo aumente su espesor.

- **Con leche.** El porcentaje de pasta de cacao suele estar por debajo del 40% y, como su nombre indica, lleva leche añadida, en polvo o condensada.

- **Blanco.** Se trata de un producto extremadamente energético y dulce, aunque estrictamente no se trata de chocolate como tal, pues en su composición no hay pasta de cacao, por lo que no posee el clásico regusto amargo. Se elabora con manteca de cacao (por lo menos el 20%), leche (en polvo o condensada) y azúcar.

¿Qué beneficios aporta a la salud?

Sus dos ingredientes nutricionales más importantes son de tipo calórico: los lípidos y los hidratos de carbono. Estos últimos, principalmente en forma de azúcar, aportan casi la mitad de la energía total, mientras que los lípidos proporcionan la otra mitad de la energía del chocolate elaborado, a



Biscuiterie bio familiale



« Escoger nuestras galletas, es escoger ingredientes procedentes de la agricultura ecológica. »



excepción del cacao en polvo, que contiene muy poco contenido graso. Además, el cacao posee almidón y fibra, unos componentes que se reducen durante la elaboración. La fibra se encuentra en cantidades apreciables, aunque los productos acabados tienen cantidades poco significativas.

- **Aporta proteínas.** Los minerales presentes en el chocolate negro y en el cacao en polvo se reducen por la dilución con otros ingredientes. El contenido en proteínas en el cacao es más alto que en los chocolates elaborados, excepto en el que lleva leche y en el blanco, cuyos ingredientes lácteos incrementan su valor proteico y su aporte de calcio.

- **Protege el sistema circulatorio.** Entre las vitaminas destaca sobre todo el aporte de ácido fólico (vitamina B9), y en el blanco y con leche, los mayores contenidos de vitamina A. Entre los compuestos antioxidantes, destaca el alto contenido en polifenoles (como la epicatequina, un protector del sistema circulatorio) del chocolate negro.

- **Es estimulante.** Algunos estudios concluyen que ingerir una pequeña fracción diaria de chocolate negro produce una moderada reducción de la presión sanguínea (Ioannone et al., 2017). También indican que puede ser efectivo para prevenir la tos persistente, gracias a la teobromina, un alcaloide también responsable de su efecto estimulante. Asimismo, tiene efecto anticanceroso y antidiarreico.

- **Genera sensación de placer.** Gracias a su contenido en triptófano (el promotor de serotonina) su consumo se asocia a una percepción de bienestar. También se ha observado que al comerlo nuestro cerebro registra una reacción análoga a la que sucede en el sistema nervioso central durante el enamoramiento.

Figura 2. Concentración en potasio (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.

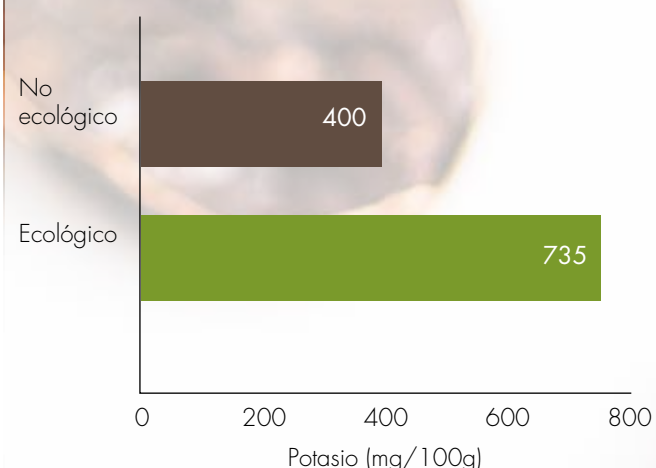


Figura 3. Concentración en hierro (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.

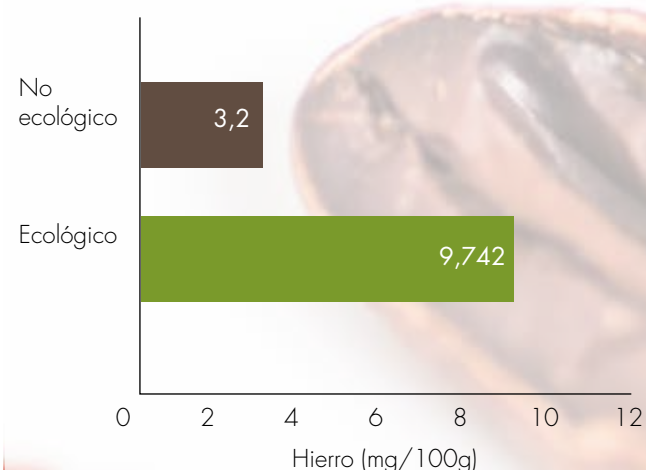
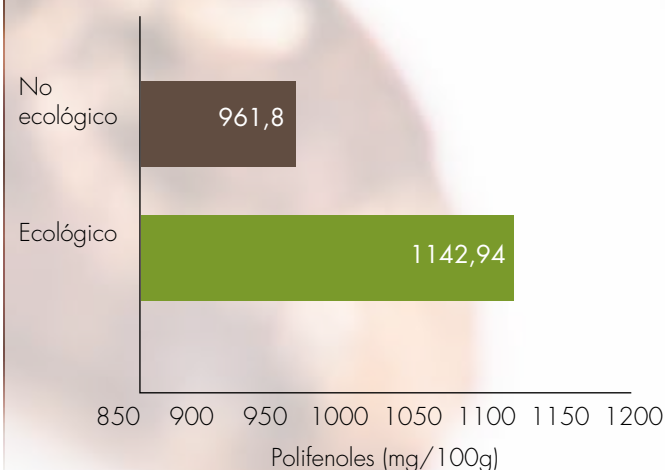


Figura 4. Concentración de polifenoles (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.



¿Cuáles son las ventajas del ecológico?

Las diferencias entre la composición del chocolate ecológico y no ecológico cambian en función de la zona de cultivo, la variedad y las modificaciones en cada una de las etapas de su producción. En la elaboración del ecológico todas las materias primas deben ser de origen ecológico y cualquier cambio positivo sobre sus ingredientes implica un valor añadido. Por ejemplo, el empleo de azúcar integral de caña y el rechazo de las grasas saturadas contribuyen a su mayor equilibrio dietético. No se permite el uso de manteca de cacao refinada ni el empleo de grasas vegetales diferentes de la manteca de cacao, y las grasas animales permitidas deben formar parte de los lácteos empleados. Como consecuencia, al comparar ambos tipos de chocolate aparecen variaciones en el valor nutricional, en concreto en el aporte de minerales, fibra, hidratos de carbono y grasas. En el nivel de proteína existen menos oscilaciones y los contenidos pueden oscilar entre el 10 y el 12%.

- **Muy rico en potasio.** El producto ecológico contiene un 83.75% más de potasio que el no ecológico. En términos de nutrición significa que 100 g de chocolate ecológico aportan el 15.6% de la dosis diaria recomendada de potasio, mientras que 100 g de chocolate no ecológico solo aportan el 8.5% de dicha dosis diaria (figura 2).

- **Aporta tres veces más de hierro.** Cuando el chocolate es ecológico los niveles de hierro presentes en 100 g prácticamente triplican la concentración de hierro existente en el no ecológico (figura 3). Unos resultados que

evidencian que 100 g de chocolate ecológico aportarían el 54% de la dosis diaria de hierro, mientras que la misma cantidad de chocolate no ecológico solo significaría el 18% de la dosis diaria de hierro.

- **Muchos antioxidantes.** La figura 4 muestra los valores de los contenidos polifenólicos de 100 g de chocolate con 82% de cacao no ecológico, frente a 100 g de chocolate con 75% de cacao ecológico. Se observa que los niveles de sustancias polifenólicas son superiores para el artículo ecológico, incluso cuando el porcentaje de cacao es menor. Así, en 100 g de chocolate ecológico se encuentran unos 1143 mg de compuestos polifenólicos, lo que supone casi un 19% más que los presentes en 100 g de chocolate no ecológico. Ello pone de manifiesto que la ingesta del producto ecológico contribuye al buen estado de salud, gracias a los beneficios asociados a los polifenoles que posee. ▮

Bibliografía

- Ioannone F, Sacchetti G, Serafini M (2017). Effect of dark chocolate extracts on PMA-induced oxidative burst in leukocytes isolated by normo-weight and overweight/obese subjects. *Frontiers in Nutrition* 4: 23.
- Raigón MD (2010). *La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Vegetal*. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

els nostres fruits
Aliments ecològics

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

"Cal Valls"
www.calvalls.com

ECOPARADIS
HUEVOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

El huevo es un alimento muy nutritivo...

Es una fuente de proteínas

contiene vitaminas A y D

Es rico en hierro y fósforo

contiene los nueve aminoácidos esenciales

contiene vitaminas B, B1, B2, B3

El plaer de menjar galetes

Triqui, l'entranyable monstre blau de Barri Sèsam, ho tenia clar: les galetes són un dels grans plaers de la vida. Tot i que mentre que ell les devorava sense mesura, la majoria preferim assaborir-les a poc a poc, soles o acompanyades d'un cafè o un te. Si a més les triem ecològiques es converteixen en un refrigeri saludable, energètic i molt nutritiu.



Les galetes acompanyen des de sempre els nostres esmorzars i berenars i, segons l'Institut de la Galeta, Nutrició i Salut, formen part de la dieta habitual del 74% dels espanyols. Durant molts anys la seva composició va restar invariable i la seva aportació nutritiva va experimentar pocs canvis. No obstant això, en els últims anys, i especialment en el sector ecològic, la innovació és contínua i han millorat espectacularment. S'han revisat les composicions i s'han seleccionat els ingredients més sans: la farina de blat refinat s'ha substituït per altres de cereals integrals; en lloc de sucre refinat o fructosa es fan servir polisacàrids amb menys impacte en la desmineralització òssia; i els perjudicials greixos trans s'han reemplaçat per olis de primera pressió en fred.

Quant als clàssics gustos de xocolata, vainilla, llimona o ametlles, les noves tendències en alimentació han promogut la incorporació d'ingredients atrevits que, a més de generar curiositat i entusiasme, aporten valor afegit. Parlem dels coneguts superaliments, com la garrofa, la xia, el matcha, la cúrcuma, el coco o el iogurt.

La normativa ecològica no admet els sucres refinats ni els de síntesi i la seva proposta inclou una sèrie d'edulcorants naturals que consumits amb moderació no perjudiquen la salut i enriqueixen la dieta.

Farines i cereals integrals

A Veritas n'oferim diverses varietats elaborades amb farines de diferents cereals, tant sense gluten (fajol, blat de moro, arròs, quinoa, amarant) com amb gluten (civada, sègol, espelta, blat persa, blat). L'interessant d'aquestes farines és que, en format integral, són riques en hidrats de carboni d'absorció lenta (que alliberen energia al llarg del dia), contenen fibra en abundància (regulen el trànsit intestinal) i ofereixen una diversitat de minerals i vitamines del grup B (que converteixen les galetes en un aliment nutritiu i reconstituent).

La diversitat ens regala beneficis per a la salut i així veiem que l'arròs integral es considera una bona base per al creixement intel·lectual dels nens; el mill, ric en magnesi, es recomana a esportistes i en casos de forta activitat física; el fajol és un gran generador d'energia; el blat de moro protegeix contra l'envelliment gràcies als betacarotens; l'espelta es considera menys al·lèrgica que el blat; el blat persa és molt similar al blat, però molt més nutritiu; la civada té propietats digestives i tranquil·litzants, i el sègol és un cereal fort i sobri que proporciona una bona dosi de minerals.

Mai Vives. . Consultora de nutrició i salut

Edulcorants naturals

La normativa ecològica no admet els sucres refinats ni els de síntesi i la seva proposta inclou una sèrie d'edulcorants naturals que consumits amb moderació no perjudiquen la salut i enriqueixen la dieta.

- **Melasses de cereals.** Són sucres polisacàrids d'absorció lenta que, lluny de desmineralitzar o descalcificar com fa el sucre refinat, nodreixen i aporten vitamines i minerals.
- **Xarop d'atzavara.** Entre les seves propietats destaquen la capacitat de regular els nivells de glucosa, el poc contingut calòric i que no provoca càries.
- **Estèvia.** S'extreu de la planta del mateix nom, no té calories i no afecta els nivells de sucre a la sang. Fins i tot posseeix propietats per abaixar aquests nivells i millora la tolerància a la glucosa, per la qual cosa es recomana als pacients diabètics.
- **Sucre de coco.** És la gran novetat dels últims anys gràcies al seu baix índex glucèmic (la mesura que indica la rapidesa amb la qual un aliment pot elevar el nivell de glucosa a la sang).
- **Concentrats de fruites.** Una opció molt utilitzada als països nòrdics que incorpora al producte final el gust de les fruites i part dels seus nutrients. 



1. Galetes torrades. El Granero
2. Cookies farcides de xocolata. Pivert
3. Twibio farcit de nabius. Pivert
4. Galetes de quinoa amb xocolata. Wikana
5. Galetes integrals de civada i espelta. El Horno de Leña
6. Delícies de civada i ametlla. Bio-Darma



1. Delícies de civada i xocolata. Bio-Darma
2. Delícies de garrofa. Bio-Darma
3. Frollini amb iogurt. Espiga Bio
4. Galetes integrals amb sèsam. Urrutia
5. Cookies de civada amb xocolata. Vegetalia



Foto: J. Canyamers

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

Què li passa al sistema immunitari quan correm?

Si ens entrenem intensament o competim tenim més risc de patir infeccions respiratòries de les vies altes, principalment durant les dues primeres setmanes després de participar en una competició. Una situació que podem evitar amb una alimentació equilibrada i introduint nous costums en el nostre dia a dia.

S'ha vist que quan duem a terme un exercici perllongat el nostre sistema immunitari s'altera entre 3 i 72 hores després, i durant aquest temps hi ha més risc d'infecció a causa de la supressió transitòria de les nostres defenses. Aquest risc augmenta quan el corredor de resistència se sotmet a cicles repetits de gran esforç físic, s'exposa a nous agents patògens i suma altres factors d'estrès com falta de son, nutrició incorrecta o pèrdua de pes, per exemple. Així, si apareix una infecció al cap de 7-15 dies de l'entrenament o de la cursa és a causa d'una immunosupressió més important. Per infecció s'entén que com a mínim dos dels símptomes següents tenen lloc alhora: febre, tos i/o expectoració.

Després d'un exercici intens i perllongat, a diferència d'un exercici moderat, alguns components del sistema immunitari canvien per diverses causes. Aquests canvis inclouen, d'una banda, un increment de la concentració plasmàtica de citocines proinflamatòries i un augment de neutròfils, granulòcits i monòcits. D'altra banda, també es produeix una disminució dels limfòcits, de la fagocitosis dels neutròfils nasals, dels nivells d'immunoglobulina A (IgA) salival i nasal, de l'aclariment mucociliar nasal, de l'activitat oxidativa de granulòcits i macròfags o de l'activitat citotòxica de les cèl·lules assassines (NK).

"Punt d'assistència a la Run Rabbit Run de 170km a Colorado (8 setembre 2017), 22h31min corrent sense parar". (foto de Jan DePuy)



Consells per recordar

Per contrarestar les alteracions induïdes per l'exercici els experts recomanen algunes pautes, entre les quals destaca una nutrició adequada, que resulta un pilar fonamental per al funcionament correcte del cos i, en aquest cas concret, del sistema immunitari:

1. Redueix al mínim els factors d'estrès.
2. Mantingues una dieta equilibrada.
3. Intenta no sobreentrenar-te i evita la fatiga crònica.
4. Dorm adequadament i segueix un horari regular.
5. Evita la pèrdua ràpida de pes.
6. Abans de les curses importants, no entris en contacte amb persones malaltes i eludeix les multituds.
7. Descansa durant els episodis febrils, o en cas de símptomes d'infecció (malestar general, cefalea, artromiàlgies...). La precaució s'ha d'extremar durant els primers tres dies, fins que les defenses del cos contra la infecció s'hagin mobilitzat i l'evolució sigui clara. En cas de gastroenteritis i cistitis no s'ha de fer una activitat intensa.
8. Ingreix suplementes de carbohidrats abans, durant i fins a 90 minuts després d'una sessió de resistència forta. Respecte a aquest últim punt s'ha comprovat que la ingesta de begudes amb carbohidrats (per exemple l'On Energy de fruites vermelles de Veritas) s'associa a nivells més alts de glucosa en plasma, a una acció atenuada del cortisol i l'hormona de creixement, a menys alteracions en el recompte de cèl·lules sanguínies immunes i a una disminució de la resposta de les citocines pro i antiinflamatòries.

Resumint, si ens cuidem, el nostre cos ho agrairà i podrem minimitzar o eliminar qualsevol índex d'infecció. Per tant, val la pena concedir a la dieta la importància que es mereix per aconseguir que tot estigui sempre en equilibri. 



1. Durant fruits vermells. On

Per saber-ne més:

COM TROBO L'ESPORT QUE S'ADEQUA A LES MEVES NECESSITATS I GUSTOS? Emma Roca.

RESERVA a www.terraveritas.es

Més informació

- Immunology and Cell Biology (2000) 78 Special Feature: 1a-Nieman, C. Exercise effects on systemic immunity: 496-501 1b-Mackinnon LT. Overtraining effects on immunity and performance in athletes: 502-509. 1c-Friman G, Wesslén L. Infections and exercise in high-performance athletes: 510-522. 1d-Gleeson M, Bishop NC. Modification of immune responses to exercise by carbohydrate, glutamine and anti-oxidant supplements: 554-561
- emmaroca.com

el
Granero
integral® Plus

SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



BIRCHER SPORT

Ingredientes (1 persona)

- Una cucharada sopera TRANSIT
- 100 ml de bebida de arroz
- 1 cucharada de cacao con quinoa de cultivo ecológico El Granero Integral
- Sirope de agave de cultivo ecológico de El Granero Integral al gusto, para endulzar
- Una pizca de sal marina

Preparación

En un bol poner la cucharada de chocolate con quinoa y la bebida de arroz. Disolver, añadir la cucharada sopera de TRANSIT y remover poco a poco hasta que quede integrado. Añadir el sirope de agave y la pizca de sal. Remover. Dejar reposar para que espese. Remover de nuevo. Servir, decorar con nibs de cacao, coco, frambuesas... y ¡a disfrutar!



Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com

Rebosteria en miniatura

Diuen que “en el pot petit hi ha la bona confitura” i aquest conegut refrany mai ha estat més cert: minicroissants, miniensaimades, panelllets... Les nostres peces mini de pastisseria són delicioses i amb un sol mos ens descobreixen un gran món de sabors dolços.



De forma intuïtiva tots busquem l'equilibri en la nostra vida per sentir-nos bé. Amb els anys anem aprenent el que ens convé i el que no i anem composant el nostre propi món d'hàbits, que és diferent per a cada persona. En aquest conjunt de rutines s'inclou l'alimentació i dins d'aquesta sol tenir un paper important el consum de dolços. És habitual que ens marquem uns límits i, encara que tinguem més o menys màniga ampla amb alguna peça de pastisseria, si sobrepassem la frontera ens envaeix la sensació que ens estem excedint.

Per evitar aquesta molesta sensació Veritas proposa les miniatures dels seus grans clàssics: des de minicroissants (naturals, de poma, de xocolata, de cereals) fins a miniensaimades i miniulleres, passant per mininapolitanes de xocolata. Perfectes per acompanyar un cafè o un te o simplement per permetre's un capritx entre hores, però sempre elaborades en clau de salut.

- **Greixos saludables.** Eliminem els greixos trans que normalment es troben en les margarines i els olis de palma utilitzats en la brioixeria industrial. Aquest punt de greix que necessiten les masses de rebosteria el solucionem amb olis de primera pressió en fred o amb mantega de llet de producció ecològica.

- **Matèria primera de primera.** És fonamental utilitzar farina que no hagi estat tractada amb substàncies químiques afegides (blanquejadors, milloradors com el diòxid de clor, oxidants per augmentar el volum, estabilitzants, condicionants que faciliten el creixement del llevat o impedeixen la floridura). Totes aquestes substàncies que, d'una manera o altra, el nostre cos rebutja i que poden provocar al·lèrgies són totalment evitables quan la farina és noble i prové del gra ecològic mòlt. Igualment, fem servir sucre no blanquejat i ecològic i en alguns casos el substituïm per xarop d'atzavara. ▮



Panellets de tots sants

S'acosta la festivitat de Tots Sants i, amb aquesta, arriben els tradicionals panellets: de pinyons, d'ametlles, de coco, de xocolata, de maduixa... Els elaborem amb massapà autèntic d'ametlla i sucre i fem la massa de manera tradicional (sense allargar-la amb patata o moniato) per aconseguir la millor textura i un gust excepcional. Per descomptat, tots els ingredients són ecològics: fruita seca, ou, cacau...

Un altre punt fonamental al nostre favor és que rebutgem els sucres invertits o químics (prohibits per la normativa ecològica), que tenen per objectiu endolcir i retenir la humitat perquè el panellet aguantí més dies a la botiga. Per tant, només queda elaborar-los a l'últim moment, artesanalment i d'un en un. Així ens assegurem que arribin tendres i acabats de fer a la taula. Una última recomanació: per gaudir d'una vetllada inoblidable no t'oblidis d'encarregar els teus panellets uns dies abans.

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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



NO CONTIENE
ACEITE DE PALMA

Sin conservantes
ni colorantes

el único • el auténtico • el original

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.

L'aliment dels déus

Diu la llegenda que l'arbre del cacau va ser un regal del déu maia Quetzalcóatl als homes. Al principi, la xocolata es prenia líquida i amb espècies i amb el temps se li va anar afegint sucre, llet, fruita seca... Avui, milers d'anys després, segueix sent un dels aliments més desitjats per petits i grans, i a Veritas oferim la més tradicional i autèntica, elaborada a partir de cacau seleccionat d'origen ecològic.

Blanxart. Sant Joan Despí, Barcelona

Per saber-ne més:

TAST A CEGUES DE XOCOLATES D'ORIGEN
+ ESMORZAR DELS DÉUS. Blanxart

Horari: 10.30-12.00h

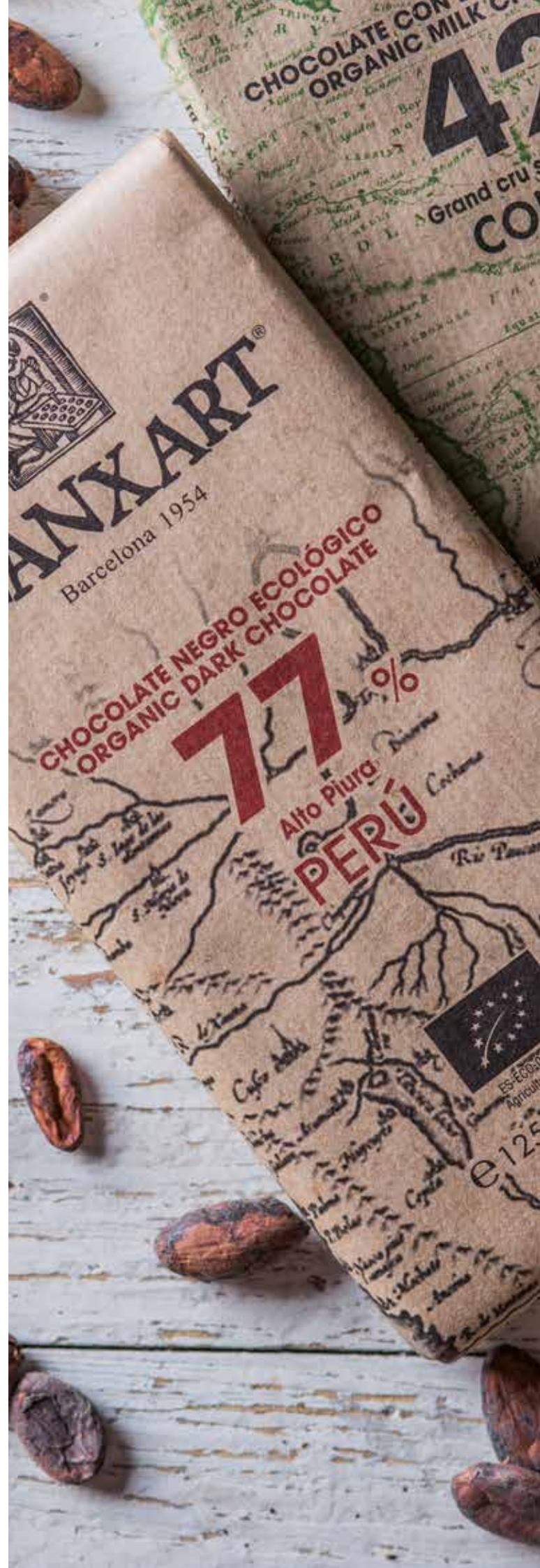
RESERVA a www.terraveritas.es



Sabies que, la protecció del medi ambient és un dels principis més importants que regeixen la política d'actuació de Veritas i, per això, busquem aquells productes obtinguts a través d'una producció que preservi l'entorn.

No és casualitat que se'l conegui com "l'aliment dels déus". De fet, aquest és justament el significat de *Theobroma cacao*, el seu nom científic. Un nom que li va ser atorgat perquè al seu moment únicament en prenién persones de posició social elevada. Actualment, a les nostres botigues es pot trobar una variada gamma de la millor xocolata negra ecològica amb diferents proporcions de cacau per adaptar-nos als gustos i necessitats específiques de cadascú. Amb aquest objectiu, ja fa un temps que ampliem l'oferta amb la nostra marca pròpia i també tenim xocolata blanca, amb llet i amb fruita seca. Per desenvolupar aquestes referències confiem en Blanxart, el nostre proveïdor de proximitat, els orígens del qual es remunten a mitjan segle passat, quan diverses famílies catalanes es van associar amb l'artesà bomboner Francesc Agrás, que havia aconseguit elevar el producte a un nivell superior gràcies als ensenyaments apresos en les millors bomboneries i pastisseries europees del moment.

Actualment la fàbrica està situada a Sant Joan Despí (Barcelona) i cada dia inunda la zona d'una agradable olor de cacau acabat de torrar. "Igual que una verema mai és igual que l'anterior, quan torrem el cacau cada matí els nostres veïns aspiren un perfum diferent, tan plaent com el del primer cafè del dia", explica Luis de Les Rico, responsable de màrqueting. "Som una fàbrica tradicional amb capacitat de produir xocolata d'origen ecològic i d'alta qualitat. Confiam en una maquinària veterana i eficaç, però sacrificant volums de producció: si funciona, si ens dona la xocolata que volem i si ens torra el gra al punt que volem: per què l'hem de canviar? Som clàssics i ens agrada ser-ho".



Clàssic, únic i diferent

Mirant enrere, De Les Rico recorda que des del principi van tenir clar que volien fer un producte diferent: "Per què havíem d'entrar a competir amb grans companyies amb volums de producció inigualables i mitjans de promoció més enllà del nostre abast? Havíem d'apostar per fer un article preciós i preuat. Una cosa difícil de repetir, especial en cada torrat i cada tast. Aquest valor havia de ser comprès i compartit entre tots els nostres consumidors: la xocolata Blanxart és el resultat d'una cosa molt minuciosa i feta amb molta cura". Per aquest motiu el seu canal de distribució original van ser les bomboneries i pastisseries, els mestres artesans de les quals veien en aquesta xocolata una qualitat com la que ells buscaven en els seus obradors cada dia.

"Avui arribem a moltíssimes llars i és gràcies, en part, a la nostra col·laboració amb Veritas, una col·laboració que va començar fa més d'una dècada. Va ser el primer supermercat ecològic que es va interessar per la nostra xocolata i la seva història i la nostra han anat agafats de la mà: hem fet molta feina i volem seguir creixent i millorant". Un dels nostres grans assoliments ha estat la creació de les xocolates Veritas: "van ser diversos mesos de treball intens, prioritzant els requeriments de Veritas i seleccionant el millor cacau per a cada referència proposada, tenint en ment aconseguir la màxima qualitat amb el millor preu possible".

Compromesos en tots els sentits

La protecció del medi ambient és un dels principis més importants que regeixen la política d'actuació de Veritas i, per això,



Blanxart.

Tast d'expert

Igual que el vi o l'oli, també es tasta i existeixen moltíssimes maneres de menjar-se-la: sola, amb cafè, amb te, amb vi, amb pa... Abans d'assaborir-la, val la pena dedicar uns minuts a aprendre a gaudir-ne amb els cinc sentits.

- **Què veus?** Observa'n el color, el torrat de la fruita seca, la forma de les preses...

- **De què fa olor?** Abans de mossegar-la inspira profundament i percep-ne les notes afruitades i florals, les espècies, el toc de llet... Una vegada que la tinguis a la boca distingiràs més aromes gràcies a la via retronasal.

- **Ho has sentit?** Escolta el cruixit en partir una presa de xocolata negra, que serà més suau quan conté llet.

- **Ho notes?** Avalua'n el tacte entre els dits i sent la seva textura fina i vellutada al paladar en mastegar-la.

- **En reconeixes el gust?** Degusta-la a poc a poc i amb calma mentre es desfà a la llengua alliberant els seus efluvis. Si és bona, deixarà a la boca una sensació intensa i duradora.

L'esmorzar més bio per als nens!

sense Sucre refinats

sense Oli de palma

Begudes vegetals sense gluten · Crema de cacao amb avellanes
Galletes amb cacao

www.lafinestrasulcielo.es



Blanxart.



busquem aquells productes obtinguts a través d'una producció que preservi l'entorn. Blanxart manté una relació molt propera amb els seus proveïdors per garantir l'origen del cacau i una vegada arriba a la fàbrica es controla en tot moment el procediment fins a obtenir les rajoles. "Diverses de les plantacions amb les quals treballem estan ajudant a reforestar diferents àrees geogràfiques i totes actuen sota protocols de protecció per al medi ambient, igual que la nostra pròpia fàbrica. Paral·lelament, gran part dels nostres envasos estan fets amb materials reciclats, com el característic paper craft marró, i tota l'empresa, processos i productes estan certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica)".

El millor cacau ecològic

En els cultius ecològics no s'utilitzen adobs ni pesticides de síntesi química i el cacau obtingut se sotmet a anàlisi per controlar que es compleixen els límits legiscats, igual que succeeix amb la resta d'ingredients utilitzats per obtenir una xocolata 100% ecològica. Els arbres de cacau triguen prop de cinc anys a madurar i necessiten unes característiques climatològiques específiques per créixer, que únicament es troben en alguns països amb clima tropical. Els experts de Blanxart han seleccionat una sèrie de petites plantacions a les regions més recòndites de les quals ens arriben tres tipus de cacau ecològic molt especial i diferenciat pels seus matisos organolèptics.

- **Crioll.** De cultiu molt delicat, té un fruit allargat i amb solcs. Del Perú ens arriba el cacau crioll blanc conreat a la regió de Piura i conegut per les seves característiques úniques d'aroma i sabor, amb notes de fusta, tabac i regalèsia. I a la regió de Waslala, a Nicaragua, es conrea un cacau crioll/trinitari amb records de llimona, taronja, pinya, gessamí i fruita seca.
- **Foraster.** La seva panotxa arrodonida i gairebé llisa és d'un color verd que es converteix en groc en madurar. Prové del Congo, on es conrea als peus de les Muntanyes de la Lluna, i destaca per les seves notes de fruites vermelles, cítrics i espècies.
- **Trinitari.** És un híbrid entre els dos anteriors i el seu fruit posseeix una tonalitat violeta que es torna taronja quan

madura. Una part del que fem servir procedeix del Brasil, concretament de la selva de l'Amazones i es caracteritza per unes notes d'avellana torrada, cafè, canyella i cítrics. En canvi, el de la República Dominicana destaca per les notes d'oliva verda i fruita seca.

Una tradició mil·lenària que amb prou feines ha canviat

Per convertir el cacau en xocolata se segueix un procés tradicional que amb prou feines ha canviat des de fa segles. En Luis aclareix que els productors coneixen perfectament les collites i el moment en què els grans han de ser recol·lectats, pelats i assecats per obtenir els grans que arriben en sacs de jute amb la denominació d'origen. I puntualitza que "és una matèria primera costosa, però el cacau selecte és la base de les aromes i sabors que s'aconsegueixen seguint la tècnica de fabricació artesanal ecològica".

- **Selecció i torrat.** Els grans s'analitzen acuradament abans de torrar-los. La torrefacció es du a terme vigilant el punt en què els grans s'obren i alliberen les seves diferents fragàncies. Posteriorment, s'estenen i es deixen reposar.
- **Espellofament i liquat.** Quan els grans estan secs, se separen de la pellofa fins que s'obtenen els encenalls, que són petits trossos de cacau pur ja net i pelat. En moldre'ls, s'obté el licor de cacau, que és oliós i de color marró fosc.
- **Barreja d'ingredients.** El licor es barreja amb altres components per aconseguir resultats singulars. La refinació posterior garanteix que el paladar humà no distingeixi els elements barrejats i que aquests s'harmonitzin a la boca.
- **Conxatge i emmotllament.** És hora de remenar molt lentament la barreja durant un temps superior a l'utilitzat per altres artesans més impacients. "No tenim pressa: la tradició ens ha ensenyat que així les aromes s'alliberen en tota la seva intensitat i maduresa". Quan ha adquirit les propietats desitjades, s'aboca en els motlles i s'afegeixen a mà els toppings de les gammes més creatives.
- **Varietats obtingudes.** El cacau usat per elaborar les xocolates de la família Veritas prové de la República

Dominicana (amb el qual s'elaboren tres varietats: negra 72% de cacau, amb ametlles torrades 72% de cacau i amb avellanes torrades 72% de cacau) i del Perú (amb llet 38% de cacau), i també en tenim una de blanca deliciosa amb un 38% de cacau. Per la seva banda, la gamma Blanxart de xocolata negra inclou les referències següents: 72% de cacau trinitari de la República Dominicana, 77% de cacau crioll del Perú, 91% de cacau foraster del Congo, 85% de cacau crioll i trinitari de Ni-

caragua, i un superb 100% de cacau crioll del Perú que no conté sucre.

- **Emmagatzematge.** Es conserva en perfectes condicions gràcies a una temperatura permanent d'entre 15 i 18 °C i una humitat relativa inferior a 70 °C. D'aquí s'envia a la botiga i una vegada oberta cal guardar-la en un lloc fresc, sec i allunyat de la llum, però no a la nevera perquè la humitat no és gens aconsellable. I millor en un recipient hermètic per evitar que absorbeixi olors. 



SANTE

NATURKOSMETIK



CUIDADO NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

- Cosmética natural certificada
- Con ingredientes de cultivo biológico
- Fórmulas 100% veganas
- Sin conservantes, sin colorantes ni perfumes sintéticos
- No testado en animales



Gel ducha 950ml

Champú 950ml

Jabón manos 200ml

Loción corporal 500ml



www.naturcosmetika.com

L'alimentació de la tardor

Durant la tardor, hem de cuidar de manera especial els nostres pulmons per evitar refredats i estats de malenconia. Segons la medicina tradicional xinesa, la millor manera és vigilar la nostra alimentació.



Cada estació de l'any ens porta un clima diferent que influeix en el nostre metabolisme i en les nostres emocions. Durant mil·lennis, la medicina tradicional xinesa ens ha recomanat unes pautes d'estil de vida per viure cada estació amb salut i harmonia. És cert que quan el nostre cos està energèticament preparat per rebre els canvis estacionals, es poden evitar molts trastorns de salut.

Les malalties de la tardor

Els trastorns més típics d'aquesta època de l'any estan relacionats amb el pulmó i el budell gros (cada òrgan del cos treballa en concordança amb una víscera). Aquests dos òrgans són els que estan més actius durant la tardor.

- **Secreció de mucositat.** La flegma no només crea acumulacions que obstrueixen la respiració, sinó que també congestiona i dificulta la lucidesa mental, fent que els pensaments siguin poc clars. Per aquest motiu, si tenim tendència a acumular mucositats durant els mesos freds hem de reduir certs aliments. Per exemple: llet, formatge, mantega, nata, greixos, farines, rebosteria i aliments freds.

- **Refredats.** Els aliments creadors de mucositat generen flegmes enganxosos que carreguen els pulmons. Quan

els pulmons estan molt carregats, l'organisme produeix un refredat amb esternuts i tos amb la finalitat d'eliminar aquests residus.

- **Malestar emocional.** En l'aspecte emocional, la medicina tradicional xinesa relaciona el mal estat del pulmó amb emocions negatives, com ara la tristesa i la malenconia. En canvi, l'alegria, l'entusiasme, la comprensió i la generositat són les emocions que genera un pulmó en bon estat. Si el nostre estat d'ànim és més aviat malenconiós, és hora de cuidar aquest òrgan que ens reclama atenció.

- **Problemes dermatològics.** La pell també diu molt de la nostra salut i del nostre estat d'ànim. De fet, la medicina tradicional xinesa tracta els problemes dermatològics a través del pulmó i el budell gros, perquè un budell gros net es tradueix en una pell saludable.

Hàbits culinaris que s'han de tenir en compte

Per harmonitzar amb la tardor i potenciar el bon estat dels pulmons i el budell gros és essencial el paper dels aliments i les cocccions que escollim a la cuina. El nostre objectiu és una dieta reforçant (plats nutritius generadors d'energia interna), escalfadora (evitant aliments que refredin) i amb predomini del sabor dolç natural.

- **Aliments recomanats.** Per estar en plena forma física, mental i anímica durant la tardor, cal incloure en la dieta els següents grups d'aliments.

- **Cereals.** Arròs integral de gra rodó, mill, fajol, quinoa, civada, pasta i cuscús.

- **Verdures.** Hem de combinar les d'arrel (pastanaga, rave, nap, xirivia...) amb les de fulla verda (espinacs, bledes...) i les rodones (ceba, col i carbassa).

- **Proteïnes vegetals.** Prepararem nutritius estofats amb tofu i seitan.

- **Llavors i fruites seques.** Enriqueixen els plats amb minerals i greixos de bona qualitat. Per exemple: sèsam, pips de gira-sol, ametlles, nous, castanyes...

- **Fruites de tardor.** És hora d'aprofitar les vitamines de les peres, el raïm, les mandarines...

- **Cocccions llargues.** Ha arribat l'hora de fer cocccions llargues a foc lent. Per facilitar la cocció dels llegums, us recomanem afegir un tros d'alga kombu. També els fa més digestius i aporta minerals.

- **Condiments picants.** El sabor picant suau ens servirà per estimular el pulmó i alliberar flegmes. És un sabor que escalfa i neteja el nas. En l'aspecte psíquic, és relaxant i en el físic afavoreix l'eliminació de toxines i estimula la circulació. Podem afegir als nostres àpats gingebre, clau, pebre, salsa de soja, miso..., però sempre de manera moderada.

- **Sopes i begudes calentes.** Els líquids calents són depuradors naturals de l'organisme.

V Aliments indispensables per tonificar els pulmons

A la secció de macrobiòtica trobareu dos productes imprescindibles per cuidar dels nostres pulmons durant els mesos freds.

- **Kuzu.** És una planta d'arrel profunda que enforteix els intestins i el sistema limfàtic. El podeu utilitzar per espessir estofats, compotes o afegir a la sopa.

Així es prepara. Dissoldre una cullerada de postres de kuzu en mitja tassa d'aigua freda, afegir-la a la cocció i remenar-ho dos minuts.



1. Nous en gra. Biocomercio
2. Kefir desnat. Cantero Letur
3. Gingebre en pols. El Granero

**Arcilla
Cattier,
tierra de
belleza.**

ORGANIC COSMETIC
BIO
ECO CERT
ORGANIC COSMETIC

ARCILLA

CATTIER
PARIS
COSMÉTIQUE & NATURE



PARA LUCIR UNA PIEL

- PURIFICADA,
- REMINERALIZADA
- LIBRE DE IMPUREZAS

USO EN MASCARILLAS Y CATAPLASMAS

www.cattier-paris.com

Deliciosos i saludables porridges de civada

Enriqueix els esmorzars amb els porridges de maduixa, xocolata o poma i canyella que et porta la marca Biogrà, en un envàs molt pràctic. Tots t'asseguren una aportació d'energia controlada i duradora, i a més et proporcionen fibra i no contenen sucres afegits.



Descobreix el substitut vegetal de l'ou

Et presentem l'alternativa vegana a l'ou per a les teves receptes: truita de patates, magdalenes, bescuits, salses i maionesa. És molt fàcil d'utilitzar, només hauràs de barrejar el producte amb aigua i batre-ho. L'envàs conté l'equivalent a 25 ous.



Descobreix les noves hamburgueses amb superaliments

En només 3 minuts tens un àpat resolt, gràcies a les noves hamburgueses de verdures i llegums enriquits amb superaliments i completament lliures de colesterol.



Dona un toc especial als teus plats

Gràcies a Espiga Biológica arriben els nous patés vegetals. Amb un 58% d'albergínia i amb un 82% d'espàrrecs, tria el teu preferit per animar crackers, bescuits i canapès.



Elabora les teves receptes de manera ràpida, fàcil i saludable!

Noves mescles per elaborar rebosteria i pans casolans. Només contenen farina d'espelta, són riques en fibra i destaquen pel seu baix contingut en greix.

Cremes de cacau per als millors esmorzars

Les cremes per untar Veritas, amb el gust de sempre i amb la millor selecció d'ingredients, oli de gira-sol i sucre integral, i lliures de traces de gluten. Gaudeix de la crema bàsica de cacau o en la seva versió amb un 14% d'avellanes! I, una vegada que n'acabis el contingut, podràs reciclar l'envàs i donar així una segona vida al producte.

D'altra banda, gràcies a Biochoc, arriben unes cremes de cacau fabricades a Màlaga amb oli d'oliva verge extra. La de cacau i avellanes conté un 15% de fruita seca i la de sèsam, un 13% de llavors. Totes dues estan lliures de traces de gluten i lactosa.



Arriba el primer i únic xarop de quinoa del mercat

Amb un suau gust de vainilla, podràs utilitzar aquest xarop de quinoa real —originària de Bolívia— per elaborar postres, untar bescuits o endolcir begudes. Beneficia't del seu elevat valor proteic i la seva baixa aportació calòrica.

Espaguetis supernutritius

Deixa't sorprendre pels nous espaguetis elaborats a partir de 100% llegums; de lletia vermella o cigrò, i beneficia't d'aquesta gran aportació de proteïna.

I, per als més innovadors, què us semblen uns espaguetis amb superfoods? D'espelta amb xia o d'espelta amb cànem, destaquen per la riquesa en fibra, antioxidants i omega-3.



Nou crunchy sense gluten

Ampliem la gamma de cereals d'esmorzar amb el nou crunchy cruixent, saborós, sa i garantit sense gluten de la marca Gri-llon d'Or.

Elaborat a partir de civada sense gluten, amb xocolata negra, endolcit amb xarop d'arròs i daurat amb oli de gira-sol.



Arriba la tardor!



M'encanten les castanyes i els moniatos, tan tradicionals de l'època!
En faig plats com risoto de castanyes i ceps (on afegeixo les castanyes cuites abans de tirar l'aigua a l'arròs) o el puré de moniato (amb porro, ceba i poma cuits a foc molt lent.)



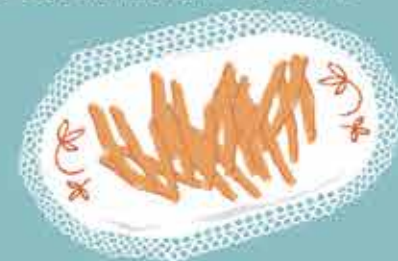
També faig bastonets de moniato al forn d'aquesta manera:



Els tallo en tires fines i els poso en aigua perquè quedin cruixents.



Els macero 5 minuts amb oli, sal i cúrcuma.



És un dels berenars favorits dels meus fills quan els recollim a l'escola i la meua opció saludable per matar el cuc...





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

Un superaliment anomenat alvocat

L'alvocat sembla fet a mida per afavorir la salut hormonal de la dona, ja que regula l'ovulació, augmenta la fertilitat, fomenta el correcte creixement del fetus durant l'embaràs i enriqueix la qualitat de la llet materna. El millor? Que n'hi ha prou amb menjar-ne només mig cada dia i que és boníssim...



La seva polpa verda és especialment rica en fibra, antioxidants, magnesi, àcid fòlic, vitamina C, fitosterols i greixos saludables. Voldria pensar que avui dia en mengem regularment gràcies als in comptables beneficis que té, però estic segur que bàsicament està de moda perquè és deliciós, ens ajuda a aprimar-nos i a tenir una pell bonica. I, a més, el tenim disponible tot l'any.

És molt ric en aigua (72%) i, a diferència de la majoria de les fruites, no incrementa la glucosa a la sang i el 70% del seus greixos són monoinsaturats. També conté àcid linoleic i àcid alfa-linolènic, que són altres greixos que ens ajuden a millorar la salut cardíaca, les articulacions, la pell i altres importants funcions reguladores de l'organisme. També té efecte prebiòtic, antioxidant i antiinflamatori, i conté luteïna i zeaxantina, dos carotenoides que

es concentren en la zona de color verd fosc de la polpa i que prevenen les cataractes i la degeneració macular en l'edat adulta.

- **Greix d'alta qualitat.** S'ha de menjar madur perquè en madurar augmenta, encara més, la seva concentració en àcid oleic, un greix molt saludable que també trobem en l'oli d'oliva i que beneficia la memòria, la qualitat de la llet materna i el sistema nerviós. Alhora, redueix els triglicèrids i el colesterol total, regulant tant la ràtio del bo (HDL) com la del dolent (LDL). A més, els tractaments de fertilitat in vitro (FIV) són tres vegades més exitosos quan es consumeixen més greixos monoinsaturats.

- **Fibra per anar de ventre.** L'alvocat suma els beneficis dels dos tipus de fibra que trobem a la dieta perquè aporta

fibra insoluble (70%) i soluble (30%), de manera que la seva ingesta accelera el trànsit intestinal, regenera la flora bacteriana i ajusta els nivells de glucosa i colesterol. De fet, una dieta rica en fibra com la que aporta aquesta fruita prevé la preeclàmpsia (hipertensió) durant la gestació.

- **Vitamines i minerals contra l'envelliment.** Forma part del grup dels cinc aliments més rics en vitamina E i diferents productes de cosmètica l'utilitzen com a ingredient estrella en les seves formulacions per frenar les inflamacions o l'envelliment de la pell. Igualment, és molt ric en vitamina B5 (ens ajuda a tenir més energia) i vitamines C, B6 i B9 o àcid fòlic, que resulten indispensables per equilibrar la salut hormonal, la fertilitat, el sistema nerviós i la circulació. L'àcid fòlic és especialment important per a les mares embarassades perquè la seva carència incrementa el risc que el nadó neixi amb un pes corporal baix, problemes cardíacs o defectes del tub neural. D'altra banda, la vitamina K1 ajuda a la cicatrització de les ferides (ja que afavoreix la coagulació de la sang) i a mantenir forts els ossos i elàstics els vasos sanguinis. I respecte a l'aportació de minerals, és especialment elevat el seu contingut en potassi (supera fins i tot al plàtan), que ens ajuda a prevenir les rampes i millorar la circulació, la pressió arterial i el funcionament del ronyó.

En bona companyia

Està clar que sol és deliciós, però resulta més aconsellable afegir-lo tallat a trossets en amanides, postres, entrepans, macedònies... També es pot incorporar en purés

de llegums i cremes de verdures, sense oblidar el famós guacamole, però sens dubte, i tal com ens mostren els estudis científics, és preferible menjar-lo condimentat amb oli d'oliva extra verge per aconseguir una bona assimilació i biodisponibilitat dels seus carotenoides (polifenols).

Per tenir en compte

Certament, estem davant d'un aliment extraordinàriament poderós, però no és beneficiós per a tothom i algunes persones han de tenir els ulls ben oberts i reduir-ne el consum o fins i tot evitar-lo. Aporta tiramina, un aminoàcid vasoactiu, i per això no es recomana a aquells que pateixen migranyes ni quan es prenen antidepressius. A causa dels salicilats que conté no s'aconsella als al·lèrgics a l'aspirina i finalment tampoc es pot combinar amb medicaments anticoagulants pel seu contingut en vitamina K. En qualsevol cas, si tens dubtes cal que consultis el metge.

Més informació. xeiverdager.com



VEGGIEBURGER
HAMBURGUESES VEGETARIANES
RIQUES EN PROTEÏNES





Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

L'alternativa a la carn

El seitan (say-tahn) és un producte originari de l'extrem Orient conegut per ser el substitut per excel·lència de la carn en l'alimentació vegetariana. Un paper que assumeix gràcies a la seva espectacular aportació de proteïnes i la versatilitat a la cuina, ja que absorbeix fàcilment els sabors dels ingredients amb els quals es combina.



Actualment el podem trobar d'espelta, blat o blat persa i en cap cas és apte per celíacs, ja que en realitat és gluten. Per obtenir-lo, se separa el midó i el segó de la proteïna (gluten), gràcies a un procés de pastament, rentat i posterior cocció. És conegut com la carn vegetal, tot i que la seva textura és més humida i pot sorprendre si no s'hi està acostumat.

Una de les millors opcions és fer-lo a la planxa perquè ajuda a assecar-lo i el dota d'un paladar molt agradable. També es pot prendre estofat, a la bolonyesa, saltat al wok... En tots els casos queda saborós i val la pena tastar-lo, ja que és una proteïna vegetal diferent que aporta varietat a la dieta.

Fet a casa

Si t'animes a preparar-lo a casa tingues en compte que, malgrat que l'elaboració és senzilla, es tracta d'un procés llarg. Només necessites seguir uns quants passos, però si et costa que la bola prengui forma pots comprar gluten sol, que trobaràs a les nostres botigues. Et donarà més estructura, però si en poses massa quantitat et quedarà un seitan molt elàstic, dur i gens esponjós.

- **Escull una farina rica en gluten.** A les fleques especialitzades pots trobar farines amb un alt percentatge en gluten. Alguns les denominen farines de "força" i són molt usades en masses de pa.

- **Barreja i pasta.** Col·loca la farina en un bol gran, afegeix-hi lentament aigua i barreja-ho a poc a poc. Cal afegeir-hi aigua fins a obtenir una textura semblant a la massa del pa, sense que es vegi seca ni enganxosa, la qual cosa indicaria que falta aigua o que n'has posat de més. És important que no s'enganxi a les mans, però si et passa afegeix-hi una mica de farina. Pasta-ho entre 10 i 15 minuts, fins que la pasta es vegi elàstica i pugui estirar-se sense que es trenqui.

- **Deixa que reposi en fred.** La barreja ha de reposar uns minuts en un bol d'aigua freda perquè el gluten s'estovi.

- **Renta la massa.** Després que hagi reposat en aigua freda has de tornar a pastar la pasta. Pots fer-ho coberta d'aigua, estrenyent-la amb les mans fins que l'aigua estigui blanca (a causa del midó). Torna a canviar l'aigua i comença de nou. Pots anar alternant aigua freda amb calenta fins que la massa deixi de desprendre midons i el líquid no quedi blanc.

- **Cuina a foc lent.** Prepara un brou amb aigua, salsa de soja, alga kombu i altres ingredients al gust (all, gingebre, llorer). Quan comenci a bullir afegeix-hi el gluten i remena-ho perquè no s'enganxi al fons. Deixa que bulli una hora a foc moderat: començarà a guanyar volum i la consistència es tornarà densa. Recorda fer servir una cassola prou gran i tingues en compte que anirà absorbint aigua, per la qual cosa has de vigilar que

sempre estigui cobert de líquid i afegeir-hi aigua si fos necessari. Després de coure el gluten, treu-lo del líquid i una vegada fred posa'l al refrigerador, on es conservarà durant més d'una setmana.



1. Farina de blat integral. El Granero
2. Salsa de soja shoyu. Biocop
3. Alga kombu. Porto Muiños

Recull de vídeos de Tècniques de Cuina a la nostra web www.veritas.es

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

COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS...

Iniciem temporada amb molta il·lusió i sobretot moltes novetats!

Aquesta temporada, més enllà dels tallers habituals, hem preparat una programació de cursos amb l'objectiu que pugueu aprofundir, aprendre de forma pausada i conscient, perquè aquests coneixements els integreu de forma real i eficaç en el vostre dia a dia. A més, és una gran oportunitat de compartir dubtes, inquietuds i experiències tant amb el professor com amb els vostres companys i créixer tots junts.

COM SER VEGETARIÀ SENSE PATIR EN L'INTENT (5 CLASSES)

Dissabtes: 21 i 28 d'octubre - 25 de novembre - 2 i 16 de desembre
Montse Vallory i Diego de Castro
Horari: 17.00 - 20.00 h

La dieta vegetariana pot suposar incomptables beneficis per a la teva salut i benestar. Està demostrat que, quan està ben equilibrada, pot disminuir el risc de malalties cardiovasculars, diabetis i obesitat, però quan està mal feta pot ser un autèntic desastre i comportar seriosos problemes de salut.

Aquest és un curs teoricopràctic complet per aprendre a portar una alimentació vegana/vegetariana supersaludable. Descobreix receptes fàcils i saboroses per als teus àpats diaris que t'aportaran la quantitat suficient de proteïna, ferro, calci, omega-3, vitamines D i B12.



REBOSTERIA SALUDABLE (4 CLASSES)

Dilluns: 2 d'octubre, 30 d'octubre, 27 de novembre, 11 de desembre
Mireia Anglada i Frolis
Horari: 16.30 - 18.30 h

En aquest curs, sota el guiatge de rebosteres expertes, ens centrarem en ingredients nutritius, enfocant-nos en receptes per a persones que no poden o no volen consumir sucre, farines refinades, gluten i làctics, i atenent a necessitats específiques. D'aquesta manera, podràs crear els teus propis dolços i també modificar les receptes de tota la vida en la versió saludable, ja que coneixeràs els substituïts de farines, sucres refinats, làctics i ous.

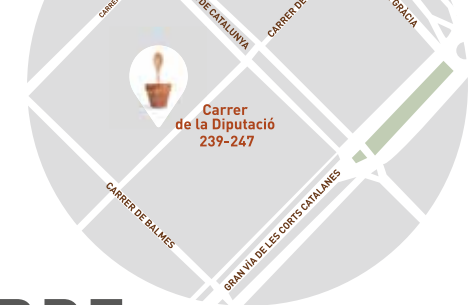
GUIA PRÀCTICA PER A LA TRANSICIÓ A UNA DIETA SALUDABLE (3 CLASSES)

Dijous: 16, 23 i 30 de novembre
Diego Rossi i Sara Banal
Horari: 17.30 - 20.30 h

Amb aquest curs abordarem els primers passos en un procés de transició a una alimentació saludable, des de la presa de consciència de les pròpies necessitats passant pels tipus de preparació segons el grup d'aliment (tall i cocció) i l'organització a la cuina per optimitzar el temps. L'objectiu és oferir tota la informació necessària tant teòrica com pràctica per tal de garantir un procés d'adaptació harmònic, de manera que es permeti a l'organisme alliberar-se de les toxines i adaptar-se a la incorporació d'aliments nous.



APUNTA-T'HI AL NOSTRE WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES
C/ Diputació, 230-247. Barcelona



ACTIVITATS D'OCTUBRE

Dilluns 2

OPTIMITZA'T A TRAVÉS DELS HÀBITS DIARIS:
COMENCEM PER L'ALIMENTACIÓ. Pilar Benítez
Horari: 19.00 - 20.30 h

20 €

Dijous 5

GUIA PRÀCTICA I TRUCS DETOX PER REGENERAR-TE DIA
A DIA DE MANERA FÀCIL I DEFINITIVA
Mareva Gillioz
Horari: 19.00 - 21.00 h

25 €

Dilluns 9

MEDITACIÓ IMMEDIATA: ALLIBERA LA MENT EN UN
INSTANT. Vicenç Alujas
Horari: 18.30 - 19.30 h

15 €

Dimarts 10

AUTOPRÀCTICA DE IOGA: BASES PER ESTABLIR UNA
RUTINA A CASA. Fernanda Montoya
Horari: 18.00 - 20.00 h

25 €

Dilluns 16

SUPERFOODS: QUINS NECESSITO I COM ELS PUC
INCLOURE EN EL DIA A DIA. Mireia Anglada
Horari: 18.00 - 19.30 h

20 €

Martes 17

CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS:
ALTERACIONS DEL SISTEMA DIGESTIU. Alf Mota
Horari: 11.00 - 13.30 h

30 €

Dimecres 18

MASTERCLASS DE PILATES: EXERCICIS PER
TONIFICAR ABDOMINALS, GLUTIS I CAMES
Zentro Urban Yoga
Horari: 19.30 - 20.30 h

15 €

Dijous 19

CUINA A BAIXA TEMPERATURA: SABOR I SALUT
AMB EL CELLER DE CAN ROCA
Mireia Anglada i Salvador Brugués
Horari: 18.30 - 20.30 h

25 €

Divendres 20

TOTA LA VERITAT SOBRE LA MEVA RELACIÓ AMB
L'ALIMENTACIÓ. Cristina Manyer i Mireia Anglada
Horari: 17.00 - 19.00 h

35 €

Dimarts 24

SOPAR BENÈFIC: ALIMENTACIÓ I ASTROLOGIA.
Nuria Roura.
Horari: 20.00-23.30 h

65 €

Dijous 26

COM TROBO L'ESPORT QUE S'ADEQUA A LES MEVES
NECESSITATS I GUSTOS?. Emma Roca
Horari: 18.00 - 19.30 h

15 €

Divendres 27

TALLER PRÀCTIC DE PA SENSE GLUTEN: APRÈN A
ADAPTAR-LO AL TEU GUST
Jordi Bosch
Horari: 16.00 - 19.00 h

39 €

Dilluns 30

TAST A CEGUES DE XOCOLATES D'ORIGEN + ESMORZAR
DELS DÉUS. Blanxart
Horari: 10.30-12.00h

15 €

DESTAQUEM

CURS "8 SETMANES PER SENTIR-TE RADIANT". (8 classes)

Pilar Benítez
Cada dilluns, a partir del 23 d'octubre.
Horari: 19.00 - 21.00 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 reserva plaça per a l'activitat que t'interessi

● 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

Dona vida a l'intestí

La cultura oriental sempre ens recorda que l'intestí pot ser tant una font de salut com l'origen de moltes malalties. Sabies que els aliments simbiòtics són clau per al benestar intestinal?



En alimentació hi ha una aliança que no falla mai. Es tracta d'associar aliments prebiòtics (rics en fibra alimentària) amb aliments probiòtics (que contenen microorganismes vius) perquè combinats generen una sinergia que afavoreix el creixement de la microbiota intestinal bona, i s'aconsegueix així un efecte simbiòtic. El primer aliment funcional simbiòtic de la natura és la llet materna, ja que conté tant probiòtics (lactobacils i bifidobacteris) com prebiòtics (oligosacàrids), que colonitzen el tub intestinal i composen la naturalesa de la microbiota del futur adult. Passat el període de lactància i si mantenim una microbiota saludable gaudirem de digestions lleugeres, un sistema immune fort i fins i tot més claredat mental i bon humor. Sens dubte, una magnífica recompensa.

Fermentats, germinats i llavors

I quins aliments formen part de la "nutrició simbiòtica"? Bàsicament els vegetals frescos i crus i, principalment, els fermentats. En macrobiòtica es fomenta el consum de fermentats vegetals (pickles, miso, tempeh) perquè en fermentar multipliquen el seu contingut en microorganismes beneficiosos.

Una cosa semblant passa amb els germinats dels quals obtenim els nutrients propis de la llavor a més d'una bona quantitat de fibra, que facilita el trànsit intestinal. Les llavors senceres, com les de lli o xia, remullades en líquid deixen anar mucíl·lags i fibres solubles que beneficien i lubriquen l'intestí. D'altra banda, les algues (agar-agar), el te kombucha i l'arrel de kudzu també ajuden al fet que l'intestí estigui sa i lliure de toxines. 

Batuts verds amb plus

Segur que ja saps que els batuts verds tenen un gran poder antioxidant i desintoxicant. Si els deixes fermentar un dia o dos amb el líquid de xucrut o rejuvelac (aigua enzimàtica de cereals fermentats) el seu valor nutricional es multiplica de manera exponencial i passen de ser prebiòtics a simbiòtics.



1. Llavors de lli marró. Ecobasics.
2. Chucrut. Natursoy
3. Miso hacho. Lima

Per saber-ne més:

CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS: ALTE-
RACIONS DEL SISTEMA DIGESTIU. Alf Mota

RESERVA a www.terraveritas.es

Més informació

• "Nutrición Simbiótica", de Luis Antonio Lázaro y Ander Urederra (Ediciones i) • <http://www.nutriobiota.net>

Fes el cor fort!

"El nostre cos és el nostre jardí i la nostra voluntat el seu jardiner", deia Shakespeare. I és que la manera com cultivem la nostra dieta, és a dir, la qualitat i la varietat dels aliments que posem a la taula i les racions que ens servim estan molt relacionades amb la salut. Aquesta causa-efecte és més evident en les persones grans o amb risc de malaltia cardiovascular, ja que el seu "jardí" necessita més cures.

Menjar cada dia fruites i verdures fresques i ecològiques, assegurar-nos de consumir cada setmana llegums i cereals, i escollir els greixos beneficiosos que es troben en els olis, les llavors i el peix blau, ens protegeix davant de les malalties cardiovasculars.

Segur que has relacionat tots aquests aliments amb la dieta mediterrània. I és així, ja que segons un estudi publicat recentment a l'European Journal of Heart Failure la dieta mediterrània pot reduir fins a un terç el risc d'insuficiència cardíaca. I si a més procurem ingerir un alt percentatge d'aliments d'origen vegetal, encara millor. Respecte d'això, s'ha vist que menjar una mitjana de 800 grams de vegetals al dia, principalment fruites i verdures, disminueix fins al 24% el risc de patir cardiopaties i fins al 33% de tenir un ictus en comparació amb qui no en consumeix de manera habitual.

Cistella de la compra cardiosaludable

Arran de tot el que hem explicat fins ara queda clar que si triem bé el que mengem estarem enfortint el cor. I aquesta tasca comença per escollir bé els productes que fiquem a la cistella del supermercat, a la qual no poden faltar:

- **Nous.** Protegeixen davant de l'arteriosclerosi i l'infart gràcies al seu contingut en coenzim Q10, omega-3 i lecitina.
- **Beguda de soja.** Una gran font de proteïna vegetal i genisteïna, que redueix la formació de coàguls.
- **Raïm negre.** El resveratrol, present en les llavors i la pell, dilata les artèries i activa la circulació.
- **Alvocat.** Els seus àcids grassos monoinsaturats augmenten el colesterol bo (HDL) i redueixen el dolent (LDL).
- **Musli integral.** És ric en fibra i baix en sodi i ajuda a controlar la hipertensió i els nivells de colesterol.
- **Civada.** La seva fibra soluble (betaglucans) absorbeix l'excés de colesterol a la sang.

Una vegada que tinguís ple el rebost d'aliments cardiosaludables només cal que els introdueixis en l'alimentació diària. Per exemple, un esmorzar ideal podria ser un bol de musli integral amb raïm fresc, panses i beguda de soja; mentre que un parell de crackers de civada amb alvocat, nous trossegades i un filet de mel serien el berenar perfecte. 

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició



1. Beguda de soja. Monsoy
2. Beguda de soja "biocalcium". Monsoy
3. Fibro muesli. El Granero
4. Muesli cruixent. Bio Noix
5. Nous. Biocop

Més informació

- <http://fundaciondelcorazon.com>
- <https://academic.oup.com/ije/search-results?page=1&q=Dagfinn%20Aune&SearchSourceType=1>

La ducha perfecta

Es el primer paso de nuestra rutina de cuidado personal y su objetivo no es solo lavar, sino también cuidar la piel. Los geles de baño ecológicos, además de limpiarla e hidratarla, la dejan suave y nutrida, ya que actúan reponiendo los lípidos perdidos durante la ducha.

La ducha diaria es mucho más que un hábito de higiene, es una cuestión de salud. Al ducharnos sentimos un bienestar inmediato debido a que se activa una sustancia llamada noradrenalina que contribuye a levantar el ánimo. Conocer sus beneficios y cómo potenciarlos nos ayuda a afrontar el día a día, pero hay que tener en cuenta ciertos factores porque según sea la temperatura del agua, la intensidad del chorro y la duración varían sus efectos en el organismo.

Ducharse por la mañana proporciona energía inmediata y hacerlo por la noche facilita el descanso. Por su parte, el agua caliente relaja la musculatura y libera la tensión acumulada, mientras que la fría activa la circulación y la función metabólica, eliminando líquidos y toxinas y reforzando el sistema inmunitario. Así, la ducha perfecta tiene que empezar con una lluvia de agua caliente, seguir con agua templada y terminar con chorros de agua fría. Y es importante no alargar el momento: si dura mucho se podrían eliminar las sustancias grasas que humedecen la dermis, lo que alteraría su manto hidrolipídico. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el baño no se prolongue más de cinco minutos para evitar abusos que impliquen un impacto medioambiental.

¿Cómo acertar con el gel de baño?

Sabemos que la piel absorbe aquello que se aplica sobre la misma y, por ese motivo, los geles de baño ecológicos son ideales para mantenerla sana y lograr que la ducha se convierta en un tratamiento digno del mejor spa. Tanto sus ingredientes como su elaboración son radicalmente distintos de los empleados en cosmética no ecológica, lo que redundará en beneficio de la piel, ya que respetan el equilibrio cutáneo, no provocan reacciones adversas y revitalizan a la vez que hidratan.

• **Elígelo ecológico.** Tras una cuidadosa selección de las materias primas la cosmética ecológica solo eligen aceites vegetales esenciales puros (en lugar de aceites minerales, parafinas y siliconas que dificultan la regeneración celular); colorantes y fragancias suaves y sutiles (nunca artificiales o de síntesis); conservantes naturales y/o de uso alimentario (la normativa no admite el uso de parabenos, los conservantes químicos habituales en no ecológico); y plantas de cultivo ecológico o silvestre (jamás incluyen ingredientes químicos ni genéticamente modificados), cuya riqueza ofrece una gran cantidad de principios activos muy efectivos.

• **Que no te importe la espuma.** En la elaboración de geles, jabones y champús se suelen usar tensioactivos: su misión es lograr que dos líquidos (el agua y el gel) se

fusionen formando espuma, conseguir que esa espuma se una con la suciedad y que tras el aclarado el cuerpo quede limpio. Los limpiadores ecológicos únicamente incluyen tensioactivos naturales o “verdes”, que suelen ser derivados de aceites de coco, palma, maíz... Precisamente porque son naturales hacen escasas burbujas y poca espuma, aunque esta es muy cremosa y compacta. En cambio, los no ecológicos utilizan tensioactivos y sulfatos químicos procedentes del petróleo, que (además de producir mucha espuma) agreden la piel, pueden provocar alergias y tienen un alto potencial irritante.

• **Busca la certificación.** En su producción prima la responsabilidad, no se experimenta con animales y todos sus componentes y envases son biodegradables. Estos y otros aspectos son controlados por diferentes organismos que certifican la calidad del producto final. 



1. Gel de ducha de piña y limón. Santé
2. Gel de ducha de coco y vainilla. Santé
3. Champú de ginkgo y oliva. Santé
4. Champú de naranja y coco. Santé
5. Champú hidratante aloe vera. Corpore Sano
6. Champú revitalizante ginseng. Corpore Sano
7. Gel aloe argan. Corpore Sano
8. Gel de ducha sin perfume. Viridis
9. Gel baño lavadin disp. Viridis
10. Gel ducha y champú. Mann Logona
11. Champú sólido para cabellos normales. Secrets de Provence

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

¿Qué es la levadura nutricional?

La levadura nutricional es un producto distinto de la levadura de cerveza. A diferencia de la levadura de cerveza, la levadura nutricional es una levadura inactiva, cultivada en la melaza de la caña de azúcar y la remolacha. Mientras que la levadura de cerveza es un subproducto de la fabricación de esta bebida, la levadura nutricional se cultiva a propósito: se deja fermentar, se cosecha, se lava y se somete a un proceso de pasteurización y secado que la convierte en inactiva.

La levadura nutricional es un superalimento muy completo, ideal para reponer nutrientes en nuestro organismo durante los cambios de estación:

- Es fuente de proteínas, contiene 9 de los 18 aminoácidos esenciales.
- Aporta vitaminas, especialmente del grupo B.
- Contiene folatos, tiamina, riboflavina y niacina.
- Es rica en minerales como el hierro, selenio, magnesio y zinc.
- Es baja en sodio y en grasa.
- Su aporte calórico también es bajo.

A pesar de tener un bajo contenido de sodio, tiene un sabor salado que recuerda a las nueces. A menudo se utiliza en la cocina vegana para emular el sabor del queso, pero puede usarse como condimento en cualquier tipo de plato.



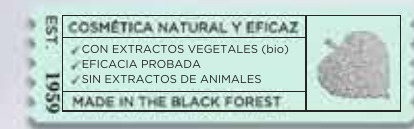
MÁS VITALIDAD MÁS FLEXIBILIDAD

LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

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

www.borlind.es



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



Per l'olor els coneixereu...

Les olors completen la percepció de tot allò que ens envolta, evocuen sensacions i sentiments i cada persona té la seva pròpia. El diagnòstic oriental afirma que ve determinada principalment per la dieta i l'estat de salut i ens dóna pistes per detectar certes malalties.



Hi ha molts mètodes per descobrir les causes de qual-sevol alteració en el cos i altres sistemes d'avaluació que, en el cas de la medicina natural oriental, són procediments d'observació directa. Així, el shoku-shin determina l'estat dels òrgans després d'aplicar pressió amb els dits sobre uns punts específics d'acupuntura; el bun-shin escolta la veu del pacient i pel seu so en determina la fortalesa, i el bono-shin és l'examen visual que repassem mensualment en aquesta secció i que es basa en la capacitat d'esbrinar les condicions internes observant els trets facials. Un altre procediment molt efectiu, tot i que sorprenent, és el diagnòstic oriental a través de l'olfacte.

De què fan olor les malalties?

Michio Kushi i Otashi, experts en diagnòstic oriental, afirmen que les diverses irregularitats dels òrgans interns ocasionen olors específiques. Per exemple, els problemes de fetge o vesícula biliar emeten una olor oliosa o greixosa; els desequilibris hormonals i les complicacions cardíques o estomacals desencadenen olor de cremat; si el desordre es troba al pàncrees es pot notar olor de brasa; per la seva banda, les malalties del pulmó i l'intestí gros desprenen una olor similar a la del peix i quan els trastorns es localitzen al ronyó i la bufeta apareix una certa olor de podrit.

Massa aliments d'origen animal

Cada persona té una olor corporal concreta que, en gran part, ve determinada per l'alimentació, però si es menja de forma equilibrada i es gaudeix de bona salut és gairebé inapreciable. De fet, quan és desagradable prové de menjar amb molta carn i altres productes d'origen animal.

La solució: una dieta neta

L'aparició d'una olor marcadament especial indica un desequilibri i ens convida a revisar els nostres hàbits alimentaris. Per assegurar el benestar de l'organisme i evitar complicacions la macrobiòtica proposa una dieta neta a força de cereals integrals, verdures, llegums i altres vegetals. Quan aquests aliments es cremen com a combustible desprenen aigua i diòxid de carboni, uns components que el metabolisme elimina fàcilment i gairebé sense produir olor. 

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



El 37% de los alimentos tienen pesticidas

Según demostró un completo estudio oficial realizado en Francia hace un tiempo, el 37% de los alimentos más variados contenían residuos de uno o más pesticidas, de hasta 73 tipos diferentes.



El estudio, realizado con la participación de personal de la Agencia Francesa para la Salud y la Seguridad Alimentaria, Ambiental y Ocupacional (ANSES, 2012) evaluó la exposición crónica a residuos de pesticidas a través de la dieta en la población francesa. Se usó un estudio de la dieta total (TDS) y se tuvieron en cuenta los niveles reales de los alimentos tal y como son consumidos en los hogares. Se analizaron 325 pesticidas y sus productos de transformación (agrupados en 283 pesticidas de acuerdo con su definición de residuo) y fueron buscados en 125 muestras compuestas correspondientes a 194 alimentos individuales, que cubren el 90% de la dieta de niños y adultos.

Para la toma de muestras compuestas se compraron cerca de 19.000 productos alimenticios en diferentes momentos del año desde 2007 a 2009, en 36 ciudades francesas y se prepararon de acuerdo con las prácticas de elaboración de los alimentos recogidas en la investigación de consumo individual y nacional (INCA2). Los resultados mostraron que el 37% de las muestras contenían uno o más residuos de pesticidas. Se detectaron 73 pesticidas y 55 a niveles que oscilaban entre 0.003 a 8.7 mg/kg. Los pesticidas detectados con mayor frecuencia (identificados como prioridades de monitorización en 2006) fueron los insecticidas de poscosecha (pirimifós-metil, y metil-clorpirifos), particularmente en productos basados en el trigo, junto con clorpirifos, iprodiona, carabendacima e imazalil, principalmente localizados en frutas y zumos de frutas.

Las ingestas diarias fueron estimadas para cada elemento de la investigación INCA2 bajo dos escenarios de contaminación: un escenario de límite inferior (LB) donde los resultados no detectados se ponían a cero y un límite superior (UB) donde los resultados no detectados se situaban en el límite de detección. Para el 90% de los pesticidas los niveles de exposición estaban por debajo de la ingesta diaria admisible (ADI) en ambos escenarios. Bajo el escenario LB (que tiende a infraestimar los niveles de exposición)

solo la ingesta de dimethoate excedía el ADI para consumidores de gran cantidad de cerezas (0.6% de los niños y 0.4% de los adultos). Este pesticida, autorizado en Europa, fue detectado en cerezas y endibias. En el escenario UB (que sobreestimaba la exposición) no se excluyó un riesgo crónico para otros nueve pesticidas (dithiocarbamates, ethoprophos, carbofuran, diazinon, methamidophos, disulfoton, dieldrin, endrin y heptachlor). En el caso de estos pesticidas es necesario realizar análisis más sensibles en los alimentos que puedan contribuir más a la exposición, a fin de mejorar la evaluación de la citada exposición.

Cuidado con la ingesta diaria admisible

Es importante señalar que el parámetro de superar o no la ingesta diaria admisible (IDA) está muy cuestionado por la comunidad científica. El motivo es que no computan hechos como el efecto cóctel o que muchos pesticidas son disruptores endocrinos (sustancias para las que no está claro que realmente pueda establecerse un umbral seguro de exposición). 

Bibliografía

- Environ Int. 2012 Sep 15;45:135-50. doi: 10.1016/j.envint.2012.02.001. Epub 2012 May 15.
- Total diet study on pesticide residues in France: levels in food as consumed and chronic dietary risk to consumers
- Nougadère A, Sirot V, Kadar A, Fastier A, Truchot E, Vergnet C, Hommet F, Baylé J, Gros P, Leblanc JC.

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



Càpsules de cafè Veritas: ecològiques i compostables

Actualment, la majoria d'amants del cafè s'han passat a les cafeteres de càpsules, cosa que ha comportat un increment dràstic dels residus. Les càpsules de cafè Veritas compostables són una solució innovadora que permet eliminar l'impacte mediambiental provocat per les fabricades amb plàstic i alumini.



El cafè és el segon producte més comercialitzat a tot el món, després del petroli cru, i el creixement de les vendes no mostra signes de desacceleració. El 2016, les càpsules van representar el 46% de les vendes globals de cafè i el seu creixement des de l'any 2000 supera el 200%. A escala mundial s'estima que cada minut es produeixen gairebé 40.000 càpsules de plàstic o d'alumini. Entre el 45 i el 70% d'aquesta quantitat sol acabar a les escombraries i sense reciclar de manera adequada.

Per aquesta raó, i fidels al nostre compromís mediambiental, hem apostat per la solució més sostenible per gaudir d'un cafè deliciós i aromàtic mentre seguim tenint cura del nostre entorn: les càpsules compostables. I què vol dir que són compostables? Doncs que, en condicions òptimes d'humitat, temperatura i oxigen, es degraden completament sense deixar cap residu.

Les càpsules Veritas estan certificades per OK compost, compleixen amb la normativa europea EN-13432 i es degraden del tot entre un i tres mesos després de fer-se servir, depenent de l'eficiència de la planta de compostatge. Un temps molt per sota del que necessiten les càpsules de plàstic, que triguen ni més ni menys que 500 anys a descompondre's, o les d'alumini, que ho fan al cap de 150 o 200 anys. Les xifres esmentades ens fan prendre consciència de com de devastadora pot ser per al medi ambient la comoditat de tenir un cafè a punt només pitjant un botó.

Segons les estadístiques, el 72% de la població espanyola consumeix cafè habitualment, la qual cosa equival a 24.625 milions de tasses a l'any (o el que és el mateix 610 tasses a l'any per habitant). T'imagines que aquests milions de tasses es consumissin en càpsules compostables de cafè ecològic? En aquest cas, l'impacte mediambiental seria mínim i tots hi sortiríem guanyant. La proposta de Veritas aconsegueix que aquest futur avui encara utòpic estigui una mica més a prop, ja que a més de la càpsula també són compostables la resta de components de la capsula, inclosos la tapa i els adhesius. A més, el nostre cafè també és ecològic i prové d'un sistema d'agricultura sostenible que produeix aliments en harmonia amb la naturalesa, de manera que es conserva la biodiversitat i es millora la terra de cultiu. Però per aconseguir tancar el cercle no ens podem oblidar de dipositar les càpsules al contenidor orgànic. 

FONT: Federació Espanyola del Cafè



1. Cafè suau càpsules. Veritas
2. Cafè intens càpsules. Veritas
3. Cafè descafeinat càpsules. Veritas
4. Cafè intens càpsules. Veritas



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

amb molt
de gust

Crema de carbassa i coco al curri

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Una reconfortant recepta molt fàcil de preparar que es caracteritza per un gust lleugerament dolçàs i el toc exòtic que li donen el coco, el coriandre i el curri. Ideal per prendre a l'hora de sopar.



Ingredients:

- 400 ml de llet de coco
- 1 carabassa d'1 kg aproximadament
- 1 patata
- 1 ceba
- Coriandre fresc
- Sèsam negre
- 150 - 200 ml d'aigua mineral
- 2 cullerades soperes de blat de moro cuit
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada petita de sal marina
- 1 cullerada petita de curri en pols
- ¼ de cullerada petita d'all en pols
- ½ cullerada petita de cúrcuma

Elaboració:

1. Pela la carbassa i talla-la en trossos petits.
2. Pela la patata, trosseja-la en daus i pica la ceba finament.
3. Sofregeix la ceba i quan estigui translúcida afegeix-hi la carbassa, la patata i l'aigua mineral.
4. Cou-ho durant 10 minuts aproximadament i afegeix-hi la sal, les espècies i el blat de moro. Remena-ho amb cura perquè els ingredients s'integrin bé.
5. Apaga el foc, aboca-hi la llet de coco i tritura-ho amb la batidora fins a obtenir una textura fina.
6. Decora-ho amb el coriandre picat i el sèsam negre i serveix-ho.

YouTube | Crema de carbassa i coco al curri - FastGood
supermercadosveritas | www.veritas.es

PLACER

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



barnhouse
BIO DESDE 1979

CONOCE MÁS SOBRE
NUESTROS INGREDIENTES
EN WWW.BARNHOUSE.DE



Galetes raw

Aquestes galetes que no necessiten forn són energètiques, sanes, saciants i, per descomptat, delicioses. Una excel·lent opció per a l'esmorzar, el berenar o el refrigeri de mig matí.



Recepta de @albaniubocooks



♥ Ametlla natural



Ingredients

- 6 tasses de dàtils medjoul
- ½ tassa d'ametlles
- ½ tassa de nous del Brasil
- 2 cullerades de cacau cru en pols

Per al farcit:

- 1 tassa i ½ de xips de coco
- 6 anacards
- 1 cullerada d'oli de coco
- ½ cullerada petita de vainilla

Elaboració:

1. Tritura les ametlles i les nous del Brasil fins a obtenir-ne una pols fina. Després incorpora-hi els dàtils i el cacau i bat-ho lleugerament.
2. Fes una bola amb la massa i aplana-la fins que tingui un centímetre i mig d'espessor aproximadament.
3. Amb un motlle rodó fes les galetes raw i reserva-les.
4. Posa a la batidora tots els ingredients del farcit i tritura'ls.
5. Amb la pasta obtinguda fes una altra bola i aplana-la fins que tingui un centímetre d'espessor.
6. Fes les galetes del farcit amb el mateix motlle que has fer servir anteriorment.
7. Munta sandvitxos amb dues parts de galetes raw i col·loca al mig una galeta de farcit.
8. Posa-les a la nevera i espera una mitja hora fins que estiguin consistents.

YouTube | Galetes raw
supermercadosveritas | www.veritas.es

Arròs amb ghee, herbes i tofu fumat

L'arròs vermell és perfecte per baixar de pes, ja que desintoxica l'organisme i facilita l'eliminació de toxines. La combinació amb tofu és molt completa i saborosa i resulta perfecta per acompanyar carns blanques.



Ingredients:

- Tofu fumat
- 1 kg d'arròs vermell integral
- 200 g de ghee
- 2 cullerades soperes de julivert
- 1 cullerada sopera de coriandre
- 1 cullerada sopera d'alfàbrega
- 1 llimona
- 3 litres d'aigua mineral

Elaboració:

1. Treu el ghee del frigorífic i deixa que es temperi.
2. Esprem la llimona i pica el julivert, el coriandre i l'alfàbrega. Reserva-ho.
3. Una vegada el ghee estigui a temperatura ambient afegeix-hi el suc de llimona i les espècies. Barreja-ho molt bé fins a obtenir una massa homogènia.
4. Guarda-ho a la nevera en forma de rul·lo o en un recipient tancat.
5. Renta l'arròs i posa'l a coure en aigua freda. Una vegada comenci a bullir calcula entre 25 i 30 minuts de cocció.
6. Escorre l'arròs i barreja'l amb la massa anterior.
7. Empolvora-ho amb engrunes de tofu fumat i serveix-ho immediatament.

Recepta de Mireia Anglada



♥ Mantega clarificada
Ghee





**A L'OCTUBRE,
CADA DIA
UN REGAL**

PER UNA COMPRA SUPERIOR A 20 €, EMPORTA'T UN REGAL*

* UN REGAL PER COMPRA
Del 29 de setembre al 26 d'octubre de 2017

SUPERMERCATS
veritas
MENTAR DE VERITAT

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEVA



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**