

veritas

Per molts anys, Veritas!

nº93



I destaquem:

Temps de bolets . Pàg. 18

Transició a una dieta saludable. Pàg. 30

Amanida de kale, quinoa i azukis. Pàg. 48

SUPERMERCATS
veritas
MENTA DE VERITAT

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEVA

editorial

Departament de màrqueting i comunicació



15 anys... 15 anys en què han passat moltes coses.

Hem obert botigues i hem vist créixer els equips -tant professionalment com personalment-. Hem desenvolupat projectes perquè puguem aprendre i informar-te de la mà dels millors professionals, com aquesta revista que tens entre les mans, la pàgina web o l'espai d'activitats Terra Veritas. A més d'altres campanyes que et descobreixen la diversitat del món ecològic. Tot plegat, amb l'objectiu de complir la nostra missió d'acostar-te la millor alimentació.

Però el que de debò volem transmetre't en aquest quinze aniversari és agraïment. Per confiar en nosaltres, per invertir en salut, per apostar pels gustos de sempre i atrevir-te amb altres de nous, per defensar els models de treball de les persones que es dediquen a la cura de la nostra terra, per gaudir amb el pa que preparem cada nit al nostre obrador i per ajudar-nos a millorar cada dia.

Patricia, Carlota, Roger, Marc, Ana i Montserrat.

Foto editorial i portada @bebofi

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

 veritasecologico

 @supermercadosveritas

 shop.veritas.es

 supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena de supermercos B Corp de Europa.

sumari



4 Nens
En lluita contra
l'obesitat infantil



6 Petix Xef
Fideus japonesos
amb tempeh i
verdures
@greenmamabcn



8 Menjar
per ser millors
Més enllà de les
calories
Adam Martín



11 The beauty
kitchen
Sales de baño
con romero y
mandarina
Mamita Botanical



12 Divulgació
La soja, siempre
ecològica
Dra. Raigón



18 Diversitat
Temps de bolets
Mai Vives



20 Sense barreres
On és el límit?
Emma Roca



22 El nostre forn
El pa de moda

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEUA



30 Estil de vida
Transició a una
dieta saludable



32 Novel·tats
La Boulangère,
Zealia, Natursoy...



34 Els consells d'en
Xevi
Què és l'aromatasa
i com ens afecta?
Xevi Verdaguer



36 Tècniques
de cuina
Del mar al plat
Mireia Anglada



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



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



42 Benestar
¡Preparados, listos...
ya llega el frío!
Nuria Fontova



44 Diagnòstic oriental
Estàs sanpaku?
Obre els ulls...
Mai Vives



45 Fons documental
Las frutas y verduras
ecológicas
tienen más vitaminas
Carlos de Prada



46 ecoVeritas
Canviem de look!



48 Amb molt
de gust
Amanida de kale,
quinoa i azukis,
Crema de porro,
carbassó i bròcoli

En lluita contra l'obesitat infantil

Més del 40% dels nens i nenes a Espanya d'entre sis i nou anys té obesitat i sobrepès. La xifra és alarmant, però hi ha moltes estratègies senzilles que podem adoptar per combatre-la.



L'obesitat infantil és un dels problemes de salut més importants amb el qual ens enfrontem i no exageren gens aquells que diuen, com l'OMS, que és la pandèmia del segle XXI. Les xifres són aclaparadores: més de 42 milions de menors de cinc anys tenen sobrepès o obesitat al món, i es considera que el 2025 es pot arribar als 70 milions. Espanya contribueix de manera important a les xifres. De totes maneres, el més preocupant és que el 50 % dels pares de nens obesos pensa que els seus fills tenen un pes "normal" i en el cas dels nens amb sobrepès aquest percentatge augmenta fins a un alarmant 80%.

Encara que l'obesitat és un problema multifactorial, les causes de l'excés de pes es poden reduir a dos: una alimentació basada en productes ultraprocesats molt rics en energia buida i un increment espectacular del sedentarisme en detriment de l'activitat física. És clar que hi ha altres factors que

contribueixen a l'obesitat (genètics o endocrins), però els estudis ens diuen que el factor més comú, i amb diferència, és l'obesitat simple, la que està relacionada amb els mals hàbits.

Tenim un problema

El sobrepès i l'obesitat no són un simple problema estètic, sinó un trastorn associat a moltes malalties: diabetis tipus 2, hipertensió i altres problemes cardiovasculars o fins i tot el càncer. Així mateix, l'obesitat és una malaltia en si mateixa i és un problema greu, que hipoteca la salut dels nens en el present, però també en el futur.

• **Nens obesos, adults obesos.** Un mite molt estès és que els petits s'"estiren" quan arriben a la pubertat i que per art de màgia i de les hormones tindran un pes adequat. No és cert, les estadístiques ho desmenteixen rotundament i les dades indiquen el contrari: el petit obès té

moltes més probabilitats que la resta de ser un adult obès i, encara que no sigui així, estarà exposat a altres problemes de salut en el futur. En paraules de la directora general de l'OMS, Margaret Chan: "Amb independència que en l'edat adulta s'aconsegueixi un pes normal, les persones que hagin tingut obesitat infantil en patiran les conseqüències de manera permanent".

• **Noves cèl·lules per emmagatzemar el greix.** Quan un nen és obès es produeixen canvis en les cèl·lules grasses que són irreversibles. Segons un estudi publicat a la revista Nature (2008), quan un adult guanya o perd pes ho fa canviant la mida de les cèl·lules adiposes, que formen els dipòsits de greix del cos. Els nens, en canvi, generen noves cèl·lules per emmagatzemar el greix. Això podria significar que les persones que s'han engreixat durant la infància ho tenen més difícil per modificar el seu pes una vegada són adultes que les persones que s'han engreixat de grans.

La culpa no és mai dels fills

No hi ha res que un nen pugui fer per evitar ser obès si no rep el suport i l'orientació dels seus pares i no aprèn bons hàbits a casa. Cal evitar estigmatitzar-les, ja que les criatures no són responsables de les seves eleccions alimentàries perquè estan exposades com mai abans en la història a una quantitat esborronadora d'aliments de mala qualitat, i a la seva publicitat: segons l'OMS, un escolar espanyol d'entre sis i dotze anys veu uns 25 anuncis de menjar cada dia, i tres de cada quatre ho són de productes insans rics en sucres, sal o greixos de mala qualitat. Igualment, l'OMS també considera que si no existissin aquests anuncis, almenys un de cada tres nens obesos o amb sobrepès no ho serien.

El paper dels pares

La influència dels progenitors és molt important i així ho subratllen una miriada de recerques. Segons aquestes, el pes dels fills està relacionat amb el dels pares: si un d'aquests és obès, el risc que el petit ho sigui de gran es multiplica per tres; si tots dos pares ho són, aleshores es multiplica per deu. Els fills solen aprendre imitant els pares, ja sigui veient el que mengen a casa com a com s'alimenten fora fora, per exemple: que anar a un restaurant de fast food (menjar ric en greixos de mala qualitat, sal i sucres) es consideri un premi o una celebració, com ho són els caramels i altres productes similars. Així, sense voler-ho, provoquem que estableixin associacions amb els aliments que els acompanyaran sempre: si les coses insanes són un premi, llavors és que les sanes deuen ser un càstig.

Consells que donen resultat

En la guerra contra l'obesitat, hi ha moltes batalles que són difícils de lliurar: per exemple, gairebé no tenim poder sobre la regulació dels anuncis o els productes de la indústria alimentària. Però hi ha moltes coses que estan al nostre abast i que són senzilles d'aplicar. Aquestes són algunes de les recomanacions que proposen els experts per atacar el problema:

• **Evita les dietes.** Cap especialista hauria de recomanar dietes hipocalòriques en la infància; l'objectiu és ensenyar-li hàbits saludables, no empènyer-lo a entrar en l'espiral de dietes restrictives amb efecte rebot des de petit.

• **Més aliments d'origen vegetal.** És important reduir

o eliminar del dia a dia els productes ultraprocesats i oferir-li aliments d'origen vegetal i frescos, rics en fibra: cereals integrals, fruita, verdura, llegum, fruita seca, etc. Els principals productes que s'han de reduir són els refrescos i la brioixeria industrial.

• **Bons hàbits.** Segons l'enquesta que esmentàvem més amunt, gairebé el 72% dels nens madrilenys menja mirant la televisió i els estudis associen aquest hàbit a un risc més elevat de patir obesitat. Els àpats han de tenir un horari regular i cal procurar que el menor faci un àpat al dia amb tota la família.

• **Estil de vida actiu.** La importància de fer esport és incontestable i el petit ha de fer regularment activitats esportives per frenar el sedentarisme del dia a dia: pujar escales, anar caminant a l'escola, fer encàrrecs, jugar, anar amb bici, etc.

• **Compte amb els premis i càstigs.** A l'hora de menjar cal deixar de banda els càstigs i fer servir els premis i afalacs de manera adequada. Per exemple, premiar-lo amb un dolç quan es menja totes les verdures no és una bona estratègia.

• **Lactància materna, per descomptat.** Els estudis ens diuen que els nadons que han estat alletats tenen menys risc de ser obesos en un futur. **V**

V

Els pesticides engreixen?

Segons molts estudis, el més recent publicat el setembre d'aquest mateix any, els pesticides, herbicides, alguns productes de neteja domèstics, detergents, plàstics i productes d'higiene personal contenen compostos obesògens, és a dir, substàncies disruptores endocrines que alteren l'equilibri del cos i promouen l'acumulació de greix. A més, de manera indirecta podrien canviar la microbiota intestinal, i alterar el metabolisme basal (la despesa energètica del cos en repòs) i el control hormonal dels mecanismes de gana i sacietat.

Aquests components ens afecten a tots, però sobretot els nens i molt especialment els fetus, en els quals es poden produir canvis en l'expressió de determinats gens. Per tant, una bona estratègia per combatre el sobrepès és donar al petit aliments nets, ecològics i lliures d'agrotòxics.

Fideus japonesos amb tempeh i verdures

Llevat de rares excepcions, a tots els nens els agrada la pasta, però si no són gaire amics de les verdures proposa-li que prepareu junts aquest plat oriental: una recepta senzilla que combina els nutrients de les verdures amb l'atractiu sabor de la salsa de soja. I si se'ls mengen amb bastonets xinesos es divertiran alhora que s'alimenten.

Ingredients

- 1 paquet de noodles
- 1 paquet de tempeh
- 1 grapat de brots d'espínacs
- ½ carbassó
- ½ pebrot vermell

Per a l'amaniment:

- 1 tros petit de gíngebre
- 1 gra d'all
- 1 cullerada de llavors de sèsam
- 1 cullerada petita xarop d'atzavara
- 4 cullerades de salsa de soja
- 2 cullerades de vinagre d'arròs
- 1 cullerada d'oli de sèsam

Elaboració:

1. Demana-li al petit que renti el carbassó i el pebrot vermell i després talla'ls en tires llargues. Reserva-ho.
2. Ensenya al teu fill a utilitzar una ratlladora de mà i deixa que ratlli l'all i el gíngebre. Reserva-ho.
3. Marca el tempeh a la planxa per tots dos costats i trosseja'l en tires. Reserva-ho.
4. Cuina els noodles seguint les indicacions de l'envàs mentre el nen va col·locant en un bol la salsa de soja, el xarop d'atzavara, l'oli de sèsam, el vinagre d'arròs, les llavors de sèsam, l'all i el gíngebre. Després, ha de barrejar bé tots els ingredients amb cura fins a obtenir l'amaniment que fareu servir després.
5. Salta el carbassó i el pebrot vermell i quan els noodles estiguin fets, treu-los i passa'ls per aigua freda escorrent-los molt bé.
6. Posa els noodles en un bol gran i convida el petit que els barregi amb el condiment anterior i que hi afegeixi la verdura saltada, el tempeh, els espínacs i unes quantes llavors de sèsam.



Descubre nuestros productos en amandin.com

Conoce las mejores recetas en recetas.amandin.com



LA MEJOR OPCIÓN PARA ENTRAR EN CALOR



AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS





Adam Martín

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

Més enllà de les calories

Durant molts anys s'ha dit que totes les calories són iguals. Amb tot, estudis recents demostren que la qualitat de l'aliment del qual procedeixen és molt més important no només per perdre pes, sinó per guanyar salut.

Fins no fa gaire, les principals estratègies per aprimar-se han passat exclusivament pel control de les calories: per perdre pes l'única cosa que calia fer era ingerir menys energia i fer més exercici per cremar-la; després tocava creuar els dits i confiar en la sort perquè el pacient no experimentés el temut efecte rebot una vegada hagués acabat la dieta hipocalòrica (baixa en calories) i reprengués la dieta normal. Aquesta forma de procedir, feliçment superada per la nutrició actual, ha tingut conseqüències nefastes en la nostra manera de menjar i de practicar esport.

Hem cregut que podíem menjar de tot, independentment del tipus d'aliment (si una caloria és una caloria, quina importància tenia si aquesta venia d'una galeta o una poma, oi?), sempre que controléssim la quantitat neta de quilocalories. També pensàvem que un pot ingerir totes les quilocalories que vulgui sempre que després les "cremi" practicant esport. I un altre mite: després d'un afartament, és bo passar-se un dia sense ingerir més quilocalories, per poder "compensar" així l'excés. La quantitat de dietes fracassades i el creixement exponencial de l'obesitat al món (convertida avui en tota una pandèmia) posen de manifest que l'enfocament estava equivocat o que, en el millor dels casos, no era complet. El 50% de les dones i un terç dels homes fan dieta a tot el món, però no sembla que els seus ingents esforços els hagin portat enlloc.

Diètes que no funcionen

Ara sabem que les calories són importants, però que hi ha altres factors que també entren en joc. Les dietes hipocalòriques funcionen, sí, però només durant un període de temps: com que una persona no es pot passar la vida reduint les calories de manera dràstica (no seria gens sa, ja que acabaria amb dèficits nutricionals importants), el repte és què fer una vegada s'ha acabat la dieta puntual. Segons els estudis, el 95% de les persones que la segueixen no aconsegueixen mantenir la pèrdua de greix a llarg termini i la majoria recuperen el pes perdut... i una mica més. Les dietes hipocalòriques són fam per avui i pa per demà. Per què passa això?

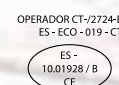
Una de les coses que passen és que, després d'un període de pèrdua de pes important, el cos reacciona reduint la despesa energètica, és a dir, es torna més eficient i per fer el mateix treball gasta menys calories de les que gastava abans. Aquest és un dels molts mecanismes de supervivència que té el cos i que ens han permès sobreviure com a espècie en moments d'escassetat d'aliments. Avui dia, se'ns ha girat en contra, ja que la mateixa quantitat de calories que abans ens aprimaven, ara fins i tot ens poden engreixar.



¡Naturalmente sano!

5 Razones para consumir nuestro fuet Eco Avinyó

- 1 Hecho con carne de cerdos alimentados con cereales 100% ecológicos (maíz, avena y cebada).
- 2 Cerdos criados lentamente y con salida al aire libre y áreas de reposo.
- 3 No contiene alérgenos (gluten, lactosa, soja,...).
- 4 Sin colorantes ni aromas añadidos y elaborado con tripa y flora natural.
- 5 El fuet más tierno y sabroso.



Sin gluten



Sin soja



Sin lactosa



Sin transgénicos

Qualitat enfront de quantitat

Diferents estudis han demostrat que no totes les calories són iguals i que diferents dietes amb exactament la mateixa quantitat de quilocalories, però procedents d'aliments diferents, tenen un impacte diferent en el pes corporal. Pot ser que la quantitat de calories sigui idèntica, però l'efecte dels aliments en el metabolisme i la despesa energètica en repòs no són iguals. Per esmentar un exemple de molts, un estudi de la Universitat Estatal de Pennsilvània va demostrar que per perdre greix abdominal i reduir els marcadors d'inflamació és millor menjar cereals de gra sencer en lloc de cereals refinats, tot i que la quantitat de calories netes ingerides sigui idèntica; altres han trobat que les dietes riques en greixos de qualitat (això és, alguns de saturats i els monoinsaturats i poliinsaturats) no redueixen la despesa energètica en repòs, per la qual cosa podrien ser més útils per mantenir el pes. A més, la quantitat de calories que contenen els aliments està basada en estimacions i no és mai exacta, de manera que s'han de valorar altres aspectes, com el metabolisme de cada persona: "el que jo faci amb les calories no és el mateix que en faràs tu".

Després d'un període de pèrdua de pes important, el cos reacciona reduint la despesa energètica

Les calories són importants, és clar (ara no ens saltarem les lleis de la termodinàmica), però hi ha més coses per tenir en compte: la més important és la qualitat nutricional de l'aliment. Aplicant el sentit comú, sembla bastant evident que 1 kcal de qualsevol verdura no té el mateix efecte en l'organisme que 1 kcal de galetes. Així, cada vegada més veiem que el que és realment important no són les calories, sinó el lloc on es troben empaquetades.

Per sort (o per desgràcia), els aliments són més que un simple compendi de calories i la qualitat dels nutrients i la resta de substàncies bioactives que contenen exerceixen un efecte important sobre el metabolisme, les hormones (que, entre altres coses, regulen els mecanismes de gana i sacietat) o la microbiota intestinal, encara que diferents aliments continguin exactament la mateixa quantitat de calories. Com veiem, aquella frase que diu que per aprimar-se cal gastar més calories de les que entren al cos (balanç energètic negatiu) segueix sent certa, però és una veritat a mitges, perquè no té en compte tots aquests efectes. Si un aliment, per baix en calories que sigui, em redueix el metabolisme i, a sobre, em fa passar gana (la majoria de productes light, per exemple), la dieta es convertirà en gairebé un impossible; per contra, potser un aliment amb un contingut alt en calories però que m'ajuda a saciar-me abans i durant més temps serà molt més útil (una fruita seca o l'oli d'oliva, per exemple).

No als refinats

Tots hem sentit alguna vegada que determinats productes, com el sucre refinat, contenen calories buides, és a dir que contenen energia i res més. El que hauríem de buscar en

els aliments és just el contrari, una alta densitat de nutrients per cada caloría. Un gram d'hidrats de carboni conté 4 kcal, independentment de l'origen, ja siguin 1 gram d'hidrats de sucre refinat o 1 gram d'hidrats de civada integral o de pastanaga. El gram de sucre refinat es converteix en energia de manera rapidíssima, perquè el nostre cos el digereix en un tres i no res. En canvi, la civada o la pastanaga tenen altres nutrients (com la fibra) i substàncies associats a aquest gram d'hidrats que modifiquen totalment el que el nostre cos farà amb aquesta energia.

Aleshores... què he de menjar?

Al final, la pregunta segueix sent la mateixa: què menjo? I la resposta segueix sent la mateixa: menjar de debò. Aquest menjar de debò (cereals integrals, verdura, fruita, llegum, peix, fruita seca, llavors... I recorda que "fruita" significa una peça sencera de fruita, no un suc, un batut o un preparat industrial amb fruita, i el mateix passa amb els cereals) conté calories d'alta densitat nutricional, que no alteren el metabolisme ni les hormones ni els mecanismes de sacietat. És clar que aquesta resposta admet molts matisos, però l'important és el missatge global: el menjar no és només gasolina, és salut. Si necessites perdre pes, posa't en mans d'un bon dietista nutricionista que et parli de salut i hàbits saludables, i no únicament de calories. 

Els productes light ens fan tenir més gana

Una de les conseqüències de les polítiques centrades solament a comptar quilocalories ha estat l'auge dels productes light. Un producte light és aquell que ha reduït almenys un 30% el contingut energètic respecte a la versió "normal" d'aquest mateix producte. És a dir, un iogurt de fruita que sigui light ha de tenir un 30% menys de calories que un iogurt de fruita no ecològica.

Primer, molts d'aquests productes ens confonen intencionadament, perquè si el producte "normal" és molt alt en quilocalories, la versió light, encara que en tingui un 30% menys, continuarà sent alta en energia; en segon lloc, encara que siguin baixos en calories, generen un efecte contrari al buscat, perquè aquestes calories no ens sacien i, fins i tot, poden fer que tinguem encara més gana. A tots ens ha passat alguna vegada: o mengem més quantitat del producte light, amb la qual cosa fem al cos més calories pobres en nutrients, o ens mengem el producte light però després arribem a casa i ens atipem per "compensar". Els estudis ens diuen que les persones que prenen productes baixos en alguna cosa acaben consumint-ne més quantitat.

Sales de baño con romero y mandarina

La sal marina drena las toxinas del cuerpo y aporta minerales. La avena hidrata; y la combinación con romero y mandarina, ayudará a activar la circulación, tonificará e iluminará el cuerpo.

1. En un bol, mezcla ½ taza de sal marina gruesa, 1 taza de sal rosa del Himalaya y 1 taza de copos de avena finos.
2. Añade un puñado de romero y la ralladura de 1/2 mandarina.
3. Mezcla bien y colócalo en un recipiente hermético.



Receta de @mamitabotanical 

♥ Copos de avena finos

BIOCOP

YouTube
supermercadosveritas

▶ Sales de baño con romero y mandarina - 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*

La soja, siempre ecológica

¿Qué tiene esta modesta legumbre de origen oriental? ¿Es tan saludable como afirman los nutricionistas? Ciertamente, sus propiedades nutricionales y energéticas son excepcionales, pero para poder beneficiarnos de todos sus beneficios es esencial que sea ecológica. Solo así estaremos seguros que se ha cultivado sin herbicidas y que no ha sido modificada genéticamente.

En el año 3000 a. C. en Oriente ya se consideraba a la soja como una de las cinco semillas sagradas y desde siempre ha sido el alimento fuerte de los pueblos asiáticos. Al igual que las judías o los garbanzos, pertenece a la familia de las leguminosas y a mediados del siglo XVIII se sembraron las primeras semillas en Europa. Poco después, se introdujo en América, pero no fue hasta dos siglos más tarde (a partir de 1954) cuando se produjo la gran expansión de su cultivo en Estados Unidos. Actualmente, los países que lideran su producción son Brasil, Estados Unidos, Argentina e India.

Sus vainas suelen contener entre una y cuatro semillas en el interior, esféricas o ligeramente ovaladas, y se encuentran en el mercado para su consumo en fresco (las verdes). Por su parte, los granos secos se pueden poner en remojo y posteriormente hervirlos (como se hace con otras legumbres) y servir en ensaladas, en guisos, purés, etc. (figura 1). Sin embargo, su uso más común, especialmente en los países asiáticos, es en forma de harina, con la que preparan salsas de toda clase y alimentos de horno, como panecillos, bizcochos y pequeñas pastas dulces. Además, las proteínas de soja en polvo se suelen incluir



Sabías que... la soja, en comparación con otras legumbres (como garbanzos, lentejas o judías) contiene la mitad de hidratos de carbono y más proteínas de alto valor biológico.



Figura 1. Granos de soja fresca o verde y granos secos (derecha).



en los embutidos y en la charcutería para enriquecer su aporte calórico y nutritivo. En la cocina china es habitual consumir el germen de soja, la salsa de soja y la semilla de soja fresca, para lo cual se deben lavar los granos cuidadosamente.

Alternativa a la proteína animal

Es una alternativa a la proteína de origen animal y de ella se obtienen una serie de productos alimenticios, como el tofu, el miso, el tempeh, la okara, el kinato, el batido de soja, la proteína vegetal texturizada (carne vegetal), los germinados, el suero, el aceite, la lecitina y los sustitutos del café o el chocolate. En la actualidad, se encuentra en muchas elaboraciones (galletas, snacks) y en extractos sustitutivos de la leche (Raigón, 2010). En general se tolera muy bien, sin embargo, al igual que otras legumbres, puede ser ligeramente indigesta, por lo que la cocción o la germinación suelen ser eficientes para eliminar gran parte de las sustancias tóxicas naturales, como hemoaglutininas, inhibidores de tripsina, saponinas, etc. Por otra parte, es uno de los ocho alimentos responsables de la mayoría de alergias alimentarias, sobre todo las asociadas con la infancia.

Se caracteriza por su elevado valor nutritivo y, en comparación con las legumbres de mayor consumo a nivel mediterráneo (garbanzos, lentejas o judías), presenta aproximadamente la mitad de hidratos de carbono y una mayor fracción en proteínas de alto valor biológico, ya que contiene los ocho aminoácidos esenciales, siendo muy rica en lisina. Desde el punto de vista mineral aporta principalmente potasio, además de calcio, fósforo, hierro, magnesio y zinc. Y al tener poco sodio es perfecta para las personas hipertensas.

- **Sin colesterol.** Aunque es rica en lípidos, no tiene colesterol y los ácidos grasos predominantes son insaturados (oleico y linoleico). Sus granos contienen lecitina, un grupo de fosfolípidos capaces de provocar la emulsión de las grasas, por lo que se utiliza como emulsionante en productos de panadería y bollería. Asimismo, la lecitina facilita la disolución en agua de las grasas y acelera su metabolismo, evitando la formación de depósitos de grasa en las paredes de las arterias, ya que acelera el transporte de colesterol.



- **Isoflavonas para la menopausia.** Posee vitaminas del grupo B, fitoestrogenos y un 4.5% de fibra dietética. Entre sus componentes activos destacan las isoflavonas, de reconocidas propiedades antioxidantes y cuya acción ha sido estudiada en relación con la prevención de cuadros asociados a la menopausia y con el desarrollo de algunos tumores (mama, próstata, colon, ovarios). Tanto a la lecitina como a las isoflavonas contenidas en la soja se les atribuyen propiedades muy beneficiosas para la salud, tanto a nivel preventivo como a nivel curativo (Messina et al., 1994).

- **Niveles estables de glucosa en sangre.** Es capaz de generar un descenso de los niveles de glucemia porque contiene carbohidratos de digestión lenta, lo que evita los aumentos bruscos de glucosa.

Si es transgénica ¡recházala!

Desde el punto de vista medioambiental y social, el efecto más impactante surge del cultivo de soja modificada genéticamente o transgénica, que prácticamente es el 95% de la producción mundial. Dicha soja transgénica presenta, entre otras, las siguientes repercusiones:

- **Deforestación.** Su cultivo está desplazando los usos ancestrales del suelo de selva, que se deforesta para poder cultivar la soja modificada genéticamente.

- **Contaminación por herbicidas.** Se usan altas cantidades de herbicidas (en concreto glifosato), generando contaminaciones del suelo y de la propia planta, que provocan

interacciones ecológicas y tienen una influencia sobre la absorción de nutrientes y la composición de las plantas.

- **Alimentación de animales.** Una gran parte de su producción se emplea para alimentar al ganado.

- **Huella de carbono altísima.** El transporte, desde las zonas productoras a las zonas de consumo masivo en ganadería, precisa de altas cantidades de energía procedente de combustibles fósiles, lo que provoca una huella de carbono muy elevada.

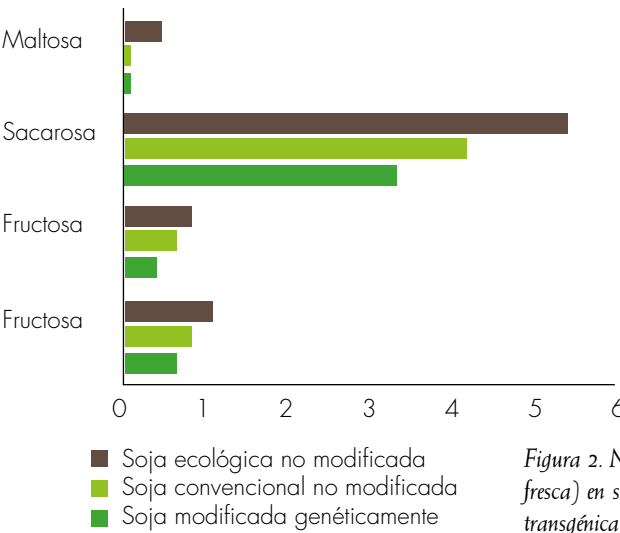


Figura 2. Niveles de fructosa (fresca) en semillas de soja ecológica no modificada, soja convencional no modificada y soja modificada genéticamente.

L'esmorzar més bio per als nens!

sense Sucre refinats

sense Oli de palma

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

www.lafinestrasulcielo.es

Figura 3. Niveles de proteína total (g/100 g soja fresca) en semillas de soja ecológica y soja no ecológica.

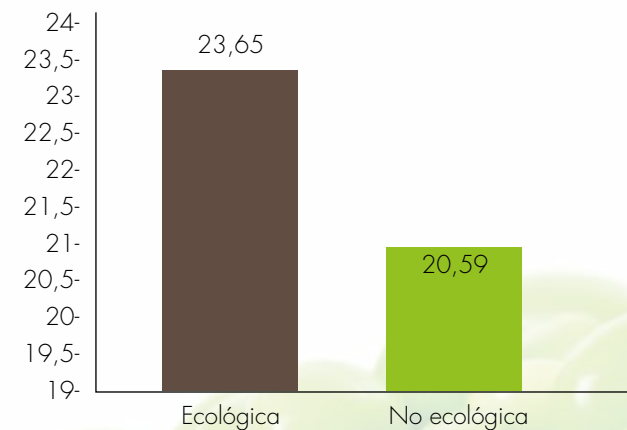
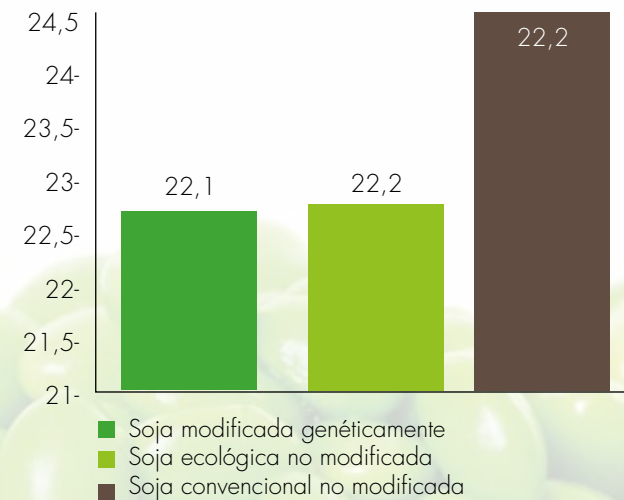


Figura 4. Niveles de lisina (mg/g soja fresca) en semillas de soja ecológica, semillas de soja no ecológica no transgénica y en semillas de soja no ecológica transgénica.



Ventajas de la producción ecológica

La transgenia no está autorizada en agricultura ecológica, como tampoco lo está el uso del glifosato. Bøhn et al. (2014) analizaron los residuos de herbicidas y pesticidas en 31 lotes agrupados como sigue: soja no ecológica modificada genéticamente y tolerante al glifosato, soja no ecológica no modificada genéticamente cultivada con sustancias químicas y soja ecológica no modificada genéticamente. La conclusión fue que la no transgénica (ecológica y no ecológica) no contiene residuos de glifosato, mientras que la modificada genéticamente sí presenta altas concentraciones del citado herbicida.

• **Azúcares de calidad.** La ecológica muestra un perfil nutricional con mayor fracción de azúcares (glucosa, fructosa, sacarosa y maltosa), proteína y ácidos grasos omega-6. A su vez, tiene menos grasa saturada que la no ecológica (Bøhn et al., 2014). La figura 2 muestra los niveles de los cuatro tipos de azúcares y vemos que las mayores concentraciones se dan en la soja ecológica y, por tanto, no modificada genéticamente. La que tiene un menor contenido en azúcares es la soja no ecológica transgénica.

• **Altamente proteica.** En cuanto a los niveles de proteína, la ecológica presenta un 14.86% más de proteína que la no ecológica. Una diferencia muy importante, que remarca la importancia de la producción ecológica a la hora de conseguir alimentos de mayor densidad nutritiva (figura 3).

• **Mayor calidad biológica.** Al analizar la fracción de aminoácidos esenciales se observa que la ecológica es la que presenta la proteína con mayor fracción de lisina, en concreto un 9% más, lo que la convierte en la soja con proteína de mayor calidad biológica gracias a la concentración de este aminoácido esencial (figura 4).

Bibliografía

- Raigón, M.D. 2010. *La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Vegetal*. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.
- Bøhn, T.; Cuhra, M.; Traavik, T.; Sanden, M.; Fagan, J.; Primicerio, R. 2014. Compositional differences in soybeans on the market: glyphosate accumulates in Roundup Ready GM soybeans. *Food chemistry*, 153: 207-215.
- Messina, M.J.; Persky, V.; Setchell, K.D.R.; Barnes, S. 1994. Soy intake and cancer risk: A review of the in vitro and in vivo data. *Nutrition and Cancer*, 21(2): 113-131.

monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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



Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com



NATURSOY®

BURGERS DE CEREALS



QUINOA BURGER,
KALE, LLENTIES,
PANSES I AMETLLES



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



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

NOVA GENERACIÓ
D'HAMBURGUESES
DE CEREALS,
VEGANES I ECOLÒGQUES

Elaborades amb
- CEREALS
- LLEGUMS
- LLAVORS
- VERDURES



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

Temps de bolets

Els bolets tornen a la cuina amb el canvi d'estació, quan la humitat i les primeres pluges els fan brotar al bosc. Suaus i exquisits, la seva aparició obre un munt de possibilitats gastronòmiques, ja que combinen fàcilment amb carn, verdura, llegum, pasta, arròs... És hora d'assaborir l'aliment estrella de la tardor!



Cassola de bolets i verdures, pots trobar la recepta a la nostra web. www.veritas.es

Des de fa mil·lennis, tant a Orient com a Occident, s'han fet servir terapèuticament i ja s'esmentaven de manera explícita en un tractat de fitoteràpia xinès que data de l'any 200 a. C. En aquest tractat es descrivien les propietats medicinals de molts bolets, entre les quals destaquen les del poderós reishi. Segons els paleontòlegs, els bolets ja poblaven la Terra fa 450 milions d'anys. Són, doncs, residents antiquíssims que han sobreviscut fins avui gràcies a les seves magnífiques estratègies de supervivència: han desenvolupat fortes defenses químiques que els protegeixen de l'atac de bacteris, virus, microbis, insectes i altres bolets, just les mateixes substàncies que nosaltres aprofitem per elaborar medicaments.

Des del punt de vista nutricional contenen una baixa proporció de sucres, greixos i proteïna, però aporten una gran quantitat de minerals i algunes vitamines. Es recomanen en dietes d'aprimament, atès que aporten molt poques calories (unes 26 kcal per 100 g) i destaquen pel seu contingut en fibra, raó per la qual poden resultar indigestos per a algunes persones.

Protagonistes de la tardor

La tardor és la temporada de bolets per excel·lència i la resta de l'any se solien consumir en conserva, deshidratats o congelats. Els primers, molt pràctics, han estat escaldats, per la qual cosa han perdut una mica de gust i fragància; els segons, en canvi, de vegades milloren fins i tot l'aroma dels originals, com els ceps, tot i que els costa més recuperar la carnositat quan es rehidraten; finalment, els congelats sí que conserven les seves característiques. A més dels típics de l'estació, els bolets conreats ens permeten seguir gaudint tot l'any de varietats tradicionals, com el xampinyó o la gírgola, juntament amb els orientals xiitake i maitake. En tots els casos és important que siguin de cultiu ecològic, és a dir, que proveniuen de boscos gestionats segons la normativa ecològica, sense tractaments fitosanitaris i lliures de contaminants procedents de l'impacte humà.

- **Xampinyó blanc.** De paladar neutre i delicat, poc calòric, relativament ric en fibra, vitamina i antioxidants, també és saciant, per la qual cosa s'aconsella en les dietes de control de pes. Paul Stanets, investigador i micòleg nord-

americà, adverteix que els xampinyons no ecològics (que són força més blancs que els ecològics) contenen un agent químic (agaricina), que no és precisament protector enfront del desenvolupament de tumors.

- **A la cuina.** És el rei dels bolets conreats per la seva gran versatilitat culinària: en crema, farcits si són grans, fregits amb all i julivert...

- **Xampinyó portobel·lo.** Pertany a la mateixa família que el blanc, però es distingeix pel seu barret de color marró, una carn més compacta i per ser dolç i delicat en boca.

- **A la cuina.** Resulten deliciosos preparats en carpaccios, amanides, guisats i fins i tot gratinats.

- **Gírgola.** Aquesta varietat es conrea sobre fusta de pollancre o bales de palla preparades i quan floreix n'apareix una gran quantitat. Marcadament dolça, la seva carn és blanca i té un barret ample en forma de petxina.

- **A la cuina.** Donen moltíssim joc entre fogons, tot i que s'han de coure una bona estona per estovar-ne la carn. Són delicioses a la brasa o saltades amb all i julivert.

- **Trompeta de la mort.** És molt rica en zinc, té una aroma molt agradable, que recorda a la de les prunes, i, gràcies al seu paladar particularment delicat, a Itàlia l'anomenen "la tòfona dels pobres". De fet, és tan bona o millor que el seu parent: el camagroc.

- **A la cuina.** A Veritas les pots trobar fresques a la nevera de verdures i deshidratades a les prestatgeries. Són l'ingredient perfecte per preparar entrants, plats amb peix, guisats de carn, arrossos...

- **Cep.** Desprèn un perfum suau que evoca al de les ametlles i el seu sabor i textura són extraordinàriament fins. Malgrat que se sol descartar l'esponja verdosa de la part inferior del barret, alguns cuiners gourmet la consideren essencial.

- **A la cuina.** Els petits són deliciosos laminats i macerats amb oli, vinagre i espècies. En canvi, els més grossos són boníssims passats per la paella amb all i julivert o trossets per alegrar un risotto. Són molt fàcils de conservar (tant amb oli com congelats) i també els podem dessecar i utilitzar en forma d'espècia per condimentar receptes. A les nostres botigues en tenim de frescos i deshidratats.

I van venir de l'orient uns bolets...

La cuina i medicina orientals no estan clarament separades. Per això, molts ingredients es fan servir per les seves virtuts saludables, com és el cas dels bolets xiitake i maitake, que s'han guanyat el reconeixement internacional i han passat de ser un ingredient bàsic de la cuina asiàtica a protagonitzar nombroses receptes dels xefs més prestigiosos.

- **Xiitake.** Fa més de mil anys que es conrea a Orient amb el sobrenom d'"elixir de vida" perquè tenia fama d'allargar la vida. Actualment és el bolet més estudiat i popular terapèuticament parlant, i recerques recents demostren que conté un potent polisacàrid que millora les defenses naturals de l'organisme. I també s'ha vist que redueix els nivells de colesterol en sang, entre altres efectes.

- **A la cuina.** Fresc o deshidratat, el seu gust intens s'assembla una mica al de la carn i per això s'utilitza sovint en plats tradicionals vegetarians. Es pot fer saltat, a la graella o a la planxa i, per descomptat, afegir en multitud de plats: sopes, cremes de verdures, cereals integrals, llegums, estofats, risottos, amanides tèbies, empanades, coques de verdures, pastissos salats, massa per a croquetes o hamburgueses, etc. Tria'l sempre ecològic i gaudeix de la diferència entre els xiitakes conreats als roures de manera artesanal i els produïts en bosses de suro premsat en sales humides i forçades.

- **Maitake.** Amb la seva textura similar a la de la carn i una característica olor de nous, completa la trilogia dels bolets orientals més famosos (juntament amb el reishi, que està disponible en pastilles). Tradicionalment s'ha utilitzat per tractar la hipertensió, la diabetis i el colesterol, i també per a casos de fatiga crònica i infeccions víriques, però no ha estat fins ara (i després d'estudis com els de l'especialista japonès Hiroaki Nanba, de la Universitat Farmacèutica de Kobe) que es considera que gràcies a la seva funció immunoregulatora pot tenir un paper potencial en el tractament del càncer i la sida.

- **A la cuina.** És deliciós saltat o afegit en sopes, guisats i plats de pasta.



1. Xiitaques deshidratats. Cook
2. Ceps deshidratats. Cook
3. Trompeta de la mort deshidratada. Cook
4. Xiitake. Sousacamp
5. Gírgola baby. Sousacamp



1. Xampinyó amb peu. Sousacamp
2. Xampinyó amb peu tallat. Sousacamp
3. Xampinyó laminat. Sousacamp
4. Xampinyó Portobello marró. Sousacamp

Mai Vives. Consultora de nutrició i salut



Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

On és el límit?

Quan ens posem unes banyes, pugem a una bicicleta o anem a nedar no pensem en el temps que trigarem, en la velocitat a què podem anar, en si aquest dia estem descansats, en com hem menjat les hores o dies previs o en si hem descansat la nit anterior. Senzillament correm, pedalem o nedem al nostre criteri i si es tracta d'una cursa ho fem al màxim de les nostres forces. Però... sabem fins a quin punt és saludable?



És clar que el que mata és el sedentarisme, però hem de ser conscients que una activitat física portada a l'extrem, o sense control, també pot comportar conseqüències no desitjades. La salut s'entén com un complex estat d'equilibri i l'Organització Mundial de la Salut la defineix no solament com l'absència de malalties o afeccions, sinó com un estat de benestar físic, mental i social. Igualment, segons Dever hi ha quatre grans pilars sobre els quals se sustenta un estil de vida "saludable" i si es produeix l'un sense l'altre podria implicar inestabilitat: alimentació equilibrada, relacions socials satisfactòries, bona forma física i no fumar ni abusar de l'alcohol ni dels tòxics.

Està més que comprovat que fer exercici físic almenys durant dues hores i mitja per setmana és útil per prevenir la cardiopatia isquèmica, la malaltia cerebrovascular, la hipertensió arterial, el càncer de còlon i de mama, la diabetis tipus 2, la síndrome metabòlica, l'obesitat, l'osteoporosi, la sarcopènia, la dependència funcional i les caigudes en gent gran, la deterioració cognitiva, l'ansietat, la depressió i la mort prematura per qualsevol causa. Fins i tot es redueix la mortalitat en un 66% si es combina amb certs comportaments relacionats amb l'estil de vida: no fumar, beure alcohol amb moderació, menjar sa, fer exercici regular i mantenir un pes òptim.

La importància de fer-se proves

A tot això afegirem la importància de "passar la ITV", és a dir fer-nos revisions periòdiques que garanteixin la nostra aptitud per dur a terme l'activitat física que ens proposem. Una persona que supera els 35 anys ja es considera en risc de presentar malalties a les artèries coronàries, encara que la seva vida sigui saludable i activa. Una activitat física com córrer, caminar, remar o pedalar implica que el cor passi de bombar en repòs 5 l/min a uns 25 l/min i si hi ha una cardiopatia congènita o adquirida, el risc de mort sobtada en fer esport es multiplica per tres. Per minimitzar aquest risc, és aconsellable fer-se una revisió mèdica completa, que inclogui un electrocardiograma, un ecocardiograma i una prova d'esforç. D'aquesta manera s'aconsegueix la identificació de malalties que poden causar mort sobtada mentre es practica esport, de manera que es redueix la incidència en un 85% aproximadament.

Una prova d'esforç (també anomenada prova d'estrès o ergometria) avalua la resposta del cor a un exercici físic progressiu. Aquesta resposta es monitoritza amb un electrocardiograma mentre es corre en una cinta o es pedala en una bicicleta estàtica. És un sistema senzill i segur per detectar algunes anomalies del cor, com la malaltia de les artèries coronàries o les alteracions del ritme cardíac. Així mateix, permet indicar el nivell d'esforç físic recomanable per a cada persona. Ens servim de l'electrocardiograma perquè serveix per estudiar la forma i funció del cor, el gruix de les parets, el funcionament de les vàlvules i l'efectivitat de l'ejecció sanguínia a nivell ventricular, entre altres característiques.

Així, no es pot subestimar tenir disponible tota aquesta informació relacionada amb la salut, sobretot perquè ens estimen i practiquem esport per mantenir-nos en forma i gaudir d'un estat de salut excel·lent, tant des del punt de vista físic com mental.

Perquè a part de la importància de moure'ns cada dia, de fer la revisió mèdica o de descansar adequadament, hi ha un altre aspecte clau: la nutrició i com el menjar sa, sobretot l'ecològic, ens permet guanyar en qualitat de vida de present i de futur. ▣

Per saber-ne més:

ALIMENTACIÓ I ESPORT AMB SENY. Emma Roca

Dijous 22. Horari: 19.00-20.00h

RESERVA a www.terraveritas.es

Més informació

- Dever G.E.A. (1976): An Epidemiological Model for Health Policy Analysis. Soc Ind Res, 2: 465.
- Loef M, Walach H (2012): The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis. Prev Med, 55(3): 163-70.
- Rowe G.C, Safdar A, Arany Z (2014): Running forward: new frontiers in endurance exercise biology. Circulation, 129(7): 798-810.
- Subirats E, Subirats G, Soteras I (2012): Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos. Medicina Clínica (Barcelona), 138: 18-24 Revisión.

ECOLÓGICO

Cantero
de Letur

Bienvenido a los nuevos tiempos

YOGUR de CABRA
¡Disfrútalo!

yogures y kéfires de cabra, vaca y oveja



www.elcanterodeletur.com



Letur, donde nace nuestro
yogur ¡conócelo!

www.elcanterodeletur.com/turismoletur

YOGUR de CABRA
Fuente natural de calcio



El pa de moda

Esponjós i cruixent alhora, el pa d'espelta ha posat d'actualitat un cereal antiquíssim i més digestiu i nutritiu que el seu parent, el blat. La popularitat que té creix dia a dia i és el gran favorit del públic gràcies als seus nombrosos beneficis i el gust lleugerament dolç amb regust de nous.



Durant centenars d'anys, la hibridació i manipulació del blat comú, per augmentar-ne el rendiment en les collites, n'ha deteriorat la qualitat i ha provocat que molts consumidors s'acostin a la cultura ecològica buscant (i trobant) pans de blat amb les qualitats nutritives i organolèptiques intactes. Un dels que ha vist augmentar el seu consum espectacularment és el d'espelta, una varietat antiga de blat (tot i que més nutritiva, digestiva i saborosa), que produeix un pa de molla esponjosa i crosta cruixent, amb un toc de fruita seca.

El pa ecològic d'espelta que elaborem diàriament al nostre obrador té totes les característiques d'un pa perfecte i és garantia de salut. A més, oferim una gamma completa de formats per adaptar-nos a les necessitats del client: barra artesana d'espelta, pa d'espelta amb llavors de gira-sol (300 g), barra tradicional d'espelta (1 kg) i pa rodó d'espelta 100% (500 g).

Un cereal excepcional

L'espelta és un dels grans denominats antics que es va perdre en l'oblit durant dècades i, una vegada recuperat, s'ha convertit en un dels més demanats pels grans beneficis que suposa per a l'organisme. El món del pa s'ha rendit als seus encants i propietats i ja és un bàsic en la majoria de dietes saludables. La veritat és que sobren els motius perquè això sigui així ...

- **Puresa genètica.** L'autenticitat és el gran valor de l'espelta, un gra que no s'ha "creuat" amb altres espècies. És precisament aquest fet, el de mantenir el seu codi genètic original, el que li confereix les característiques que la fan destacar davant del blat comú.

- **Altament nutritiu.** El percentatge de proteïnes, minerals i vitamines és més alt que en el blat. Per exemple, la taxa proteica del blat és d'un 11,5%, mentre que la de l'espelta arriba al 15%. A més, conté els vuit aminoàcids essencials, una qüestió fonamental per a les persones vegetarianes que no ingereixen aminoàcids provinents de productes d'origen animal.

- **Molt digestiu.** Tot i que l'espelta conté gluten, la seva composició molecular és diferent de la del gluten de blat, és més fràgil i soluble en aigua. Així, el pa d'espelta es trenca fàcilment quan masteguem i això en facilita la digestió; en canvi el de blat es torna més compacte i és més difícil de digerir. Per aquest motiu, el d'espelta és molt més ben tolerat per aquelles persones que tenen dificultats per digerir i assimilar el gluten, malgrat que continua sense ser apte per a celíacs.

- **Afavoreix el descans i la relaxació.** És un pa ideal per equilibrar el ritme de la vida moderna, ja que l'espelta té un alt contingut en magnesi (0,15%), deu vegades més que qualsevol tipus de blat. Un fet que la converteix en un excel·lent aliment antiestrès.

- **Tots els beneficis de la fibra.** Gràcies a l'alt contingut en fibra dietètica, aquest gra és adequat per regular el trànsit intestinal i evitar el restrenyiment. Al mateix temps, consumir-ne ajuda a eliminar les toxines i reduir el colesterol. 

SUPER REISHI *plus* ECOLÒGIC

LA NATURA
ENS PREPARA
PARA A L'HIVERN



EL REISHI AJUDA
AL SISTEMA
INMUNITARI

Per molts anys, Veritas!

A Veritas estem de celebració, fa 15 anys que vam obrir la primera botiga i des d'aleshores no hem deixat de créixer. Avui continuem evolucionant i ho fem, com sempre, al servei del nostre propòsit inicial: ajudar les persones a alimentar-se millor.

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEVA



Des que es va crear el 2002 Veritas manté inalterable el seu camí. Una travessia que va començar poc abans i que es remunta a quan, per casualitat, el nostre fundador va entrar en contacte amb els aliments ecològics a Holanda, una llavor que va anar germinant fins a cristal·litzar en la inauguració del primer supermercat a Barcelona. Com moltes de les coses importants que passen a la vida, aquest va ser un projecte que es va iniciar de manera inesperada gràcies a una suma de casualitats que van contribuir que avancés.

Un viatge que arrencava ara ja fa 15 anys, acabat d'estrenar el segle XXI, i que assenyala l'únic camí possible per al futur: una alimentació saludable per a tothom, amb productes de qualitat respectuosos amb la persona, la societat i el medi ambient. Actualment, els consumidors tenen molts coneixements i són conscients dels beneficis del menjar ecològic, el nombre de terrenys certificats continua creixent i els agricultors que conreen la terra de manera natural segueixen augmentant també.

L'esforç ha valgut (i val) la pena

Habitualment el principal motiu que porta una persona a consumir productes ecològics és la salut. Una dada que ens omple de satisfacció perquè, des del principi, hem procurat oferir els millors aliments possibles a la quantitat més gran de gent: menjar de debò, responsable i socialment just, que respecta la persona, la comunitat i l'entorn. Això s'ha materialitzat en l'obertura de més de 50 botigues i el nostre objectiu avui dia és seguir treballant igual o millor.

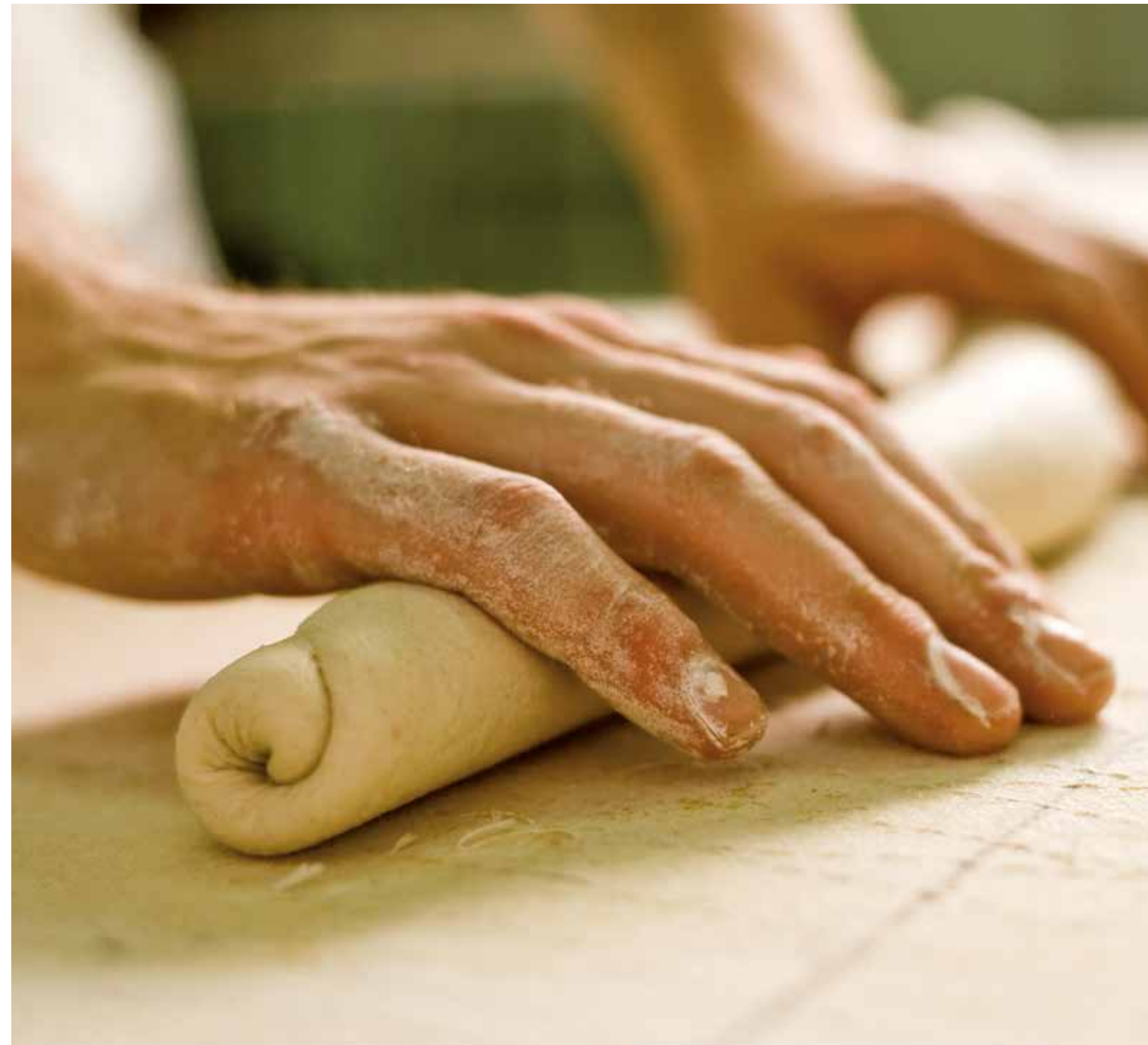
L'esforç d'aquests anys ha tingut recompensa, ja que els consumidors han superat les reticències i escepticismes inicials per convertir-se en clients fidels. Una realitat que ha estat possible gràcies a l'esforç de les persones que compartim la mateixa missió: des de l'equip comercial, constantment atents per proposar el millor assortiment; fins als proveïdors que conreen la terra i cuiden els sistemes de producció per fer-los més sostenibles; passant pel personal intern, que treballa cada dia per millorar els processos, i els consumidors que han confiat en nosaltres al llarg d'aquests anys. Units comencem un llarg recorregut que continuarem junts mantenint intacta la filosofia original.

La marca Veritas neix per cobrir les categories que no estaven disponibles en el gran consum, però aviat s'amplia amb l'objectiu d'oferir productes amb un gran valor afegit.

V Sempre fidels als nostres compromisos

L'ADN de Veritas es fonamenta en una missió concreta, una visió específica i uns valors molt clars que sustenten les bases de la nostra filosofia.

- **Salut:** l'alimentació ecològica és una inversió en salut i benestar gràcies a la total absència de químics, per la qual cosa els aliments són més rics en nutrients, a més de moltes altres propietats.
- **Gust:** els aliments mantenen el seu gust ancestral, exactament el que els correspon.
- **Biodiversitat alimentària:** volem oferir més varietat de productes per posar a la disposició del consumidor la millor qualitat nutricional. Per exemple, hem recuperat varietats antigues de fruites i hortalisses, i oferim la possibilitat de gaudir de rebosteria elaborada amb xarop d'atzavara i sense sucre.
- **Sostenibilitat:** creem valor econòmic, mediambiental i social; contribuïm així al benestar i progrés de les generacions presents i futures.
- **Proximitat:** els nostres productes provenen de llocs propers i la relació amb proveïdors i clients està basada en les relacions humanes per sobre de les comercials.
- **Persones:** són, sens dubte, la clau de l'èxit de l'empresa i el nostre equip està molt implicat en l'alimentació ecològica i en un estil de vida saludable.
- **Consum conscient i responsable:** ajustem el consum a les necessitats reals i donem informació rigorosa per ajudar les famílies a prendre les decisions de compra més adequades.



CATTIER

PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE



Arcilla
CATTIER,
tierra de
BELLEZA



www.naturimport.es

I seguim treballant...

Durant aquests 15 anys hem anat creixent a força de reptes i preguntes. Preguntes que responien als interessos d'un comprador cada vegada més conscienciat de l'origen dels aliments i el procés que han seguit fins a arribar a la taula. La resposta es troba en els nostres compromisos, però la solució passa per les nostres mans.

Podem menjar més sa i gaudir dels gustos tradicionals, eliminant de la dieta conservants, pesticides, hormones o transgènics i a un preu assequible?

La resposta és sí i, entre moltes altres iniciatives, hem creat una marca pròpia per aconseguir-ho. La marca Veritas neix per cobrir les categories que no estaven disponibles en el gran consum, però aviat s'amplia amb l'objectiu d'oferir productes amb un gran valor afegit. El resultat és que ens permet tenir un producte excepcional a un preu competitiu.

Es pot gaudir d'un pa ben fet, artesà i ecològic?

Per descomptat que sí! El nostre pa ofereix sensacions úniques al paladar: es distingeix pel sabor intens del cereal del qual procedeix, emana una olor característica de pa rústic acabat de fer i té una molla molt lleugera i una crosta cruixent que el fa irresistible. No obstant això, cal mètode, devoció i paciència perquè s'elabora amb doble fermentació i doble repòs a partir d'una massa mare, i gràcies a això es conserva més temps fresc i no hi ha dos pans iguals.

És possible una cuina saludable, sostenible i solidària?

Una vegada més contestem que sí i ho vam demostrar amb La Cuina Veritas, una iniciativa pionera que té per objectiu lluitar contra el malbaratament alimentari. Aprofitem els aliments que sabem que no es vendran, per algun detall del seu aspecte, i elaborem nous productes amb valor afegit, deliciosos i altament nutritius. Un projecte innovador, solidari i, per descomptat, ecològic, que va veure la llum el 2013 i que des de llavors respon a l'anomenada triple sostenibilitat: l'ambiental, la social i l'econòmica. 

V En bona companyia

Un viatge és molt més enriquidor quan es fa amb els companys adequats. A Veritas no entenem el camí sense la seva estreta col·laboració i esperem continuar compartint junts les moltes experiències que ens queden per viure.

- El nostre equip. La passió dels inicis es manté intacta en tots els que formem l'equip Veritas, perquè la responsabilitat de proporcionar la millor alimentació possible és de tots i cadascun de nosaltres.
- Els nostres proveïdors. Són aquells que en el seu moment van apostar per nosaltres i nosaltres per ells: els que s'esforcen cada dia per aconseguir el millor producte, els que respecten la terra, els que fan això de tota la vida o els que han decidit capgirar la seva existència i dedicar-se al que realment els fa feliços. Ells són els nostres estimats companys de viatge.



Les Herbes de Can Riera





La quinoa més autèntica

GAUDEIX EL TEU NADAL BIO

DOLCIFICATS AMB XAROP D'ARRÓS



Amb un toc de llimona i canyella

EL PRIMER TORRÓ AMB QUINOA REIAL BIO



Ara amb perles de xocolata



200g e



200g e



www.quinuareal.bio

Transició a una dieta saludable

Prendre la decisió de canviar d'alimentació i seguir un estil de vida saludable és un gran pas i sempre és un bon moment. Pot ser que la transició sigui una cosa complicada al principi i per això hem de fer els canvis a poc a poc, de manera que s'integrin a la rutina sense gairebé ni adonar-nos-en.



YouTube | Arròs vermell amb verdures i bolets - FastGood
supermercadosveritas | www.veritas.es

Donarem les pautes principals per passar-nos a una dieta sana i equilibrada, gràcies a la qual ens trobarem millor i més forts, tant físicament com emocionalment. L'experiència ens diu que anar introduint les variacions de manera gradual les converteix més fàcilment en hàbits. Si, per contra, pretenem implementar-les totes juntes la situació serà més difícil de gestionar, i potser generarem una sensació de decepció que ens podria portar a abandonar la causa. Fem-ho fàcil i iniciem el camí de l'alimentació conscient sense presses ni tensions.

- **Revisa els tres bàsics de la cuina.** Comencem analitzant la condició de tres aliments fonamentals que no falten mai al rebost i que han de ser de màxima qualitat.
 - **Sal.** La sal de taula comuna és clorur sòdic en un 97,5% i el 2,5% restant són elements químics que funcionen com a absorbents de la humitat. És recomana-

ble tornar a la sal marina sense refinar, ja que és molt rica en minerals i oligoelements.

- **Sucre.** Ja sabem tots que una bona elecció de la font de dolçor frenarà la desmineralització i les pujades i baixades de glucèmia (amb les alteracions d'humor subsegüents), alhora que evitarà el debilitament general del cos. Els productes més adequats per endolcir són les melasses de cereals, l'estèvia i el xarop d'atzavara.
- **Oli.** Tant si és d'oliva com de llavors o fruita seca s'ha d'obtenir per un procés de premsatge en fred, que en manté intactes les propietats nutritives i els beneficis, així com la capacitat de regular el colesterol i la salut cardiovascular. La refinació a altes temperatures i mitjançant processos químics amb dissolvents i desodoritzants provoca l'enduriment de les artèries, arteriosclerosi i problemes circulatoris, alhora que entorpeix el bon funcionament del cor.

- **Evita els refinats.** El segon avenç, i també de gran importància, és canviar el consum dels refinats més habituals per la versió integral.

- **Pa.** De blat, espelta, sègol... Tenim moltes (i saborosíssimes) possibilitats integrals per substituir el pa refinat i guanyar salut.
- **Arròs.** Podem començar pel semiintegral, que és similar al blanc en textura i sabor, i passar després a l'integral, tot i que aquest últim sempre s'ha de coure molt bé. Per fer una bona digestió tant l'arròs com els llegums han d'estar totalment cuits.
- **Pasta.** És aconsellable optar per una de textura fina. Per exemple, la de quinoa s'assembla molt a la blanca, a diferència de la de blat, que resulta una mica més aspra les primeres vegades.

- **Digues sí a les proteïnes vegetals.** Lleugeres i de fàcil digestió, cal començar per les que tenen més similituds amb els productes que coneixem com les salsitxes de Frankfurt o les hamburgueses vegetals. Si ens agrada cuinar, el seitan és la proteïna més fàcil perquè s'assembla a la carn i és deliciós a la planxa, arrebossat, estofat, picat en bolonyeses...

- **Tria fruites i verdures de colors diferents.** És així de simple: incloure tots els colors ens assegura la varietat suficient de nutrients per tenir un metabolisme en bon estat. És hora de gaudir del verd fosc de la col, el bròcoli, les bledes i els espinacs; del vermell de tomàquets i pebrots; del taronja de pastanagues i albercocs, etc.

- **Cafè o cafè de cereals?** Totes dues opcions són bones, tot i que els cafès de cereals instantanis tenen un gust excel·lent i tonifiquen el sistema nerviós sense els efectes negatius del cafè.



1. Oli d'oliva verge. Borges
2. Cafè d'espelta. Naturata
3. Sal marina natural. The Med Salt Co
4. Flor de sal. Perelada
5. Xarop d'atzavara negre. Naturgreen

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

biochoc cremas de cacao



con aceite
de oliva
virgen extra



- SIN ACEITE DE PALMA
- SIN GRASAS TRANS
- SIN LACTOSA



CAMPO BÉTICA, S.L.
Parque Emp. Sta. Bárbara
C/ Licurgo, 27 · 29004 Málaga

Atención al cliente:
952 23 00 94
info@campobetica.com

bio **Bética**
www.biobetica.com

Brioixeria La Boulangère

Et presentem l'ampli assortiment de brioixeria saludable i deliciosa per gaudir dels millors berenars: pa de llet i amb xips de xocolata (envasat individualment per millorar-ne la conservació) i napolitanes per als més llaminers. D'altra banda, també et convidem a tastar els pans d'hamburguesa (en brioix o xapata) i el pa suet, ideal per donar un toc especial als entrepans i les torrades.



Begudes vegetals per a tots els gustos

La diversitat és un dels nostres compromisos, que es fa tangible en totes les seccions de les nostres botigues, com per exemple en les begudes vegetals: lleugeres, digestives i refrescants. Seguim ampliant la gamma per satisfer totes les necessitats i gustos amb la beguda de civada amb proteïnes (de pèsols), la beguda d'arròs amb avellanes i ametlles en format 3 x 200 ml, les begudes vegetals sense sucre (ametlla i vainilla, coco amb calci, quinoa amb coco i ametlla) i la beguda de soja amb canyella i llimona.



Torrades de lleties verdes i coquetes d'arròs amb lleties

Hi ha mil maneres d'incloure els llegums a la dieta. Descobreix les noves torrades de la marca Pain de Fleurs, elaborades amb un 50% de lleties verdes i certificades sense gluten, i les coquetes d'arròs amb lleties d'El Granero Integral, elaborades amb un 30% de lleties, font de proteïnes.



Brioixeria sense gluten Zealia

Nous brioixos sense gluten elaborats a base de farina de blat de moro i cigró: magdalenes individuals normals o amb xocolata, brownie de xocolata i nous i pastissos de pastanaga amb gingebre. Tota la gamma es caracteritza pel seu excel·lent sabor i la textura esponjosa.



Te amb açai, amb got incorporat

La marca Siken ens porta una novetat de gran actualitat: una beguda que combina les propietats antioxidants i depuratives de l'açaí i el te verd, especialment recomanada per protegir les cèl·lules de la deterioració oxidativa.



Muslis de civada sense gluten Veritas

Sabies que la civada és un cereal que a l'origen és sense gluten, però que a causa dels cultius del voltant, la recollida, l'emmagatzematge, etc. pot contenir gluten? Per tant, quan una civada està certificada sense gluten vol dir que s'ha cuidat l'absència de contaminació de principi a fi.

Com ja saps, aquest any estem ampliant la gamma de productes sense gluten marca Veritas. En aquesta ocasió, hem incorporat dos muslis amb base de civada. A més, estan enriquets amb flocs de blat de moro i fajol, perquè els teus esmorzars siguin complets, digestius, equilibrats i, sobretot, t'aportin l'energia necessària per afrontar el dia. Són deliciosos i combinen perfectament amb llet, beguda vegetal o iogurt. Tria el teu gust preferit: fruites vermelles o xocolata.



Sandvitx dolç i pa cruixent de sègol amb quinoa

Gràcies a Vivibio arriba a les nostres botigues un sandvitx de coquetes d'arròs farcit de crema de xocolata i avellanes que no et deixarà indiferent. Certificat sense gluten i lliure d'oli de palma, es convertirà en el protagonista dels berenars més deliciosos.

A més, ens porta un pa cruixent elaborat amb farina de sègol i un 12% de quinoa, una alternativa ideal a les torrades de blat, amb un alt contingut de fibra.



Exfoliant, crema de mans i gel + xampú

La pell és l'òrgan més gran del cos i, per això, també hem d'alimentar-la correctament. La marca francesa Cattier, especialista en argiles i productes derivats, et presenta les seves novetats: exfoliant facial, recomanat per eliminar impureses i toxines i obtenir un rostre net, purificat, lluminós i amb la pell llisa; crema de mans elaborada a base d'argila que aporta minerals i un extra d'hidratació a la pell; gel i xampú (2 en 1) en format familiar que t'encantarà per la seva aroma delicada i l'escuma suau i embolcallant.



Xarop de dàtils Natursoy

Endolceix els teus plats amb aquest deliciós xarop elaborat a partir de dàtils 100%, que t'aportarà energia, vitamines i minerals.



Aquest any Veritas fa

15 ANYS



Per celebrar-ho sortegen



15



estades a Mas Salagros ecoresort & AIRE ancient baths

15

compres durant tot un any!



i com que

15 ANYS

no es fan cada dia, la segona unitat dels productes estrella et surtirà a meitat de preu!



Aquest any a Veritas estan de festa grossa! No te la perdís!



Xevi Verdaguer
Perquè... ets responsable de la teua salut.
psiconeuroimmunòleg # www.xeivverdagner.com

Què és l'aromatasa i com ens afecta?

La salut està condicionada pels nostres hàbits de vida i tenim un enzim que és especialment crític amb el que fem i mengem: l'aromatasa. Aquest enzim és l'encarregat de fabricar estrògens, una hormona que influeix en la major part dels processos de l'organisme i de la qual no convé tenir-ne un excés.



Quan tenim l'aromatasa massa activa fabriquem un excés d'estrògens i poden aparèixer certes malalties que consideràvem cròniques, però que ara sabem com resoldre. D'una banda, els nois poden notar que suen fàcilment o que tenen greix acumulat a la zona de les mames; mentre que les noies és possible que tinguin sagnats mensuals llargs i amb coàguls, regles doloroses, secreció vaginal abundant i mames fibroquistiques.

Altres símptomes i malalties que s'associen a l'excés d'estrògens són, per exemple, la facilitat per engreixar-se i el sobrepès, el mal de cap recurrent, certes malalties autoimmunitàries (com artritis reumàtica o lupus), el càncer (de mama, d'ovari, gàstric, hepàtic, de pulmó, de pròstata), la síndrome d'ovaris poliquístics, l'endometriosis i l'hipogonadisme masculí (que provoca menys producció de testosterona, ejaculació precoç i poca secreció d'esperma o d'espermatozoides en el semen).

Estrògens sota control

L'aromatasa s'expressa especialment en diferents parts del cos: teixit adipós, ovaris i testicles, pell, ossos, cervell, fetge, glàndules adrenals, placenta, mames, fol·licle pilós i també en certs tumors. Així, una activitat excessiva en aquests llocs provoca una fabricació excessiva d'estrògens. Contràriament, una manca d'activitat condiciona una biosíntesi d'estrògens més baixa. Per tant, l'absència d'equilibri comporta diferents i variats problemes segons l'edat i el sexe, ja sigui per excés o falta d'estrògens.

L'objectiu és clar: necessitem evitar tenir massa estrògens i, per tant, no accelerar l'aromatasa. Els factors endògens que l'acceleren són l'obesitat i el sobrepès, les inflamacions, la insulina, la leptina i l'envelliment. En canvi, la llista dels factors exògens és molt més llarga i inclou l'alcohol, els lactis d'origen boví, la carn vermella, els pesticides (glifosat), els aliments cremats, el fum del tabac, els anticonceptius, el pa-

rabens (presents en els productes de cura personal i que són força perillosos perquè arriben directament als teixits sense passar pel fetge); els ftalats (que fan tous i flexibles els plàstics) i el bisfenol A (el localitzem a les ampolles de plàstic i al revestiment interior de llaunes i brics).

Costums saludables

És fonamental utilitzar articles d'higiene personal d'origen natural, no fer servir ambientadors o insecticides químics, beure aigua filtrada per osmosi, usar eines de cuina sense tòxics i comprar envasos o pots de vidre per guardar menjar o begudes. Quan compreu ampolles de plàstic assegureu-vos, mirant el cul de l'ampolla, que tinguin els números 2, 4 i 5, que són codis lliures de tòxics, i si veieu el número 1 (PET) penseu que és un recipient d'un sol ús i no el torneu a omplir. I és molt important que escolliu sempre que sigui possible aliments ecològics. De la mateixa manera, no poseu aliments ni begudes ca-

lentes en els vasos, envasos o plats que siguin de plàstic o d'espuma de poliestirè; preneu el cafè en una tassa normal de ceràmica, escalfeu les infusions en un got de vidre i els aliments en un plat de ceràmica, com es feia abans. I no escalfeu mai el menjar o les begudes al microones si el recipient és de plàstic, que això només ho fan les persones que seran els pacients de molts terapeutes diferents.

Aliments recomanats

Per aconseguir reduir els estrògens i prevenir-ne les indesitjables conseqüències ens interessen els inhibidors naturals de l'aromatasa que contenen determinats aliments. Cal començar per controlar el consum de carn vermella, lactis animals i cervesa, i alhora és bona idea fer esport per baixar de pes i reduir la leptina, per evitar així la hiperactivació de l'aromatasa. Vegem ara quins són els inhibidors naturals que en redueixen l'expressió genètica i on es troben. ▮

Inhibidors naturals de l'aromatasa on es troben?

Agaricus bisporus	Xampinyons
Brassica oleracea L.	Bròquil verd, col, coliflor, colinap, cols de Brussel·les, col arrissada i col kale
Fitoestrògens	All, ceba, poma, col, api, carxofa, alfàbrega, julivert, camamilla, mel, passiflora, aranja, llinet i sèsam
Vitis sp.	Vi negre: cabernet sauvignon de Tanglewood (Austràlia) i pinot noir de Bodegas Hacienda (EUA)
Camellia sinensis	Te verd
Coffea L. sp.	Cafè
Theobroma cacao L.	Cacau
Trifolium pratense L.	Flor del trèvol vermell

Del mar al plat

L'alga wakame és un autèntic tresor nutritiu i val la pena cedir-li un lloc de privilegi a la cuina. Saborosa i amb moltes possibilitats gastronòmiques, s'aconsella incorporar-la en poques quantitats, tot i que de manera regular, a la dieta habitual.



Són unes grans desconegudes, però les seves moltes propietats converteixen les algues en ingredient fonamental d'una dieta saludable. Avui parlarem de la wakame, que podem trobar en diversos formats: seca, amb sal o fresca. La primera és la més utilitzada, perquè té una llarga conservació, tot i que el gust de la fresca és espectacular i molt recomanable per introduir a la cuina. La versió salada és deliciosa, ja que té un gust similar al de la fresca i es conserva molt de temps gràcies a la sal.

És semblant a l'alga kombu i quan estan seques es poden confondre fàcilment, malgrat que un cop remullades són clarament diferents: la kombu queda com una tira gruixuda de color verd i la wakame es desplega, de manera que sembla una delicada fulla verda amb un nervi o petit tronc més ferm a la part central. De fet, si volem afegir-la en un plat se n'han de retirar tots els nervis després del remull. Totes dues algues poden trobar-se en trossos molt petits que en pocs segons ja estan a punt per menjar, però és important consumir-ne com a màxim una cullerada en sec al dia.

Igual que l'alga kombu, té la capacitat d'estovar les fibres dels aliments amb els quals es cuina i només necessita estar (si és seca) entre 3 i 5 minuts en remull, la qual cosa permet afegir-la als plats a l'últim moment, ja que es pot consumir crua. Per hidratar-la s'ha de tirar un polsim de sal a l'aigua, per mantenir-ne al màxim tots els minerals i que no es quedin a l'aigua. Sabrem que ja està hidratada quan les fulles adquireixin un verd més clar, estiguin toves al tacte i puguin mastegar-se bé. Si triem la modalitat salada (com si fos bacallà), únicament cal treure'n l'excés de sal sota l'aixeta i deixar-la reposar en aigua neta durant 5 minuts. Si és salada, podem prendre'n més quantitat que si és seca, ja que aquesta última augmenta entre 7 i 10 vegades el seu pes.

Ingredient estrella

Una vegada preparada ja podem gaudir del seu sabor en gairebé qualsevol recepta, ja que combina amb la majoria d'aliments. Per exemple, és perfecta per a amanides, ja que casa perfectament amb oli de sèsam torrat i oli d'oliva, ara que admet amaniments àcids i picants. També po-

dem macerar-la amb oli d'oliva, ratlladura de llimona i concentrat de poma abans d'afegir-la a l'amanida. Si volem fer-la servir com a condiment cal deixar-la assecar sense remullar i barrejar-la amb altres ingredients, com llavors, fruites seques o ratlladura de cítrics.

Altres receptes que podem enriquir són: verdures bullides (es pot posar crua al final o coure-la juntament amb els vegetals), purés o cremes (gràcies a la textura suau), fruita (és perfecta per acompanyar mandarines i pomes), proteïnes vegetals, paelles, risottos, peix, pasta... I per gaudir d'un consomé revitalitzant i exquisit n'hi ha prou amb bullir-ne algunes tires durant 10 minuts, condimentar el brou obtingut amb salsa de soja i suc concentrat de poma al gust i servir amb pasta de sopa cuita, cigrons o trossos de tofu. L'alga es pot incorporar al brou o guardar-la per a una altra ocasió.

Gairebé una medicina

A més de contenir quantitats elevades de minerals, destaca per la seva riquesa en vitamines dels grups B i C, i per ser la més rica en calci després de l'alga hiziki. Igualment, es recomana contra l'alopecia i per donar lluentor als cabells gràcies al seu alt contingut en magnesi i si bé no supera la quantitat d'aquest mineral que aporten altres algues (com la kombu i la hiziki), el seu s'assimila molt millor.

- **Fora colesterol.** Incrementa la producció de DHA (un dels àcids grassos omega-3) al fetge, per la qual cosa ajuda a reduir el colesterol dolent i els triglicèrids. En cas de trastorns lipídics, es recomana cuinar el peix blau (sardina, tonyina) amb alga wakame. Així mateix, la sopa miso d'ordi (mugi) amb wakame és un remei que desintoxica el fetge, protegeix els enzims digestius i combat el colesterol.

- **Cos en equilibri.** Millora les secrecions del fetge i els ronyons, regenera la qualitat de la sang, estimula la producció hormonal i contribueix a disminuir la tensió arterial. Al seu torn, protegeix l'aparell respiratori, de manera que prevé les malalties pulmonars i l'asma.

- **Ment activa.** Enforteix el teixit cerebral i equilibra el sistema nerviós, cosa que la fa adequada en situacions de nerviosisme, cansament, astènia, estrès i depressió.

V Tàrtar d'alga wakame

Un entrant sensacional, senzill de preparar i que agrada a tothom.

Ingredients:

15 g d'alga wakame seca
60 g de ceba
50 g de cogombres petits en conserva
30 g de tàperes en conserva tallades
90 g d'oli d'oliva
Olivada o curri al gust

Elaboració:

1. Posa la wakame en aigua i reserva-la.
2. Talla en trossos petits la ceba, els cogombres, les tàperes i l'alga hidratada.
3. Barreja bé tots els ingredients, condimenta'ls amb l'oli i afegeix-hi el curri o l'olivada segons prefereixis.
4. Serveix sobre unes torrades o amb un carpaccio de tonyina el tàrtar d'olivada o amb una crema de coliflor el de curri.

Per saber-ne més:

Consulta el nostre calendari d'activitats, tallers i cursos de Tècniques de Cuina impartits per la xef Mireia Anglada.

RESERVA a www.terraveritas.es



1. Alga kombu. Biocop
2. Alga kombu kushiro. Finestra sul cielo
3. Alga wakame deshidratada. Porto Muiños
4. Alga kombu deshidratada. Porto Muiños
5. Alga kombu deshidratada. Porto Muiños
6. Alga wakame en flocs. Porto Muiños
7. Alga wakame al natural. Porto-Muiños

Mireia Anglada
Cuinera professional



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

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

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

AGRICULTURA
ECOLÒGICA
— 100% natural —



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



COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS...

Aquest oasi en ple cor de Barcelona viu dia rere dia moments únics que l'omplen de vida.

Cada setmana organitzem tallers de cuina, amb l'objectiu d'aprofundir en una temàtica i aprendre de primera mà de cuiners i nutricionistes conscienciats amb l'alimentació saludable.

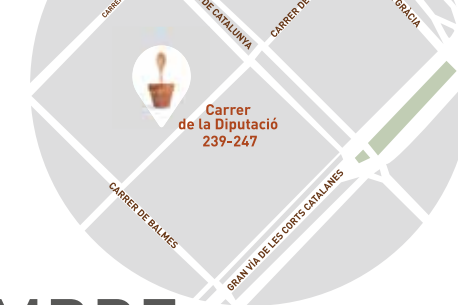
És el moment de **preguntar sense por**, resoldre tots els dubtes, compartir amb els companys les experiències personals i també atrevir-se amb nous sabors, tècniques i combinacions.

Una oportunitat per experimentar, descobrir i **empoderar-te a la cuina!**



fotos @bebofi

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



ACTIVITATS DE NOVEMBRE

Dimecres 8

MASTERCLASS: DESCOBREIX LA GIMNÀSTICA HIPO-PRESSIVA. Zentro Urban Yoga

Horari: 19.30 - 20.30 h

15 €

Divendres 10

BERENARS I SNACKS SALUDABLES EN MENYS DE 15 MINUTS. Adriana Ortemberg (Amandin)

Horari: 17.00-18.30h

20 €

Dimarts 14

CUIDA EL COR! CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS PER COMBATRE LES MALALTIES CARDIOVASCULARS. Alf Mota

Horari: 11.00 - 13.30 h

30 €

Dimarts 14

BÀSICS IMPRESCINDIBLES QUE HE DE TENIR A LA NEVERA I COM CUINAR-LOS CORRECTAMENT

Astrid Barqué (Le Creuset)

Horari: 18.30 - 20.00 h

15 €

Divendres 17

FESTA VEGANA! RECEPTES PER SORPRENDRE ALS TEUS CONVIDATS. Míriam Fabà . (Quinoa Real)

Horari: 17.30 - 20.00 h

30 €

Dimarts 21

SOPAR SEN: ALIMENTACIÓ I ASTROLOGIA

(esdeveniment benèfic en col·laboració amb la Fundació Josep Carreras). Nuria Roura i Andrés Zuzunaga

Xef: Mireia Anglada

Horari: 20.00 - 23.00 h

45 €

esdeveniment especial

Dimecres 22

ALIMENTACIÓ I ESPORT AMB SENY. Emma Roca

Horari: 19.00-20.00h

10 €

Divendres 24

PAUTES IMPRESCINDIBLES I RECEPTES PER OBTENIR BONS NIVELLS DE CALCI SENSE PRENDRE LÀCTICS. Gina Estapé

Horari: 11.00 - 13.00 h

25 €

Dimarts 28

ET FALTA FERRO? ALIMENTACIÓ I CONSELLS PER COMBATRE L'ANÈMIA. Martina Ferrer

Horari: 11.00 - 13.00 h

25 €

Dimarts 28

COM DISSENYAR I ORGANITZAR UN MENÚ EQUILIBRAT I PRÀCTIC PER A TOTA LA SETMANA

Mireia Marín i Cristina García Mozley

Horari: 18.30 - 20.30 h

25 €

DESTAQUEM

CURS "GUIA PRÀCTICA PER A LA TRANSICIÓ A UNA DIETA SALUDABLE".

Diego Rossi i Sara Banal

Curs de 3 sessions: dijous 16, 23 i 27 de novembre

Horari: 17.30 - 20.30 h

Curs molt complet de tres sessions teoricopràctiques dirigit a persones que volen fer un canvi d'alimentació eficaç i definitiu. Al llarg del curs tractarem tots els grups d'aliments (cereals, proteïna animal i vegetal, llavors, algues, etc.) i els diferents tipus de tècniques per cuinar-los, i veurem on podem trobar els nutrients necessaris per assegurar-nos una dieta equilibrada.



En tots els tallers de cuina es tasten els plats que es preparen.

Ja pots consultar la programació a través del web **www.terraveritas.es** i reservar 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.

4 superaliments antidiabetis

Hi ha superaliments que poden combatre la diabetis? Per descomptat que sí! I no es tracta d'aliments rars amb noms exòtics: són productes que amb tota probabilitat són a tots els rebosts sota l'aspecte d'humils espècies que, com veurem, no ho són tant.



Més de cinc milions de persones tenen diabetis al nostre país (principalment del tipus 2) i els afectats són molt conscients sobre el tipus d'aliments que no els convenen. Evitar i controlar el consum de sucres simples i productes refinats és el principal objectiu, amb la finalitat de mantenir un índex de sucre estable a la sang. Avui parlarem dels aliments que sí que s'han de prendre i que poden contribuir a regular la glucosa de forma natural i sense contraindicacions. Des d'aquí, animo a incorporar els següents quatre superaliments a la dieta, de manera gradual i en proporcions apropiades, però sempre després d'haver-ho consultat amb el metge.

1. **Canyella.** Té un efecte regulador de la glucèmia (índex de sucre en sang), ja que és capaç de frenar el pas del menjar digerit a l'intestí i, per tant, alenteix la transmissió de glucosa al torrent sanguini. En prendre-la, a més, les cèl·lules del fetge augmenten la sensibilitat a la insulina (l'hormona encarregada d'equilibrar la glucèmia). I té també la virtut de reduir els nivells de colesterol i triglicèrids, de manera que contribueix a la salut cardiovascular.

Consell: afegeix un polsim de canyella en pols a l'esmorzar diari, ja sigui als cereals o a la beguda vegetal. Una altra opció és prendre les infusions amb un canonet de canyella.

2. **Comí.** Contribueix a mantenir estable el sucre a la sang i a controlar la insulina i el glucogen, per

la qual cosa és ideal per a diabètics i prediabètics. Igualment, és un excel·lent carminatiu i una bona font d'antioxidants i ferro.

Consell: resulta perfecte per condimentar carn, peix, arrossos, cuscús i guisats.

3. **Clau.** Els estudis suggereixen que les persones que prenen clau amb assiduitat experimenten un descens dels índexs de glucosa, triglicèrids i colesterol "dolent" (LDL). Els qui tenen diabetis tenen més risc de patir una malaltia cardiovascular i el clau contribueix a fluidificar la sang i prevé la formació de coàguls.

Consell: es pot prendre en infusió, incorporar a receptes dolces i fer servir per aromatitzar pastissos, galetes i conserves. Així mateix, casa bé amb plats salats de carns consistents.

4. **All.** Va bé per contrarestar els efectes de la hiperglucèmia o excés de sucre, que sovint provoca glicació. La glicació apareix quan les molècules de glucosa acumulades s'uneixen al col·lagen, cosa que desencadena un enduriment de la proteïna cutània i fa que la pell estigui més fràgil i deteriorada.

Consell: combina a la perfecció amb moltes receptes i també es pren en forma d'extracte, tot i que hi ha qui prefereix menjar els grans d'all crus sense que s'alteri la seva capacitat digestiva. En aquest últim cas, cal tenir en compte el tema de l'al·lè...

1



1. All negre pelat. Vegetalia

Més informació

• <http://www.fundaciondiabetes.org/>

Calent, calent...



En plena tardor l'organisme s'esforça per mantenir la calor i regular el rellotge biològic. Val la pena parar atenció al tipus d'aliments que ingerim i com els cuinem perquè d'això dependrà el nostre nivell d'energia.

Tot i que no en siguem conscients, els efectes del clima ens recorden que formem part de la natura. Comença el fred i són molts els que ho senten també internament i, de vegades, acompanyat de cansament, fatiga, tristesa o fins i tot irritabilitat. Amb l'objectiu de rebaixar-ne les seqüeles és aconsellable dormir un mínim de set hores diàries i practicar algun tipus d'exercici físic a l'aire lliure, ja siguin excursions o passejos. L'alimentació també ens serà de gran ajuda: és hora de proposar-nos esmorzar i sopar d'hora amb productes que ens escalfin internament. Per aconseguir-ho, farem una llista de la compra saludable, amb aliments energètics que reforcin les qualitats d'una dieta vegana adaptada a l'estació.

És fonamental consumir diàriament greixos saludables, llegum, fruita seca, llavors i cereals integrals de naturalesa calenta. A conseqüència del fred, el cor es veu obligat a treballar més per conservar la temperatura i impulsar la sang a través dels vasos sanguinis. La millor estratègia per evitar aquesta vasoconstricció és mantenir un equilibri adequat entre els àcids grassos omega-6 i omega-3. Per aconseguir-ho, hem de reduir el consum d'omega-6 (present en olis de gira-sol, margarines i greixos industrials) i assegurar-nos una aportació suficient d'àcid alfa-linolènic (ALA) d'origen vegetal en forma de nous (un grapat), llavors de lli moltes (una cullerada sopera) o una culleradeta del seu oli.

Plats de cullera i infusions

La medicina tradicional xinesa afirma que durant les estacions fredes el pulmó i la melsa i l'estómac necessiten aliments calents, ja que ajuden a no "gastar" l'energia interna i milloren l'absorció de nutrients. Per això, són preferibles les infusions calentes o l'aigua a temperatura ambient. Una bona opció és prendre un te suau acompanyant els àpats, com el rooibos, el kukicha o el genmaicha (te d'arròs). També s'han de triar cereals de naturalesa tèbia com el fajol i el mill, en oposició al blat de moro o la quinoa, que tenen una naturalesa més fresca. I abans de començar a dinar o sopar hem de prendre sempre un brou de verdures o una sopa de miso per tonificar l'estómac.

Menys verdures crues

Les verdures crues no són gaire adequades quan volem conservar la calor interna, és millor que ens les mengem cuinades (bullides, saltades, al vapor, estofades o al forn). Amb aquestes és possible preparar plats únics si es combinen amb llegums (mongetes azuki, cigrons, mongetes i lleties). Igualment, s'aconsella aportar un toc càlid a les receptes gràcies a espècies calentes (canyella, cúrcuma, gíngebre) o picants (bitxo), per activar el txi. Finalment, podem aprofitar la possibilitat de gaudir d'aliments de temporada que provenen de les entranyes de la terra: arrels, tubercles i llavors fosques, com el sèsam negre.



Cassola de verdures amb espelta
supermercadosveritas www.veritas.es



1. Llavors de lli, ametlles y nous. Lin
2. Nou en gra. Econatura
3. Rooibos antioxidant. TeO
4. Té kukicha. Lima

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició

¡Preparados, listos... ya llega el frío!

"Más vale prevenir que curar" es un conocido refrán que todos conocemos, pero que no siempre ponemos en práctica. En esta época tenemos la oportunidad de hacerlo complementando la alimentación con suplementos nutricionales ecológicos que nos ayudarán a evitar enfermedades y afrontar mejor la próxima llegada del invierno.

Según la medicina tradicional china, el otoño es una estación de transición que nos prepara para un gran cambio energético y recomienda tomar alimentos que generen calor interno (ajo, avena, nueces, trigo sarraceno, canela) y refuercen nuestras defensas (frutas, verduras, germinados, fermentados). La bajada de las temperaturas las pone a prueba continuamente y si no están fortalecidas pueden aparecer resfriados, gripes, otitis o anginas, entre otras afecciones. Ante una misma exposición a virus y bacterias hay personas muy propensas a contraer una infección mientras que otras resisten sin problemas. La clave está en el sistema inmune y si queremos pertenecer al segundo grupo hay que reforzar su correcto funcionamiento.

¿Cómo ayudar al sistema inmunitario?

Otra vía de refuerzo, además de la alimentación, es la suplementación nutricional, que nos aporta un plus de prevención y que debemos tomar siguiendo las instrucciones del envase. En Veritas ofrecemos un amplio abanico de complementos elaborados a partir de materia prima ecológica (lo que hace que su concentración de activos sea muy elevada) y en cuya preparación no se ha usado ninguna sustancia química ni modificada genéticamente, además de estar totalmente libres de aditivos y conservantes artificiales. Los suplementos ayudan a prevenir y combatir las infecciones e incluso, si ya hemos enfermado, pueden acortar el proceso de curación. Como regla general, se aconseja tomarlos durante cuatro semanas, descansar dos y repetir dicha pauta durante el invierno.

• **Combatiendo la oxidación celular.** Gracias a su riqueza en antioxidantes, las vitaminas reducen los efectos negativos de los radicales libres y, en consecuencia, aseguran el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

- **Vitamina C.** Incrementa la producción de interferón, que tiene efectos antivirales, antibacterianos y anti-lérgicos.
- **Vitaminas del grupo B.** Su déficit se asocia a un bajo nivel de anticuerpos.

• **Estimulando la producción de anticuerpos.** Al tomar suplementos que impulsan la fabricación de inmunoglobulinas el cuerpo resistirá mejor las afecciones invernales.

- **Propóleo.** Un excelente antibiótico natural, que tiene efecto antiinflamatorio, cicatrizante, antibacteriano y antiviral. Lo preparan las abejas a partir de las resinas de los árboles y está destinado a proteger la colmena

- **Equinácea.** Al tomarla aceleramos la formación de glóbulos blancos (leucocitos), que actúan contra los virus, y es especialmente efectiva en el tratamiento de las infecciones de las vías altas.

- **Jalea real.** Extraordinariamente rica en nutrientes, esta sustancia líquida fabricada por las abejas para alimentar a la reina constituye un gran revitalizante, ya que aumenta el número de glóbulos rojos y blancos.

• **Adaptándonos a la nueva estación.** Algunas plantas medicinales ayudan al metabolismo a superar los cambios de tiempo potenciando su resistencia a las agresiones externas.

- **Ginseng.** Eleva las defensas y promueve una mejora general del rendimiento físico y mental.
- **Rhodiola.** Fortalece las funciones biológicas e intensifica la fortaleza del metabolismo.
- **Jengibre.** Posee propiedades antivirales y antiinflamatorias que combaten los síntomas de la gripe, la sinusitis y el dolor de garganta. 



1. Fideos trigo sarraceno. King Soba
2. Super Vit C+ Escar Nature Plus 60 gr
3. Chucrut. Natursoy
4. Jalea real. Mielar
5. Jengibre El Granero
6. Rhodiola El Granero
7. Salvado de avena. Grillon
8. Gargola Equinacea Sakai

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

5 beneficios de la cúrcuma



La raíz de la cúrcuma (*Curcuma longa* L.), de sabor terroso y algo picante, se emplea tradicionalmente como especia en la cocina tradicional del sudeste asiático. Su principio activo, la curcumina, se absorbe mucho mejor por el organismo si se acompaña de la piperina, presente en la pimienta negra (*Piper nigrum* L.).

Entre sus ventajas, destacan:

- Es un potente antioxidante, por lo que contribuye a proteger la piel de los radicales libres, evitando así el envejecimiento prematuro.
- Diversas investigaciones han indicado que la curcumina contribuye a reducir la inflamación.
- También puede tener un efecto beneficioso estimulando las defensas de nuestro organismo y controlando el crecimiento celular desordenado.
- Contribuye a mejorar la digestión, especialmente la de las grasas. Además, es un tónico estomacal natural que estimula las secreciones digestivas.
- Las personas con acné pueden verse beneficiadas por su consumo porque puede contribuir a reducir la inflamación.

Para aprovechar al máximo los principios activos contenidos en la cúrcuma conviene no calentarla, ya que durante la cocción se pierden más del 80% de curcuminoides. Por el contrario, combinar su consumo con pimienta negra contribuye a aumentar la absorción de los mismos. Esta es la razón por la cual consumir la cúrcuma en forma de complemento alimenticio en cápsulas es una buena manera de evitar tanto su sabor (que no agrada a todo el mundo) como de evitar la pérdida de principios activos que se produciría si la añadiéramos como especia.



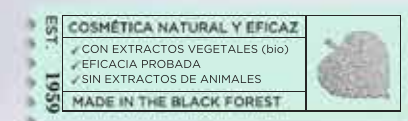
MÁS VITALIDAD MÁS FLEXIBILIDAD

LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

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

www.borlind.es



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



Estàs sanpaku? Obre els ulls...

Un dels mètodes de diagnosi oriental més coneguts es basa en l'observació dels ulls per determinar l'estat de salut. L'objectiu és esbrinar si existeix un estat sanpaku, que en japonès significa "els tres blancs": quan l'escleròtica es fa visible vorejant l'iris per tres costats som, sens dubte, davant un desequilibri tant físic com emocional.



Igual que la cara és la part més reveladora del cos humà, quan es tracta de llegir els sentiments o percebre el caràcter d'una persona, el centre sensorial del cos es localitza al cap, incloent-hi el rostre i les orelles. Aquestes últimes, juntament amb els ulls, el nas i la boca són quatre dels cinc sentits. Uns òrgans que també són la porta d'accés a altres sistemes interns. Així, la boca és l'entrada del tub digestiu; el nas, de la respiració; els ulls, del nervi òptic, el cervell i el sistema nerviós; i les orelles, de l'oïda. Evidentment, hi ha una clara relació entre cada entrada i el sistema mateix: per exemple, quan el sistema respiratori i les fosses nasals estan plens de mucositat el nas tendeix a moquejar, un problema digestiu sol provocar mal sabor de boca, i el nerviosisme i la tensió solen mostrar-se als ulls.

Què indiquen "els tres blancs"?

El diagnòstic oriental observa la posició de l'iris per determinar l'estat de salut i apunta que quan se situa harmoniosament tocant la parpella superior i la inferior (sense que es vegi gens de blanc o escleròtica ni a dalt ni a baix) estem en equilibri. Quan l'iris es desplaça cap amunt i desapareix parcialment sota la parpella superior, i es veu l'escleròtica per la part inferior, s'afirma que estem sanpaku yin, cosa que significa que tenim "els tres blancs" (a la dreta, a l'esquerra i per sota de l'iris).

- **Desequilibri i feblesa.** El sanpaku yin és corrent entre persones malaltes, esgotades o convalescents i es veu molt més pronunciada si la situació revesteix gravetat. També es pot observar com l'iris no toca la parpella inferior si s'ha begut alcohol o abusat d'alguna forma de pastissos, dolços, begudes ensucrades, etc. Els tres blancs

revelen que el sistema nerviós està desequilibrat i, segons la medicina oriental, la capacitat d'avaluar persones i situacions és feble. Igualment, la concentració i l'agudesament mental es veuen minvades i apareixen emocions negatives, com baixa autoestima, hipersensibilitat, victimisme o estats depressius.

- **Rigidesa i agressivitat.** El diagnòstic oriental també ens parla del sanpaku yang, en què l'escleròtica es veu per sobre de l'iris i aquest s'enfonsa en la parpella inferior. Això revela un caràcter fort i dominant, certa rigidesa d'idees, poca espontaneïtat i una tendència a l'agressivitat que pot arribar a convertir-se en violència com més blanc hi hagi sota la parpella superior.

La solució: un menú equilibrat

Mentre que aliments com el sucre, els cereals refinats, l'alcohol i els fàrmacs produeixen una inestabilitat que es manifesta en una condició sanpaku yin, el consum excessiu de sal, embotit, carn i formatges curats ens desequilibren i ens porten a un estat sanpaku yang.

Per tant, per recuperar l'harmonia ocular (amb l'iris ben emmarcat entre les dues parpelles) hem de seguir uns hàbits d'alimentació assenyats, que comportaran una visió ordenada de la vida i una sensació de benestar general.

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



Las frutas y verduras ecológicas tienen más vitaminas

Según un estudio de la Universidad de Newcastle, los vegetales ecológicos aportan más antioxidantes y vitamina C que los no ecológicos y propician un aumento de la esperanza de vida para quienes los consumen.



Científicos de la Universidad de Newcastle (Reino Unido, 2011) han conducido un meta-análisis (es decir, un estudio basado en la evaluación de un amplio conjunto de investigaciones realizadas) que indaga en las diferencias entre los sistemas de fertilización y control de las plagas entre los cultivos ecológicos y no ecológicos. El citado trabajo señala que la investigación ecológica y agronómica de los efectos de la fertilización en la composición de las plantas muestra lo siguiente: una alta disponibilidad de nitrógeno reduce la acumulación de metabolitos secundarios relacionados con mecanismos de defensa y de vitamina C, mientras los contenidos de metabolitos secundarios (tales como los carotenos) que no están ligados a la defensa contra enfermedades y plagas pueden incrementarse.

En lo que respecta a la salud humana, se sabe que una mayor ingesta de frutas y verduras está asociada a un menor riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular. Dicho beneficio puede ser debido, en primer término, a su contenido en metabolitos secundarios asociados a la defensa, ya que otros muchos constituyentes de frutas y verduras no se dan solo en estos alimentos o no han mostrado beneficios asociados al incremento de su ingesta.

¿Por qué aumenta la esperanza de vida?

El meta-análisis de las investigaciones realizadas sobre comparaciones entre el contenido de metabolitos secundarios y vitaminas en frutas y verduras producidas ecológica o no ecológicamente mostró que las ecológicas tienen un 12% más de metabolitos secundarios que las segundas. Sin embargo, se trata de un porcentaje general, dándose mayores niveles dentro de los diferentes subgrupos de meta-

bolitos. Así, los compuestos relacionados con la defensa se sitúan en un nivel un 16% más alto y los carotenoides en un 2% más bajo, mientras la vitamina C mostraba un nivel un 6% más alto.

Asumiendo que incrementar el contenido de los compuestos biológicamente activos en frutas y verduras en un 12% podría equivaler a incrementar la ingesta de esos productos en el mismo porcentaje de un 12%, se desarrolló un modelo para calcular el potencial incremento en la expectativa de vida que podría alcanzarse por pasar de una dieta no ecológica a otra ecológica, sin cambiar la cantidad consumida por día, de 17 días para las mujeres y 25 días para los hombres.

Bibliografía

- Critical Reviews in Plant Sciences. 30, 177–197. (2011)
- Agroecosystem management and nutritional quality of plant foods: the case of organic fruits and vegetables Brandt K, Leifert C, Sanderson R, et al.
- ACCESIBLE EN: <http://donamarianadoces.files.wordpress.com/2012/07/nutritional-quality-organics2.pdf>.

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



Canviem de look!

A més del disseny, el nou uniforme de Veritas destaca pels materials amb què està fet i pels molts canvis positius que suposa per al planeta. Per aconseguir-ho hem signat acords amb empreses amb les quals compartim una mateixa filosofia de treball responsable i sostenible.

Noemi,
de la botiga
de Sant Boi



MUD JEANS

és una empresa de denim holandesa, que treballa amb la valenciana Tejidos Royo, capdavantera en la innovació tèxtil. Certificada per Global Recycled Standard, Fairtrade i BCorp.

Passats 15 anys, hem pres una gran decisió: actualitzar els nostres uniformes amb dues companyies tèxtils líders en R+D i pioneres en tendències, l'holandesa Mud Jeans i la barcelonina Thinking Mu. Amb aquest canvi, en un element tan clàssic i emblemàtic com és la vestimenta de treball, modernitzem la nostra imatge, guanyem en como-



Cristian,
de la botiga de
l'Hospitalet

THINKING MU

és una marca urbana i sostenible, establerta a Barcelona. Certificada per Global Recycled i Fairtrade.

ditat i invertim per ser més sostenibles. I seguim mantenint el taronja, el color que ens acompanya des dels inicis.

El resultat són unes peces innovadores i supercòmodes per treballar en què s'han cuidat tots els detalls quant a disseny i materials, però sempre buscant la màxima sostenibilitat.

El davantal, texà

Fets en un 65% de cotó reciclat i en un 35% de cotó orgànic, els nostres davantals són funcionals i atractius alhora, gràcies al seu disseny adaptat a les necessitats dels empleats.

- **65% de cotó reciclat.** Aquest percentatge es compon de residus tèxtils que s'han transformat en fils de gran qualitat. Així s'evita el desaprofitament tèxtil, ja que entre un 10 i un 20% dels teixits usats per a la confecció acaben als abocadors.

- Un **5%** de l'espai total dels abocadors l'ocupen els residus tèxtils.

- El **95%** dels residus tèxtils que cada any acaben als abocadors es poden reciclar.

- **35% de cotó orgànic.** Gràcies al cotó orgànic es pot obtenir un fil resistent i prou llarg per teixir i, d'aquesta manera, aconseguir la millor qualitat.



- El procés de tenyiment requereix una gran quantitat de productes químics tòxics i és una font massiva de contaminació de les aigües. En canvi, en els davantals de Veritas no s'han utilitzat tints de cap tipus.



- L'energia utilitzada per reciclar i filar els fils prové de l'energia solar.



- **Tancant el cercle.** Els nous davantals duren més i quan estiguin gastats tornarem a començar el circuit i, sense generar residus, tindrem peces noves.



I a més també són B CORP!

El polo, taronja

Elaborats de manera respectuosa i ètica, els polos són 100% cotó orgànic. Per cultivar-lo no s'utilitzen pesticides ni fertilitzants, de manera que es redueix l'impacte mediambiental provocat pel cultiu del no orgànic. Aquest últim concentra ni més ni menys que el 18% de tots els pesticides fets servir al món, que contaminen terres de cultiu i aquífers.

- **Consum responsable d'aigua.** Igualment, el cultiu de cotó no orgànic exigeix enormes quantitats d'aigua i el reg dels camps ha causat sequeres importants a diverses zones del planeta. Per exemple, el mar d'Aral, conegut per ser un dels quatre llacs més grans del món, s'ha assecat en 40 anys a causa d'aquest cultiu intensiu. Per fer-nos una idea de l'envergadura de les xifres n'hi ha prou amb comparar la diferència entre els 2.700 litres d'aigua que calen per fabricar una samarreta de cotó no ecològic amb els tot just 278 que calen per a una de cotó ecològic.

bebida de alpiste ecològica

alternativa **VEGETAL** a la leche



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

INGREDIENTES:

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

*Procedente de Agricultura Ecológica.

MODO DE EMPLEO:

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



¿conoces el alpiste?

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

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

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD



amb molt
de gust

Amanida de kale, quinoa i azukis

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Una amanida senzilla, de colors i plena de nutrients gràcies a la combinació de kale i quinoa, dos coneguts superaliments. El toc especial el posa l'amaniment a base de tahina i mostassa antiga.



Ingredients:

- 4 fulles de kale
- ½ tassa de quinoa
- 1 tassa d'azukis cuites
- ¼ de ceba
- 2 taronges
- 1 magrana
- 2 grapat de nous
- 4 cullerades soperes de sal de sèsam (gomasio)
- Coriandre fresc
- Sal marina

Per a l'amaniment:

- 1 taronja
- 2 cullerades petites de mostassa antiga
- 2 cullerades petites de tahina blanca
- 2 cullerades petites de vinagre d'arròs
- 2 cullerades petites de xarop d'atzavara
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Renta la quinoa i cou-la amb sal marina. Reserva-ho.
2. Talla la kale en trossos i escalfa-la en aigua bullent abundant durant 4 minuts. Cola-la i reserva-la.
3. Prepara l'amaniment esprenent la taronja i barrejant el suc amb la mostassa antiga, la tahina blanca, el vinagre d'arròs, el xarop d'atzavara i l'oli d'oliva. Remena-ho lleugerament fins que s'integrin els ingredients.
4. Pica la ceba ben fina i col·loca-la en un bol gran juntament amb la kale, la quinoa, les azukis, la sal de sèsam i les nous trossegades.
5. Aboca l'amaniment al bol i barreja-ho amb cura.
6. Decora-ho amb trossos de taronja i grans de magrana.

YouTube Amanida de kale, quinoa i azukis - FastGood
supermercadosveritas www.veritas.es

Recepta de @deliciaskitchen



♥ Azukis

veritas



Vegetalia
alimenta la vida

**TUS CEREALES DE SIEMPRE
EN CUESTIÓN DE MINUTOS**

Descubre nuestra nueva gama de vasitos con deliciosos cereales: integral con quinoa roja; y quinoa blanca y roja. Podrás disfrutar de tus cereales de siempre en un minuto y en el punto exacto de cocción.

www.vegetalia.com



Crema de porro, carbassó i bròcoli

Les cremes de verdures són completes, fàcils de fer i resulten perfectes per a aquests dies en què es nota el fred de l'hivern. En aquest cas porta bròcoli, un aliment reconegut per la comunitat científica internacional gràcies a la seva acció preventiva sobre el càncer.



Recepta de @albaniubocooks

Ingredients

- 1 porro
- ½ carbassó
- 6 arbrets de bròcoli
- ½ magrana
- 1 grapat d'ametlles torrades
- 1 branca de coriandre
- Llet de coco
- Comí
- Pebre
- Oli d'oliva verge

Elaboració:

1. Renta el porro i el carbassó i trosseja'ls. Reserva-ho.
2. Pica les ametlles i el coriandre. Reserva-ho.
3. Sofregeix el porro amb una mica d'oli en una olla, incorpora-hi el bròcoli i continua la cocció. Finalment, afegeix-hi el carbassó i cou-lo fins que comenci a estar tou.
4. Afegeix aigua per cobrir les verdures i deixa que bullin durant 15 minuts.
5. Tritura-ho fins a obtenir una textura cremosa i serveix-ho amb una cullerada de crema de coco per damunt. Després empolvora-ho amb ametlles picades, grans de magrana i coriandre.

Coulant de xocolata i ametlles

Amb aquestes clàssiques postres de xocolata, cruixents per fora i cremoses per dins, tenim l'èxit garantit. A més, el gust i la untuositat que els confereix l'ametlla les fan absolutament irresistibles.



Recepta de Mireia Anglada

♥ Xocolata negra

veritas

Ingredients:

- 100 g de xocolata 72% de cacau
- 100 g d'ou sencer
- 100 g de melassa d'arròs
- 60 g de beguda vegetal
- 60 g de farina d'arròs
- 60 g d'ametlla mòlta
- 40 g de crema d'ametlles
- 40 g de xarop d'atzavara
- 20 g d'oli de gira-sol
- 6 g de cacau en pols
- Sal

Elaboració:

1. Fon la xocolata al bany maria juntament amb l'oli de gira-sol.
2. Escalfa lleugerament la beguda vegetal i la crema d'ametlles, incorpora-les a la xocolata fosa i reserva-ho.
3. Bat l'ou, incorpora-hi la melassa d'arròs i el xarop d'atzavara i bat-ho fins a obtenir-ne una escuma estructurada. Incorpora-hi la mescla anterior de xocolata i ametlles.
4. Barreja la farina d'arròs, l'ametlla mòlta, el cacau en pols i un polsim de sal, i remena-ho amb moviments envoltants.
5. Distribueix la massa en motlles de flameres d'un sol ús.
6. Per obtenir més contrast entre l'exterior sec i l'interior fluid pots refredar-los o congelar-los abans de ficar-los al forn.
7. Forneja-ho entre 6 i 8 minuts a 200 °C. Serveix-ho immediatament.

Celebrem
15 ANYS!

SORTEGEM
**15 COMPRES
D'UN ANY
GRATIS!**



I A MÉS...



SORTEGEM **15** estades a Mas Salagros
ecoresort & AIRE ancient baths



SORTEGEM **15** bicicletes
Orbea Urban

**2a unitat
-50%
DTE.** EN MÉS DE
**200 PRODUCTES
ESTRELLA!**

Consulta'n les condicions a www.veritas.es

Del 9 al 23 de novembre de 2017

veritas

www.veritas.es/tiendas/

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



www.veritas.es

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