

veritas

Dolç (i sa) Nadal

nº94



I destaquem:

Decàleg per sobreviure als excessos nadalencs . Pàg. 8

Descarrega't l'APP de Veritas!. Pàg. 16

Canelons de bolets. Pàg. 50

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 94 • Desembre 2017 • www.veritas.es



SUPERMERCATS
veritas
MENJAR DE VERITAT

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEVA

editorial

Departament de màrqueting i comunicació
Patricia, Carlota, Roger, Marc, Ana i Montserrat.



Ens encanten aquestes dates... Quan arrenca el fred i comencem a recollir-nos cap endins, a casa nostra, amb la família. Aprofitem l'energia de l'estació i la utilitzem en benefici propi: aliments de temporada que reconforten l'organisme, guisats cuinats a foc lent i amb afecte, que segur que seran participants de sobretaules precioses.

En aquestes dates en què ens preparam per Nadal pensem en els nostres éssers estimats, en què podria fer-los il·lusió, en com passarem aquests dies de vacances, en els bons àpats de què gaudirem en companyia, en aquestes persones que fa temps que no veiem. I per fi tornem a estar junts.

Però també aprofitem aquestes dates per fer un balanç de l'any que hem viscut. Si hem complert els nostres propòsits, si ens hem permès fluir amb les sorpreses que ens regala la vida, si hem superat els obstacles. En definitiva, quant hem après i crescut.

Us desitgem un feliç desembre!

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

 veritasecologico

 @supermercadosveritas

 shop.veritas.es

 supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena de supermercats B Corp de Europa.

sumari



4 Nens
Deixa que mengin amb les mans



6 Petix Xef
Barretes de fruita seca
@greenmamabcn



8 Menjar per ser millors
Decàleg per sobreviure als excessos nadalencs
Adam Martín



11 The beauty kitchen
Crema de manos para el frío.
Mamita Botanical



12 Divulgació
Pollo ecológico, el rey de los fogones
Dra. Raigón



16 Descarrega't l'APP de Veritas!



18 Diversitat
Fruita seca, tresor de salut
Mai Vives



20 Sense barreres
Mama, has guanyat?
Emma Roca



22 El nostre forn
Del torró al tortell



24 Reportatge
Dolç (i sa) Nadal



30 Estil de vida
A menjar sopa!



32 Novel·tats
Zealia, Barnhouse, Biobel, Mar Ardo-ra, Amandin...



34 Els consells d'en Xevi
Per què ens engreixem quan deixem de fumar?
Xevi Verdaguer



36 Tècniques de cuina
Els mètodes de cocció
Mireia Anglada



38 Terra Veritas
Coscos boniques que passen a Terra Veritas...
Calendari



40 A propòsit de...
Avui ens ocupem dels celíacs i de les embarassades
Mireia Marín



42 Benestar
La piel tiene sus ritmos, ¡respétalos!
Nuria Fontova



44 Diagnòstic oriental
Ulleres: el costat fosc
Mai Vives



46 ecoVeritas
Consciència Veritas



48 Amb molt de gust
Sopa de cuscús amb moniato i cigrons, canelons de bolets...

Deixa que mengin amb les mans

Vols que els teus fills aprenguin a menjar (gairebé) de tot i gaudeixin amb el menjar saludable? Un mètode segur i eficaç per aconseguir-ho és l'anomenat *baby-led weaning*, que consisteix a oferir-los, a partir dels sis mesos, trossos d'aliments sòlids perquè puguin agafar-los amb les mans i endur-se'ls a la boca.



Com puc aconseguir que el meu fill mengi de tot? Aquesta és una de les preguntes que es plantegen els progenitors amb més freqüència, però la veritat és que està mal plantejada, ja que parteix de la idea preconcebuda que als nens els ha d'agradar tot. No és cert: els petits, com els grans, tenen les seves pròpies preferències i cal respectar-les. Ara bé, una altra cosa és que hagin rebut una dieta restringida o equivocada (per exemple, sense gairebé verdura o peix, o amb un excés d'ultraprocessats rics en sal, sucres o greixos de mala qualitat), perquè llavors els seus gustos estaran totalment alterats per aquests aliments que perverteixen totalment els processos naturals del cos.

Per evitar-ho, res millor que començar des de nadons, quan s'introdueixen els aliments complementaris, per aconseguir que les seves preferències siguin com més àmplies i equilibrades millor. No és cap capritx, ja que una educació alimentària adequada és la millor prevenció per a l'obesitat i altres malalties relacionades amb una mala dieta.



1. Puré de verdures i lluç. Babybio
2. Puré carabassa i carbassó. Smileat
3. Puré brècoli, espinacs i quinoa. Yammy
4. Farinetes d'espelta. Holle

Purés i farinetes: quan comencem?

L'ideal és anar introduint-los a poc a poc, quan el nen ja hagi decidit prescindir del pit i necessiti, per tant, una bona font de nutrients concentrats. És una bona idea començar amb purés d'un o dos ingredients com a molt i, a mesura que s'acostuma als gustos, anar afegint aliments. Si el puré porta moltes coses i l'escup, no podrem saber què és el que no li agrada.

Una altra bona idea és combinar les cremes amb els mateixos aliments però en la versió sòlida: per exemple, si hem preparat una crema de pastanagues, els oferirem també un bastó de pastanaga bullida perquè hi juguin. Per descomptat, els productes han de ser sense cap tipus de sucre afegit ni edulcorant, amb poca quantitat (o cap) de sal i totalment lliures d'additius.

En què consisteix el 'baby-led weaning'?

Quan els nadons tenen al voltant de sis mesos és quan, segons els especialistes, s'haurien d'introduir els primers aliments a més de la llet. En general, se sol optar per substituir aquesta última pels purés, tot i que això pot ser un error.

El *baby-led weaning* proposa una alternativa: reduir al màxim les farinetes i substituir-les per aliments saludables que el mateix nadó pugui endur-se a la boca amb les mans. En realitat no es tracta d'eliminar la llet, sinó d'oferir aquests aliments després del pit o biberó a mode de complement, perquè la criatura aprengui a experimentar amb el menjar sense pressions. La idea no és que es nodreixin amb aquests aliments, ja que aquesta funció la segueix complint la llet, sinó que (a través del joc) aprenguin a distingir i apreciar diferents sabors, olors i textures. Els anglosaxons parlen de *finger-foods*: menjar que els mateixos nens poden agafar, endur-se a la boca i empassar-se sense perill.

És realment efectiu?

Diferents estudis demostren que aquesta innovadora proposta no afecta cap marcador de creixement ni presenta més risc d'ofec que els triturats i, el més interessant, que els nens alimentats així mostren més interès pel menjar sa i tenen menys aversions dietètiques. A més, les recerques apunten, sense ser definitives, que podria prevenir l'obesitat, ja que millora les decisions alimentàries. El repte és pensar a llarg termini i no només fer el que resulti més còmode per als pares a cada moment.

Una bona educació alimentària és la millor manera de prevenir l'obesitat i altres malalties

No es poden ofegar?

Tots els estudis conclouen que es tracta d'un mètode segur i que no hi ha un risc més alt respecte d'altres mètodes. No obstant això, cal prendre certes precaucions que són de sentit comú: per exemple, els aliments no han de ser durs (com una pastanaga o un caramel), no han de fer engrunes i no els podem donar fruites amb llavors ni fruita seca. A més, cal procurar que estiguin ben asseguts i no s'han de deixar mai sols ni desatesos mentre mengen, encara que sigui només durant uns segons perquè estem mirant el penúltim tweet al maleït telèfon mòbil. 

Més informació

- Brown, Amy; Wyn Jones, Sara; Rowan, Hannah. "Baby-Led Weaning: The Evidence to Date". *Current Nutrition Reports* 6.2 (2017): 148-156
- González, Carlos. "Mi niño no me come". *Temas de Hoy*, Barcelona (2005)



Barretes de fruita seca

Aquesta saludable recepta de barretes de civada i fruita seca és perfecta per fer-la amb nens. D'elaboració fàcil i ràpida, té l'avantatge de poder combinar els ingredients al seu gust perquè els esmorzars i berenars els encantin, a més de ser sans i energètics.

Ingredients

- 400 g de flocs de civada
- 4 dàtils Meedjol
- Fígues seques
- Avellanes o nous trossejades
- Coco deshidratat
- Llavors de gira-sol
- 4 cullerades de crema d'ametlles
- 4 cullerades d'oli de coco
- 1 rajolí de xarop d'atzavara
- 1 cullerada petita de canyella en pols



Elaboració:

1. Preescalfa el forn a 180 °C. Mentrestant, demana al nen que vagi barrejant en un bol els flocs de civada, les figues seques tallades a trossos petits, el coco deshidratat i el xarop d'atzavara.
2. Folra una safata de forn amb paper per cuinar i aguanta-la mentre el teu fill aboca la barreja anterior i l'estén de manera uniforme. Forneja-ho entre 12 i 15 minuts, remenant a la meitat de la cocció perquè no es cremi. Una vegada feta la granola, treu-la del forn sense apagar-lo.

3. En una batedora col·loca els dàtils sense pinyol, l'oli de coco, la canyella i la crema d'ametlles.
4. Deixa que el petit barregi la crema obtinguda a la batedora amb la barreja dels flocs, les fruites seques i el xarop. Després l'ha de posar en una safata amb vores (prèviament folrada amb paper de forn). Fica-la al forn fins que agafi color i vigila contínuament perquè no es cremi.
5. Marca la forma de les barretes amb l'ajuda d'un ganivet, però sense trencar-les, i deixa-ho refredar bé durant una hora aproximadament. Una vegada s'hagi refredat feu junts les barretes i les que sobrin es poden guardar a la nevera perquè es conservin millor.

I tu, quina tries per avui?

Sense oli de palma

L'harmonia entre el sabor i els beneficis nutricionals

A PUNT PER MENJAR

www.lafinestrasulcielo.es

distribuit exclusivament per:

la finestra al cel





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

Decàleg per sobreviure als excessos nadalencs

A tots ens ha passat: ens proposem prendre'ns els àpats nadalencs amb calma, però a l'hora de la veritat acabem fallant. Et proposo algunes idees per ajudar-te en l'intent.



És bastant probable que llegeixis aquest article envoltat de productes nadalencs, apressat per la llista infinita d'esdeveniments socials (sopars, àpats i trobades varies) als quals has d'anar i angoixat per aquests inevitables quilos de més que saps que arribaran com un regal forçós del pare Noel i els Reis Mags. Escric aquest article només per recordar-te que res de tot això és obligatori i per donar-te algunes idees per reduir l'impacte dels excessos que fem durant les festes.

Sí, potser hauria de dir-te que et relaxis i que no passa res, que les festes passaran i que el gener ja et posaràs les piles, però no ho faré: és el nostre comportament davant dels grans reptes el que ens defineix. Tampoc t'obligaré a prendre't un te verd de tres anys mentre els altres s'atipen de polvorons. No obstant això, sí que et demanaré un petit exercici de mesura i de sentit comú i et trasllado algunes idees i reflexions que potser, si vols, et poden ser d'ajuda.

1. El Nadal no és menys Nadal per no posar-se com el Quico.

Això d'associar les festes amb l'exageració és molt antic, de quan menjar era un luxe que solament uns quants es podien permetre. Avui dia ja no cal, perquè excedir-se és habitual: qualsevol ultraprocesat es pot considerar com un excés en si mateix. De fet, si s'ha de jutjar pels índexs d'obesitat, vivim instal·lats en un abús alimentari permanent, així que potser el més coherent seria celebrar les festes amb una gran i enorme frugalitat.

2. És un àpat, no una competició.

Repeteix aquesta frase: "La quantitat de canelons que sóc capaç de menjar no defineixen la meua masculinitat". Si el teu cunyat vol endrapar vint canelons, ell mateix. I recorda: és possible dir "no" a la família política sense que s'acabi el món.

El fet d'acompanyar els plats amb verdures de fulla verda ajuda a reduir els efectes nocius de la carn i els greixos en l'organisme

3. Millora la qualitat dels aliments.

Posats a atipar-nos de torró o altres productes típics, compra'ls de la millor qualitat possible. Per exemple, si t'agrada el torró de xocolata amb avellanes, opta per un que tingui moltes avellanes i que estigui elaborat amb xocolata negra i no amb això que s'atreveixen a anomenar xocolata. La millor opció són els ecològics, ja que no contenen additius, la qual cosa sempre és una ajuda per a un fete que ja estarà saturat per si mateix. Igualment, avui dia es pot trobar una línia molt àmplia d'aperitius ecològics (per exemple, xips de verdures i snacks elaborats amb farina de pèsols, cigrons o lleties, fornejats i no fregits) que són una més que interessant alternativa als ganxets de tota la vida. Són deliciosos i si els incorpores al menú ningú notarà res.

NATURSOY®

**BURGERS
DE CEREALS**



**QUINOA BURGER,
KALE, LLENTIES,
PANSES I AMETLLES**



**SARRAT 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 ECOLÒGIQUES**

Elaborades amb
- CEREALS
- LLEGUMS
- LLAVORS
- VERDURES



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

4. Menja més verd.

Acompanyar els plats amb verdures de fulla verda ajuda a reduir els efectes nocius de la carn i els greixos i, a més, la fibra que contenen ocuparà l'espai d'altres aliments dolents. Posa't com el quico, sí, però de verdures. I de postres, quan ningú et miri, menja't un parell de peces de fruita o demana pinya natural (no en almívar), que sembla una mica més festiva.

5. Tira't a les infusions.

És bastant possible que el teu sistema digestiu estigui en xoc durant totes les festes nadalenques: ajuda'l. Pren infusions digestives ecològiques després dels tiberis per donar-li un cop de mà. I no, els licors digestius no compten; i parlant del tema...

6. Mantingues a ratlla l'alcohol.

Sí, sembla que no, però és possible. Hauria de demanar-te que no el tastis, però qui sóc jo per exigir un sacrifici semblant? Així que intenta controlar-te una mica: si tens set, beu aigua, i no begudes alcohòliques, i deixa el vi per més tard. Assaboreix aquest vi que el teu cunyat t'ha dit quaranta vegades que és caríssim com si fossis un tastador i no te'l beguis com un lladre. I compra vi ecològic: tot i que l'alcohol mai és bo, el vi eco conté menys sulfits (fins i tot pots trobar vi sense sulfits) i el teu fetge podrà treballar millor i eliminarà abans l'alcohol.

7. Firma petites treves amb el cos.

Un dels principals problemes que tenim és que ens passem tant que arriba un moment en què pensem "ja no ve d'aquí" i comencem a castigar-nos ja des de l'esmorzar. És un error. Aprofita els moments en què no estàs envoltat

de persones insensates per omplir els dipòsits del cos amb aliments i begudes saludables (és a dir, fruita, verdures, aigua i infusions). El detox no existeix, però fes com si existís.

8. No t'estressis.

L'estrès impedeix que els mecanismes de sacietat del teu organisme funcionin amb normalitat, així que intenta no menjar de més quan apareguin les inevitables discussions familiars.

9. Mastega a poc a poc.

Un altre dels problemes de les festes és que mengem a la velocitat del llamp. L'estómac triga uns vint minuts a dir-li al cervell que ja ha menjat prou, així que si menges ràpid menjaràs més del doble del que realment necessites. Mastega bé, deixa els coberts al plat de tant en tant, beu glopsets d'aigua... qualsevol truc serveix per alentir el ritme.

10. No et culpis.

Finalment, no et sentis malament si has intentat aplicar tots aquests consells i no ho has aconseguit. En realitat no és cosa teva, sinó dels circuits opiodèrgics de l'amígdala cerebral, que t'obliguen a satisfer les teves necessitats hedonistes. L'any que ve ho faràs millor. Bones festes! 

Per saber-ne més:

PLA PER SOBREVIVRE AL NADAL

Mareva Gillioz

Dijous: 14 de desembre. Horari: 19:00 - 20:30 h

RESERVA a www.terraveritas.es

Crema de manos para el frío.

the
beauty
kitchen

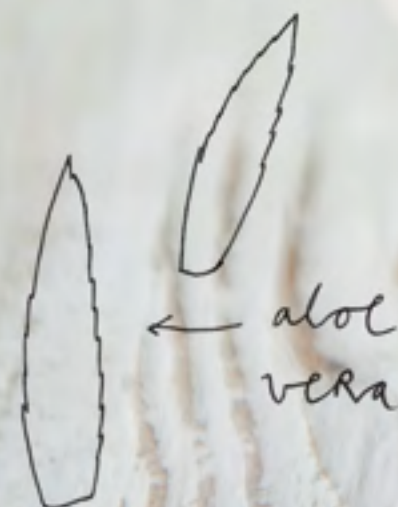
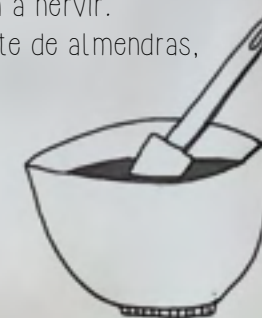
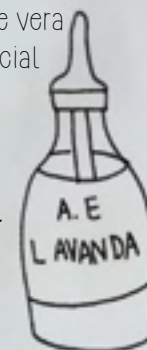
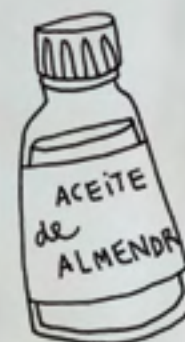
Crema de manos muy hidratante. La manteca de karité crea una barrera protectora que ayuda a prevenir y tratar las pieles más secas y dañadas. El aceite de almendras ayuda a dar elasticidad y calmar la piel. Resulta ideal para manos agrietadas y para cicatrizar heridas.

1. Cocina 3 cucharadas de manteca de karité y 1 cucharada de aceite de coco al baño maría, removiendo hasta que los aceites quedan líquidos; sin que lleguen a hervir.

2. Vierte en un recipiente y añade 1 cucharada de aceite de almendras, 2 cucharadas de gel de aloe vera y 1 gotas de aceite esencial de lavanda.

3. Remueve y deja enfriar.

1. Date hasta que tenga consistencia de mousse.



Receta de @mamitabotanical 



♥ Manteca de karité



Aplicáte la crema diariamente en invierno.

YouTube
supermercadosveritas

Crema de manos para el frío - 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

Pollo ecológico, el rey de los fogones

Comer pollo es una buena manera de enriquecer la dieta diaria con proteínas y nutrientes con un bajo contenido de grasa. Pero no toda la carne de pollo es igual y al comparar la de origen ecológico con la no ecológica se evidencian la disparidad entre ambas, fruto de la alimentación y el estilo de vida del animal.

A primera vista, las diferencias que más llaman la atención entre el pollo de origen ecológico y el no ecológico son el tamaño del primero, que es mucho mayor que el segundo, y el color de su carne, más rojo, similar al de la carne magra (figura 1). Además, en la producción ecológica no se permite el uso de medicamentos y promotores del crecimiento, por lo que se trata de una carne limpia, indicada para el consumo de toda la población, principalmente de niños y bebés, muy susceptibles a los químicos. Igualmente, la compra de carne ecológica contribuye a una ganadería justa, acorde con los criterios de bienestar animal, y a minimizar los efectos ambientales y de cambio climático.

- **Crecimiento lento.** En ecológico se usan estirpes de crecimiento lento para poder sacrificarlas a una edad mínima de 81 días (tal como obliga la normativa), mientras que las aves no ecológicas pertenecen a razas de evolución rápida y la edad de sacrificio es menor. De la misma manera, su alimentación y confort van a influir en el crecimiento y en el peso final.

- **Pienso ecológico.** El pollo ecológico debe alimentarse en su totalidad de pienso ecológico, que debe contener, como mínimo, un 70% de cereales y ni un solo producto químico de síntesis. El complemento, hasta un máximo del 30%, debe provenir de otras fuentes de agricultura ecológica, minerales, oligoelementos y productos diversos permitidos.

- **Distribución armónica del peso.** Aunque el peso del animal es importante, lo es más saber cómo se distribuye morfológicamente. En ambos tipos de pollo la parte de los muslos y contramuslos es la principal, seguida de las pechugas y la carcasa. Las alas y la piel tienen una distribución desigual: las alas del pollo ecológico presentan mayor fracción frente a la piel, al contrario de lo que sucede en las no ecológicas (figura 2).

El pollo ecológico tiene un 9.61% más de muslos y contramuslos, un 19.6% más de carcasa y un 7.24% más de alas, frente a un 18.06% menos de pechugas y un 43.5% menos de piel. Estas diferencias también están fundamentadas en el ambiente en el que viven los animales ecológicos: un espacio abierto, en el cual pueden realizar todas sus funciones de forma natural. La mayor fracción de muslos y carcasa de los pollos ecológicos facilita su movimiento, en cambio los no ecológicos tienen un desarrollo desproporcionado de las pechugas, lo que dificulta la movilidad. Así, el pollo ecológico tiene una anatomía armónica, que repercute en el aprovechamiento, ya que la carcasa puede usarse para hacer caldo casero. En cuanto al hecho de que los pollos no ecológicos poseen más piel se debe a que comen un pienso con alto contenido graso, que provoca una mayor acumulación de piel.



Sabías que... los pollos no ecológicos suelen tener más piel porque comen un pienso con alto contenido graso, que provoca una mayor acumulación de la misma.





Figura 1. Diferencias en la carne entre el pollo ecológico (izquierda de ambas fotografías) y no ecológico (derecha de ambas fotografías).

Una carne fuera de serie

Entre los factores que afectan a la calidad de su carne se encuentran factores biológicos como el genotipo, parte del animal, sexo, edad, dieta, sistemas sanitarios, condiciones ambientales, modelo de productivo, manipulación, etc. En general, es una fuente importante de nutrientes como proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, aunque el contenido de grasas es relativamente bajo en comparación con otras carnes. Desde el punto de vista organoléptico es deliciosa, jugosa, aromática, tierna, fácil de digerir y permite una amplia gama de recetas, desde el asado hasta el caldo. Si se prepara a la plancha o al horno (y eliminamos la piel) resulta muy apropiada para el control de peso.

- **Mucha carne y poca agua.** Tanto la pechuga como el muslo de ganadería ecológica presentan un mayor contenido en materia seca, lo que se traduce en un menor contenido de agua. Los análisis ponen de manifiesto que 100 g de pechuga ecológica presentan 12.86 g más de materia seca. Unas cantidades que en el caso de 100 g de muslo y contramuslo son de 15.78 g más. Las diferencias se deben a la alimentación y movilidad de los pollos ecológicos (figura 3).

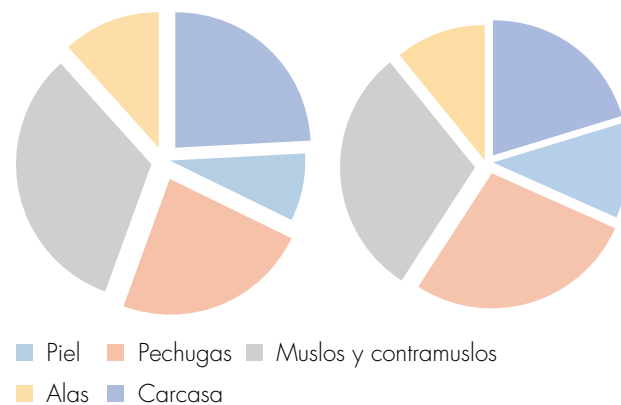


Figura 2. Distribución del contenido en piel, pechugas, muslos y contramuslos, alas y carcasa del pollo ecológico (izquierda) y no ecológico (derecha).

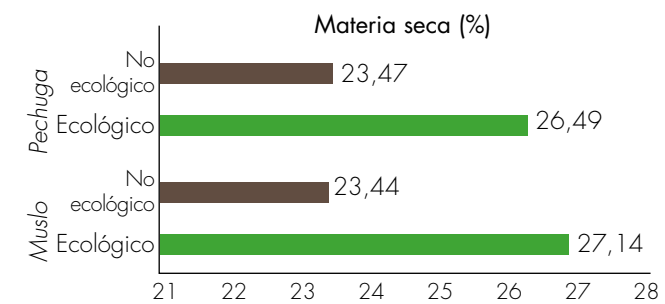


Figura 3. Contenido en materia seca en muslo y pechuga de producción ecológica y no ecológica.

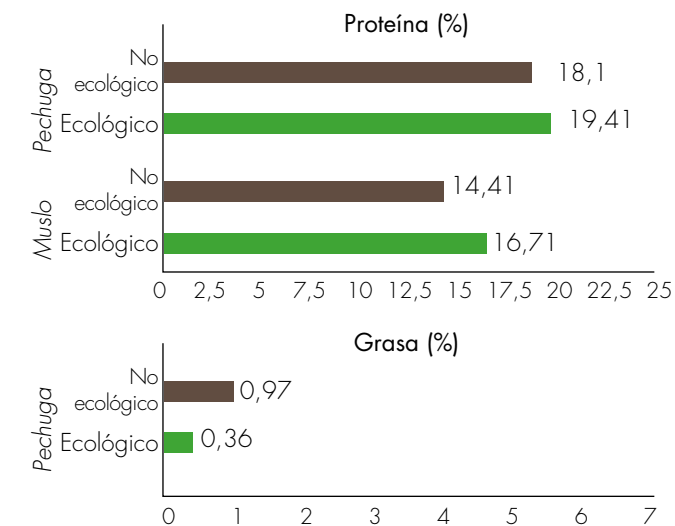


Figura 4. Contenido en proteína y grasa en pechuga de producción ecológica y no ecológica.

- **Proteínas de calidad.** Independientemente de la parte analizada, la carne del pollo ecológico es más proteica: en el caso de la pechuga, 100 g aportan 7.23 g más de proteína que la misma cantidad de pechuga no ecológica. Por su parte, 100 g de muslo y contramuslo tienen 8.44 g más (figura 4).

- **Pechugas sin apenas grasa.** En la pechuga la presencia de grasa no llega al 1%, independientemente de la procedencia, aunque la ecológica presenta casi un 63% menos de grasa.

Bibliografía

- Cömert, M.; Sayan, Y.; Kirkpinar, F.; Bayraktar, O. H.; Mert, S. (2016). Comparison of Carcass Characteristics, Meat Quality, and Blood Parameters of Slow and Fast Grown Female Broiler Chickens Raised with Organic and Conventional Production Systems. Asian-Australasian journal of animal sciences, 29(7): 987-997.
- Raigón, M. D. 2010. La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Ganadero. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 60 pp.



monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

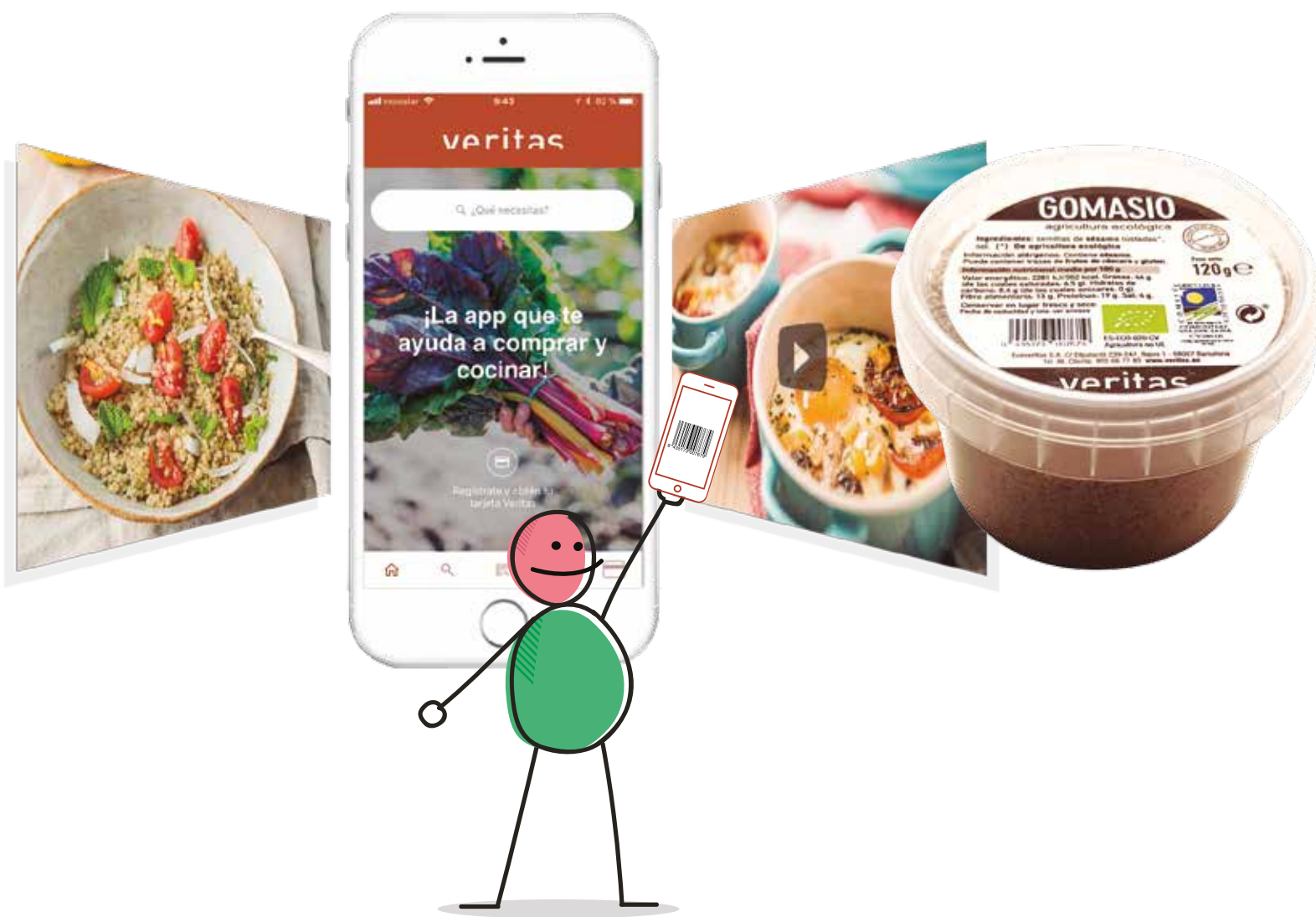
Així elaborem les nostres begudes vegetals. Amb ingredients ecològics seleccionats acuradament i que mantenen tot el seu sabor. Sense conservants. Perquè el teu benestar és la nostra veritable passió.

almendras 100% vegetal
arroz 100% vegetal
avena 100% vegetal

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com **BIO**

Descarrega't l'APP de Veritas!

L'app de Veritas t'ajuda a comprar i cuinar. Descobreix les propietats nutricionals dels productes que trobaràs a les nostres botigues, així com receptes saludables. I també pots aconseguir descomptes per estalviar en la cistella de la compra.



La nostra missió és oferir-te la millor alimentació i no només ho fem amb els productes, sinó també posant a la teva disposició diferents eines perquè puguis cuidar-te, ahora que fas un consum conscient i responsable. Així, aquesta revista va néixer amb l'objectiu de divulgar co-

neixement i facilitar l'accés a qualsevol informació que pugui millorar el teu estil de vida; i vam fer un pas més amb Terra Veritas, el nostre espai de tallers i activitats en què et pots formar amb els millors professionals del sector.



L'APP de Veritas t'ajuda a comprar i cuinar

Recentment hem llançat l'app de Veritas: una aplicació que millora la teva experiència de compra, oferint-te informació dels productes disponibles als nostres lineals, un ampli ventall de receptes saludables, tècniques de cuina, consells i molts avantatges a l'hora de comprar.

- **Captura els codis de barres.** Col·locant-te sobre el codi de barres dels nostres productes podràs veure'n la fitxa tècnica, les propietats nutricionals i els trets diferencials per tractar-se d'un aliment ecològic, i saber com fer-los servir a la cuina.
- **Receptes per a cada ocasió.** Cada setmana, podràs gaudir d'una recepta saludable diferent.

Targeta Veritas!

Així mateix, disposaràs de la targeta client, amb la qual podràs acumular ecos (punts) per les teves compres i convertir-los posteriorment en cupons i descomptes.

Pròximament, l'app s'anirà actualitzant per oferir-te informació personalitzada, així com un altre tipus d'accions que tindran com a objectiu situar-te com a protagonista.



Com s'acumulen els ecos?

Quan compres, podràs passar la targeta Veritas (disponible en la icona de targeta de l'app) pel lector que trobaràs a la caixa. D'aquesta manera, acumularàs ecos al final de la compra.

Com es bescanvien els ecos?

- **Entra en la icona de targeta de l'app per visualitzar la teva targeta client i els ecos que tens acumulats.** (Els ecos no caduquen.)
- **Quan entris en el detall dels ecos, en veuràs l'equivalència en euros, i podràs crear el cupó prement el botó "Bescanvia ecos".** Necessites un mínim de 1.000 ecos per poder generar un cupó de descompte.
- **Decideix quants ecos vols bescanviar i prem el botó "Genera cupó".**
- **Una vegada generat el cupó, tindrà un mes de validesa.** Per utilitzar-lo en la teva compra, primer hauràs de passar la targeta client pel lector que trobaràs a la caixa i, quan acabis la compra, entrar en el detall del cupó i passar-lo pel lector per beneficiar-te del descompte.



Fruita seca, tresor de salut

Conté greixos beneficiosos per al cor, aporta energia i té un efecte saciant. Cada fruita seca és un petit tresor amb propietats nutricionals inigualables. Avellanes, nous, ametlles, festucs... totes són perfectes per completar la dieta i proporcionar-te un extra de vitalitat.



Són molts els estudis que n'avalen les virtuts, però ha estat des de la seva inclusió a la base de la piràmide nutricional de la dieta mediterrània que la comunitat científica internacional n'ha reconegut els beneficis. La recomanació de consum per a un adult sa sense obesitat ni sobrepès és de 3 a 7 racions per setmana i, com que és molt energètica, amb un grapat al dia n'hi ha prou per aprofitar-ne els nutrients. Gràcies a la seva versatilitat a la cuina es pot utilitzar tant per fer vinagretes o salses estil pesto (on fa el paper de l'oli) com incorporar-la a iogurts, líquats, muslis, magdalenes casolanes, etc.

Entre les moltes qualitats que té destaca l'elevat contingut en àcids grassos insaturats, que protegeixen el cor i la salut cardiovascular, a més de la capacitat de combatre el colesterol dolent (LDL). Igualment, té àcids grassos omega-3 i omega-6, és rica en proteïnes vegetals i hidrats de carboni d'absorció lenta i conté quantitats apreciables de vitamina E i de vitamines del grup B, a més de minerals com calci, zinc, potassi, fòsfor i seleni. Vegem ara quina és la més adequada en funció del benefici del qual ens vulguem aprofitar.

- **Redueix els nivells de colesterol.** Des de l'any 2004, l'FDA (agència nord-americana que regula els medicaments) suggereix que una ració diària d'uns 40 g de nous, avellanes o ametlles (en el marc d'un règim baix en greixos saturats i colesterol) minimitza el risc de presentar una malaltia cardíaca. I quan es parla de les primeres, les afirmacions de l'FDA encara són més contundents.

- **Combat el restrenyiment.** Per la seva riquesa en fibra dietètica, el consum regular de festucs, nous i nous de Brasil activa els moviments intestinals i evita l'estancament de la femta.

- **Ajuda a lluitar contra el sobrepès.** Si ingerim una quantitat de calories en forma de fruita seca la gana reapareix bastant més tard que si la font calòrica són altres aliments. Gràcies a la qualitat del seu greix, ametlles, avellanes i nous són les més apreciades per a aquesta finalitat.

- **Aporta minerals que eviten el desenvolupament de diabetis.** Anacards, ametlles, pinyons i festucs són rics en oligoelements (magnesi, manganès, calci, fòsfor, ferro, potassi, zinc, coure i seleni). El magnesi, abundant en anacards (292 mg/100 g), ametlles (270 mg/100 g) i pinyons

(251 mg/100 g), és bo contra la resistència a la insulina, la qual cosa evitaria el desenvolupament de diabetis segons diferents estudis.

- **Afaveix el rendiment esportiu.** Un estudi de l'Institut Nacional de Medicina Esportiva de la Xina va demanar a un grup de vuit ciclistes ben entrenats i dos triatletes que consumissin 75 g d'ametlles diàriament i es va fer el seguiment de la seva evolució en una pista de ciclisme en sessions de 20 minuts. Després de 10 setmanes, es va incrementar la distància recorreguda en aquest període de temps en 1,7 quilòmetres de mitjana. Aquesta prova conclou que les ametlles regulen les reserves de carbohidrats, la capacitat antioxidant, el transport de l'oxigen i el metabolisme.

- **Enforteix els ossos.** És una gran alternativa per complementar el calci de l'alimentació. Les ametlles són les que més en tenen (269 mg/100 g), mentre que els pinyons aporten zinc (6.45 mg/100 g), un mineral que afaveix la formació òssia. **V**

Mai Vives. Consultora de nutrició i salut

V Posala a remullar!

És important recordar el valor d'activar-la per eliminar-ne els inhibidors enzimàtics, un procés que millora la digestió, l'absorció de minerals i la seva tolerància. Només cal deixar-la en remull entre 6 i 12 hores, canviar l'aigua un parell de vegades, escórrer-la i assecar-la, però recorda que ha de ser crua, no torrada.



1. Ametlla natural. Biocomercio
2. Nou en gra. Eco Natura

GAUDEIX EL TEU NADAL BIO

DOLCIFICATS AMB XAROP D'ARRÒS EL PRIMER TORRÓ AMB QUINOA REIAL BIO

Amb un toc de llimona i canyella

Ara amb perles de xocolata

200g

www.quinuareal.bio





Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

Mama, has guanyat?

Després de dues dècades corrent he viscut i après moltes coses i si hi ha alguna cosa de què no tinc dubtes és que per garantir un bon rendiment hem de descansar bé i menjar de manera saludable, si pot ser amb aliments ecològics i de proximitat. Uns ensenyaments bàsics que procuro traslladar als meus tres fills.



Fa 20 anys que corro per les muntanyes de tot el món, vivint experiències úniques, aprenent a cada poble i sempre respectant i estimant. He viatjat a països com el Vietnam (on tant podem dormir tres com cinc en un sol llit), tallat a cop de matxet s'els bambús que havien crescut per sobre d'una sendera enmig de la selva, creuat l'Amazones ben marçat amb piranyes i dofins roses, fet caiac de nit en un riu ple d'anacondes, travessat sense parar de córrer durant 30 hores

una illa plena de tresors de pirates amagats, pujat fins al cràter del volcà en actiu més alt del món o dutxat amb quatre dits d'aigua després de córrer vuit dies pel desert...

Quan fa 11 anys va néixer la meua filla Irina vaig abaixar el ritme de les activitats extremes, però mai vaig deixar de moure'm, i vaig limitar els viatges perquè tenia clar que volia donar el pit tant com pogués i la volia veure créixer. Quan

dos anys més tard van arribar alhora en Martín i la Marianna, el tema es va complicar encara més i vaig trigar un any a posar-me en forma (el doble que amb el primer part, en què ho vaig aconseguir en sis mesos). Les activitats fora de casa eren molt més estudiades, però tampoc vaig deixar de moure'm i intentava fer esport cada dia, tant durant l'embaràs com després del part. Em va costar tornar a ser jo, però havia millorat en altres aspectes, cosa que em va ajudar a obtenir millors resultats esportius que abans de ser mare. Per exemple: classificar-me per a Hawaii a l'Ironman de Niça, guanyar el Campionat del Món de Raids d'Aventura a Salamanca o quedar tercera dos anys consecutius en l'ultra més prestigiosa d'Europa: la UTMB de Chamonix.

Cada vegada que tornava a casa els tres petits em preguntaven si havia guanyat i jo els explicava que el més important era participar i passar-s'ho bé, però que hi havia una feina que no era fàcil els mesos previs: havia de descansar bé i, sobretot, menjar sa (si es podia amb aliments ecològics i de proximitat) per aconseguir un bon rendiment. Hi ha aliments imprescindibles per als esportistes que haurien de ser a qualsevol dieta per aconseguir grans dosis d'antioxidants, polifenols, vitamines i minerals. Entre aquests "superaliments" podríem destacar:

- Quefir
- Oli d'oliva i de coco
- Ametlles, anacards, nous
- All
- Carbassa
- Col arrossada
- Espàrrecs
- Espinacs
- Pastanagues
- Fruites del bosc
- Llavors de xia...

Fer esport és com menjar bé, una filosofia de vida que hem d'incorporar al nostre dia a dia des de petits. No entenc que en la infància hi hagi casos d'obesitat, per falta de moviment, o de diabetis de tipus 2 a causa d'una mala alimentació. Els bons hàbits que transmetem als nostres fills són bàsics per forjar el seu present i futur. Els pares som el seu referent i si fem diàriament coses com moure'ns i menjar sa podrem dir-los amb orgull: "Sí, he guanyat".



1. Anacard. Biocomercio
2. Oli de coco. Maya Gold
3. Quefir d'ovella. Cantero de Letur

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

20% más
CALCIO
que la leche
de vaca
YOGUR de CABRA
Fuente natural de calcio



Del torró al tortell

Per vigílies de Nadal comença la febre dels torrons, a la qual al cap de pocs dies s'afegirà la del tortell de Reis, una icona llaminera que marca el final de les festes. Tots dos dolços són els grans triomfadors de les sobretaules i protagonistes absoluts del nostre obrador durant uns dies.



Comença el compte enrere per a la producció de torrons, el nostre obrador es prepara per a dies de feina intensa i ja tenim tots els ingredients a punt. Malgrat l'existència de maquinària moderna que en facilita la producció, tant el mestre pastisser com els encarregats de l'elaboració prefereixen fer-los a mà i un per un, seguint la tradició més artesana. Tot i que resulta més laboriós, el resultat val la pena i així els nostres torrons tenen una textura, un gust i una qualitat excepcionals. Únicament fem servir ingredients ecològics i totes les especialitats que oferim es caracteritzen per l'absència total de sucres invertits. Els gustos d'aquest any són variats i combinen els clàssics de crema cremada amb altres de més diferents com el de canyella.

- **Crema cremada.** Amb base d'ametlla, és un dels preferits del públic, ja que resulta suau i dolç al paladar.
- **Xocolata amb espelta inflada.** Uneix la lleugeresa del cereal inflat amb el classicisme de la xocolata.
- **Coco.** L'ingredient principal és el coco, el sabor del qual es complementa amb un toc de xocolata sobre una base d'ametlla.
- **Canyella.** Una exquisida base d'ametlla sobre la qual destaca la penetrant aroma de la canyella.
- **Nata i nous.** Un clàssic de gust molt delicat que agrada a tothom, ja siguin petits o grans.

Gaudeix d'un tortell ecològic



Les celebracions acaben el dia de Reis i la nit anterior s'imposa tenir a punt el més indispensable, especialment quan hi ha nens a casa. Aigua i pa sec per als camells, tres copes de cava per a ses majestats d'Orient i, per descomptat, el tradicional tortell, que els proporcionarà forces a ells i als patges per afrontar el repartiment de regals.

Al matí, i mentre obrim els regals amb alegria, esmorzarem la part del tortell que hagin deixat. Un deliciós dolç que preparem l'últim dia amb massa mare, ingredients ecològics i fruita dolça natural, seguint la recepta ancestral perquè la celebració sigui perfecta. No t'oblidis d'encarregar-lo i bones festes! 🍪



SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



RISOTTO CON LEVADURA NUTRICIONAL

Ingredientes (2 personas)

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

Preparación

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



Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com



Dolç (i sa) Nadal

Els torrons i altres dolços formen part de la tradició, però sempre hi ha qui no en pot gaudir, bé per intoleràncies alimentàries o perquè els seus ingredients no es permeten en la dieta que fa, tot i que també hi ha els que han decidit menjar millor i busquen altres alternatives. Perquè el Nadal no està renyit amb cuidar la salut hem preparat una selecció de delícies nadalenques, totes ecològiques, exquisides i molt saludables.

Sabies que, la millor alternativa al sucre refinat i els edulcorants sintètics són el sucre de canya i els xarops d'arròs o atzavara, que no desmineralitzen ni provoquen alts i baixos energètics.



Perquè tota la família pugui gaudir d'unes festes dolces i sanes, a les nostres botigues trobaràs un ampli ventall de productes per triar els que més s'ajusten als teus gustos i necessitats. Fruita seca, llavors, cereals integrals, fruita natural, cacau pur, superaliments (com la xia, el sèsam o la quinoa) i xarops han estat els principals aliats per aconseguir apetitoses delícies que ens permetran gaudir de les festes mantenint els excessos a ratlla i sense renunciar al gust de sempre. Tots i cadascun dels ingredients són de procedència ecològica i en la producció no s'ha fet servir cap tipus de pesticida o afegit químic.

• **Endolcits de manera més sana.** És fonamental evitar el sucre blanc refinat i els edulcorants sintètics: el primer acidifica i provoca deficiències vitamíniques i minerals, alhora que disminueix les defenses i augmenta

els dipòsits de greixos; mentre que la toxicitat dels segons segueix sent objecte de debats científics intensos. Els articles que proposem estan endolcits amb alternatives ecològiques de tota la vida, sense adulterar i que no desmineralitzen ni provoquen alts i baixos energètics i emocionals gràcies al seu reduït índex glucèmic.

• **Aptes per a celíacs i intolerants al gluten.** Les referències de l'assortiment sense gluten són molt digestives i tenen un gust delicat i una textura excepcional.

• **Aptes per a vegans.** Per descomptat que es poden fer dolços nadalencs sense utilitzar ous, mel, llet o mantega! La nostra proposta vegana està feta amb ingredients ecològics d'origen vegetal i el resultat és extraordinari.

Torrans deliciosos

Un Nadal sense torró és com un estiu sense sol. Sens dubte, aquest dolç de procedència àrab, és el rei de la taula i ser vegà o celíac ja no és impediment per permetre's un capritx. Famosos mestres artesans han posat tota la seva experiència a aconseguir combinacions tan creatives com saludables. Tasta'ls, t'encantaran!

• **Torró a la pedra (El Abuelo, 200 g).** Un clàssic de qualitat suprema amb ametlla, ratlladura de llimona i canyella. Endolcit amb sucre de canya. Sense gluten. Vegà.  

• **Torró tou (El Abuelo, 200 g).** Una típica especialitat, suau i saborosa, que conté un 64% d'ametlla torrada acompanyada d'un polsim de canyella. Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten. Vegà.  

• **Torró de crocant i sèsam (El Abuelo, 200 g).** La seva elaboració comença amb un procés meticulós en el qual es torra l'ametlla amb pell. A continuació es cou el xarop d'arròs i s'hi afegeix l'ametlla torrada juntament amb les llavors de sèsam. Aquestes últimes són una extraordinària font de nutrients (vitamines, minerals, àcids grassos essencials, flavonoides) i disminueixen el colesterol i el nivell de glucosa en sang. Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten. Vegà.  

• **Torró de coco, xia i ametlla (El Abuelo, 200 g).** Una encertada combinació d'aliments molt nutritius, com ametlles, coco, farina de civada i llavors de xia. La xia, a més de ser rica en antioxidants i omega-3, conté fibra i és molt saciant. Endolcit amb xarop d'atzavara. Sense gluten. Vegà.  

• **Torró de quinoa amb ametlles (Quinoa Real, 200 g).** Barreja la quinoa inflada amb trossets d'ametlla i una pinzellada de canyella. La quinoa es caracteritza per la seva elevada aportació de proteïnes i el reduït índex glucèmic la fa ideal per als qui segueixen un règim d'aprimament. Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten. Vegà.  

• **Torró de quinoa amb coco, taronja i cacau (Quinoa Real, 200 g).** Una encertada barreja de quinoa inflada, coco, taronja, encenalls de cacau i avellana sobre una base d'ametlla torrada que sedueix els paladars més gourmet. Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten. Vegà.  



1. Torró a la pedra vegà. El Abuelo
2. Torró crocant i sèsam. El Abuelo
3. Torró tou amb xarop d'arròs. El Abuelo
4. Torró coco, chia i ametlla. El Abuelo
5. Torró cacau, coco i taronja. Quinoa Real
6. Torró d'ametlles. Quinoa Real

SUPER REISHI *plus* ECOLÒGIC

LA NATURA
ENS PREPARA
PARA A L'HIVERN



EL REISHI AJUDA
AL SISTEMA
INMUNITARI



Clàssics italians

Deixa't portar per la nostàlgia italiana i acompanya aquestes postres d'un vi dolç, una mica de xocolata desfeta o una bola de gelat de vainilla. I recorda que les porcions s'han de tallar en sentit vertical.

- **Panettone d'espelta** (Fraccaro, 750 g). Ideal per als amants de les pastes tipus briox. Gràcies a l'espelta té una aroma especial i es digereix molt bé. Endolcit amb sucre de canya integral.

- **Minipanettone** (Fraccaro, 70 g). Un panettone en versió reduïda fet amb ous, mantega, panses sultanes, pells de taronja confitades, mel i llet en pols. Endolcit amb sucre de canya integral. Sense gluten. 

- **Pandolce vegà d'espelta** (Fraccaro, 500 g). Com indica el seu nom, és un pa dolç elaborat amb farina d'espelta, farina de soja (que dona més força i vigor a la massa) i panses sultanes. Endolcit amb xarop d'atzavara. Vegà. 



1. Panettone d'espelta. Fraccaro
2. Panettone vegà d'espelta. Fraccaro
3. Mini Panettone sense gluten. Fraccaro

Per saber-ne més:

SWEET CHRISTMAS: DOLÇOS NADALENCES SALUDABLES. Míriam Fabà (amb la col·laboració de Quinoa Real)

Dimarts 12 de desembre. Horari: 18:30 - 20:30 h

RESERVA a www.terraveritas.es



Capritxos i altres temptacions

Dona un aire festiu a la taula incorporant-hi delicatessen tradicionals en la seva versió més equilibrada. No te les pots perdre!

- **Bombons vegans amb fruita** (Saveurs, 80 g). Un assortiment variat de bombons de xocolata amb fruites diverses: gerd, grosella negra, maracujà, pinya i plàtan. Endolcits amb sucre de canya. Sense gluten. Vegans.  

- **Aquestes neules** tenen un cruixent molt especial pel midó de blat de moro i ja s'han convertit en les preferides de molts, celíacs o no. Endolcides amb sucre de canya. Sense gluten. 

- **Préssec en almívar amb xarop d'arròs** (El Tío Hilario, 580 g). Una delicada conserva de préssecs de primera qualitat feta de manera artesanal, respectant els temps de cocció i amb el màxim respecte per la matèria primera. Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten. Vegà.  



1. Neules sense gluten. San Tirs
2. Bombons vegans. Saveurs
3. Préssec en almívar. El Tío Hilario

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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



NO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Sin conservantes ni colorantes

el único • el auténtico • el original

EVICRO
MADAL BAL

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

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

A menjar sopa!

El seu origen es remunta al descobriment del foc per part de l'home primitiu i va anar evolucionant fins a arribar a les refinades sopes d'avui dia. A més de tenir una evident funció nutritiva, la sopa ajuda a combatre el fred tardorenc i hivernal, i gràcies a la seva versatilitat és, sens dubte, un plat del qual no ens cansem mai.



YouTube | Sopas miso amb noodles — FastGood
supermercadosveritas | www.veritas.es

És el plat de l'hivern per excel·lència: escalfa, mineralitza i reconforta. Segons com es prepari pot ser completíssim, ja que es poden combinar proteïnes (tofu, llegums o peix) amb verdures, bolets, hidrats de carboni... A continuació veurem algunes idees perquè les nostres sopes siguin encara millors.

- **Més enllà de l'arròs i els fideus.** L'arròs integral queda molt bo i els fideus poden ser d'altres cereals a més del blat: d'espelta, de blat de moro, de fajol o d'arròs. Una altra opció és afegir-hi grans d'ordi, blat, sègol, espelta, quinoa, mill; tot i que també ho pots provar amb civada sencera o en flocs i amb altres tipus de pasta. Igualment, podem afegir-hi un grapat de llegums: les lleties més fines o les vermelles no necessiten remull i la milloren moltíssim.

- **Cremes de verdures molt suaus.** Es poden suavitzar afegint-hi un làctic al final de la cocció (nata, crema fresca, llet de vaca o de cabra, quark, iogurt o una mica de mantega). Les veganes queden molt delicades i gens greixoses si hi incorporem llet o nata de coco, que té un gust exquisit i agradable.

- **"Nates" vegetals.** Són el recurs més utilitzat i tenen orígens diversos: soja, civada, espelta, quinoa, amarant o arròs; aquesta última és la més neutra i la que combina a la perfecció amb qualsevol verdura.

- **"Nata" feta a casa.** Només cal deixar en remull uns anacards, o qualsevol altra fruita seca, i triturar-la fins a obtenir-ne un líquid homogeni.

- **Tofu i ceba.** El tofu sedós picat és ideal per afinar i enriquir, igual que la ceba caramel·litzada triturada, que aporta dolçor i suculència.

- **La consistència perfecta.** Una patata, una poma pelada o unes llesques de pa torrat donaran cos i ajudaran a lligar el conjunt. Un altre recurs senzill per espessir és triturar una part dels ingredients, sobretot si inclouen llegums.

- **El poder del forn.** Saltar les verdures abans de bullir-les n'incrementa el sabor, però per aconseguir un paladar intens és recomanable rostir els vegetals. La coliflor, el tomàquet, la carabassa, el moniato, l'all o la ceba queden espectaculars.

- **Contrast de textures.** Els plats de cullera guanyen molt quan conjunten diverses textures. Els dauets de pa torrat o fregit són un clàssic, però hi ha infinites possibilitats: llavors, fruita seca, cereals, herbes fresques, cigrons torrats, xips vegetals, algues fregides, etc.



1. Tofu sedós. Taifun
2. Pasta de sopa sense gluten. Soria
3. Crema de coco. Isola
4. Crema thai. Ecomil
5. Fideus de blat de moro. El Granero



DESCOBREIX EL SABOR SALVATGE DEL MILLOR SALMÓ D'ALASKA



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

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



Salvatge, natural i sostenible



Magdalenes, brownie i pa de pessic sense gluten

Seguim ampliant la gamma de productes sense gluten... Ja sumem més de 550 referències! En aquesta ocasió, et presentem les novetats de la marca Zealia: pastes sense gluten elaborades a base de farina de blat de moro i cigrò. Es caracteritzen per una textura esponjosa i un gust deliciós de què gaudiràs segur encara que no siguis celíac. Magdalenes individuals normals o amb xocolata, brownie de xocolata i nous i pa de pessic de pastanaga amb gingebre. Gaudeix del seu pràctic format per a esmorzars i berenars take away!



Gamma de crunchies per esmorzar

Et presentem la nova gamma de crunchies de la marca Barnhouse, elaborats a base de cereals i daurats amb oli de gira-sol, per aconseguir una textura cruixent: amb fruites vermelles, xocolata, xocolata negra, civada, poma i canyella i mel. Són deliciosos i combinen perfectament amb llet, beguda vegetal o iogurt!



Rentavaixella manual

La marca Biobel et presenta el seu nou rentavaixella manual amb certificació Ecocert. Neta, desgreixa i abrillanta qualsevol utensili de cuina. S'elabora amb ingredients d'origen vegetal, sense elements petroquímics, i és respectuós amb el medi ambient. La fórmula està especialment elaborada per cuidar i protegir les mans més delicades, i està aromatitzada amb oli essencial de llimona.



Algues en conserva

La marca Mar Ardora ens acosta la gamma d'algues en conserva: wakame, percebe i espagueti de mar. Totes amb beneficis enormes per al nostre organisme, ja que són depuratives i molt antioxidants. Afegeix-les a les cremes de verdures, brous, amanides, o utilitza-les per a la cocció de llegums o farcits.



Cuisine de fajol

Crema de fajol de la marca Amandin, una alternativa vegetal ideal per a celíacs. El fajol és un pseudocereal sense gluten ric en proteïnes i tonificant. Fes-la servir en les teves receptes, tant dolces com salades, per donar-los un toc suau i lleuger. També te la recomanem amb el cafè o el te.

Torrans endolcits amb xarops, sense gluten i vegans

Aquest Nadal et proposem l'assortiment de torrons d'El Abuelo, elaborats mitjançant un procés artesanal i endolcits amb xarop d'arròs o d'atzavara, perquè gaudeixis d'un dolç d'allò més saludable.

El torrò tou, una típica especialitat suau i saborosa, conté un 64% d'ametlla torrada acompanyada d'un polsim de canyella i està endolcit amb xarop d'arròs. El torrò de crocant i sèsam s'elabora a partir d'ametlla torrada amb llavors de sèsam, una extraordinària font de nutrients, i està endolcit també amb xarop d'arròs. I el torrò de coco, xia i ametlla és una encertada combinació d'aliments molt nutritius, com ametlles, coco, farina de civada i llavors de xia, riques en antioxidants i omega-3. Aquest torrò està endolcit amb xarop d'atzavara.



Gots de quinoa a punt per menjar

La quinoa és un pseudocereal sense gluten ric en proteïnes i minerals, molt recomanat en la dieta. Avui et presentem una solució còmoda i saludable per als dies en què no tens temps de cuinar: els gots de quinoa cuita de Vegetalia, que podràs escalfar a la paella o al microones. Gaudeix dels gots de quinoa vermella i blanca, o dels gots de quinoa vermella i arròs!



Ghee de la marca Vegetalia

El ghee és una mantega aclarida que es prepara fonent a baixes temperatures la mantega fins que els sòlids de la llet se separen del greix. El resultat és un oli molt estable que resulta ideal per cuinar o fins i tot fregir i, per descomptat, és lliure de greixos trans i de lactosa. El ghee és un aliment molt nutritiu, ja que conté moltes vitamines liposubles i al mateix temps ajuda a l'absorció d'altres nutrients presents en els aliments.



Gots de sopa a punt per menjar

Amb Natur Compagnie arriben aquests pràctics gots de sopa, una solució ràpida, alhora que sana, per estalviar temps a la cuina. Només hauràs d'afegir aigua calenta al recipient i esperar uns minuts per menjar. Tria la varietat que més t'agradi: sopa de pasta amb verdures a l'estil asiàtic o sopa de cuscús amb gingebre i herba de llimona!





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

Per què ens engreixem quan deixem de fumar?

L'abandonament de l'hàbit de fumar sol estar associat amb el fet de guanyar pes, ja que la nicotina incrementa la lipòlisi de les cèl·lules de greix. Tot i així, cal saber que és possible deixar el tabac sense engreixar-se si revisem la dieta i l'enriquim amb els aliments adequats alhora que eliminem els que no ens ajuden.



Si ets fumador o senzillament estàs exposat a la nicotina del fum cal que sàpigues que aquest alcaloide redueix l'activitat de les zones del cervell relacionades amb l'estat d'ànim, l'humor, l'agressivitat i el comportament sexual (redueix la libido i la potència erètil en els homes). Les dones que fumen tenen nivells més baixos d'estrògens i, per tant, més predisposició a patir alteracions del cicle menstrual, osteoporosi, Alzheimer i també menopausa precoç. Tanmateix, el tabac fa baixar l'activitat de l'enzim aromataza, que ajuda a fabricar estrògens, i són molts els estudis que han demostrat que la reducció d'aquesta hormona pot tenir un efecte positiu sobre malalties caracteritzades pel seu excés: endometriosis, mames fibroquístiques, càncer de mama o pròstata.

Tot i així, la nicotina també té impactes enganyosament beneficiosos: ajuda a aprimar-se (augmenta la lipòlisi de les cèl·lules de greix), incideix en els receptors que prevenen les malalties inflamàtores intestinals (és curiós veure com pot aparèixer una colitis ulcerosa quan un gran fumador ho deixa de cop) i imita les funcions de l'acetilcolina, una hormona amb efectes relaxants, calmants, ansiolítics i anti-inflamatoris. Però aquestes conseqüències "positives" no ens han d'enganyar perquè aquest hàbit té efectes potencialment tòxics que cal evitar i no compensa de cap manera.

Hem de regular l'aromataza

Què passa si deixem de fumar de cop? L'aromataza, que teníem frenada gràcies a la nicotina i altres alcaloides del tabac, deixarà d'estar controlada i de sobte tot canviarà: hi haurà més activitat de l'aromataza i més fabricació d'estrògens. És per aquest motiu que ens engreixem amb tanta facilitat, retenim més líquids i comencem a tenir problemes d'angoixa, dolors articulars i musculars i potser malalties autoimmunes, com una artritis reumàtica o una colitis ulcerosa. Hem pres una bona decisió, però ara cal regular l'aromataza i buscar una alternativa per acabar amb l'excés d'estrògens.

- **Fes esport.** És hora de fer exercici de manera habitual.
- **Vigila la dieta.** D'una banda redueix la carn vermella, els làctics animals i la cervesa; i de l'altra frena l'activitat de l'aromataza amb aliments rics en fitoestrògens (all, ceba, poma, magrana, col, fajol, api, carxofa, alfàbrega, julivert i camamilla, mel, cítrics i la majoria de fruita o verdura de color groc o vermell), isoflavones (llegums, cols de Brussel·les, regalèssia), soja (tempeh, natto, miso i shoyu) i lignans (líniet, sèsam). Altres bàsics imprescindibles són: te verd, suc de mangostà, raïm (pell i llavors incloses), xampinyons, bròquil, coliflor, colinap, col kale, llorer, menta i safrà.

Com substituïm la nicotina?

La meva recomanació es que vagis a comprar verdures i hortalisses. Sabies que el tomàquet, la patata, el pebrot, el pebre i, especialment, l'albergínia tenen alcaloides de la nicotina? Concretament entre 8 i 10 kg d'albergínies (unes 36 peces) tenen la mateixa quantitat de nicotina que un cigarret. Un parell de puntualitzacions: l'alcaloide del tomàquet es redueix amb la maduració i desapareix quan es cuina (per tant, menja'l sense madurar), mentre que el de la patata es concentra a la pell i augmenta quan es cou, sobretot si se'n fa puré.

CATTIER
PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE



Arcilla
CATTIER,
tierra de
BELLEZA



www.naturimport.es



Els mètodes de cocció

Tots els aliments reaccionen de manera diferent als diversos tipus de cocció i conèixer el més adequat en cada ocasió és la clau per aconseguir els millors sabors, aromes i textures.



Quan parlem de coccions ens referim a les diverses maneres de cuinar els aliments, tot i que una definició més acadèmica parlaria de transformar-los mitjançant calor. De fet, la temperatura és el que distingeix les coccions entre si perquè n'hi ha que, sense fer servir calor, també poden modificar els ingredients per ser consumits, com passa en la maceració o la curació.

La cocció provoca canvis físics (altera colors, olors, gustos i textures) i, alhora, té lloc una variació química perquè l'estructura molecular tendeix a simplificar-se. Igualment, es produeixen canvis higiènics no menys rellevants, en el sentit que les temperatures suficientment elevades (a partir de 65 °C) permeten mantenir allunyats els microorganismes, cosa que allarga la conservació i garanteix la seguretat alimentària.

- **Per concentració.** L'objectiu és conservar la major part dels suc de l'aliment, per evitar que surtin a l'exterior i aconseguir que quedi molt saborós. Per fer-ho, calen temperatures molt altes per segellar-lo i daurar-lo. El bullit i la planxa són dos casos molt clars.

- **Rostits.** Ja sigui al forn, a la brasa o a la planxa i sense més companyia que una mica de greix, l'aliment adquireix un color clar, net i sense confusió d'altres aromes.

- **Carn cuïta i bullida.** Bullir carn en aigua no és habitual, ja que se sol coure en salses, brous o breses d'alguna elaboració (estofats o guisats). El líquid estabilitza la cocció a 100 °C, cosa que permet que sigui més suau que al forn. A més, com que està protegida per un líquid, la carn no s'asseca i després se'n poden aprofitar els suc. No obstant això, sí que se solen bullir en aigua carns molt dures (com els peus de porc i altres menuts: budell, orella, morro), tot i que aquest procés està considerat una preelaboració.

- **Per expansió.** Els ingredients se submergeixen en aigua freda i a mesura que aquesta s'escalfa van desprenent els seus sabors al líquid. Així, bullir partint d'aigua freda (com es fa amb els brous) o blanquejar (escaldar partint d'aigua freda) són exemples d'aquest tipus de cocció.

- **Mixta.** Combina les tècniques que primer requereixen un segellat (és a dir, per concentració) i després una cocció més llarga (per expansió), generalment amb l'ajuda d'un líquid que permet que s'intercanviïn els diferents gustos i olors, com passa en els guisats i els estofats.

- **Brasejats.** Combina una precocció i una cocció: en primer lloc es daura l'aliment per segellar-lo i després es fa a foc lent. Primer es fa la carn sola amb poc greix i després s'hi afegeixen les verdures (bresa) i els líquids (aigua, brou, vi o licor). És la tècnica més adequada, tot i que no exclusiva, per a carns fortes i consistents que necessiten l'ús de diverses coccions amb l'objectiu d'aconseguir, al mateix temps, gust i una textura melosa. 

Per saber-ne més:

MONOGRÀFIC DE TÈCNiques DE CUINA: FES ELS TEUS PROPIS FERMENTATS. Mireia Anglada

Dissabte 16 de desembre. Horari: 11:00 - 13:30 h

RESERVA a www.terraveritas.es

Mireia Anglada
Cuinera professional



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

YOGITEA®
BIOLÓGICO

Preparat per l'hivern

Respiración
Infusión aromática de hierbas con propiedades calmantes.

Equinácea
Infusión aromática de hierbas con propiedades calmantes.

yogitea.com  facebook.com/yogitea 

COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS...

Per aquestes festes t'ofereim la possibilitat de **regalar un curs a Terra Veritas**.

Un obsequi que invita a explorar nous horitzons i descobrir una manera més conscient de cuidar-nos. **Una finestra a créixer i millorar el nostre benestar físic i emocional.**

És per això que hem preparat **quatre cursos molt complets**, elaborats conjuntament amb professionals de l'alimentació saludable amb els quals confiem al 100%.

Tots els cursos, tot i que diferents, són una oportunitat per **aprendre, descobrir, preguntar, jugar, gaudir** i per descomptat conèixer altres persones i connectar-hi. Se t'acut un regal millor per oferir?



Tota la informació a
www.terraveritas.es

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



ACTIVITATS DE DESEMBRE

Dilluns 4

FARMACIOLA NATURAL PER AUGMENTAR LA NOSTRA ENERGIA. Marta Marcè

Horari: 17.00 - 18.30 h

20 €

Dimarts 12

NO T'AMARGUIS! CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS PER A LA PREVENCIÓ I EL TRACTAMENT DE DIABETIS. Alf Mota

Horari: 11.00 - 13.30 h

30 €

Dimarts 12

SWEET CHRISTMAS: DOLÇOS NADALENCES SALUDABLES. Míriam Fabà

Horari: 18.30 - 20.30 h

25 €

Dijous 14

PLA DE SUPERVIVÈNCIA PER SOBREVUIRE AL NADAL. Mareva Gillioz

Horari: 19.00 - 20.30 h

20 €

Divendres 15

CONFERÈNCIA I PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "ALIMENTACIÓN PREBIÓTICA". Xavi Cañellas, Jesús Sanchis, Xavier Aguado, Lucía Redondo

Horari: 18.00 - 20.00 h

Gratuit

Divendres 15

PLANTES AROMÀTIQUES I FLORS COMESTIBLES PER FER BRILLAR LES TEVES RECEPTES. Judit Riera

Horari: 11.30 - 13.00 h

15 €

Dissabte 16

MONOGRÀFIC DE TÈCNiques DE CUINA: "FES ELS TEUS PROPIS FERMENTATS". Mireia Anglada

Horari: 11.00 - 13.30 h

30 €

Dilluns 18

GREEN CHRISTMAS: SORPRÈN AMB UN MENÚ VEGÀ! Mireia Anglada

Horari: 18.00 - 20.00 h

25 €



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.

Cereals i llavors sense gluten

Amb l'arribada del fred és habitual que vinguin de gust aliments més càl·lics, bàsicament carbohidrats, que aporten l'energia necessària per mantenir la temperatura corporal estable. En el cas dels celíacs les apetències no són diferents, malgrat que les opcions que tenen són més limitades perquè no poden consumir blat ni els seus derivats.



Primer de tot, fem-nos una pregunta: per què tenim ganes de menjar tant pa blanc i brioixeria? Podria ser perquè hem perdut el costum de consumir els cereals en la versió més genuïna, és a dir, integrals de gra sencer. Però, si el que realment busquem és tenir més energia i vitalitat, hauríem d'allunyar-nos de menjar aliments processats, artificials i "sense vida". Si els qui segueixen una dieta per celiaquia persisteixen en el costum de menjar cada dia pa blanc, pasta i brioixeria (en la versió "sense gluten") és cert que aquests aliments no els dan-yaran el sistema digestiu, però a la llarga deixaran una sèrie de residus indesitjables en l'organisme que poden comportar altres problemes com hiperpermeabilitat intestinal i debilitació del sistema immunitari.

Llavors, quins aliments poden proporcionar-nos energia en forma d'hidrats de carboni d'assimilació lenta i de bona qualitat sense que continguin gluten? La llista de cereals, llavors i fècules que no contenen gluten és llarga: blat de moro, arròs, quinoa, soj, patata, moniato i tots els llegums i les seves farines; però avui ens centrarem en tres opcions que ens aniran de primera per preparar un plat principal deliciós i molt energètic.

- **Mill.** Fet de granets petits i grocs, daurats com el sol, aquest és un cereal altament nutritiu que té un contingut mineral molt elevat, especialment en ferro. Una vegada cuit tendeix a endurir-se, cosa que el fa ideal per fer pastissos, flams o croquetes. A més, quan es consumeix esclofolat (la seva versió més habitual), es cou en tan sols vint minuts, de manera ràpida i senzilla. És perfecte per barrejar amb verdures, hortalisses, arrels i fruita i casa bé amb carn magra, peix i fins i tot compotes i geles.
- **Amarant.** Malgrat la mida minúscula, aquestes llavors van ser considerades sagrades pels inques i els aste-

ques fa més de 3.000 anys, i van ser la base de la seva alimentació. L'amarant té proteïnes de molt bona qualitat i fàcils d'assimilar, és especialment ric en l'aminoàcid lisi-na, que normalment no es troba en cereals com el blat o el blat de moro. Molt versàtil a la cuina, es complementa amb altres cereals sense gluten (arròs, blat de moro, mill) per fer cremes o com a base per preparar un puré infantil. Es pot prendre cuit o bé inflat per afegir al musli o fer-ne galetes o barretes, juntament amb melasses i fruita seca.

- **Fajol.** Aquest pseudocereal, molt utilitzat a l'Europa Oriental, és el campió per combatre el fred i, si bé no conté gluten en la seva forma natural, pot haver-hi algun risc en persones amb cert grau d'intolerància. Té un bon equilibri entre carbohidrats i proteïnes completes i es pot utilitzar el gra sencer, mòlt o en farina. Si vols aprendre a cuinar-lo, et recomano que facis un cop d'ull a aquest vídeo: <https://youtu.be/zksc-spxwbq>, en el qual l'ecoxef Mireia Anglada ens ensenya, en tot just un minut, com treure el màxim partit al fajol.



1. Amarant inflat. El Granero
2. Mill. Ecobasics
3. Bales de fajol amb mel. Nature&Cie

Sense risc d'anèmia

A mesura que avança l'embaràs, i especialment a partir del segon trimestre, és possible que les reserves de ferro de la futura mare vagin disminuint i per aquest motiu cal incrementar la quantitat d'aliments rics en aquest mineral.

Durant la gestació, les necessitats de ferro són de tres a quatre vegades superiors a les d'una dona en estat normal. Per això, ha de prestar una mica més d'atenció a la dieta amb l'objectiu d'assegurar tant les seves pròpies necessitats com les del fetus, que en necessita per fabricar glòbuls vermells i teixits.

Normalment, el nounat porta una petita reserva de ferro al fetge que li transmet la mare i compensa així la mínima quantitat aportada per la llet en els primers mesos de vida. Però si la gestant ha esgotat les reserves, bé a causa de deficiències nutricionals o per haver passat per repetits embarassos sense tenir temps de refer-se, podria "transmetre" l'anèmia al petit. Així, és vital assegurar-ne una bona aportació mitjançant l'alimentació i recorda que l'anèmia ferropènica requereix un diagnòstic i un tractament adequat que ha d'estar supervisat, per la qual cosa sempre s'ha de consultar el metge abans de prendre un suplement.

Un mineral amb amics i enemics

Una vegada que l'hemoglobina ha complert la seva missió, passa a la melsa i a la medul·la dels ossos, que recuperen el ferro. Aquest mineral recuperat també té un paper en les defenses de l'organisme, ja que ajuda a destruir microbis. D'una banda, tenim el ferro hemo, que es

troba en productes d'origen animal i que s'absorbeix molt eficientment. I, d'altra banda, hi ha el no hemo, procedent dels vegetals i que és absorbit per l'organisme amb més dificultat.

- **Una parella guanyadora.** La vitamina C actua com a promotora de la seva absorció i quan es combina amb aliments rics en ferro, aquesta augmenta substancialment. Una manera fàcil d'aconseguir-ho és afegint un raig de suc de llimona a l'aigua de beure mentre menges.
- **Combinacions poc afortunades.** Si ets aficionada al te, has de saber que els tanins que conté inhibeixen l'absorció de ferro i que fins i tot els tes sense cafeïna porten tanins. Així, és millor deixar passar una o dues hores entre la tassa de te i l'àpat principal. Els làctics, els ous i els aliments rics en fitats i oxalats (com els espinacs) tampoc funcionen bé, tot i que no cal descartar-los definitivament. Assegura't, això sí, de compensar-ho amb un règim variat i equilibrat.
- **Bombons de festuc i dàtil, un bon duo.** Tritura cinc dàtils medjoul a la batedora juntament amb una cullerada sopera de cacau i ratlladura de taronja i, a part, pica un grapat de festucs pelats. A continuació, fes boletes amb la pasta de dàtils, arrebossa-les amb els festucs i refreda-les a la nevera una hora fins que quedin consistents.

Les millors fonts de ferro

Aliment	Quantitat que aporta (mg/100 g)
Cacau pur	16 mg
Mongetes seques	10 mg
Rovell d'ou	8 mg
Mill	8 mg
Fruïtes dessecades (figues, dàtils, prunes i albercocs)	4 mg (mitjana)
Festucs	3,9 mg
Carn vermella	3,8 mg
Verdures de fulla verda (agrella, créixens, espinacs...)	2,7 mg (mitjana)



1. Dàtils. Horizon
2. Cacau pur sense sucre. Destination
3. Festucs torrats. Eco Natura

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en nutrició

La piel tiene sus ritmos, ¡respétalos!

El don de la oportunidad ha llegado a la cosmética y hoy sabemos que la regeneración celular es más intensa por la noche, mientras que durante el día se despierta el sistema de autodefensa cutáneo. Así, y desde esta nueva perspectiva, aplicar una crema adecuada en el momento oportuno es vital para potenciar el ritmo natural y no entorpecerlo.



Hasta hace poco elegíamos las cremas según el tipo de piel (seca, grasa, mixta...) y su estado, que podía estar alterado por estrés, alimentación, medicinas, enfermedades, cambios hormonales, etc. Diferentes investigaciones han descubierto que la dermis se autorregula protegiéndose durante el día y reparándose por la noche, y por ello se recomienda aplicar los tratamientos faciales aprovechando nuestros biorritmos circadianos.

Un buen cosmético es aquel cuya fórmula combina certeramente los ingredientes y es ahí donde la opción ecológica se convierte en la mejor alternativa, dada la alta eficacia de sus activos, totalmente naturales, que se funden con la piel sin interferencias artificiales. Se elabora sin parabenos, sin sustancias de origen petroquímico (PEG, parafinas, siliconas), sin colorantes ni aromas sintéticos y sin elementos genéticamente modificados. Además, al estar certificada evitamos las confusiones con productos greenwash o falsos eco.

• **De día, hidratación.** La tez asume un papel "pasivo" y necesita ingredientes antioxidantes que aporten flexibilidad. Por ejemplo: manteca de karité, vitamina E, pepino, extracto de amapola o de arándano, ácido hialurónico y aceite de cacahuete, de germen de trigo o de germen de maíz, entre otros.

- *Recuerda.* Hacia las cuatro de la tarde hay un "pico" de deshidratación y se aconseja aplicar una hidratante ligera.

• **De noche, regeneración.** El rol nocturno es más "activo" y la renovación celular se acelera. De ahí la necesidad de componentes ricos en lípidos, que nutren y ate-

núan las líneas de expresión, como hamamelis, hierba de San Juan, equinácea, caléndula, aceite de sésamo, salvia, lirio blanco, extracto de flor de loto...

- *Recuerda.* Las mascarillas nutritivas las pondremos antes de acostarnos para que los ingredientes estén a disposición de las capas más internas mientras dormimos.



1. Crema anti-edad amapola. Corpore Sano
2. Crema hidratante amapola. Corpore Sano
3. Crema de caléndula. Wlede
4. Manteca de karité. Mon Deconatur

Per saber-ne més:

CURS DE COSMÉTICA NATURAL. Elisenda Monté
Gener 2018

RESERVA a www.terraveritas.es

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos:
nuevos aliados para tu alimentación

Jengibre: el aliado natural para este invierno

El jengibre (*Zingiber officinale*) es una planta perenne. Sus raíces se utilizan como especia para dar un sabor dulce y picante a diversas recetas, pero, además, tiene algunas propiedades que lo convierten en uno de los complementos alimenticios más demandados. Ya sabemos lo beneficiosa que resulta la raíz de jengibre para el aparato digestivo en caso de acidez, dispepsia, gases, digestiones pesadas o náuseas. Sin embargo, en invierno, el jengibre puede tener otros usos. Gracias a su composición con derivados terpéticos, resinas, principios cetónicos y fenólicos, como la zingerona, gingerol y shogaol o aceites esenciales como el zingibereno, zingiberenol, betabisabolona o zingiberol, el jengibre puede ser un gran aliado en épocas de frío.

• Contribuye a combatir los resfriados, aliviando la tos, facilitando la expectoración y mejorando la congestión nasal.

• Al ser un tónico circulatorio, mejora el riego sanguíneo, produciendo un efecto vasodilatador que ayuda a regular la temperatura corporal.

• Contribuye especialmente a la buena circulación periférica, por lo que las personas que tiendan a tener las manos y pies fríos encontrarán en esta raíz un buen aliado.

• En invierno, los dolores articulares suelen empeorar. El jengibre, al ser naturalmente analgésico y antiinflamatorio, puede ayudar también en estos casos.

A la hora de elegir un complemento alimenticio a base de jengibre, es conveniente que sea de cultivo ecológico, cultivado sin pesticidas, plaguicidas químicos, abonos de síntesis ni otros contaminantes, en un entorno libre de tóxicos.



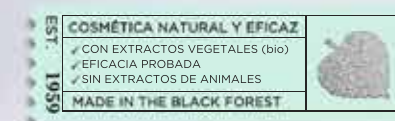
MÁS VITALIDAD
MÁS FLEXIBILIDAD

LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

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

www.borlind.es



**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY



Ulleres: el costat fosc

Solem associar les ulleres fosques amb l'estrès, el cansament i la falta de son. En la majoria de casos és així, tot i que la diagnòstic oriental relaciona aquests cercles foscos sota els ulls amb l'estat de salut dels ronyons.



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

Els ronyons són uns òrgans molt reverenciats a Orient i segons la medicina tradicional xinesa són el magatzem del txi o força vital. Les alteracions de la rutina habitual (com treballar durant les hores en què el cos sol reposar i dormir mentre acostumem a treballar) desbaraten els cicles corporals i si vivim en oposició a aquests, esgotem i afeblim els ronyons. Una altra de les causes principals del desgast del sistema renal són les dietes inadequades que es caracteritzen per un excés de sal, sucre, cafè, alcohol, begudes fredes... Així, quan gastem les nostres reserves de txi (l'energia acumulada als ronyons) apareixen les ulleres fosques sota els ulls.

Descansa bé i menja millor

L'estat dels ronyons té una gran importància per a la nostra salut i davant quadres de debilitat i fatiga cal descansar i enfortir-los. Si tenim ulleres i descobrim quin en pot ser l'origen és hora d'escollir les recomanacions de la medicina oriental, que inclouen la conveniència d'adaptar-

se als ritmes naturals i vigilar l'alimentació. Referent a això, s'aconsella evitar l'excés de sal i de sucre; descartar els aliments amb additius químics, les begudes gasoses i l'alcohol; reduir el consum de cafè; prendre amb mesura suc de fruita, amanides i aliments crus durant els mesos d'hivern, i menjar més llegums (especialment azukis), fajol i algues.

Finalment, també és molt important mantenir sempre calenta la zona lumbar, ja que el fred contreu els ronyons, en perjudica el bon funcionament i redueix la vitalitat física. 

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



Los pesticidas dañan el sistema nervioso

Sabemos que la estabilidad de los pesticidas usados en los cultivos es lo que facilita que permanezcan en los alimentos y, a raíz de dicha realidad, una investigación reciente ha puesto en evidencia que la exposición simultánea a varios de esos fungicidas puede dañar las células del sistema nervioso.

Un estudio realizado con la colaboración de científicos de la Universidad de Aston (Reino Unido, 2012) aborda el hecho de que muchos pesticidas son usados, cada vez más, en combinaciones con otros pesticidas en la lucha contra las plagas de los cultivos y que su estabilidad asegura la permanencia de tales combinaciones en los productos alimentarios.

Se investigaron los efectos de tres fungicidas (pyrimethanil, cypronidil y fludioxonil), tanto aisladamente como en combinación, sobre cultivos celulares U251 y SH-SY5Y, los cuales pueden ser representativos de las células gliales y neuronales del sistema nervioso central humano. Hacia las 48 horas las tres sustancias mostraron significativas reducciones del ATP celular a concentraciones que eran más de diez veces más bajas que aquellas que afectan significativamente a la viabilidad celular.

Los efectos sobre el metabolismo energético se reflejaron en sus marcados efectos tóxicos sobre el potencial de la membrana de las mitocondrias. Además, se vieron evidencias de estrés oxidativo en términos de una caída en los tioles celulares junto con incrementos en la expresión de enzimas asociados con la formación de especies reactivas: como la GSH peroxidasa y la superóxido dismutasa. La línea de células gliales mostró una significativa sensibilidad a la exposición a los tóxicos en términos de cambios en la expresión antioxidante de los genes, aunque la línea neuronal SH-SY5Y exhibió una mayor vulnerabilidad a la toxicidad, la cual se expresó en incrementos en la expresión de la caspasa-3, lo que indica el inicio de la apoptosis o muerte celular. El cypronidil fue el más tóxico de los agentes a nivel individual, aunque el incremento de la expresión de genes ligados al estrés oxidativo del enzima parece demostrar algún grado de sinergia en la presencia de la combinación de pesticidas. 

Bibliografía

- PLoS One. 2012;7(8):e42768. doi: 10.1371/journal.pone.0042768. Epub 2012 Aug 3.
- A preliminary investigation into the impact of a pesticide combination on human neuronal and glial cell lines in vitro Coleman MD, O'Neil JD, Woehrling EK, Ndunge OB, Hill EJ, Menache A, Reiss CJ.
- Accesible en: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0042768>

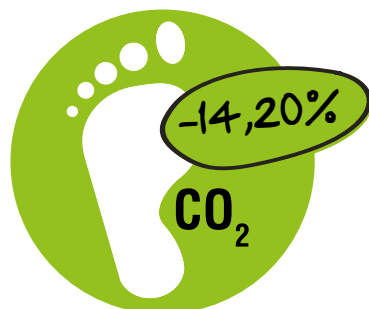
Carlos de Prada
Presidente del Fondo para la Defensa
de la Salud Ambiental
fondosaludambiental.org
carlosdeprada.wordpress.com



els nostres fruits
Aliments ecològics
Cami la Plana s/n
E-25264 Vilanova de Bellpuig (Catalunya)
tel. 973 324 125 fax 973 324 257
"Cal Valls"
www.calvalls.com

Consciència Veritas

L'objectiu és substituir "produir més" per "produir més amb menys destrucció dels recursos que no són il·limitats". Així ho afirmava Mathis Wackernagel en una entrevista recent, publicada a *La Vanguardia* i realitzada per Lluís Amigué, i així ho subscriu Veritas i treballem cada dia per aconseguir-ho.



REDUÏM DRÀSTICAMENT
LA PETJADA DE CARBONI
(respecte al 2015):

Tot i haver incrementat en un **25,8%**
la superfície de les nostres botigues hem reduït
la nostra petjada de carboni en **-14,20%**

TOTAL TONES CO ₂ eq/any			
ANY	TOTAL	Per m ² a botigues	Per nombre treballadors
2015	2.971	0,19	10,1
2016	2.549	0,13	6,3

El concepte de "petjada ecològica" va ser desenvolupat per Mathis Wackernagel, el fundador del Global Footprint Network. De fet, som davant una idea que ja existia en biologia: quants cèrvols, per exemple, poden viure en una determinada illa d'acord amb les seves dimensions? Perquè si n'hi ha massa, s'acabaran morint de gana. I passarà el mateix si no donen temps que l'illa renovi els recursos, com l'aigua.

Ser conscients de la realitat és el primer pas per començar a canviar-la, una cosa que no practica la nostra societat capitalista a dia d'avui, ja que en 23 anys la humanitat ha cremat el 41% de tots els combustibles fòssils que ha consumit en la seva història. Per això, hem d'intentar acabar amb aquestes emissions per al 2050 i evitar així la catàstrofe climàtica, que comportarà la degradació, i potser l'extinció, de les nostres vides i les dels nostres descendents. A Veritas ens estem esforçant per millorar l'eficiència de manera transversal, mesurant l'impacte de la nostra activitat i acabant amb el mite que el creixement sense límit és possible. Des de l'any 2015 mesurem la nostra petjada i estem fent els deures.

Som conscients que tenim un gran repte al davant i pot ser que de vegades ens equivoquem, però això ens ajudarà a descobrir el camí per ser cada dia millors.

Tot i que el nostre creixement en superfície ha estat d'un 25,8%, hem estat capaços de reduir les emissions en un 14,20% (gràfic 1). Una dada que dividim entre el nombre de treballadors, perquè tots tenim la nostra pròpia petjada i en hem d'esmerçar d'igual manera a reduir-la. El proper 31 de desembre tindrem totes les dades per calcular la petjada d'aquest any i, malgrat que seguim creixent a passos de gegant, es reflectirà la tasca realitzada en la reducció. Som conscients que tenim un gran repte al davant i pot ser que de vegades ens equivoquem, però això ens ajudarà a descobrir el camí per ser cada dia millors.

DESCARREGA'T L'APP DE VERITAS

i aconsegueix

COUPON 3€ dte. + 300 ecos

L'APP QUE T'AJUDA A COMPRAR I CUINAR

TARGETA VERITAS!

Disponible en App Store

DISPONIBLE EN Google play

veritas
MENJAR DE VERITAT

amb molt
de gust

Sopa de cuscús amb moniato i cigrons

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Una recepta completa que combina llegums, cereals i vegetals.
El comí, la cúrcuma i el gingebre li donen un toc aromàtic molt especial i n'afavoreixen la digestió.



Recepta de @deliciaskitchen



♥ Cuscús d'espelta

veritas



Ingredients:

- 1 tassa de cigrons cuits
- ¼ de tassa de cuscús d'espelta integral
- 1 porro
- 1 moniato petit
- 1 grapat de bolets xiitake
- 1 pastilla de brou
- 1 litre d'aigua mineral
- 4 claus
- 2 cullerades petites de comí sencer
- 1 cullerada petita de cúrcuma
- ½ cullerada petita de gingebre en pols
- ½ cullerada petita de sal marina
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Menta fresca

Elaboració:

1. Talla el porro en rodanxes i el moniato a daus.
2. En una olla, sofregeix el porro i, quan estigui transparent, afegeix-hi el moniato i l'aigua.
3. Desfés la pastilla de brou en una mica d'aigua calenta de l'olla i afegeix-la a les verdures.
4. Pica els bolets, incorpora'ls a la cocció i deixa que bulli durant 8 minuts.
5. Passa pel morter els claus i el comí, i afegeix-hi la resta d'espècies.
6. Tira el cuscús a la sopa, juntament amb les espècies i la sal. Cou-ho durant 8 minuts més i afegeix-hi els cigrons.
7. Serveix-ho amb menta fresca.

YouTube Sopa de cuscús amb moniato i cigrons - FastGood
supermercadosveritas www.veritas.es

Descubre nuestra gama de copos de avena integral

Disponibles en tres deliciosas texturas.

biocop.es



Canelons de bolets

Els canelons tenen aquesta màgia que enamora a primera vista. Aquests de bolets són saníssims i facilíssims de fer i poden substituir perfectament els de carn que se solen servir per Nadal.

Ingredients

- 6 plaques de lasanya
- 50 g de parmesà

Per al farcit:

- ½ ceba
- ½ porro
- 10 bolets xiitake
- 5 xampinyons
- 5 xampinyons portobel·lo
- 5 cullerades de salsa de tomàquet
- 1 got de brou de verdures
- 1 branqueta de romaní
- 1 cullerada d'orenga seca
- Sal
- Pebre

Per a la beixamel:

- 100 ml de llet de coco
- 100 g de farina integral de blat
- ½ ceba
- 25 g de margarina
- ½ cullerada petita de nou moscada
- Sal
- Pebre

Elaboració:

1. Posa a hidratar les plaques de lasanya i reserva-les.
2. Comença preparant el farcit. Talla finament la ceba i el porro i escalfa's a foc lent.
3. Trosseja els bolets finament i afegeix-los a les verdures, juntament amb el brou i les espècies. Quan els bolets ja estiguin fets, afegeix-hi la salsa de tomàquet i deixa-ho coure un minut.
4. Per fer la beixamel, pica mitja ceba i escalfa-la amb la margarina en una olla uns minuts a foc lent. Incorpora-hi la farina i sense parar de remenar cou-ho durant uns minuts més.
5. Condimenta-ho amb la nou moscada, una mica de sal i pebre.
6. Per acabar, aboca-hi la llet de coco (que hauràs escalfat prèviament) a poc a poc i barrejant contínuament fins a aconseguir una textura cremosa.
7. Emplena les plaques de lasanya i enrotlla-les com si fossin canelons.
8. Col·loca els canelons en una safata de forn, cobreix-los amb la beixamel de manera abundant, empolvora'ls amb el parmesà i gratina'ls durant 8 minuts a 180 °C.

Filet de porc ibèric amb melmelada de ceba

Un segon plat molt festiu que aprofita la bona sintonia que hi ha entre la carn de porc i els aliments dolços com el tomàquet i la ceba.



Recepta de **Mireia Anglada**



♥ Vi negre.

ALBET I NOYA
provers en vinyes i vins ecològics

Ingredients:

- 10 racions de filet de porc ibèric de 160 g
- Pèsols
- Sal
- Oli d'oliva verge

Per a la melmelada de ceba:

- 1,5 kg de ceba morada
- 100 ml de vi negre
- 150 g de panela
- 150 g d'oli d'oliva verge
- 1/2 llimona
- 2 grans d'all sencers

Per als tomàquets secs cirerol:

- 50 tomàquets cirerol
- Farigola picada
- 5 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- Sal i pebre

Elaboració:

1. Ratlla la pell de la llimona i reserva-la.
2. Talla la ceba a làmines fines i posa-la en una olla amb els alls i l'oli.
3. Tapa-ho i deixa que es cogui lentament durant 30 minuts remenant de tant en tant.
4. Quan la ceba comenci a agafar color, destapa-ho i afegeix-hi la panela, el vi negre i la ratlladura de llimona. Cou-ho lentament fins a aconseguir la textura desitjada i reserva-ho.
5. Pela els tomàquets i posa'ls en un bol juntament amb la resta d'ingredients dels tomàquets secs (farigola, oli, sal i pebre), integra'ls bé i estén-los en una safata de forn folrada amb paper sulfurat.
6. Forneja'ls i deixa'ls assecar a 80 °C amb la màxima ventilació.
7. En una paella daura els filets, condimenta'ls i reserva'ls en calent.
8. Salta els pèsols i els tomàquets secs (5 per ració) amb una mica d'oli d'oliva i condimenta'ls.
9. Escalfa la melmelada i posa'n 4 cullerades al centre de cada plat. Talla el filet a làmines i col·loca-les sobre la melmelada. Reparteix el saltat de pèsols al voltant del secret ibèric i serveix-ho.

L'equip de **veritas** us desitja
bon Nadal
i un saludable 2018



Una any més comptem amb la col·laboració de la Fundació NouXamfrà
per a la decoració nadalenca de les nostres botigues



La FUNDACIÓ NOUXAMFRÀ d'iniciativa social sense ànim de lucre amb 43 anys de recorregut, està dedicada a la formació i integració laboral i social de persones amb discapacitat intel·lectual. Té com a missió buscar el creixement i l'autonomia de persones amb discapacitat, i millorar així la seva qualitat de vida.

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**