

veritas

terra veritas,
un espai per al teu benestar

nº95



I destaquem:

Salmó marinat amb alvocat i arròs. Pàg. 33

Pla detox després dels excessos nadalencs. Pàg. 34

Descobreix com cuinar el gingebre. Pàg. 42

editorial

silvio elías
director general



Quan observo el meu fill petit em dic a mi mateix que no he de perdre mai la mirada del nen que porto, i que portem tots, a dins. Aquella mirada capaç de sorprendre's de tot el que ens envolta, que ens mou a l'acció i que ens il·lusiona amb passió. La mirada plena, present.

Encetem un nou any, i trobo que és un gran moment per renovar aquestes il·lusions. En el meu cas és molt fàcil: em contagio de l'esperit de totes les persones que formem part de Veritas i em carrego d'energia. Som un grup humà compromès, meravellós, i em sento molt feliç.

Sento un agraïment profund per tots els productors i elaboradors que han triat fer l'esforç de dedicar-se als productes ecològics, un àmbit molt més complicat i costós. I per això ho rebo com un regal per a tots. I sento un profund agraïment també cap a tu, per la confiança que ens fas, dia rere dia.

Aquest 2018 serem innovadors i creatius, i continuarem formant part del canvi. La nostra vocació és ajudar-te a menjar millor i a viure millor. Perquè entre tots, amb les nostres petites decisions de cada dia, modelem i decidim el món i la societat que volem. A Veritas l'aposta és segura.

De nou, moltes gràcies. Salut i felicitat!

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

 veritasecologico

 @supermercadosveritas

 shop.veritas.es

 supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena
de supermercados B Corp
de Europa.

sumari



4 Nens
Tornem a la
rutina



6 Menjar
per ser millors
Menjar bé és fàcil
Adam Martín



9 The beauty
kitchen
Tónico para el
frío
Mamita Botanical



10 Divulgació
Un alimento
redondo
Dra. Raigón



14 Diversitat
Cremes vegetals
per cuinar:
vida als teus plats
Mai Vives



18 Sense barreres
Mou-tel! I gaudeix
de la salut
Emma Roca



20 Elaborat al
nostre obrador
Una barra artesa-
na, si us plau



22 Reportatge
Terra Veritas un espai
per al teu benestar



28 Terra Veritas
Coses boniques
que passen a Terra
Veritas...
Calendari



30 Receptes
Terra Veritas
Cúrcuma latte
amb rosquilles
de poma...



34 Estil de vida
Pla detox després
dels excessos
nadalencs



36 Amb molt
de gust
Sopa detox



38 Novetats
Veritas, Riojavi-
na, El Granero,
La Espiga Bio...



39 El Club Joventut
Badalona confia
en Veritas per
alimentar el planter



40 Els consells d'en Xevi
Les llavors de lli
et canviaran el metabolisme
Xevi Verdaguer



42 Tècniques
de cuina
Gingebre:
aquest toc especial
Mireia Anglada



44 A propòsit de...
Avui ens ocupem dels
esportistes i els nens
Mireia Marín



46 Benestar
Lo mejor para tu
pelo
Nuria Fontova



48 Diagnòstic oriental
Bosses sota els ulls?
Alerta amb els ronyons!
Mai Vives



50 ecoVeritas
Veritas contra el
malbaratament
alimentari

Tornem a la rutina

Les vacances de Nadal són llargues i estan plagades d'àpats i celebracions que alteren tant l'horari dels nens com la seva rutina de menjades. Una vegada acabades les festes, és hora de recuperar els bons costums i adquirir nous hàbits saludables.



Quan els nens tornen a l'escola toca posar una mica d'ordre en l'alimentació familiar, però haurem de competir amb el llegat d'unes llargues vacances plagades d'excessos alimentaris i horaris excepcionals. El millor és tornar a la rutina al més aviat possible i convertir-la en una aliada per menjar millor. No saps com fer-ho? És més fàcil del que sembla...

Canvia-ho tot sense canviar res

El nou any ha de portar canvis, però no han de ser dràstics. Menjar bé és un projecte a llarg termini i no podem pretendre arreglar-ho tot en una setmana. Si el divendres és el dia de la pizza, mantingues la pizza però fes-la amb ingredients més saludables i incorpora'ls de manera progressiva: un dia fes massa integral, un altre afegeix-hi alguna verdura més... I si fas hamburgueses, prova-ho amb les vegetals.

Implica el teu fill en les decisions

Als nens i les nenes els encanta seguir un ordre. Elaboreu junts un calendari i distribuïu al llarg de la setmana les cinc racions d'hortalisses i de fruites diàries i altres aliments com els llegums. Un altre bon costum és anar a comprar junts i a partir de certa edat (9-10 anys) ja pots ensenyar-li a preparar plats senzills.

No dissimulis el gust dels aliments amb salses

Si ho fas així, el missatge que envies és que els aliments saludables s'han d'amagar. Han d'aprendre a reconèixer els aliments i decidir si els agraden o no.

Evita els càstigs i els premis

L'entorn ens pressiona contínuament perquè els nens mengin bé i això pot provocar que per aconseguir que es mengin el bròcoli amenacem amb castigar-los o premiar-los. Però cap de les dues opcions és una bona idea.

Menjar bé és un projecte a llarg termini i no podem pretendre arreglar-ho tot en una setmana: cal anar a poc a poc i pas a pas

Insisteix i torna a insistir

Respecta les decisions alimentàries del petit i no l'obliguis a menjar res que no vulgui. No obstant això, assumeix que a tots ens costen els aliments nous i que hem de provar amb diferents coccions i formats. No és el mateix un tomàquet fresc, que un tomàquet al forn, un tomàquet a la pizza o un tomàquet verd fregit. Si després de vuit o nou intents (sense pressions, xantatges ni crits) segueix sense agradar-li el tomàquet, el més probable és que no li agradi. No passa res, hi ha centenars d'hortalisses i totes són saludables.

Afegeix-hi sempre verdures

Les hortalisses sempre han d'estar presents en el menú. Inclou-les en petites quantitats, encara que creguis que no se les menjarà, però no l'hi obliguis. Al final, acabaran sent familiars i perdran aquest halo d'excepcionalitat que tenen si únicament les inclous als plats dues o tres vegades per setmana.

Prepara els sopars a partir dels dinars de l'escola

És una obvietat, però no sempre hi caiem: si el petit menja a l'escola, prepara el sopar en funció del dinar. I recorda incrementar el consum de llegums i vegetals en general.

Asseieu-vos junts a taula

Els estudis diuen que els nens i nenes que mengen en família presenten menys índexs d'obesitat i mengen aliments més saludables. Reorganitza't, si pots, els horaris, per fer almenys un àpat junts al dia.

Aprèn a llegir les etiquetes

És important perquè, per posar un exemple, la quantitat de sucre d'un iogurt de gustos pot variar molt d'una marca a una altra. L'ideal és evitar el sucre afegit, però el primer pas és anar reduint-lo a poc a poc. Passa el mateix amb la sal: si un producte porta més d'1,5 g de sal/100 g, és que té un excés de sal. 



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

Menjar bé és fàcil

L'any nou porta incorporada una infinitat de bons propòsits. Inclou en els teus un pla per millorar radicalment l'alimentació i la salut i no oblidis aquests 10 consells que t'ajudaran a aconseguir-ho.



He preparat un decàleg, basat en l'evidència científica i el sentit comú, que resumeix alguns dels temes dels quals hem parlat durant l'últim any i que farà que comencis el 2018 amb les idees més clares.

1. Elimina els ultraprocessats

Són un dels grans mals de l'alimentació moderna, i gairebé no hi ha dubtes que són els responsables directes de l'epidèmia d'obesitat, diabetis o hipertensió que vivim. Per què són tan dolents? Donaria per a tot un article, però resumint molt perquè són rics en calories però amb prou feines aporten nutrients. A més, solen portar quantitats exagerades del que podríem anomenar la tríade del mal nutricional: sucres afegits, greixos de mala qualitat i sal (sí, la sal en excés és un problema: la hipertensió és responsable del 25% de les morts, cosa que es diu aviat). Igualment, alimentar-se d'aquests engendres alimentaris té una altra conseqüència nefasta i és que ocupen el lloc d'altres aliments més saludables. Què es pot fer per evitar-los? Fàcil: no comprar-los.

2. Menja més hortalisses

Els nutricionistes tenen fama de posar-se d'acord en poques coses, i pot semblar cert, però en algunes coses no hi ha discussió possible: les hortalisses són una d'aquestes coses. Per què? Per ser just el contrari dels ultraprocessats, baixes en calories i denses en nutrients meravellosos: fibra, minerals, vitamines, uns quants hidrats i molts fitoquímics. Com? Fresques i cuinades: les fresques tenen més nutrients, però la cocció millora la digestió, permet menjar-ne més quantitat i, en

algunes ocasions, incrementa la biodisponibilitat d'algunes substàncies, com el licopè dels tomàquets o el betacarotè. Quines? Totes, qualsevol i, ja que hi som, si són de temporada millor (que tenen més gust i més nutrients i costen menys), i si tenen certificació ecològica encara millor. I no, un batut d'hortalisses industrial no compta.

3. Vés amb compte amb el sucre

L'OMS recomana no passar dels 25 g de sucres afegits cada dia i la mitjana nacional és de 110! "Afegit" significa que no hi era present de manera natural i que el fabricant l'ha posat: es troba en salses, conserves, iogurts de gustos, cereals d'esmorzar, brioixeria, refrescos... El problema dels refrescos, a més, és que ens els bevem molt de pressa, de manera que s'alteren els nostres mecanismes de sacietat, que no s'adonen de la quantitat d'energia buida que ens hem pres. Què passa amb els sucres presents de manera natural en els aliments, com en la fruita? Res, són la mar de saludables i el nostre cos els metabolitza amb tota normalitat. A més, com que porten fibra, passar-se és realment complicat.

4. Tria aliments reals

Això què vol dir? Doncs que quan mengem deixem de pensar en nutrients (això és ric en vitamina C, això en calci) i mengem aliments de debò, matèria primera: hortalisses, fruita, cereals integrals, llegums, fruita seca, una mica de carn (després parlo de quanta). Per què? Perquè aprofitem més i millor els nutrients dels aliments quan aquests es troben en la matriu original, és a dir, en un aliment real. Per exemple, sempre serà millor la vita-

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





mina C de la taronja que la vitamina C afegida en un suc. Sembla que els nutrients funcionen en sinergia i, per dir-ho d'alguna manera, s'ajuden mútuament. El contrari, pensar en nutrients, es diu nutricionisme i és el tipus de pensament que permet que hi hagi productes insans enriquits amb coses que fan que semblin bons; però en nutrició, encara que es vesteixi de seda (nutrients afegits), la mona mona es queda.

5. Més greixos, però de bona qualitat

Cal deixar de pensar en els greixos com una cosa que engreixa i entendre que són essencials per a la salut: mantenen a ratlla el colesterol, permeten transportar vitamines, mantenen la flexibilitat de la membrana cel·lular... Els greixos de mala qualitat es troben en la majoria de productes industrials, així que l'ideal és obtenir-los dels aliments de debò.

6. Pren fibra

En aquest país prenem uns 13 g de fibra dietètica al dia, molt lluny dels 25-38 g recomanables. La fibra ha de provenir d'aliments i no ha de ser afegida, ja que sabem que no funciona de la mateixa manera. Fruïtes, hortalisses, llegums, cereals integrals i fruita seca són les millors fonts.

És important posar ordre als hàbits alimentaris, però tampoc és bo obsessionar-s'hi: ser flexibles ens ajudarà a aconseguir el nostre objectiu

7. Ordre sí, però no rigidesa

És important ordenar els hàbits alimentaris, però no cal viure estressats per això. No fa falta menjar cinc vegades al dia ni esmorzar si no tenim gana i passarem un dia tranquil a casa. Si que convé, en canvi, portar sempre a sobre menjar saludable, com fruita o fruita seca, per si tenim gana en algun moment.

8. Hidrata't amb sentit comú

Oblida't dels vuit gots d'aigua al dia: excepte en casos puntuals (esportistes, persones malaltes, situacions de calor extrema) el nostre cos té un mecanisme impecable per dir-nos quan cal beure: la set. I també obtenim aigua dels aliments, especialment dels vegetals.

9. Menys carn vermella i sempre ecològica

Tots els organismes mundials de nutrició afirmen que la carn (o el peix) no és indispensable i que és possible viure sense en la infància, durant l'embaràs, sent esportistes, etc. Si s'opta per menjar carn vermella, cosa que també és perfectament saludable en quantitats moderades (una vegada a la setmana) que sigui de la màxima qualitat possible: alimentada amb pastures i ecològica.

10. Deixa la dieta

En nutrició, la sopa d'all ja està inventada i en la majoria de casos menjar bé (evitant els ultraprocessats) i tenir un estil de vida actiu, ja mantindrà el pes a ratlla.

Tónico para el frío.

Este tónico te ayudará a mantener la piel suave y protegida en los días de más frío. Te aportará antioxidantes y mejorará la circulación de la piel ayudando a mantener su hidratación.

1. Vierte el agua de rosas en el recipiente final para ver la medida (100 g aproximadamente).
2. Pásalo a un recipiente que se pueda calentar y añade dos cucharadas pequeñas de semillas de lino dorado.
3. Cocina al baño maría durante 10 minutos, hasta que las semillas suelten el mucílago.
4. Cuela el gel con una gasa, para evitar que pase alguna semilla al tónico y pueda estropear el producto.
5. Rellena con agua de coco y añade 2 gotas de aceite esencial de lavanda.



Puedes usarlo hasta dos veces al día. Impregna un algodón y aplícatelo antes de tu crema hidratante habitual. Caduca a los 15 días. Consérvalo en la nevera.



PLA D'ACCIÓ PER CANVIAR HÀBITS A TRAVÉS DEL COACHING I LA CUINA. Mireia Anglada
Inici 26 de gener

RESERVA a www.terraveritas.es

YouTube
supermercadosveritas

Tónico para el frío - The Beauty kitchen
www.veritas.es



M. D. Raigón

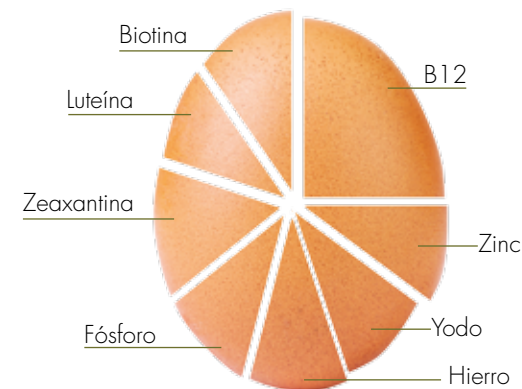
Dpto. Química, Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural, Universidad Politécnica de Valencia

Un alimento redondo

Ingrediente insustituible en la cocina y extraordinario tesoro a nivel nutricional, el huevo es, en sí mismo, una obra maestra de la naturaleza. Hoy veremos por qué los ecológicos son de mayor calidad que los no ecológicos, cómo identificarlos y en qué se diferencian una vez están en el plato.



Un solo huevo aporta el 51% de la ingesta diaria recomendada de vitamina B12 y el 40% de biotina, dos vitaminas fundamentales, ya que la primera ayuda a la formación de glóbulos rojos y la segunda a la creación de hemoglobina. Sus proteínas contienen todos los aminoácidos esenciales, aporta luteína y zeaxantina (unos pigmentos carotenoides que protegen los ojos, previniendo las cataratas y la degeneración macular), es rico en fósforo, hierro, yodo y zinc... Y la lista de nutrientes sigue y sigue.



Las grandes diferencias entre los de producción ecológica y no ecológica vienen determinadas por las normas que rigen la avicultura ecológica, centradas en la rigurosa alimentación de los animales y en la preocupación constante por su bienestar. Están prohibidas las jaulas y las mutilaciones (corta de pico), son obligatorios los nidales para las ponedoras y jamás se fuerza la puesta de las gallinas, cuya cría está ligada al suelo y en equilibrio con el entorno. En su mayoría, las razas son autóctonas y no suelen enfermar, pero si ocurre se tratan con terapias alternativas y sin antibióticos. Así, los huevos ecológicos son un alimento de alta calidad y están libres de agentes químicos, restos de hormonas, antibióticos, colorantes, etc.

Busca el número cero

Una vez en la tienda, verás que todos los huevos llevan un código que informa de su origen y garantiza su trazabilidad. El primer dígito indica el tipo de cría y es en el que debemos fijarnos bien eligiendo siempre el 0, después vienen dos letras que identifican el país y a continuación ocho cifras que se refieren a la provincia, el municipio y la granja.

0: ecológicos.

Las gallinas viven en libertad, crecen a su ritmo y se alimentan de pienso elaborado con cereales ecológicos que han sido cultivados sin pesticidas ni fertilizantes sintéticos.

1: camperos.

Proceden de gallinas camperas, que comen pienso no ecológico y se crían en naves con salida al aire libre.

2: de suelo.

Las naves donde viven las ponedoras no tienen salida al exterior, aunque pueden moverse por el suelo. Se alimentan de pienso no ecológico.

3: de jaula.

Las gallinas comen pienso no ecológico y están siempre enjauladas, teniendo limitada su capacidad de movimiento.

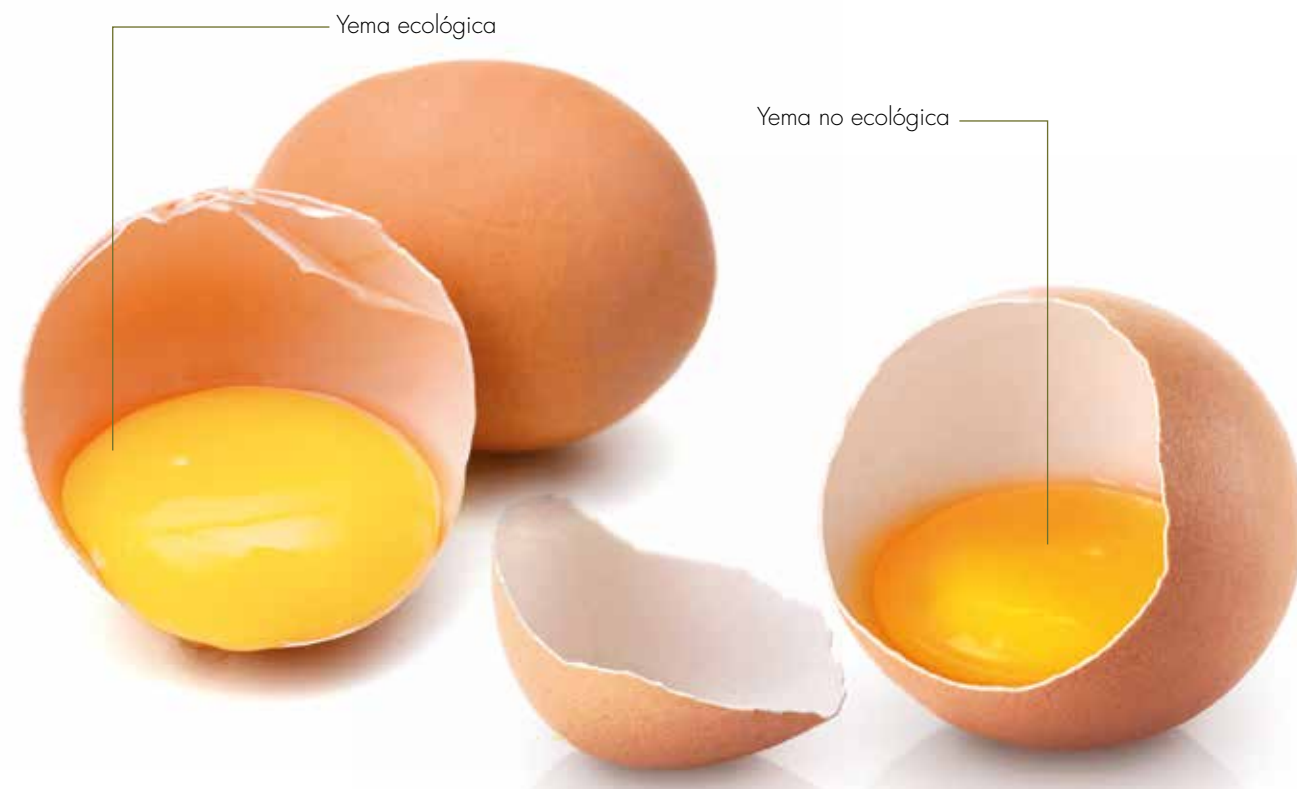
Con el paso de los días el huevo va perdiendo peso y aumenta la cámara de aire, lo que provoca que la clara se licue y disminuyan sus nutrientes. En relación a este hecho, gracias al menor gramaje y a su forma perfecta, los huevos ecológicos tienen menos cámara de aire y, por tanto, se conservan frescos más tiempo.

Nuestros huevos proceden de gallinas ecológicas que comen sano y viven libremente en armonía con el medio ambiente



La yema, más clara

El 30% del peso del huevo corresponde a la yema, que se compone básicamente de proteínas y ácidos grasos esenciales, además de carbohidratos y minerales. La de los huevos no ecológicos tiene un color más acentuado debido a los colorantes añadidos al pienso que comen las ponedoras, mientras que el tono bastante más claro de las yemas ecológicas señala su mayor valor biológico por la ausencia de colorantes (figura 1).



Y la clara, muy compacta

La clara representa el 60% del peso, apenas contiene hidratos ni grasas y está formada principalmente por agua y proteínas de alto valor biológico, muy ricas en aminoácidos esenciales. El contenido proteico de los huevos ecológicos es superior al de los no ecológicos y su clara es densa y de mejor calidad (figura 2), siendo también más espesa y aglutinada, mientras que la de los no ecológicos suele dispersarse al romper el huevo (figura 3).



Figura 2. Comparativa entre la clara de huevo ecológico y no ecológico.



Figura 3. Diferencias de compactación entre la clara de huevo ecológico y no ecológico.

YouTube | **Huevos ecológicos - Estudios**
supermercadosveritas | www.veritas.es

ECOPARADIS

HUEVOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA



El huevo es un alimento muy nutritivo...

Es una fuente de proteínas

contiene vitaminas A y D

contiene los nueve aminoácidos esenciales

Es rico en hierro y fósforo

contiene vitaminas B, B1, B2, B3



Vivim com mengem

Salgot
1928

Cremes vegetals per cuinar: vida als teus plats

Són la millor alternativa saludable a la clàssica nata per cuinar perquè que no tenen lactosa ni colesterol i els seus components s'assimilen i es digereixen molt fàcilment. A més, gràcies al seu extraordinari sabor, són adequades per a qualsevol recepta.



No ha passat gaire temps des que va arribar al mercat la crema de soja. Ho va fer sola i tímidament i ara està acompanyada per un ampli ventall de cremes vegetals que estimulen la imaginació i la creativitat a l'hora de cuinar. Són veganes, no contenen lactosa ni colesterol, encaixen molt bé en les dietes pobres en greix, unes tenen gluten i d'altres no, i totes posseeixen un sabor suau que s'adapta tant a menges dolces com salades. La seva textura extraordinàriament cremosa és perfecta per preparar purés de verdures, salses, batuts, pastissos, etc. I també es poden afegir al cafè o al te per donar-los un toc especial.

La majoria es poden muntar a temperatura ambient, tot i que és preferible tenir-les unes quantes hores a la nevera perquè es refredin. Després convé treballar ràpid, no trigar més de quatre minuts a muntar-les i guardar-les de nou al frigorífic. Si mentre fas la nata col·loques el bol en un de més gran amb gel picat, el resultat serà molt millor.

De civada

Aromàtica i molt agradable al paladar, la pots incorporar a purés de verdures, batuts i postres. Conté gluten.

D'espelta

És ideal per preparar salses creatives o elaborar postres. Conté gluten.

De soja

Amb només aproximadament un 15% de greix és la més semblant a la nata de cuina de llet de vaca. Té un gust deliciós que enriqueix qualsevol recepta i la pots fer servir per gratinar o crear amaniments i condiments. Sense gluten.

De mill

Innovadora i molt lleugera, és molt gustosa i permet elaborar autèntiques delicatessen. Sense gluten.

D'arròs

Delicada i molt fina, és la més digestiva i casa amb qualsevol aliment. Està especialment recomanada per a persones amb un sistema digestiu problemàtic. Sense gluten.

D'ametlles

Satisfà tots els paladars, probablement gràcies a la untuositat que li atorga l'oli propi de la fruita seca i també pel gust dolç. Es pot combinar i barrejar amb ingredients àcids sense perill que es talli i dota d'un aire únic sopes, estofats, verdures, salses per a pasta, pastissos, postres i batuts. Sense gluten.

De fajol

Aquest pseudocereal s'està convertint en un pilar en l'alimentació de les persones celíaqües per la seva total absència de gluten, ja que les proteïnes que conté són principalment globulines i albúmines i no gliadines (com les del blat, l'ordi, el sègol i la civada). És un aliment de gran

personalitat que no deixa indiferent a ningú i que s'inclou en multitud de receptes de diferents gastronomies, com les conegudíssimes i nutritives creps bretones. Tingues-la sempre a mà a l'hora de fer pastissos o salses salades.

De coco

El seu inconfusible sabor la converteix en magnífica per a plats estil thai i batuts de maduixa, mango o plàtan. I si el que vols és muntar nata vegetal aquesta és, sens dubte, la

ideal, sobretot si té un 50% o més de coco. Procura tenir-la oberta a la nevera durant 24 hores i veuràs que a la part de dalt s'hi anirà formant una capa gruixuda: és la matèria grassa solidificada. Retira-la amb cura amb una cullera i col·loca-la en un bol prèviament refredat al congelador. A continuació, munta-la amb una mica de sucre llustre i obtindràs una nata espectacular. Sense gluten. 

Mai Vives. Consultora de nutrició i salut



Novetat

A punt
per menjar!

NATURSOY®

Nova Gamma de Verdures Ecològiques Precuïtes

Envasades al buit





Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

Mou-te! I gaudeix de la salut

Cada mes de gener ens proposem els millors propòsits: passar més temps amb les persones estimades, menjar millor, apuntar-nos al gimnàs... La finalitat sempre és la mateixa: el nostre benestar. I encara que no puguem complir-los tots, sí que hem de ser conscients de com en són d'importants per a la nostra salut, principalment l'activitat física, un deure gairebé ineludible si volem viure bé i millor.



Els últims estudis conclouen que només 30 minuts d'activitat física diària (dues hores i mitja per setmana) aporten un avantatge substancial al nostre organisme. De fet, l'exercici forma part de les teràpies de recuperació en pacients amb càncer, infart de miocardi o ictus. No obstant això, aquesta aposta per l'activitat física diària no pot anar sola, sinó acompanyada de dos aliats indispensables: el descans de qualitat i una alimentació en què prevalguin els productes de proximitat i ecològics.

Compte amb les falses creences

Hi ha un error comú que condueix molta gent a calçar-se les sabatilles d'esport amb l'únic objectiu de perdre pes. Fins ara, només he esmentat el valor de l'activitat física en relació amb la salut i no amb la dieta, ja que l'entenc com una eina reguladora de la massa corporal. I és que l'exercici no és el camí per aprimar-se (tot i que sí que pot ser-ne un complement), atès que la pèrdua de pes està estretament vinculada al que posem al plat.

Qualsevol dieta saludable ha d'incloure un nombre de calories d'acord amb la nostra activitat i si l'objectiu és aprimar-se és llavors quan cal reduir la ingesta calòrica. Això s'ha de fer seguint, sempre que sigui possible, les pautes d'un nutricionista i, en qualsevol cas, apostant per aliments ecològics:

- Verdures i fruites
- Cereals
- Llegums
- Fuita seca i llavors

Per descomptat, sense oblidar que no has de deixar mai de moure't perquè fer-ho és fonamental per conservar i millorar la salut. **M**

Més informació.

- <http://www.arallibres.cat/ca/catalog/1/1143/esport-amb-seny>
- Booth, F. W.; C. K. Roberts; M. J. Laye. «Lack of exercise is a major cause of chronic diseases», Comprehensive Physiology, 2 (2), 2012, pàg. 1143-1211, <<http://doi.org/10.1002/cphy.c110025>>.
- Centro de Investigaciones Sociológicas, CIS, Estudio núm. 2.833. Hábitos deportivos en España, IV, marzo-abril de 2010.
- De Benito, E. «Los españoles ingieren menos calorías que en los años 60, pero tienen más sobrepeso», El País, 17 de diciembre de 2014, <http://elpais.com/el-pais/2014/12/17/ciencia/1418840693_166246.html>.
- Loef, M.; Walach, H. (2012): «The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis», Preventive Medicine, 55 (3), 2012, pàg. 163-170, <<http://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.06.017>>.
- Organització Mundial de la Salut, <<http://www.who.int/es/>>.
- Subirats, E.; Subirats, G.; Soteras, I. «Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos», Medicina Clínica, 138, 2012, revisión, pàg. 18-24.

Per saber-ne més:

ALIMENTACIÓ I ESPORT AMB SENY. Emma Roca
Dimecres: 10. Horari: 19.30 h - 21.00 h

RESERVA a www.terraveritas.es



SUPRALIMENTACIÓN

**Nuevos aliado Bio
para tu bienestar intestinal**



TORTITAS DIGESTIVAS

Ingredientes (2 personas)

- 1 cucharada de postre de Supralimento LAX-TRANSIT
- 150 g de harina de Arroz integral Bio
- 50 g de harina de Lenteja Roja Bio
- 1/2 cucharada de postre de bicarbonato
- 1 pizca de sal
- 2 vasos de bebida de avena

Preparación

En un recipiente mezclar la harina de Arroz, la de Lenteja Roja, la pizca de sal, el bicarbonato y el Supralimento TRANSIT. Añadir lentamente la bebida de avena hasta que quede perfectamente mezclado. En una sartén ir haciendo las tortitas. Servir y la disfrutar!



Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com

Una barra artesana, si us plau

Amb l'encant de la senzillesa i la tradició, la barra artesana és un dels nostres grans èxits. Esponjosa i cruixent alhora, representa el pa de tota la vida i és perfecta per fer entrepans, sucari en salses, torrar, untar amb paté...



És l'única de les nostres barres que pesa 280 g i la preferida de molts dels nostres clients que són fidels a l'"abonament artesana", que inclou 10 barres més una de regal i representa un estalvi de 15 cèntims per peça. Un al·licient més per triar aquest pa de crosta cruixent i molla lleugera i tova elaborat de manera artesana: el fem peça a peça, amb farina ecològica i massa mare i amb un repòs de fins a 12 hores propi de la doble fermentació, cosa que li confereix propietats molt saludables que, tot i que no es veuen, es noten (i molt).

Un altre avantatge de la fermentació és que restaura i conserva la flora intestinal i impedeix el creixement de microorganismes patògens i les seves toxines.

Els beneficis de la doble fermentació
La fermentació és un procés natural que degrada molècules per transformar-les en altres molècules més simples, de manera que facilita que el nostre cos assimili millor els nutrients del pa. En realitat, es tracta d'una predigestió i durant aquesta passa una cosa similar al que succeeix en el cas de la germinació. Per exemple, els cereals i els llegums són aliments amb altes concentracions de proteïnes i hidrats de carboni complexos que s'han de coure bastant temps perquè puguem assimilar-los. En canvi, la fermentació i la germinació en faciliten la digestió i els aporten característiques que no es poden obtenir mitjançant la cocció.

Un altre avantatge de la fermentació és que restaura i conserva la flora intestinal i impedeix el creixement de microorganismes patògens i les seves toxines. Això enriqueix el pa de manera notable, ja que produeix vitamines, principalment del grup B i C i fins i tot la preuada B12, que és essencial per a la formació de la sang i el funcionament normal del cervell i el sistema nerviós. I finalment, però no per això menys important, gràcies a aquesta doble fermentació amb massa mare el pa es manté fresc i tendre molt més temps. 

DESCARREGA'T
L'APP VERITAS i aconsegueix



**Espiga
Biológica**

Alimenta tu salud

Desayunos y meriendas que van contigo



✓ 100% veganos o
100% vegetarianos

✓ ¡Siempre ecológicos!

sakai con ciencia natural

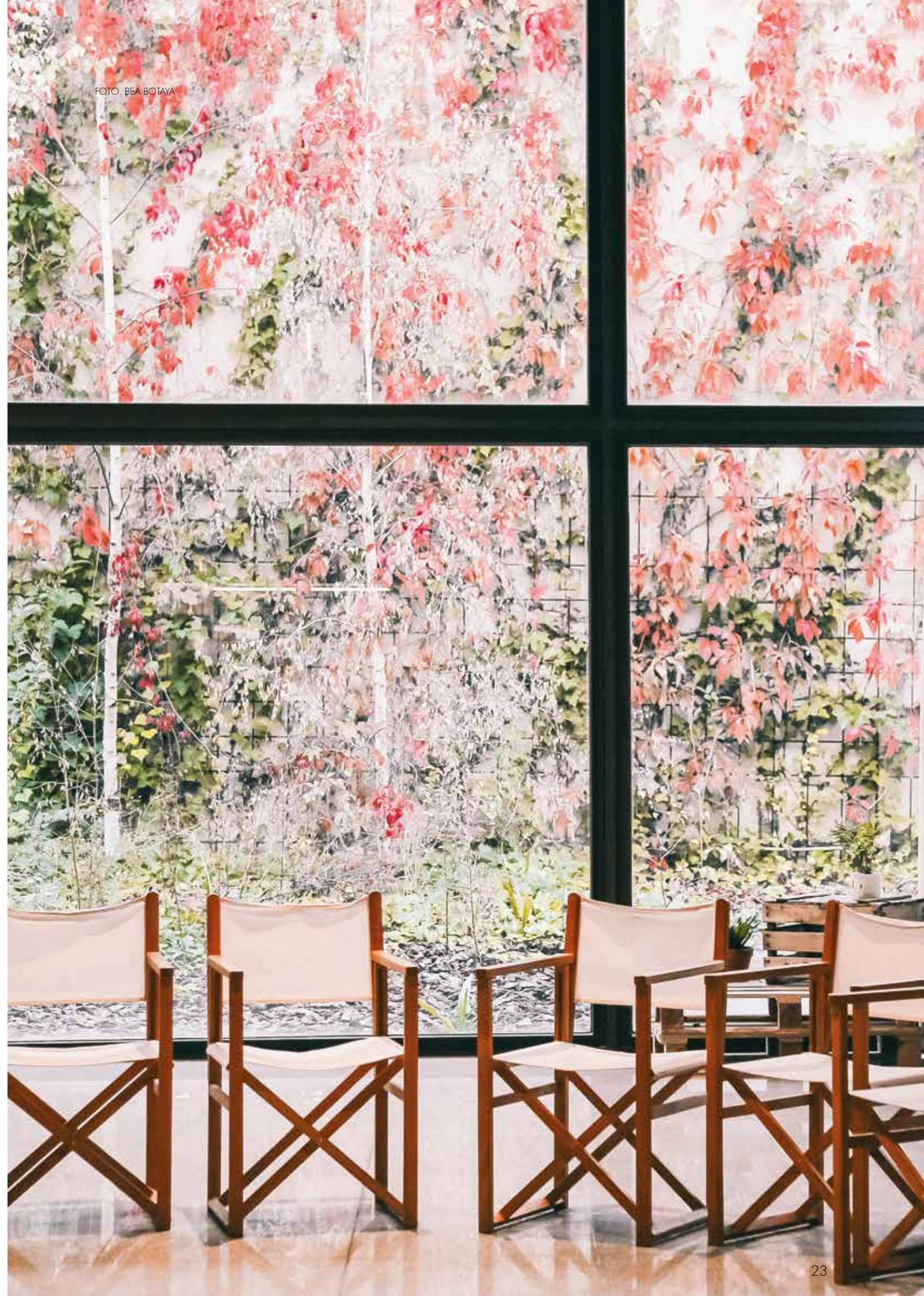
Conozca todas nuestras noticias, actividades, nuestros productos, la opinión de nuestros clientes y mucho más en www.sakai-laboratorios.com



terra. veritas

un espai per al teu benestar

Comença un altre any i amb aquest les ganes de cuidar-nos, d'aprendre, de gaudir i de conèixer gent nova. Per això, el calendari de Terra Veritas s'omple d'activitats per a tots els gustos: tallers de cuina, cursos, xerrades, sopars... Descobreix la programació que t'hem preparat i reserva't un temps per a tu, per cuidar-te i créixer.



Un espai per a tu

Hi ha espais que ens acullen només d'entrar-hi... Espais com Terra Veritas, que vàrem concebre com un veritable oasi urbà i en el qual volem que et sentis com a casa. Situat en ple cor de Barcelona, el silenci; el jardí, preciós i salvatge; els sostres alts; els materials nobles i les plantes que el vesteixen el converteixen en un lloc únic i molt especial.

A Terra Veritas es cuina, s'opina, s'escolta, es pensa, s'aprèn, es riu, es gaudeix, es comparteix... Sempre en un ambient únic, relaxat i informal.

Cada dia hi organitzem activitats diverses al voltant de la cuina saludable, el benestar i l'equilibri emocional.

Comptem amb un equip de professionals i divulgadors a qui estem molt agraïts per haver-nos acompanyat des del primer moment: xefs, nutricionistes, apassionats de la cuina, investigadors, doctors i professionals de la salut, productors i emprenedors pioners a desenvolupar projectes innovadors i sostenibles... Tots ens visiten i comparteixen la seva passió amb nosaltres.



FOTO. BEA BOTAYA

Activitats diàries per a tots els gustos

Terra Veritas es va crear fa més de dos anys com a resposta a la petició de molts dels nostres clients de fer un pas més enllà a una compra saludable. Per aquest motiu vam posar tot el nostre afecte a crear un espai multidisciplinari dedicat al benestar integral.

Un camí que ens apassiona i que volem continuar recorrent amb tots i cadascun de vosaltres. **Vegem ara que ens porta aquest any que ara comença:**

- **Tallers de cuina.** Una oportunitat per descobrir receptes sanes i delicioses, entendre com s'han d'utilitzar aquests ingredients que ens resulten més desconeguts i aprendre a cuinar de manera adequada, respectant els nutrients i potenciant el màxim sabor dels aliments.

Consulta la programació a www.terraveritas.es, tria les teves activitats preferides i reserva plaça.

- **Xerrades i conferències.** De manera informal i relaxada podràs ampliar els teus coneixements sobre nutrició, sostenibilitat i molt més.

- **Tallers de benestar.** Podràs aprendre a escoltar el teu cos gràcies a pràctiques com el ioga, el pilates, la gimnàstica hipopressiva o la relaxació.

- **Esdeveniments especials.** Ens agrada innovar i jugar a crear moments i activitats en els que trovar-nos d'una manera més distesa, des de sopars temàtics, esdeveniments benèfics, presentacions de llibres o els Yoga & EcoBrunch. A més a més, ens apassiona acollir projectes innovadors amb qui compartim valors.

T'hi esperem!



FOTO. BEA BOTAYA

Projectes que ens apassionen



FOTO. BEA BOTAYA

A l'estiu: casal per als més petits

Després del gran èxit de la primera edició, aquest any tornarem a organitzar el casal d'estiu. **Durant una setmana, un grup reduït de 14 nenes i nens gaudiran de diferents activitats pensades perquè explorin la creativitat, l'autoconeixement, el respecte, la complicitat i la curiositat.** Ho faran guiats per experts reconeguts i en un entorn distès perquè aprenguin, alhora que es diverteixen, mentre practiquen ioga, fan ceràmica, cuiden un hort urbà, mediten i, per descomptat, cuinen.



FOTO. BEA BOTAYA

COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS...

COMENÇA L'ANY CUIDANT-TE AMB ELS NOSTRES CURSOS

T'ofereim una completa selecció de cursos que combinen teoria i pràctica de manera molt atractiva i nova amb l'objectiu de resoldre tots els teus dubtes a mesura que vas assimilant els coneixements.



• La rebosteria més sana.

Sota la tutela de la xef d'alimentació saludable Mireia Anglada i les rebosteres de Frolis podràs crear els teus propis dolços i modificar les receptes de tota la vida per fer-les més sanes. Descobriràs els perfectes i nutritius substituïts de farines, sucres refinats, làctics i ous. El curs "Rebosteria saludable" tindrà lloc els dies 23 de gener, 20 de febrer, 13 de març i 17 d'abril de 18.00 a 20.30 h.

• Any nou, costums nous.

La Mireia Anglada i els professionals del coaching Ramón Lacruz i Sergio García seran els teus guies en el curs "Pla d'acció per canviar d'hàbits a través del coaching i la cuina". T'ajudaran a traçar un pla personalitzat que, adaptant-se al teu estil de vida, et conduirà definitivament a uns hàbits saludables i una alimentació equilibrada. Les sessions estan programades per als dies 26 de gener, 9 de febrer, 23 de febrer i 9 de març de 16.30 a 19.30 h.

• Fes la teva pròpia cosmètica ecològica.

Elisenda Monté, especialista en cosmètica natural, t'ensenyarà a elaborar el teu propi ritual de bellesa amb matèries primeres naturals i ecològiques d'acord amb les teves necessitats. El curs "Cosmètica natural" s'imparteix els dies 8 de febrer, 22 de febrer, 8 de març i 22 de març de 18.00 a 20.30 h.

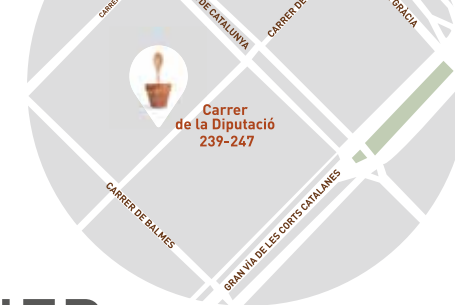
• Transforma la teva vida.

Ja anem per la sisena edició del curs "PS8. Siéntete radiante!" guiat per Pilar Benítez, mentora de vida saludable. Durant vuit setmanes aprendràs a alimentar-te amb sentit, conèixer els efectes de cada aliment, preparar moltes receptes, meditar, desenvolupar el teu espai interior, desintoxicar el cos i elaborar el teu propi pla d'exercicis.

• Aprèn les tècniques de la cuina crudivegana.

"Raw food" és un curs que ensenya les bases de la cuina crudivegana i potencia la teva part més creativa. Descobriràs, de la mà de l'equip de Kalegria, receptes sorprenents i delicioses de batuts, sopes, cremes, patés, formatges, xocolates i postres. Sempre sense un sol ingredient animal i sense cocció.

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



ACTIVITATS DE GÈNER

Dimarts 9

VULL DEIXAR EL SUCRE! Mireia Anglada

Horari: 18.30 - 20.30 h

20 €

Dimecres 10

ALIMENTACIÓ I ESPORT AMB SENY. Emma Roca

Horari: 19.30 - 21.00 h

10 €

Dijous 11

BROUS DEPURATIUS I SOPES RECONSTITUENTS.

Adriana Ortemberg (Amandin)

Horari: 18.30 - 20.30 h

15 €

Dimarts 16

TALLER DE CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS: CUIDA ELS TEUS INTESTINS Alf Mota

Horari: 11.00 - 13.30 h

30 €

Dijous 18

DESCOBREIX EL IOGA NIDRA: RELAXACIÓ PROFUNDA I CONSCIENT. Fernanda Montoya

Horari: 19.00 - 20.30h

20 €

Dijous 18

ORGANITZA'T I GAUDEIX: CUINA UN MATÍ PER A TOTA LA SETMANA. Chloé Sucré

Horari: 11.00 - 13.30 h

39 €

Dissabte 20

PREPARA ELS TEUS PROPIS FERMENTATS, ELS GRANS AMICS DE LA FLORA INTESTINAL.

Mireia Anglada

Horari: 11.00 - 13.30 h

30 €

Dimarts 23

ALIMENTA LES TEVES DEFENSES: PAUTES I RECEPTES PER CUIDAR-TE DE MANERA NATURAL.

Martina Ferrer

Horari: 11.00 - 13.00 h

25 €

Dissabte 27

YOGA & ECOBRUNCH: WELCOME 2018. Zentro Urban

Yoga + Delicias Kitchen

Horari: 11.30 - 13.30 h

25 €

Dimarts 30

FARMACIOLA NATURAL PER DEPURAR L'ORGANISME. Marta Marcé

Horari: 18.30 - 20.30h

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.

Cúrcuma latte amb rosquilles de poma



FOTO: BEA BOTAYA

Aquesta beguda de color groc intens a base de cúrcuma reforça el sistema immunitari i tempera l'organisme. Ara que fa fred és ideal per prendre per esmorzar o a mitja tarda.

Ingredients per a 1 persona:

- 1 tassa de la beguda vegetal que vulguis (preferiblement sense sucres afegits)
- ½ cullerada petita de cúrcuma mòlta
- 1 volta de pebre negre acabat de moldre
- 2 dàtils sense pinyol
- 2 rodanxes gruixudes de poma
- Canyella mòlta
- Oli d'oliva o de coco



Cúrcuma en pols

ayurveda

Elaboració:

1. Posa a la gerra de la batidora la beguda vegetal, la cúrcuma mòlta, el pebre i els dàtils. Tritura-ho molt bé i escalfa la mescla en un cassó.
2. Mentrestant, fes un forat al centre de les rodanxes de poma. L'objectiu és aconseguir l'efecte rosquilla, tot i que pots deixar-les senceres si ho prefereixes.
3. Empolvora les rodanxes amb canyella i rosteix-les en una planxa ben calenta untada amb una mica d'oli d'oliva o de coco.



Descobreix moltes més receptes en el nou e-book "Receptes per cuidar-te". Entra a terraveritas.es i descarrega't-el de forma gratuïta.

UN RAYO DE SOL, OH OH OH

Al igual que los girasoles van girando según la posición del sol, nosotros nos movemos guiados por los deseos de nuestros clientes. Por ello, Barnhouse tiene el placer de presentar **KRUNCHY SUN SIN ACEITE DE PALMA**, es decir, las seis variedades más populares de Krunchy elaboradas exclusivamente con aceite de girasol.

Sin aceite
de palma



barnhouse
BIO DESDE 1979

KRUNCHY SUN: CON ACEITE DE GIRASOL EN VEZ DE ACEITE DE PALMA
WWW.BARNHOUSE.DE



Sopa minestrone de verdures i mongetes

Autèntic còctel de vitamines i nutrients, aquesta sopa és facilíssima de fer i pots adaptar-la a les teves verdures preferides de temporada.

Ingredients per a 4 persones:

- 350 g de mongetes blanques cuites
- 1 L de brou de verdures casolà
- 2 cebes morades petites
- 2-3 patates violeta
- 1 moniato mitjà
- 2 penques d'api
- ½ carbassó
- 2 grans d'all
- 5 g d'alga wakame
- 4 g de gingebre fresc
- 1 fulla de llorer
- Fulles de farigola seques
- Fulles de canonges fresques
- 1 cullerada petita de tamari baix en sodi
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 1 cullerada sopera d'oli de sèsam torrat



Casa[®]
Amella

Mongeta ganxet

Elaboració:

1. Pela un tros de gingebre i pica'l. Pesa'n 4 g i reserva'l.
2. Posa a remullar l'alga wakame durant 10 minuts.
3. Renta, pela i talla a daus les cebes, el moniato, l'api, les patates i el carbassó.
4. Retira la wakame del remull (una vegada tinguis totes les verdures pelades i tallades) i pica-la de manera que quedin trossos gruixuts.
5. Col·loca al fons d'una olla una cullerada sopera d'oli d'oliva, la ceba i la wakame, i salta-ho fins que la ceba quedi translúcida. Afegeix-hi el moniato, l'api i les patates, la fulla de llorer i els grans d'all aixafats i amb pell.
6. Salta-ho un parell de voltes i afegeix-hi ràpidament el gingebre, les mongetes blanques i el carbassó. Barreja-ho tot i afegeix-hi el brou, de manera que tot quedi cobert.
7. Tapa-ho i cuina-ho a foc mitjà uns 20 minuts o fins que la verdura estigui tendra.
8. Apaga el foc i condimenta-ho amb el tamari i l'oli de sèsam torrat.
9. Serveix-ho en racions individuals i decora-ho amb fulles de farigola seques i fulles de canonges fresques.

FOTO. BEA BOTAYA



Salmó salvatge

FOTO. BEA BOTAYA

Salmó marinat amb alvocat i arròs

Una recepta molt completa gràcies a la combinació de les proteïnes i els omega-3 que aporta el salmó juntament amb les vitamines i minerals que conté l'alvocat.

Ingredients per a 2 persones:

- 250 g d'arròs integral de gra curt
- 150 g de llavors de sèsam negres i daurades
- 1 alvocat
- Brots verds variats

Per al salmó marinat:

- 450 g de salmó salvatge d'Alaska congelat
- 20 g de gingebre fresc
- 2 grans d'all
- 2 fulles de llorer
- 2 cullerades soperes de tamari
- 2 cullerades soperes de vinagre d'arròs o de vi chardonnay de molt bona qualitat
- 1 cullerada sopera d'atzavara o panela
- 1 culleradeta de cafè de pebre negre
- 50 g d'oli d'oliva verge
- 10 g d'oli de sèsam

Elaboració:

1. Abans de començar, el salmó ha d'estar perfectament descongelat.
2. Cou l'arròs seguint les instruccions de l'envàs i reserva'l.
3. Pela els grans d'all i talla'ls a làmines fines, trenca les fulles de llorer amb les mans i pica el gingebre.
4. Prepara el marinat barrejant l'oli d'oliva amb el vinagre o el vi i afegeix-hi la resta d'ingredients i espècies. Impregna bé el peix i deixa'l marinar durant dues hores almenys.
5. Talla l'alvocat per la meitat, pela'l i treu-ne el pinyol. Posa en un plat les llavors de sèsam i pressiona-hi suauement l'alvocat a sobre perquè s'hi enganxin.
6. Serveix el salmó marinat, acompanyat de l'alvocat amb llavors, una ració d'arròs i diversos brots verds.

Pla detox després dels excessos nadalencs

Reunions familiars, sopars amb amics, dinars de feina... Les cites s'acumulen durant les festes nadalenques i la majoria tenen lloc al voltant d'una taula. El resultat és que mengem més del compte i acabem guanyant un parell de quilos. Et proposem un pla depuratiu per reinicialitzar el teu organisme i aconseguir no només baixar de pes, sinó començar a menjar de manera saludable.



Per saber-ne més:

FARMACIOLA NATURAL PER DEPURAR

L'ORGANISME. Marta Marcè

Dimarts: 30. Horari: 18.30 h - 20.30 h

RESERVA a www.terraveritas.es

La depuració del cos és un procés natural d'eliminació de toxines a través del fetge, els ronyons i l'intestí. Després de les festes volem perdre els quilos guanyats com més ràpid millor i una dieta depurativa és una gran alternativa. No obstant això, t'has de plantejar el pla detox amb tranquil·litat i menjant bé: només així arribaràs a bon port.

Un règim purificador no significa viure a base de smoothies verds i suc depuratiu. És clar que ajuden, però no t'hi has de limitar, sinó triar els aliments més adequats per aconseguir el teu objectiu. Sovint les dietes extremes s'acompanyen de cansament, gana i mal humor perquè el cos acusa la falta de greixos i proteïnes necessàries per generar energia i estabilitzar l'estat d'ànim. Per aquest motiu, en la majoria dels casos es torna a menjar igual que abans. El primer pas per començar a netejar l'organisme és reduir el consum excessiu d'embotits, patés, salsitxes, pizzes, formatges, begudes alcohòliques, refrescos ensucrats, cafè, rebosteria industrial, gelats, etc. A partir d'aquí, establirem unes pautes saludables i les seguirem sense presses.

- **Pren moltes verdures.** Tenen un elevat poder diürètic. Les millors són les de fulla verda, les crucíferes com la col i el nap, la ceba i l'api; sense oblidar les algues: la wakame i la clorel·la són altament depuratives.
- **Condimenta amb salses saludables.** Alegra els teus plats amb salses creatives fetes amb sèsam, olivada, oli d'oliva verge cru, espècies (orenga, julivert, romaní, cúrcuma, gíngebre), salsa de soja i llimona.
- **Fes 5 menjades.** És l'opció ideal per aportar al cos tot el que necessita, incloent-hi un dinar complet amb cereals integrals, verdura i proteïna vegetal o peix i, per descomptat, un sopar lleuger.
- **Beu un litre i mig d'aigua.** En aquesta quantitat pots incloure-hi infusions i consumés i també una ració de suc verd antioxidant o de brou vegetal elaborat amb api, ceba i julivert.
- **Practica exercici físic.** Comença per caminar més o practicar algun exercici aeròbic diàriament i aviat el teu cos se sentirà renovat i lleuger. A partir d'aquí, pots abaixar el ritme i seguir una dieta equilibrada amb tots els nutrients que necessites, sense oblidar afegir als plats una bona quantitat de verdures i hortalisses. **V**



1. Alga Wakame deshidratada. Porto Muiños
2. Aigua alcalina ionitzada. Glaice
3. Salsa soja. Biocop

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 • infoevi@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.

amb molt
de gust

Sopa detox

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Una deliciosa sopa de verdures amb efecte depuratiu que, després de les celebracions nadalenques, t'ajudarà a netejar l'organisme, millorar-ne el funcionament intern i perdre aquest parell de quilos que has guanyat durant les festes.



Recepta de @deliciaskitchen



♥ Alga wakame

PORTO-MUÑO'S
LAS VERDURAS DEL MAR



Ingredients:

- 1 porro
- 1 ceba
- 1 branca d'api
- 4 grans d'all
- 1 tassa i mitja de carbassa
- ½ bròcoli
- 1 tomàquet sencer pelat
- 1 cullerada petita de romaní
- 1 cullerada petita i mitja de farigola
- 1 cullerada petita i mitja de cúrcuma
- ¼ de cullerada petita de pebre negre
- ¼ de cullerada petita de canyella
- 2 cullerades soperes d'alga wakame
- 1 L d'aigua
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge
- Sal

Elaboració:

1. Pica la ceba i el porro i sofregeix-los en una olla amb oli fins que estiguin transparents.
2. Afegeix-hi l'all picat i la carbassa tallada en trossos petits i remena-ho.
3. Talla el tomàquet en trossos i afegeix-lo, juntament amb l'aigua.
4. Afegeix-hi el romaní, la farigola, la sal i els arbrets de bròcoli.
5. Quan les hortalisses estiguin cuites, apaga el foc i tira-hi la cúrcuma, el pebre i la wakame, remena-ho bé i tapa l'olla.
6. Al cap d'uns minuts, l'alga haurà augmentat considerablement de mida i podràs servir la sopa.

Per saber-ne més:

BROUS DEPORATIUS I SOPES RECONSTITUENTS.

Adriana Ortemberg (Amandín)

Dijous 11. Horari: 18.30 - 20.00 h

RESERVA a www.terraveritas.es

YouTube
supermercadosveritas

Sopa detox - FastGood
www.veritas.es

YOGI TEA®
BIOLÓGICO

Preparat per l'hivern



yogitea.com facebook.com/yogitea



Vinagre de sidra

El vinagre de sidra, també conegut com vinagre de poma, és un dels aliments més saludables i antics que conservem. La marca Riojavina ens l'ofereix sense filtrar ni pasteuritzar. És a dir, es manté la mare del vinagre, que són un conjunt de bacteris beneficiosos per a l'organisme. Regula la digestió, elimina toxines, equilibra el pH, enforteix el sistema immunològic i és ric en enzims, vitamina C, proteïnes, potassi i magnesi.



novetats marca VERITAS

Xips de cigrons Veritas

Continuem innovant en la gamma de snacks saludables de la marca Veritas. En aquesta ocasió, incorporem a les nostres botigues les xips de cigrons.

Els llegums són essencials per l'elevada riquesa nutricional que tenen: presenten una gran quantitat d'hidrats de carboni d'assimilació lenta —que ens proporcionen energia—, un 19% de proteïnes i vitamines del grup B, que són essencials per a la salut del sistema nerviós. En concret, els cigrons destaquen per tenir un alt contingut en calci. Així que, a banda de menjar-ne en potatges deliciosos, et proposem una altra manera d'incorporar aquest llegum a la dieta i beneficiar-te de les seves propietats nutricionals.



Complements per gaudir de l'hivern

Comencen els mesos més freds de l'any, però això no vol dir que haguem de canviar el nostre estil de vida. Amb els nous complements amb certificació ecològica de la marca El Granero podràs protegir i augmentar les defenses per evitar els clàssics refredats de l'estació.

Resfrigran, Vitamin C i Vitamin Complex, tots elaborats partint de plantes medicinals, com l'equinàcia, el pròpolis o la sàlvia.

A més, et presentem l'oli essencial d'eucaliptus, amb propietats descongestionants i antisèptiques. Només cal fer unes inhalacions profundes per començar a notar-ne els efectes.



Pasta fresca quatre formatges La Espiga Bio

Les pastes fresques de La Espiga Bio es distingeixen per la combinació de pasta fresca de blats italians amb farcits frescos i genuïns. En aquesta ocasió, et presentem la fórmula millorada de la pasta fresca quatre formatges, amb ingredients d'origen ecològic i biodinàmic. Prepara-la en menys de 15 minuts i gaudeix del gust de l'autèntica pasta italiana.



Dàtils, font de salut

Els dàtils Yogi & Yourself procedeixen d'un oasi del desert de l'Aràbia Saudita, amb una tradició mil·lenària en el cultiu d'aquest fruit deliciós. El resultat: uns dàtils suculents, de textura suau i amb un lleuger gust de caramel.

Introdueix-los a la dieta com a snack o fes-los servir com un endolcidor alternatiu perquè les postres siguin saludables, ja que són una font natural d'energia, rics en fibra, en vitamines i en olis essencials.



Aigua amb fins socials

L'aigua de la marca Auara es presenta amb el lema "Tu beus, ells beuen", perquè el 100% dels dividends es destinen a portar aigua potable a 73.000 persones. A més, aquesta fantàstica aigua, procedent d'un brollador de Lleó, es presenta en un envàs que és 100% PET reciclat.



Aigua alcalina

Una dieta alcalina ajuda a millorar la salut i redueix el risc de determinades malalties. Amb aquesta premissa hem introduït l'aigua de la marca Glaice, una aigua alcalina amb un pH +8.0 i un elevat contingut en electròlits. Hidrata en profunditat i destaca per aportar minerals iònics i antioxidants. L'origen és el brollador de la serra de Cazorla.



El Club Joventut Badalona confia en Veritas per alimentar el planter

A partir de l'any que ve, centenars de nens i nenes de l'Escola de Bàsquet gaudiran de dietes personalitzades i dissenyades pels nostres nutricionistes amb productes ecològics.

El Club Joventut Badalona confia en Veritas per alimentar el futur de la Penya. Durant l'any 2018 les dues entitats s'han compromès a treballar en diferents àmbits i accions de conscienciació amb el bàsquet base per promoure els valors compartits sobre l'alimentació saludable i els bons hàbits esportius, des dels més petits fins als equips d'elit. Així, amb el lema "Veritas alimenta el futur de la Penya", els nens i nenes de l'Escola de Bàsquet rebran els millors consells per aconseguir una bona alimentació, saludable i ecològica.

"Estem convençuts que aquest acord ajudarà a promoure els bons hàbits d'alimentació en el planter"

A més, l'acord permetrà als jugadors becats del planter verd-i-negre gaudir dels millors productes ecològics, amb dietes personalitzades i dissenyades pels nostres

nutricionistes en col·laboració amb el personal responsable del bàsquet base, cosa que ajudarà a millorar la salut d'aquests joves jugadors i, en conseqüència, el seu rendiment esportiu.

Segons Silvio Elias, director general de Veritas: "Des que vam obrir la primera botiga hem mantingut inalterables els nostres compromisos: oferir l'alimentació més saludable —l'ecològica— amb productes respectuosos amb la societat i el medi ambient. Estem molt contents de signar aquest acord amb el Club Joventut Badalona, un club i una ciutat amb una forta tradició basquetbolista, a la qual nosaltres volem contribuir alimentant les joves promeses. Aquest acord ens permet continuar amb la nostra missió d'ajudar les generacions actuals i futures a menjar millor i viure millor". Per la seva banda, Juanan Morales, president del Club Joventut Badalona, ha mostrat l'agraïment a Veritas per confiar en un dels valors més importants de l'entitat, el bàsquet base: "És un orgull per a la nostra entitat comptar amb Veritas com a nou proveïdor oficial del Club. Estem convençuts que aquest acord ajudarà a promoure els bons hàbits d'alimentació en el planter i que els seus productes saludables i ecològics milloraran el rendiment esportiu dels nostres joves", ha confessat Morales.





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

Les llavors de lli et canviaran el metabolisme

Sabies que les llavors de lli ens ajuden a aprimar-nos i a prevenir problemes de pròstata i dolors premenstruals? Som davant d'un fitoestrogen molt potent que pot canviar el metabolisme, però això només succeirà si el nostre microbioma el metabolitza correctament.



Els bacteris de l'intestí regulen la sacietat, la sensibilitat a la insulina, l'equilibri endocrí... I moltes vegades els problemes hormonals (ovarís poliquístics, miomes, mames fibroquístiques, sobrepès, obesitat, problemes de tiroides) van acompanyats d'afeccions digestives (còlon irritable, gasos, fentes pastoses, restrenyiment) perquè tot està molt relacionat. És habitual resignar-se i prendre laxants per aconseguir anar de ventre diàriament o regular el cicle menstrual amb anticonceptius o seguir mil dietes buscant reduir calories per aprimar-nos... És hora de parar i veure què passa en realitat. El microbioma engloba tots els gens dels bacteris intestinals (microbiota) i l'hem de cuidar perquè els aliments es converteixin en autèntics superaliments quan interac-

tuen amb els bacteris del còlon. Així, necessitem diversitat bacteriana a l'intestí per tenir una millor bioactivitat de polifenols com els lignans, que trobem especialment a les llavors de lli. Quan arriben a l'intestí, els bacteris intestinals converteixen els lignans en molècules més petites amb activitat biològica com a fitoestrògens. Hi ha molts aliments amb funcions estrogèniques (fitoestrogens) i el lignans són els meus predilectes. Contenen un beneficiós polifenol que millora l'índex de massa corporal (ajuda a perdre pes), el restrenyiment, les inflamacions, la memòria i el funcionament neuronal, els símptomes de la menopausa (sobretot els fogots), la salut cardiovascular, el sistema ossi i l'estat de la pell, a més de ser antiviral i antifúngic.

On trobem els lignans?

La quantitat recomanada de lignans se situa a partir de 50 mg/dia i són especialment presents en les llavors (lli, sèsam, cànem i rosella) i els cereals (sègol, civada, ordi i blat), tot i que també els trobem, en una proporció més baixa, en verdures (bròquil, col, col de Brussel·les, col kale, espàrrecs, all, ceba, pastanaga), fruites (mores, maduixes, albercocs, prunes), soja, lleties, te verd, te negre, cafè, vi i cervesa, entre d'altres.



1. Llavors lli. Linwoods
2. Llavors lli, cacu i fruites del bosc. Linwoods
3. Llavors lli i girasol. Linwoods
4. Llavors lli i goji. Linwoods
5. Llavors lli, chia i poma. Linwoods
6. Llavors lli, ametlles i nous. Linwoods
7. Llavors lli daurat. Ecobasics
8. Llavors lli marró. Linwoods

Quantitat d'aliment	Contingut en lignans
1 cullerada de postres de lli	42 mg
1 cullerada de postres de sèsam	6 mg
½ tassa de col kale tallada	0,4 mg
½ tassa de bròquil tallat	0,3 mg
½ tassa d'albercocs a trossos	0,2 mg
½ tassa de col tallada	0,15 mg
½ tassa de col de Brussel·les tallada	0,15 mg
½ tassa de maduixes	0,1 mg

Menja-les sempre triturades

Ja hem vist que menjar llavors de lli és molt recomanable, tant per l'omega-3 que aporten com per la fibra i els lignans que es troben en la mateixa estructura de la planta. Però recorda que la manera més biodisponible l'aconseguim quan les triturarem amb un molinet. S'han de comprar ecològiques i un cop triturades s'han de guardar a la nevera per evitar que s'oxidin. Per arribar a una dosi de lignans amb efectes terapèutics són necessàries dues cullerades de postres al dia, que podem menjar directament o bé afegir a sopes, cremes de verdures, suc de fruita, amanides, iogurts, etc.

Gingebre: aquest toc especial

El gingebre és un ingredient imprescindible a la cuina, no només per les seves grans aplicacions culinàries, sinó també pel seu gran poder medicinal. No obstant això, com que té un gust molt potent s'ha de fer servir sempre en petites quantitats perquè, en cas contrari, podria ocasionar reaccions totalment diferents a les busques i arribar a ser contraproductiu.



YouTube | **Gingebre - Tècniques de cuina**
supermercadosveritas | www.veritas.es

Des del punt de vista digestiu el gingebre facilita la producció enzimàtica perquè ajuda a digerir millor el menjar. Així mateix, quan acompanya aliments amb un alt contingut en proteïnes permet que aquestes es trenquin i que assimilar-les no sigui tan complicat. Per tant, és ideal per acompanyar carns o fins i tot llegums si ens provoquen inflor i, al seu torn, afavoreix la disminució de l'àcid úric. En la medicina tradicional xinesa s'utilitza en proporcions molt petites per escalfar l'organisme i en cas de refredats.

I per evitar el mareig es pot prendre una infusió abans de viatjar. Les opcions òptimes per tenir a casa són l'arrel fresca i en pols. Si el compres fresc és important que no estigui arrugat i que la pell sigui totalment llisa, cosa que ens indica que és nou i que els olis essencials es conserven perfectament. En canvi, si el prefereixes sec, busca una marca ecològica de confiança i guarda'l en un lloc allunyat de la calor i tapat hermèticament perquè conservi les propietats.

A la cuina el pots fer servir de diverses maneres i gaudir del seu sabor natural, que recorda en part la llimona i en part la ceba. Pela'l amb una cullera, no amb un ganivet, ja que el raspat serà més fi i aprofitaràs molt millor el producte. Si has optat pel gingebre en pols, tingues en compte que és més concentrat que el fresc, per la qual cosa has d'afegir-ne menys quantitat i que, per ser sec, s'ha de prendre amb greixos perquè s'absorbeixi adequadament. Prova a posar-lo en oli i usa'l com a condiment en tot tipus d'elaboracions: risottos, peix, cremes de verdures... I recorda, sempre poca quantitat.

- **Fes infusions curatives.** Posa a bullir el líquid que vulguis prendre i fora del foc, o a foc lent i sense bullir, fica-hi un parell de rodanxes fines i deixa que la calor les infusi. Com que la temperatura no serà superior als 100 °C se'n mantindran intactes les propietats curatives.
- **Afegeix-lo a les teves receptes preferides.** L'arrel fresca es pot utilitzar de manera similar a l'all: en petites quantitats perquè té un gust molt fort i és fàcil passar-se. Pots utilitzar un ratllador de ceràmica i incorporar-lo ratllat al final de la cocció per aromatitzar el plat, donar-li un toc picant i facilitar la digestió. Si vols incorporar-ne un tros sencer recorda que la cocció ha de ser molt ràpida, com quan fas un wok i, després d'escalfar-lo sense matèria grassa, hi afegeixes ràpidament els ingredients perquè mantinguin les propietats i la textura cruixent. I també el pots lliar i posar-ne unes gotes en sopes, guisats o estofats. **V**



1. Gingebre en pols. Finestra sul Cielo
2. Gingebre en pols. El Granero
3. Caramels de gingebre. TeO
4. Gingebre càpsules. El Granero

Mireia Anglada
Cuinera professional



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

DESCARREGA'T
L'APP VERITAS

i aconsegueix



AMANDIN®
ORGANIC PRODUCTS

Los frutos del sol®

Escamas de Coco
250g Natural coconut flakes

La confianza lo es todo
Durante generaciones nuestra familia ha seleccionado los mejores frutos secos.

Hoy, con Amandin te los traemos orgánicos y de alta calidad, para disfrutarlos al natural o en tus más deliciosas recetas.

Snack

Bebida

Cocina

Repostería

Tú pones la imaginación, nosotros los ingredientes.

www.amandin.com

T'entrenes a l'aire lliure?: evita l'estrès tèrmic



Els éssers humans som homeotèrmics, cosa que significa que podem regular la nostra temperatura corporal dins d'uns estrets marges d'entre 34 °C i 45 °C. Quan fem exercici en ambients freds, hem de cuidar l'alimentació i la hidratació, ja que poden afectar la nostra capacitat de termoregulació.



Durant l'activitat física es produeix un augment de la temperatura central del cos i els músculs generen una gran quantitat de calor que s'ha de dissipar. La suor és un avantatge evolutiu molt eficaç que ve dels temps en què els humans corríem llargues distàncies per la sabana caçant preses per alimentar-nos. Així doncs, estem adaptats genèticament per córrer amb calor. Però, què passa si les temperatures baixen? La nostra capacitat d'adaptar-nos al fred és molt més limitada i, d'una banda, el fred induïx a la diuresi (més producció d'orina), mentre que, d'altra banda, no som tan conscients de les pèrdues per transpiració perquè la suor s'evapora. Una situació que converteix les mesures d'adaptació exògenes en indispensables.

Molt important: hidrata't bé

Si la pèrdua d'electròlits (especialment sodi i clor) no està ben compensada durant l'exercici, hi haurà una deterioració en la regulació de la temperatura, el rendiment i fins i tot la salut de l'esportista. Un bon indicador és el color de l'orina; si és fosca com un suc de poma, és signe de deshidratació. Pots prevenir la deshidratació tenint una beguda isotònica a mà per anar reposant líquids a mesura que el cos ho requereixi.



1. Barreta raw coco. Delicata
2. Aigua de coco. Kulau
3. Crema de cacauets. Monki
4. Beguda matcha. Teo
5. Figs seques. El Granero

Tingues a mà un snack saludable

Entrenar-se amb fred suposa un gran desgast energètic, ja que el cos està sotmès a un estrès tèrmic amb l'objectiu de conservar la temperatura. És important exercitar-se amb les reserves de glucogen ben proveïdes (amb una ingesta prèvia i pauta de carbohidrats de qualitat) i també t'ajudarà portar a sobre uns snacks calòrics i saludables per reposar forces. Per exemple:

- **Barretes energètiques.** Les barretes de cereals amb fruita seca són riques en carbohidrats i una bona elecció abans de l'entrenament o durant les competicions de llarga durada.
- **Barretes de proteïnes.** Són, sens dubte, una de les opcions més fàcils per refer-se després d'un exercici intens i molt més completes que una simple xocolatina. Quan les triïs, mira que tinguin 15 o més grams de proteïna i que no continguin més de 5 grams de greix.
- **Pa de motlle amb plàtan i mantega de cacauet.** Una combinació excel·lent de carbohidrats ràpids, potassi i proteïnes per recuperar-te immediatament. Fes una mescla amb la mantega de cacauet i un plàtan madur i unta el pa de motlle. Va molt bé perquè es pot aixafar i ocupa poc espai.
- **Mossets raw de figues seques amb xia.** Eviten el temut defalliment (baixada de glucosa) i són boníssims. Només has de triturar una tassa de figues seques amb una cullerada de xia activada (les llavors de xia han d'estar en aigua durant unes hores) i afegir-hi xarop d'arròs al gust. Fes boletes i llestos! ✓

Més informació

- **Exercice-associated Hyponatremia: 2017** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5334560/>
- **Aclimatación al ejercicio físico en situaciones de estrés térmico** (Archivos de medicina del deporte)

Pizzes casolanes que obren la gana



Les necessitats calòriques dels nens són enormement variables, així que si al teu fill li costa menjar prova de preparar plats que entrin per la vista, com una bona pizza casolana. Si l'elabores amb ingredients ecològics de primera qualitat es convertirà en un plat completíssim i molt nutritiu.

Cal tenir en compte que les "ganes de menjar" no són a l'estómac, de la mateixa manera que l'amor no és al cor. L'apetit es regula des del cervell, i el menjar entra pels ulls. Per això els pares sabem que l'aspecte del que posem al plat dels nens és determinant per aconseguir que mengin o no. Els petits de vegades són difícils de complaure, però si hi ha un plat que no falla mai és la pizza. Una pizza casolana pot ser un aliment complet que, ben dissenyat, ofereix un excel·lent equilibri nutricional. I si deixes que el teu minixef s'impliqui en l'elaboració l'èxit està assegurat.

Ingredients ecològics, per descomptat

Recorda que els aliments ecològics són nutricionalment més complets i no porten químics ni pesticides, que poden afectar el seu sistema immunològic, encara en desenvolupament.

- **Cereals integrals a la base.** Pot ser de farina de blat dur, d'espelta, de fajol o de polenta. El cereal integral sense refinar conserva tota la fibra i una bona quantitat de vitamines del grup B, imprescindibles per al desenvolupament del teu fill.
- **Tomàquet fregit ric en licopè.** L'ecològic està lliure de glutamat monosòdic i potenciadors de gust, que inhibeixen la sensació de sacietat.
- **Formatge fos, font de calci.** És molt difícil trobar un nen a qui no li agradi el formatge i això és fantàstic perquè els aporta dosis elevades de calci, proteïnes i vitamina D. Tria formatge de fondre, mozzarella, emmental o de cabra, si li agrada el gust una mica més fort.
- **Verdures, hortalisses i fruites.** Aporten sabor, color i estan plenes de vitamines i fibra. Rodanxes d'albergínia, tomàquet, pebrot, carbassó, bolets, pinya, figues... Tot val!
- **Proteïnes, la quantitat justa.** Afegir una mica de proteïna animal t'ajudarà a fer la pizza més completa i saborosa. Dauets de pernil, pollastre a tires, trossos de bacó, però també daus de tofu macerats, soja texturitzada o seitan triturat. ✓



1. Tomàquet fregit. Casa Amella
2. Farina d'espelta integral. El Granero
3. Tomàquet fregit. Biosabor
4. Mozzarella. Soster



YouTube
supermercados

Pizza bròquil i cirerols - FastGood
www.veritas.es

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en nutrició

Lo mejor para tu pelo

Sea como sea tu cabello (seco, graso, fino, con caspa...) siempre es conveniente lavarlo con un champú sin sulfatos para no agredirlo y preservar su hidratación natural. Si además está teñido, el color se mantendrá más tiempo sin perder brillo ni intensidad.



Los sulfatos son los tensoactivos químicos más usados en cosmética no ecológica y su función es limpiar y hacer espuma. Sin embargo, pueden resecar el pelo, irritar el cuero cabelludo y acortar la duración del tinte porque "arrastran" los pigmentos. En cambio, los champús ecológicos únicamente utilizan tensoactivos vegetales derivados del azúcar, que conservan los aceites propios del cabello, retienen la humedad y alargan la coloración. Asimismo, todos sus ingredientes son naturales (aloe vera, melisa, lúpulo, camomila, ginseng, propóleos, miel, almendras dulces...) en oposición a las siliconas, parabenos, fragancias sintéticas y aceites minerales de las versiones no ecológicas.

Cuestión de color

Tarde o temprano siempre ocurre: aparecen las primeras canas y aunque son una de las principales razones de la coloración, no es la única. Si decidimos teñirnos en casa tenemos dos opciones: el tinte permanente y el semi-

permanente. En ambos casos, es mejor decidirse por las opciones ecológicas, que no contienen amoníaco ni parabenos y tampoco PPD (parafenilendiamina) ni resorcinol. Están formulados a base de pigmentos vegetales y aceites esenciales que tiñen naturalmente, fortaleciendo y rellenando la fibra capilar.

• **Cobertura total.** A la vez que cubren las canas, los tintes permanentes protegen el cabello y el cuero cabelludo gracias a ingredientes como el aceite de sésamo, el trigo y la queratina vegetal. Peina el pelo tras aplicar el tinte y antes de aclarar emulsiona con un poco de agua toda la melena y deja actuar unos minutos.

• **Reflejos intensos.** Si buscas disimular las canas y que el color desaparezca con los lavados tu producto son las cremas colorantes semipermanentes a base de henna, que también refuerza el cabello. Puedes alargar el resultado usando un champú de henna, que reaviva el tono y repara la cutícula. ▮



1 al 7. Tinte castaño, negro, rubio, caoba, chocolate, avellana, castaño claro. Corpore Sano

8 al 14 Crema henna rubio, caoba, castaño, chocolate, negro, cabellos rubios, cabellos castaños. Corpore Sano

15. Champú cabellos normales. Viridis

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Prevenir y combatir las molestias de resfriados y gripes de manera natural

La naturaleza nos ofrece plantas, frutas y otras sustancias que pueden ayudarnos a prevenir las gripes y resfriados de forma natural, contribuyendo a fortalecer nuestro sistema inmunológico. Pero también pueden ayudarnos a paliar sus molestos síntomas. Hoy os hablamos de algunas de ellas:

- El **camu-camu** es un fruto poco conocido, pero extraordinariamente rico en vitamina C, vitaminas del grupo B y aminoácidos. En concreto, la vitamina C, por sus propiedades antioxidantes es muy útil para reforzar nuestro sistema inmunológico y prevenir catarros y resfriados.
- El **propóleo** es una sustancia resinosa que fabrican las abejas para proteger el panal. Su composición en aceites esenciales, resinas balsámicas, ácidos fenólicos y flavonoides le confieren propiedades antibacterianas y antivirales. Tradicionalmente, el propóleo se ha empleado sobre todo para suavizar las vías respiratorias superiores.
- La **equinácea** es una planta bien conocida por los partidarios de la fitoterapia por ser de gran ayuda para aliviar infecciones en el tracto respiratorio. Además, contribuye a mantener el sistema inmunológico en buen estado, incrementando la producción de glóbulos blancos para crear una resistencia frente a infecciones exteriores.
- La **salvia** también puede ser de gran ayuda en estos casos, si bien es más conocida para otros usos. Sin embargo, es muy útil en caso de inflamaciones de garganta por su acción antimicrobiana.

Una manera cómoda de beneficiarnos de todas estas sustancias es elegir un complemento alimenticio que las incluya todas, como es el caso de Resfrigran Bio. Este complemento alimenticio contiene vitamina C de origen natural, es decir, extraída directamente del fruto camu-camu, por lo que aumenta su biodisponibilidad y facilita su absorción por el organismo. Además, sus ingredientes son de origen ecológico, cultivados sin pesticidas y plaguicidas químicos, abonos de síntesis ni otros contaminantes, en un entorno libre de tóxicos. Es apto para vegetarianos, ya que sus cápsulas son de origen vegetal.



ANNEMARIE BÖRLIND

EST. 1959
COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
✓ EFICACIA PROBADA
✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES
MADE IN THE BLACK FOREST

CREMA ANTI-ARRUGAS
PARA ELLA Y ÉL
PURA SOFT
Q10

BEAUTY
SPECIALS



Q10
NATURAL

Frescor, elasticidad e
hidratación intensa



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Bosses sota els ulls? Alerta amb els ronyons!

T'has preguntat alguna vegada per què apareixen aquestes antiestètiques bosses sota els ulls? La medicina oriental afirma que la causa es troba en la retenció de líquids per part dels ronyons per una alimentació poc equilibrada i un consum excessiu de sal.



YouTube | Caldo vegetal depuratiu.
supermercadosveritas | www.veritas.es

La pell que hi ha sota els ulls és molt prima, no té glàndules sebàcies i és la zona del rostre amb més contingut d'aigua, cosa que la fa molt sensible als canvis de nivell de líquids a l'organisme. Precisament, la medicina oriental relaciona la retenció de líquids als ronyons amb la inflor de les bosses i recomana reduir la sal i que el consum de líquids no sigui excessiu i no estigui per sobre del que realment necessites.

Poca sal, brous depuratius i verdures

Ha arribat l'hora de revisar el teu règim i beure brous que siguin diürètics i t'ajudin a eliminar líquids, com el clàssic de nap, ceba, api i julivert. Altres aliments que ajuden al bon funcionament renal són, per exemple: el fajol, les azukis i la seva aigua de cocció, les verdures d'arrel (pastanaga, nap, xirivia) en estofats o al forn, les verdures verdes, l'alga hijiki cuinada amb arròs (el cereal queda més saborós i s'atenua el gust de l'alga), l'alga kombu afegida a la cocció dels llegums, el miso (neteja i tonifica el ronyó) i tots els aliments de color blau i negre (móres, llombarda cuïta i mongetes negres). En tots els casos, val la pena que siguin d'origen ecològic.

Finalment, la medicina oriental i la macrobiòtica plantegen que no caldria beure massa aigua per eliminar toxines i greixos si la nostra dieta fos prou "neta" (a base de cereals integrals, verdures fresques, llegums, algues i peix), ja que el treball excessiu de filtració afebleix els ronyons, cosa que redueix la vitalitat general del cos. **V**



1. Fusilli fajol. Natursoy
2. Sopa miso. Ulla
3. Hamburguesa azuki i cànem. Biogra
4. Hijiki boshu. Finestra Sul Cielo
5. Hatcho miso. Finestra sul cielo

DESCARREGA'T
L'APP VERITAS

i aconsegueix



Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



TÚ ELIGES BIO,
tu pelo elige
CORPORE SANO

Testados dermatológicamente.
Eficaces y de alta tolerancia dérmica.

Natural and Organic Cosmetic certified by ECOCERT
Greenleaf according to Ecocert Standard available at
<http://cosmetics.ecocert.com>

www.corporesano.com

Veritas contra el malbaratament alimentari

Objectiu aconseguit! Acabem l'any amb una bona notícia: totes les nostres botigues ja tenen una entitat assignada que recull les minves, així eviten que els productes es malbaratin i els fan arribar a persones en risc d'exclusió social.



De les 40 botigues que actualment tenim a Catalunya, 38 les gestiona Pont Alimentari, que els assigna una entitat social que, seguint la filosofia del projecte, sol ser una associació del barri que atén col·lectius en situació de vulnerabilitat repartint aliments o oferint àpats en companyia. A la resta de botigues són els mateixos treballadors els que busquen l'entitat social més propera al punt de venda.

Fruit d'un esforç conjunt

En tots els casos, els receptors són persones en risc d'exclusió social, i gràcies als aliments que Veritas els ofereix poden, d'una banda, reduir la despesa en alimentació i, de l'altra, accedir a productes d'alta qualitat que no solen tenir a l'abast. En aquest sentit, Pont Alimentari valora molt positivament el fet d'oferir aliments ecològics i ampliar així el ventall alimentari dels beneficiaris. Una opinió compartida per les entitats receptores, com Formació i Treball, El Xiprer, SOM Fundació, SudIntegració o El Casal d'Infants del Raval, per esmentar-ne només algunes. Igualment, des de Pont Alimentari afirmen: "Estem especialment satisfets de la col·laboració amb els supermercats Veritas pel seu compromís en la reducció del malbaratament alimentari, que ja treballen fa temps amb el projecte La Cuina Veritas. Ara esperem que tanquin el cercle amb Pont Alimentari i arribar al desaprofitament zero".

I també destaquen "la implicació contínua des de l'àrea de sostenibilitat de l'empresa i la bona acollida que trobem per part dels treballadors i treballadores de les botigues, que hi participen activament i s'esforcen a no llençar productes que són perfectament comestibles".

Si es pot millorar, es millora

Amb les recollides de l'entitat Rebost d'Aliments Solidaris de Sant Boi a la botiga Veritas de la zona (a la foto) hem aconseguit l'objectiu que ens havíem proposat per a l'any 2017: que cada botiga tingués una entitat de referència per canalitzar els aliments que, d'una altra manera, s'acabarien desaprovant. I de cara al nou any que comença analitzarem el funcionament del projecte i veurem com es pot millorar. Enhorabona i gràcies a tots!!



En Sergio, de la botiga Veritas de Sant Boi i el voluntari Abraham Otero de rebost d'Aliments Solidaris

Los pesticidas en las comidas preparadas

Tras analizar los niveles de diferentes pesticidas presentes en comidas preparadas italianas y comparar los resultados con los valores de ingesta diaria admisible, queda claro que los niños es el grupo que está más expuesto.

La Agencia Provincial del Medio Ambiente de Trento (Italia, 2007) realizó un interesante estudio sobre la presencia de pesticidas y la cuantificación de sus niveles en distintos productos alimentarios: frutas, verduras y procesados como aceite, vino y zumos de frutas.

El objetivo del Proyecto Italiano de Residuos en Alimentos Preparados (promovido por los grupos de trabajo de las agencias ambientales italianas) era evaluar la cantidad de pesticidas presentes en almuerzos preparados (listos para comer), estimar la cantidad consumida y compararla con la ingesta diaria admisible (IDA).

Dichos almuerzos comprenden un plato principal, un plato acompañante (side dish), fruta, pan y vino, y los datos proporcionados por 16 laboratorios que analizaron 50 almuerzos completos mostraron residuos en 39 almuerzos, con una media de 2.4 pesticidas en cada uno de ellos y un máximo de 10.

Las sustancias que se hallaron más frecuentemente fueron: metil pirimifós (20 veces); procimidona (17 veces); iprodiona, ciprodinil y pirimetanil (7 veces); fenitrotión, difenilamina y clorpirifós (6 veces); y metalaxil y metil clorpirifós (5 veces). También se examinó la distribución de residuos en cada plato del almuerzo y los resultados mostraron que el 77.3% de los residuos estaban en la fruta, el 14.9% en el vino, el 3.0% en el plato principal, el 2.8% en el pan y el 2.1% en el plato acompañante. Si se asume que se ingieren dos comidas principales al día, la ingesta diaria de residuos de pesticidas fue calculada sobre una base en relación con el peso corporal normal (60 kg para un adulto, 40 kg para un adolescente y 20 kg para un niño).

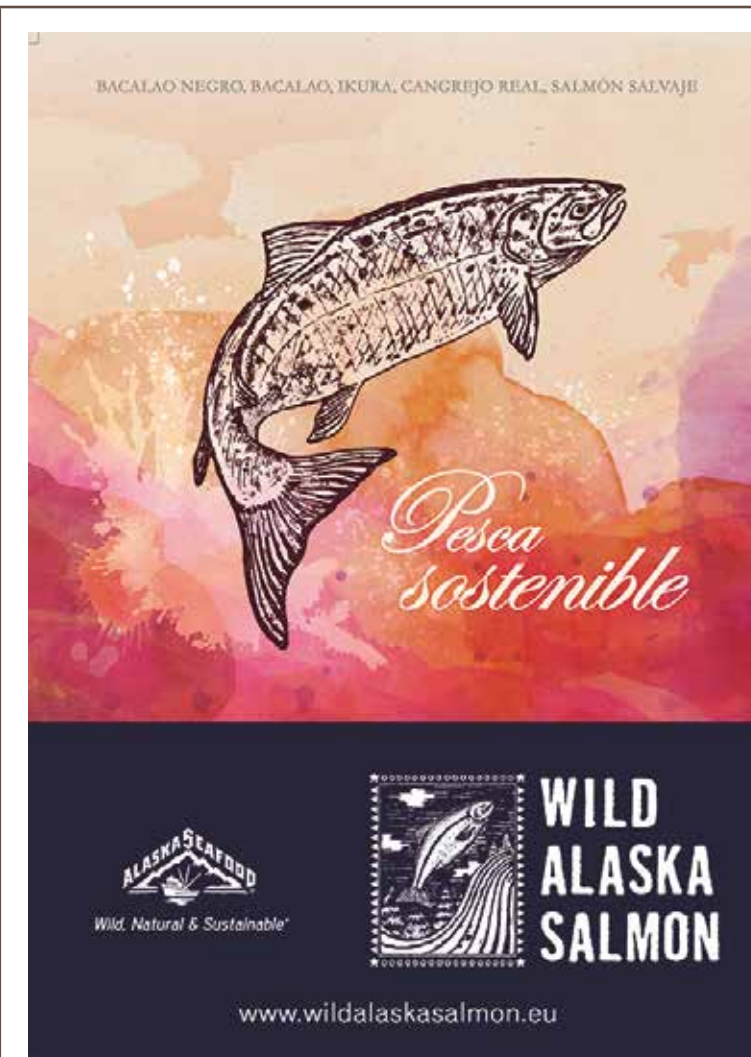
Los resultados se compararon con los valores de la ingesta diaria admisible (IDA) establecidos por la Unión Europea: en el caso de los adultos, la ingesta diaria media de pesticidas en relación con la IDA fue de un 2.6% con un máximo del 73.3%, para los adolescentes fue del 4.9% con un máximo de 109% y para los niños del 9.8% con un pico del 219%.

Con independencia de las dudas acerca de la protección real de valores como la IDA, vemos que a medida que se

rebaja la edad aumenta el número de veces que la IDA se ve superada y, en general, la exposición relativa a los pesticidas. Vemos también que frecuentemente las muestras contienen más de un pesticida a la vez, lo que resulta preocupante con relación al efecto cóctel.



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



DESCARREGA'T L'APP DE VERITAS

i aconseguix

CUPO
3€
dte.

+

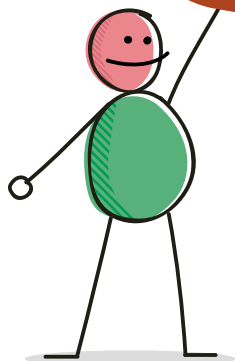
300
ecos

L'APP QUE T'AJUDA
A COMPRAR I CUINAR



V

TARGETA
VERITAS!



SUPERMERCAT'S
veritas
MENJAR DE VERITAT

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**