

veritas

Posa salsa a la vida

n.97

I destaquem:

Fideus japonesos. Pàg. 14

Claus de la cuina primaveral. Pàg. 28

Recepta: creps de fajol i coco . Pàg. 51

editorial



ana patricia moreno
continguts



En un precioso lugar del mundo descubrí estas raíces y pensé: “La naturaleza siempre encuentra la forma de sobrevivir”.

A veces queremos imponer nuestros ritmos. Hace frío y queremos calor, hay brócoli y queremos melocotón. Pero... permitámonos confiar.

La naturaleza es sabia e inteligente.

La tierra nos da lo que necesitamos en cada estación; podemos revelarnos, pero la naturaleza siempre encontrará la forma de sobrevivir.

Y, así, cerramos la puerta al invierno y abrimos la ventana a la primavera.

Los jazmines en flor; su olor.

Más horas de sol.

Contempla la sublime belleza. Sal al balcón y deléitate con esos pájaros del alma que son las mariposas. Posándose de flor en flor. Sin más. Disfruta de todo. ¡Vive!

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
Sucre no, dolç sí



6 Menjar
per ser millors
Cigrons per esmorzar
Adam Martín



9 The beauty
kitchen
Abrillantador para
el cabello
Mamita Botanical



10 Divulgació
Los secretos del
aceite de oliva
ecológico
Dra. Raigón



14 Diversitat
Fideos japonesos:
un univers per
descobrir
Mai Vives



18 Sense barreres
Vigila el pes, vigila
la salut!
Emma Roca



20 Elaborat al
nostre obrador
Avis i padrins:
s'acosta el dia de
la Mona!



22 Reportatge
Posa salsa a la vida
Molí de Pomerí



28 Estil de vida
Les claus de
la cuina primaveral



30 Novetats
Biokids, Prokey,
Amazing, Yogi
Tea...



32 Els consells d'en Xevi
Com pots saber si tens
al·lèrgia als salicilats?
Xevi Verdaguer



34 Tècniques
de cuina
Avui mengem llenties
vermelles
Mireia Anglada



36 Terra Veritas
Coscs boniques
que passen a Terra
Veritas...



37 Terra Veritas
Calendari



38 A propòsit de...
Avui ens ocupem de la
gent gran i la macro-
biòtica
Mireia Marín



40 Benestar
Dientes limpios y
sanos
Nuria Fontova



42 Diagnòstic oriental
Orelles: la mida sí que
importa
Mai Vives



44 ecoVeritas
Compromisos
amb el nostre
entorn



45 Fons
documental
Los pesticidas fo-
mentan la diabetes
y la obesidad
Carlos de Prada



46 Amb molt
de gust
Pasta all'arrabbiata
amb espinacs i
dàtils, hummus de
cigrons...

Sucre no, dolç sí

El sucre és omnipresent en l'alimentació infantil, però es tracta d'un aliment poc saludable. Cal evitar-lo costi el que costi i satisfer la necessitat de dolç que té el nen amb aliments naturalment dolços com la pastanaga o la carbassa, a més de totes les fruites. I per endolcir ocasionalment tria el xarop d'atzavara o les melasses de cereals.



Copa de musli amb xia, lli i maduixes.
Trobaràs la recepta a l'e-book de Terra Veritas RECEPTES PER CUIDAR-TE.
Descarrega't ho de forma gratuïta a www.terraveritas.es

En general, quan es pensa en aliments infantils automàticament pensem en els dolços. Quina millor manera de fer somriure un nen que oferir-li una llauminadura? Aquesta manera de procedir, tan comuna, pot acabar provocant molts problemes de salut i hem de tenir present que el somriure d'avui serà un problema demà, i no parlem només de càries. De fet, l'OMS recomana no sobrepassar els 25 grams de sucres afegits (també anomenats lliures) al dia, una quantitat a la qual s'arriba fàcilment prenent un simple refresc amb sucre, per exemple.

Una altra confusió habitual és pensar que el sucre és necessari per al cervell, quan en realitat el que necessita aquest òrgan per funcionar és glucosa, que mai s'ha d'obtenir de productes que només contenen sucre o que són ultra-processats (amb farines refinades que metabòlicament es comporten de manera semblant al sucre). L'opció més saludable és buscar-la en cereals integrals en gra, llegums, hortalisses i fruita.

Aposta pels aliments reals

No és estrany que el dolç agradi tant, ja que el primer aliment que prenem, la llet materna, ho és i molt. A més, segons alguns experts, la tendència a buscar dolç és innata en l'espècie humana perquè causa plaer, ja que allibera determinades substàncies en el cervell per recompensar-nos. Però tendim a confondre el gust dolç amb el sucre, quan n'hi ha altres fonts saludables. Ens referim als aliments de debò, com la fruita i les fruites dessecades (panses, orellanes, dàtils o figues), que es poden afegir al iogurt natural en substitució del sucre.

Igualment, cal evitar les fonts de gust dolç concentrat i per endolcir de manera puntual és recomanable optar per productes que tinguin un índex glucèmic baix o nul. Parlem del sucre de coco, l'estèvia natural, el xarop d'atzavara o les melasses de cereals.

El cervell necessita glucosa, no sucre, i aquesta s'ha d'obtenir a partir d'aliments reals, com la fruita i les fruites dessecades: panses, orellanes, dàtils o figues

El paladar també s'educa

El dolç del sucre és un gust molt addictiu ja que genera una resposta hedònica, és a dir, que ens en fa desitjar més. Per acabar amb aquest cercle viciós cal recórrer al dolç natural de fruites i certes hortalisses (carbassa, remolatxa, pastanaga). Una vegada el petit s'acostumi a aquest gust més subtil, quan prengui sucre en rebutjarà el gust intens i embafador. Així li evitarem la tendència futura cap als productes ultraprocessats, els refrescos amb sucre i els edulcorants (els zero i els light acaben generant la mateixa resposta hedònica).

Ofereix-li hidrats de carboni de qualitat
Els carbohidrats de qualitat mantenen els nivells de glucosa en sang estables i eviten les pujades i baixades d'insulina, que al final "obliguen" el nen a buscar fonts de sucre ràpides i poc sanes. Per evitar aquesta situació hem d'incloure en la seva dieta cereals en gra, llegums, fruita, verdures i hortalisses.

Aprèn a llegir les etiquetes

Els aliments reals i saludables que hem recomanat anteriorment no porten etiquetes, però els envasats sí i no les hem de passar per alt. Abans de comprar un paquet d'aliments infantils para't un moment i llegeix amb atenció la informació nutricional. Al costat de les calories, les proteïnes, els minerals i les vitamines, trobaràs els hidrats de carboni, que tenen un subapartat que diu "dels quals sucres". Aquesta és la dada important en la qual t'has de fixar: recorda que el correcte és que no superin els 5-8 grams de sucre per 100 g de producte.

D'altra banda, és molt important evitar els productes per a nadons amb sucres afegits ja que, a més dels problemes de salut que comporten, els petits acabaran desenvolupant una necessitat de sucre que determinarà els seus gustos alimentaris la resta de les seves vides i el més probable és que els porti a prendre decisions poc saludables. 



1. Sucre de coco. Amandin. 400 g
2. Panses sultanas. El Granero. 250 g
3. Puré de tres fruites. Smileat. 230 g





Adam Martín
Màster en nutrició i salut
Director de "Sans i estalvis" a Catalunya Ràdio

Cigrons per esmorzar

Els esmorzars dolços són un invent del segle passat i el mateix concepte d'esmorzar també és relativament recent. Reflexionem sobre aquest àpat amb l'objectiu de distingir entre el que es considera normal i el que realment necessitem.

Fa unes setmanes, un tuit d'una mare va desfermar una encesa i reveladora polèmica a les xarxes socials. Deia el següent: "El meu fill no sap el que és una galeta. Ell és feliç esmorzant cigrons" i anava acompanyat de la foto del nen assegut a la trona, menjant-se tranquil·lament uns cigrons. Tot i que cal destacar un detall que no és menor: la mare del tuit és dietista nutricionista.

La xarxa es va inundar de missatges criticant-la i fins i tot alguns exigien, beneïda ignorància, que s'alertés els serveis socials. Altres persones, molt més assenyades, la defensaven amb un punt d'incrèdilitat per la polèmica. El tuit ha tingut dues conseqüències positives: la primera, que María Merino, l'autora, ha gaudit dels cinc minuts de fama que tots tindrem en algun moment de les nostres vides, ja que l'han convidat a diversos programes de ràdio i televisió per parlar de la (falsa) polèmica. Espero que se li hagi omplert la consulta, s'ho mereix. La segona conseqüència és que hem tornat a posar sobre la taula l'escassa qualitat nutricional de l'esmorzar en aquest país i els pobres coneixements de nutrició que tenim. Que ningú se senti culpable: vivim en un entorn obesogènic i és molt difícil no deixar-s'hi arrossegar.

El que és normal no hauria de ser-ho

Abans de continuar i per sortir de dubtes: que algú esmorzi cigrons és, des d'un punt de vista estrictament nutricional, més que correcte, per estrany que pugui semblar. Contenen hidrats de carboni complexos, fibra de qualitat, proteïnes amb tots els aminoàcids essen-

cials, vitamines i minerals. Quin problema hi ha? La resposta a aquesta pregunta és terrible: el problema és que no és "normal". L'habitual és un esmorzar com el dels anuncis, basat en productes ultraprocessats: galetes o brioixeria industrial, cereals d'esmorzar, pans de motlle carregats d'ingredients, begudes làctiques preparades i, per descomptat, tot amb molt de sucre, fins a arribar a l'extrem que alguns nutricionistes afirmen amb cinisme i un punt de tristesa que a Occident esmorzem postres.

El més important és el que no s'ha de menjar: hem d'evitar aliments ultraprocessats, plens de sucre, greixos hidrogenats o totes dues coses alhora, com passa amb gairebé tota la brioixeria industrial.

Des del punt de vista nutricional, es tracta d'una notícia funesta. Al nostre país, consumim de mitjana més de 100 g de sucres afegits al dia i molts d'aquests són durant l'esmorzar. Val la pena recordar que el màxim de sucre recomanat per tenir una bona salut són 25 g al dia.



Col·lecció d'entreplans saludables al nostre web. www.veritas.es

Descobreix la nostra gamma de flocs de civada integral

Disponibles en tres delicioses textures. La civada ens aporta betaglicans per controlar el colesterol. La quantitat recomanada és de 3 grams al dia.

biocop.es



El primer àpat del dia

Audrey Hepburn no menjava cigrons davant de l'aparador de Tiffany's, menjava croissants. Esmorzem el que creiem que hem d'esmorzar perquè els anuncis, el màrqueting i l'imaginari col·lectiu han construït un relat molt poderós sobre el que es considera normal, correcte o necessari esmorzar. Fins i tot ens afartem de llegir que és l'àpat més important del dia (jo mateix ho he escrit en alguna ocasió, mea culpa) quan no ho és més que qualsevol altre. L'esmorzar és important per a aquelles persones que han de fer esforços físics o mentals importants durant el matí i que no tindran accés a cap aliment fins a l'hora de dinar; per exemple, la majoria d'estudiants. Per als altres, és possible fins i tot no esmorzar i menjar alguna cosa a mig matí i no passa res.

L'esmorzar només és important per a les persones que han de fer esforços físics o mentals importants durant el matí.

El què no importa tant, malgrat el que diguin alguns especialistes que recomanen que hi hagi hidrats, una mica de proteïna i un làctic: un pot menjar, com fan a Birmània, un mohinga (sopa de peix amb fideus i un grapat de verdures), o les lleties (o cigrons) que van sobrar del sopar, o un humus amb bastonets vegetals (vaja, una altra vegada cigrons), o simplement fruita, o un brou amb arròs integral, o unes farinetes de civada, o un ou amb pa, o uns cereals tipus corn flakes sense sucre amb fruita seca i fruita, o un entrepà de pa integral amb tonyina, o una amanida amb verat i nous, o un quefir de cabra amb nous...

El més important és el que no s'ha de menjar: hem d'evitar aliments ultraprocessats, plens de sucre, greixos hidrogenats o totes dues coses alhora, com passa amb gairebé tota la brioixeria industrial i gran part dels cereals mal anomenats d'esmorzar, que estan enriquits amb tot tipus de vitamines i minerals, però carregats de sucres afegits fins a dir prou. Bé, el que és l'equivalent nutricional de la dita "Encara que es vesteixi de seda, la mona mona es queda".



1. Quesir de cabra. Cantero de Letur. 420 g
2. Corn flakes. Grillon d'Or. 500 g
3. Nous. Econatura.



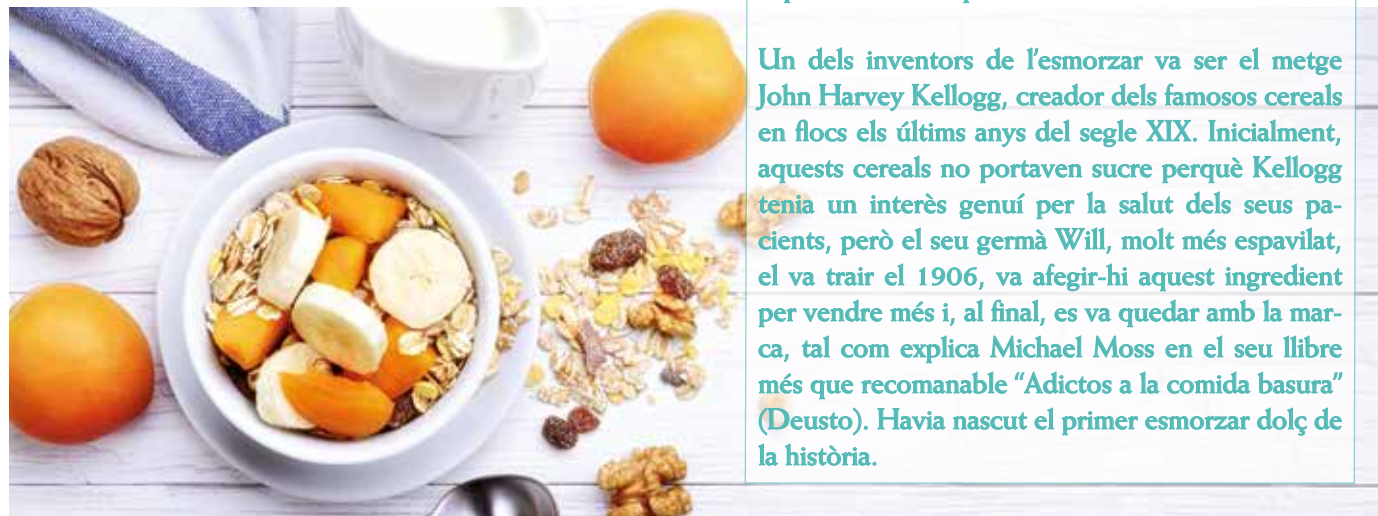
ESCANEJA EL CODI
AMB L'APP VERITAS
I DESCOBREIX-NE TOTES
LES PROPIETATS I RECEPTES



Un costum del segle XIX

L'esmorzar, com a àpat democratitzat per a tothom, no va arribar fins al final del segle XIX. Fins a aquest moment només esmorzaven els que s'ho podien permetre; la resta feien només dos àpats, seguint el ritme del sol: una a mig matí i l'altre cap a les quatre de la tarda, és a dir, un esmorzar primerenc i un sopar encara més primerenc.

Un dels inventors de l'esmorzar va ser el metge John Harvey Kellogg, creador dels famosos cereals en flocs els últims anys del segle XIX. Inicialment, aquests cereals no portaven sucre perquè Kellogg tenia un interès genuí per la salut dels seus pacients, però el seu germà Will, molt més espavilat, el va traïr el 1906, va afegir-hi aquest ingredient per vendre més i, al final, es va quedar amb la marca, tal com explica Michael Moss en el seu llibre més que recomanable "Adictos a la comida basura" (Deusto). Havia nascut el primer esmorzar dolç de la història.



Abrillantador para el cabello

Este abrillantador ayudará a que tu cabello crezca con más fuerza y brillo y te aportará una sensación de frescura y limpieza.

1. Infundona al baño maría 100 g de agua de coco con un puñado de menta fresca y otro de perejil fresco, durante 10 minutos.
2. Exprime medio limón y agrega el zumo al agua de coco infusionada.
3. Cuela con una gasa, para evitar restos de hierbas en tu abrillantador.
4. Vierte en un recipiente opaco.



Aplica una pequeña dosis después de lavarte el pelo y acompáñalo de un suave masaje circular. Caduca al mes.

Receta de @mamitabotanical



menta
kulau
Agua de coco natural. 1l

YouTube
supermercadosveritas

Abrillantador para el cabello - 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

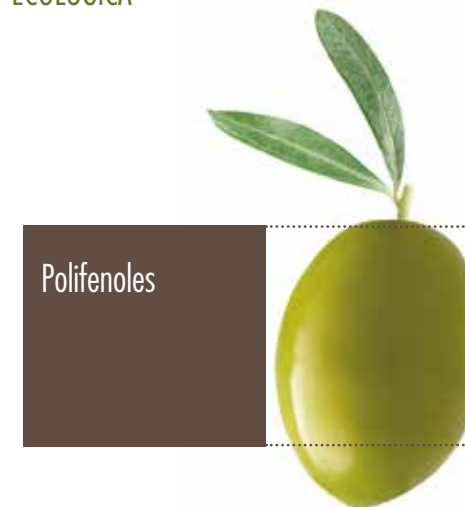
Los secretos del aceite de oliva ecológico

Sus valiosos beneficios nutricionales hacen del aceite de oliva virgen ecológico un alimento saludable y funcional que da un toque especial a cualquier plato, equilibrando los diferentes sabores. Es rico en antioxidantes y ácidos grasos cardiosaludables y se extrae en frío, lo que mantiene intactas sus propiedades, a la vez que evita la degradación del ecosistema y favorece la biodiversidad.

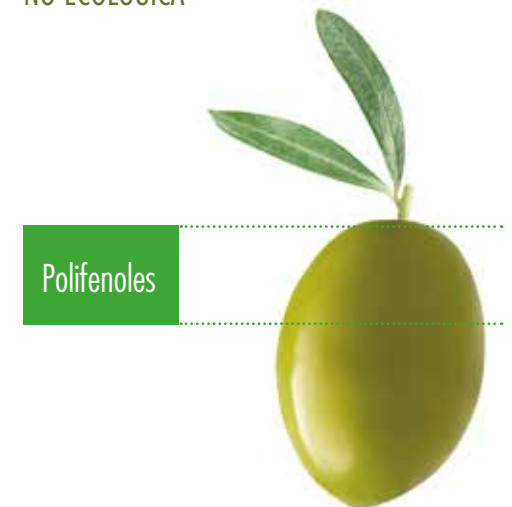
Pilar fundamental de la dieta mediterránea, el aceite de oliva virgen ecológico se obtiene mediante procesos mecánicos en frío que no modifican sus cualidades nutricionales y que son los directos responsables de su sabor intenso y aroma dulzón. Procede de olivares ecológicos certificados que se cultivan sin químicos ni pesticidas y con un respeto absoluto por el medio ambiente y la naturaleza. Ello se consigue gracias a diferentes prácticas, como la incorporación de variedades locales, la lucha biológica, los abonos verdes... El objetivo es evitar cualquier alteración de los componentes naturales del fruto, lo que conllevaría una pérdida irreversible en la nobleza del producto final.

• **Rico en antioxidantes.** Comparado con el no ecológico, la principal diferencia reside en su mayor contenido en polifenoles, unos potentes antioxidantes que evitan que los ácidos grasos del aceite se oxiden en el torrente sanguíneo e impiden la formación de placas en las arterias. Las sustancias polifenólicas son transferidas al aceite durante la extracción y su presencia en el aceite de oliva virgen está relacionada con la estabilidad oxidativa y su percepción sensorial. El nivel de polifenoles depende de la variedad y madurez de la aceituna, así como de la técnica de extracción empleada.

ECOLÓGICA



NO ECOLÓGICA



Las sustancias polifenólicas son transferidas al aceite durante la extracción y su presencia en el aceite de oliva virgen está relacionada con la estabilidad oxidativa y su percepción sensorial.



• **Fuente de ácido oleico.** Los ácidos grasos monoinsaturados juegan un papel fundamental en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y rebajan los niveles de colesterol. Cuando el aceite es de origen ecológico posee una mayor concentración de dichos ácidos grasos, principalmente de oleico, que es el ácido insaturado más estable a la oxidación y a las altas temperaturas. Por este motivo, el aceite de oliva virgen ecológico es el más adecuado para las frituras. 



¿Cómo distinguir las calidades?

La calidad del aceite empieza en el campo y depende del estado del olivar y de las condiciones de elaboración. El de oliva virgen es el zumo oleoso de las aceitunas separado del resto de componentes del fruto y puede ser virgen extra o virgen a secas.

- **Virgen extra.** Tiene un sabor y un olor irreprochables y su acidez libre expresada en ácido oleico es como máximo del 0.8%.
- **Virgen.** Presenta algún leve defecto de aroma o sabor y posee una acidez libre del 2% como máximo.

Por otra parte, cuando el aceite no alcanza los parámetros de calidad y su acidez libre expresada en ácido oleico es superior al 2% recibe el nombre de lampante y se convierte en aceite de oliva refinado tras pasar por diferentes procedimientos. Durante el refinado, el aceite sufre cambios cuantitativos y cualitativos, es decir, no solo pierde nutrientes, sino que se forman radicales libres y grasas trans, entre otras sustancias perjudiciales para la salud.

ACEITES DE OLIVA VÍRGENES

ACEITES DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Sabor y olor perfectos acidez no superior a 0,8°



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (HASTA 0,8°)

ACEITES DE OLIVA VIRGEN

Sabor y olor perfectos acidez no superior a 2°



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (HASTA 2°)

ACEITE DE OLIVA LAMPANTE

Acidez no superior a 2°



ACEITE DE OLIVA (HASTA 1°)

ORUJO

EXTRACCIÓN

ACEITE DE ORUJO CRUDO

PROCESO DE REFINADO

ACEITE DE OLIVA REFINADO



ACEITE DE OLIVA (HASTA 1°)

ACEITE DE ORUJO REFINADO



ACEITE DE ORUJO DE OLIVA (HASTA 1°)

ENRIQUECIMIENTO CON ACEITES DE OLIVA VÍRGENES

Se denomina orujo a un residuo sólido, producido durante la elaboración del aceite de oliva y que sirve, igualmente, para fabricar el llamado aceite de orujo

CURARTI Selectium

Recomendado por

FERNANDO BELASTEGUIN

Nº 1 de pádel durante 14 años consecutivos



 plameca



TUS CEREALES DE SIEMPRE EN CUESTIÓN DE MINUTOS

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

www.vegetalia.com

Fideus japonesos: un univers per descobrir

Al Japó es consumeixen gairebé tants fideus com arròs perquè l'oferta és pràcticament infinita i les maneres de preparar-los també. Amb l'objectiu de no perdre'ns en aquest univers de fideus, ingredients i condiments, hem preparat una petita guia perquè en gaudeixis a l'autèntic estil oriental. Comencem?





És molt típic prendre'ls amb un brou que pots preparar a casa amb el miso com a condiment indispensable. El més suau i dolç és el blanc, i els més foscos i gustosos el d'arròs (genmai miso), el d'ordi (mugi miso) i el de soja (hatcho miso). Tots són recomanables tant pel gust com per les propietats terapèutiques, fruit del llarg procés de fermentació de la soja, l'ingredient principal. Si vols preparar un brou en un minut opta per qualsevol de les nostres varietats de sopa de miso instantània que només necessiten aigua calenta per preparar-les. I més fàcil encara: la sopa de miso amb ramen d'arròs integral ja porta incorporats els fideus i les verdures deshidratades.

Ramen

Prims i de blat en origen, actualment n'hi ha de més gruixuts, cargolats, d'arròs o de fajol. Se serveixen amb un brou (de carn o vegetal), que s'ameix amb alga kombu, xiitake, ceba i miso o salsa de soja. Per enriquir el plat: algues wakame o nori, germinats de soja, kimchi (col xinesa picant) o ou bullit.

- **D'algues.** S'elaboren amb farina de blat i inclouen brou de miso, algues wakame i kombu, verdures deshidratades i espècies.
- **De bolets.** Fets de farina de blat i d'arròs porten brou de miso, xiitake, verdures deshidratades i espècies.
- **De fajol.** A base de farina de fajol i d'arròs. Amb brou de miso, verdures deshidratades i espècies. Sense gluten.
- **D'arròs integral.** Estan fets amb farina d'arròs integral i es presenten sense amaniment perquè hi afegeixis el brou al teu gust. Sense gluten.

Yakisoba

A pesar que el nom conté la paraula soba, no es tracta de fideus de fajol, sinó que és un plat preparat amb fideus ramen, que es fregeixen al wok amb verdures i una salsa estil worcester.

Udon

De farina de blat, són els més grans i tous. Se solen servir amb brou calent o amb kakiage (una fritada de verdures) o tempura de llagostins. Deixa que bullin de 5 a 8 minuts, posa'ls en un bol amb brou fins a la meitat i els vegetals o la tempura per damunt.



Noodles d'arròs amb mongetes tendres

ESCANEJA EL CODI
AMB L'APP VERITAS
I DESCOBREIX LA RECEPTE



Bifun. La Finestra sul Cielo. 150g



1. Fideus de fajol, fideus de mill, udon d'arròs i udon d'arròs integral i wakame. 250 g.
Ramen d'arròs integral. 280 g.
Ramen de fajol amb miso. 80 g. King Soba

2. Ramen d'algues, ramen de bolets. Luz de Vida. 80g
3. Miso d'arròs. La Finestra sul Cielo. 300 g
4. Miso d'ordi. Danival. 200 g

5. Shirataki konjac. Natursoy. 300 g



1. Floccs d'agar-agar. Porto Muñños. 25 g
2. Tires d'agar-agar. Biocop. 35 g

Agar-agar, imprescindible a la cuina

De la barreja de vuit varietats d'algues marines s'obté l'agar-agar, un producte amb el 94,8% de fibra soluble, la qual cosa suposa una quantitat superior a la resta dels aliments d'origen vegetal. Els beneficis d'aquesta gelatina hidratant, saciant, refrescant, digestiva, sense sucres i sense gluten es coneixen des de l'antiguitat a la Xina i al Japó, i és absolutament irremplaçable en aquestes gastronomies. Per exemple, pots preparar gelatines de tots els colors i gustos escalfant la quantitat indicada d'agar-agar en suc de fruites fins que es dissolgui i deixant-la refredar en flames individuals.

Soba

Tradicionalment es fan de farina de blat i de fajol, d'aquí el seu to fosc i gust intens. De sabor similar a les nous, es prenen amb brou calent, però també freds sobre una estoreta de bambú amb la salsa a part, gairebé sempre amb alga nori. Després de la cocció, refresca'ls amb aigua.

Bifun

Fideus d'arròs transparents que es prenen amb brou o saltats al wok amb verdures o verdures i tofu. Amaneix-los amb salsa de soja, gingebre, etc.

Konjak

Amb un 3% de fibra i un 97% d'aigua, amb prou feines tenen calories i són els favorits per a les dietes d'aprimament. De gust molt neutre, passa'ls per la paella amb salsa de soja o cou-los amb brou.

- **D'arròs integral amb wakame.** Els tenim separats en tres racions, cosa que facilita el càlcul de les quantitats necessàries. Sense gluten.
- **De mill i arròs integral.** Semblants a les clàssiques tallarines, queden deliciosos amb brou o saltats amb verdures. Sense gluten. **V**

Mai Vives. Consultora de nutrició i salut

**SALSAS DE SOJA
FERMENTADAS DE LIMA
¡EL LEGADO DELICIOSO DE JAPÓN!**

Nosotros en Lima estamos felices de recomendar nuestras salsas de soja. Porque las salsas de soja no solo completan numerosos platos de wok, arroz, fideos y sushi, También contribuyen a una dieta sana y equilibrada.

Si desea conocer todo sobre la fabricación y utilización de las salsas de soja, visite nuestra nueva página web:

www.limafood.com

bio vegan **lima** LA VIDA Y MÁS

Control Certisys BE-BIO-01



Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

Vigila el pes, vigila la salut

Que som el que mengem és una veritat ben coneguda per tothom i són molts els estudis que atorguen a la nutrició un paper cabdal en la nostra salut, en el nostre benestar físic i mental i, en últim terme, en la nostra esperança de vida. Sense oblidar altres condicionants, com la hidratació, l'exercici físic, la feina i l'estrès que suportem diàriament. Tot suma, tot i que avui ens centrarem en els beneficis que comporta evitar el sobrepès.



Els especialistes coincideixen que estar gras resulta clau en el desenvolupament de malalties. La raó és simple: les cèl·lules més inflamatòries de l'organisme són les de greix i quan hi ha sobrepès es produeix una afecció crònica inflamatòria que ens predispone a emmalaltir. Així, és fonamental vigilar la bàscula, i per saber si estem en una situació de risc podem determinar el nostre índex de massa corporal (IMC). Tot i que és una manera una mica inexacta, i considerada per molts científics poc correcta a l'hora d'avaluar la salut, és útil per situar-se. L'IMC és el resultat d'una fórmula matemàtica que associa el pes i la talla de cadascú i el compara segons el sexe i l'edat. És important destacar que en el cas de persones més altes o amb més massa muscular els valors obtinguts seran menys representatius.

Activitat i bons aliments

És cert que l'activitat física ajuda a regular el sistema metabòlic, ja que millora els nivells de sucre, colesterol, etc., però sempre és l'alimentació el factor determinant que porta a l'obesitat. Un estudi nutricional fet per la Societat Espanyola de Cardiologia el 2016 constata que un 39,3% de la població espanyola d'entre 25 i 64 anys pateix sobrepès i un 21,6%, obesi. En els menors, els valors també són preocupants, ja que el sobrepès afecta un 26% i l'obesitat un 19%, segons dades de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició. Per tant, és fonamental revisar la cistella de la compra i procurar que sigui el més saludable possible, tenint present el paper dels àcids grassos essencials omega-3 i els fitoquímics (químics presents en els vegetals). Al rebost no hi poden faltar verdures (all, tomàquet, bròcoli, coliflor, cols de Brussel·les, ceba), fruites (magrana, maduixes, nabius, gerds) i espècies (gingebre, cúrcuma). Tot això de primera qualitat i, si pot ser, d'origen ecològic.

Com es calcula l'IMC?

L'índex de massa corporal (IMC) es calcula dividint el pes (expressat en quilograms) entre l'alçada (en metres) elevada al quadrat.

$$\text{IMC} = \text{Pes} / \text{Alçada}^2$$

Valoració dels resultats:

Pes normal: entre 18,5 i 24,99

Sobrepès: entre 25 i 29,99

Obesitat: més de 30



1. Cúrcuma i pebre en pols. El Granero 200 g

Per saber-ne més:

<http://www.emmaroca.com/>



SUPRALIMENTACIÓN

Alimenta tu memoria



CREMA DE VERDURAS MEMORIA

Ingredientes (2 persona)

- Una cucharada sopera de **MEMORIA**
- Un puñado de semillas de Sésamo crudo
- Un puñado de semillas de Sésamo negro
- 2 vasos de caldo de verduras
- Unas ramas de brócoli
- 150 g de espinacas
- 1 cebolla picada
- 1 puerro picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina

Preparación

Sofreír en las dos cucharadas de aceite la cebolla y el puerro. Añadir la pizca de sal y remover. Cuando las verduras estén tiernas añadir el caldo vegetal, el brócoli y las espinacas. Dejar cocer hasta que todo este tierno. Triturar con la batidora, añadir el **MEMORIA**. Mezclar, servir y decorar con las semillas.



Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com

Avis i padrins: s'acosta el dia de la mona!

Un any més arriben a les fleques Veritas les mones de Pasqua. Les elaborem amb ingredients ecològics i sense greixos hidrogenats, cosa que fa que siguin molt lleugeres i digestives.



La reina gastronòmica de la Setmana Santa ja torna a ser aquí. Els padrins aviat començaran a mirar i triaran la millor mona per fer feliç el seu fillol o fillola i també tots els que la tastarem. Perquè quan regalem aquest pastís tan especial volem que quedi el plaer i l'alegria en la nostra memòria i que, any rere any, recordem la qualitat i el gust de la mona de la celebració passada.

Les mones de Pasqua que fem al nostre obrador estan elaborades amb ingredients ecològics i sense greixos hidrogenats, seguint les receptes més tradicionals. Els nostres mestres pastissers treballen a consciència perquè siguin esponjoses, gustoses, amb el punt just de dolç i sempre saludables. I per descomptat, les fem a darrera hora per garantir que arribin a taula fresques i tendres.

I l'escollida és...

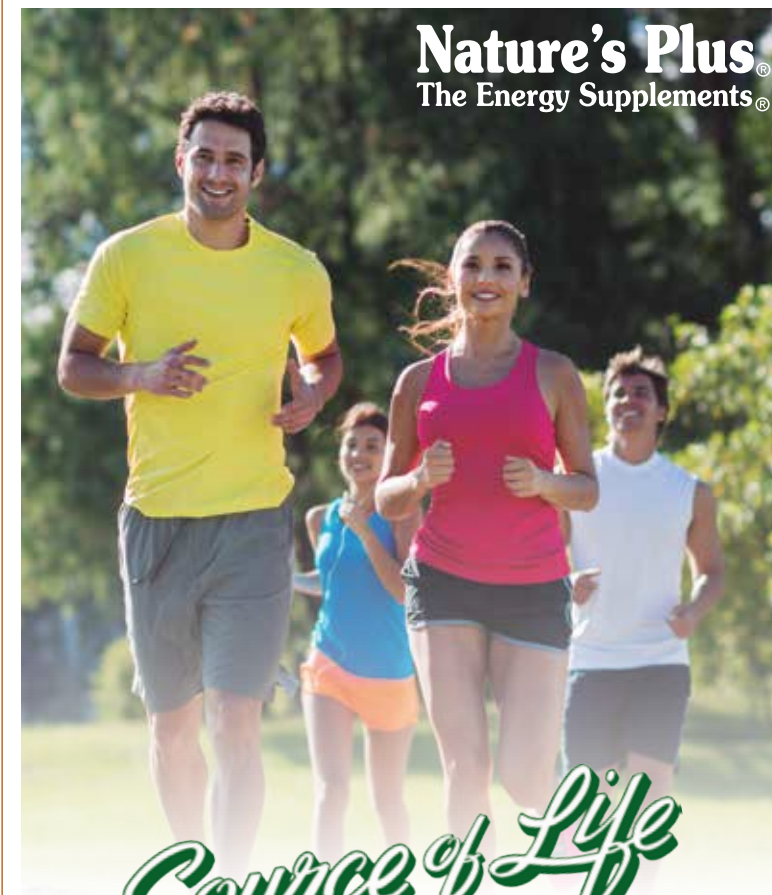
Us recomanem que feu una reserva a la vostra botiga habitual per recollir-la el dilluns de Pasqua acabada de fer. Podeu triar entre tres especialitats ben diferents:

- **De fruita:** el gust de la tradició. La fem amb farina de blat, ous, sucre i taronja.
- **De xocolata:** imprescindible i deliciosa. Al nostre obrador la preparem amb farina de blat, cacau i xocolata.
- **De nata:** la més fina i suau. Feta amb farina de blat, ametlla i nata, agrada a petits i grans. 



ACTUALITZA
L'APP VERITAS!

Acumula ecos per compartir
productes i receptes amb els teus amics,
i bescanvia'ls per euros en les teves compres.



Source of Life

Complemento alimenticio a base
de vitaminas, minerales y plantas

¡Vitalidad y energía!



Con vitaminas B₂, B₃, B₅, B₆ y B₁₂ que contribuyen al metabolismo energético normal y a la reducción del cansancio y la fatiga.

Distribuido por:

**NATUR
IMPORT**

www.naturimport.es

atcliente@naturimport.es

T. 93 712 38 70

Posa salsa a la vida

Les salses són molt útils a la cuina i les envasades ens faciliten moltíssim el dia a dia. Si a més són receptes tradicionals elaborades amb ingredients ecològics de màxima qualitat, la satisfacció és molt més gran.

Molí de Pomerí. Barcelona





característiques. L'activitat que duen a terme està certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica) i se sotmeten a exàmens estrictes: “Complim rigorosament la normativa relativa al control i la traçabilitat de tot el procés: des de la recepció dels materials fins a la comercialització tot està documentat i arxivat per poder detectar qualsevol anomalia”.

Zero additius

Herold és categòric quan afirma que no utilitzen additius sintètics perquè no els necessiten en absolut. Així mateix, la legislació ecològica en limita molt l'ús i prohibeix taxativament conservants com els sorbats i benzoats, que actuen allargant la caducitat i l'ús del quals està molt estès en les salses no ecològiques. “No necessitem conservants perquè basem la conservació en mètodes físics de tractament tèrmic dins de l'envàs, la qual cosa garanteix resultats idèntics als que s'aconsegueixen amb una conserva tradicional ja que combinem la temperatura amb valors de pH adequats i ajustats a cada recepta. D'altra banda, les nostres salses solen tenir un dit d'oli per damunt, que es pot remenar en obrir el pot per donar cremositat, i abans de guardar-lo obert a la nevera aconsellem afegir-hi una culleradeta d'oli d'oliva per allargar-ne la conservació”.

- **Gust, color i aroma naturals.** Igualment, també rebutgen fer servir emulsionants, colorants, aromes sintètics i potenciadors de gust (com el glutamat monosòdic). “Els ingredients tenen gust per si mateixos, però si volem accentuar-lo recorrem als trucs de l'àvia, com torrar prèviament les ametlles i les avellanes o triar oli d'oliva infusionat amb espècies naturals. I si ocasionalment necessitem rectificar el color fem servir pebre vermell o caïena”.

“Els ingredients tenen gust per si mateixos, però si volem accentuar-lo recorrem als trucs de l'àvia, com torrar prèviament les ametlles i les avellanes o triar oli d'oliva infusionat amb espècies naturals”.

Sanes, saboroses i sense gluten

Les salses Molí de Pomerí són el millor acompanyant de gairebé qualsevol aliment, alhora que es poden convertir en un ingredient més del plat per la seva elevada qualitat. “En les etiquetes s'indiquen les possibles intoleràncies i vam ser una de les primeres empreses que vam signar el Pacte pel celíac el 2003, quan la intolerància al gluten no era tan coneguda com ara. Les nostres salses són aptes per a celíacs, a excepció de la de romesco perquè com que no utilitzem emulsionants artificials hem de servir-nos del pa amb gluten per aconseguir la textura que volem”.

- **Típiques amb tomàquet.** Aquesta valorada hortalissa és la base de diverses salses magnífiques per acompanyar peix, carn a la brasa, verdura i, per descomptat, qualsevol tipus de pasta. “Ofereim des de les d'origen italià bolonyesa, puttanesca i arrabbiata; fins a les ja clàssiques romesco i tomàquet amb verdures, passant per l'imprescindible quetxup, que fem amb xarop d'atzavara”.
- **Receptes tradicionals.** Aromàtiques i de gust exquisit i accentuat. Així són l'allioli, l'olivada, el pesto i la mostassa: quatre asos que no poden faltar a la cuina. Prova a gratinar bacallà amb la primera, a condimentar un carpaccio amb la segona, a afegir una cullerada de la tercera en una sopa de peix i, finalment, atreveix-te a amanir un magret d'ànec amb mostassa. La seva equilibrada composició possibilita anar un pas més enllà dels usos més habituals i el resultat és tan sorprenent com saborós. 



QUÉ COSAS TIENE EL MAR DE GALICIA



PORTO-MUIÑOS
LAS VERDURAS DEL MAR









 www.glubglubmaps.com
 www.portomuinos.com
 info@portomuinos.com
 +34 981 688 030

Les claus de la cuina primaveral

La primavera arriba acompanyada d'una explosió d'energia i és el moment de deixar enrere la dieta hivernal i triar aliments i cocccions que depurin, netegin i desintoxiquin l'organisme.



▶ Amanida de lleties amb vinagreta
La recepta a l'App Veritas

A l'Orient es diu que tenir salut és viure en harmonia amb el medi ambient i que la capacitat d'adaptació a les transformacions de la natura és la millor manera de protegir l'equilibri. Després del recolliment propi de l'hivern arriba la primavera: un període d'obertura, naixement i germinació. És moment de preparar-se per netejar, depurar i eliminar les toxines acumulades durant els mesos de fred, quan el menjar és més fort, més greixós i més salat. Si continuem menjant com ho hem fet fins ara sentirem pesadesa i malestar general. Vegem com aconseguir que la dieta vagi d'acord amb l'estació.

• **Herbes que desintoxiquen.** Ajudem el fetge en el procés de

neteja amb plantes de primavera: boldo, dent de lleó, card marí, carxofa, rave negre, xicoira i ortiga verda. Una altra manera de depurar el cos és prendre unes quantes tasses al dia d'un brou preparat amb ceba, pastanaga, col, carxofa i alga wakame.

• **Líquids en abundància.** Es recomana prendre en dejú, i a poc a poc, un got d'aigua tèbia amb el suc de mitja llimona espremuda, ja que el gust àcid allibera el fetge. També cal beure suc de fruites i verdures.

• **Verdures, llegums i algues.** També és bo per al fetge incrementar el consum de verdures fresques verdes (porro, api,

col verda, bledes, escarola, endívies, créixens, cibulet, carxofa), aliments rics en clorofil·la (te verd, algues espirulina i clorèl·la), llegums (soja verda, pèsols) i cereals (espelta, blat, kamut, ordi, arròs de gra llarg i quinoa).

• **Menys greixos.** És fonamental limitar la ingesta d'aliments grassos i proteics (massa carn, embotits, fregits), sal, sucre, rebosteria i farines refinades. Una de les funcions hepàtiques és fabricar la bilis, que emmagatzema la vesícula, i és essencial per metabolitzar els greixos i contribuir a la seva digestió. Cal recordar que un excés d'aquests aliments és perjudicial i eleva els nivells de colesterol.

• **Més germinats.** Són aliments de naturalesa fresca que estimulen l'energia ascendent, que refresca i millora el funcionament hepàtic.

• **La importància del sabor àcid.** Aquest gust propi de les llimones, el vinagre, les prunes umeboshi i els fermentats (xucrut i pickles) tonifica i activa el fetge instantàniament.

• **Les cocccions, sempre lleugeres.** Han de ser més ràpides que a l'hivern i amb poc foc, a fi de generar menys calor al cos. Parlem de l'escaldat, el bullit de cinc minuts, el vapor i el saltat ràpid de les verdures en detriment de l'olla de pressió, el forn i el fregits llargs.

Per saber-ne més:

DEPURACIÓ I Rutina Primavera segons el Ayurveda Fernanda Montoya.

Divendres 13 d'abril.

RESERVA a www.terraveritas.es



1. Quinoa en gra. El Granero. 500 g
2. Xucrut. Natursoy. 460 g
3. Brou natural de carxofa. Aneto. 1L
4. Umeboshi. Biocop. 80 g



ESCANEA EL CODI
AMB L'APP VERITAS
I DESCOBREIX-NE TOTES
LES PROPIETATS I RECEPTES



Purament sorprenent!
Primera beguda d'arròs negre del mercat

Nou

Sense sucres afegits
Molt digestiva al no contenir gluten
Basi contingut en greix
100% vegetal

GLUTEN FREE

GLUTEN FREE

GLUTEN FREE

Distribuit en exclusiva per:
La Finestra sul Cielo España, S.L.

Qui es pot resistir a una xocolatina ecològica amb llet?

Les noves xocolatines de la marca Biokids, farcides de llet, amb un 15% menys de sucre, un 19% menys de greixos saturats i un 200% més de cacau que una xocolatina de referència no ecològica, es presenten com una alternativa deliciosa per als berenars dels més petits. I, per als adults, et proposem les xocolatines amb quinoa inflada. Gaudeix del plaer d'una bona xocolatina, elaborada a partir d'ingredients ecològics i de comerç just!



L'alternativa saludable al refresc

El quefir d'aigua és una beguda probiòtica baixa en sucres i calories. És ideal per protegir i regenerar la flora intestinal, cosa que la converteix en una alternativa saludable als refrescos. La marca Prokey ens acosta dues varietats: amb menta i gingebre, i amb hibisc.

Tacos de blat de moro

Què deu tenir la cuina mexicana que sedueix tot tipus de paladars? Els tacos, plat estrella de la seva gastronomia, es poden convertir en un menjar divertit i saludable: farcits de verdures, salses picants, carn rostida, pollastre... Desenvolupa la teva creativitat culinària amb els nous tacos de la marca Amaizin, de textura cruixent perquè puguis farcirlos i gaudir-ne d'una manera més fàcil.



Infusió xai cúrcuma

Regala't un espai per a tu... Posa aigua a bullir i introdueix-hi la bosseta d'infusió xai cúrcuma de Yogi Tea. Espera uns minuts que desprengui el seu vistós color ataronjat i afegeix-hi llet o beguda vegetal per gaudir d'un cúrcuma latte. Beu-te'l a poc a poc per impregnar-te dels beneficis d'aquesta combinació aiurvèdica. T'ajudarà a entrar en calor i aportarà al teu organisme propietats antiinflamatòries i antioxidants.



Comença el dia amb energia!

La marca Grillon d'Or et proposa un crunchy de xia i nabius sense gluten per convertir el teu esmorzar en un plaer molt saludable. Aquesta deliciosa mescla cruixent de flocs de civada, boletes d'arròs, ametlles, nabius i llavors de xia està endolcida amb sucre integral i xarop d'arròs.



Arrossos maresma, salvatge i mescla

Ampliem la gamma d'arrossos amb les noves referències de la marca Ecobasics: arròs maresma –rodó i untós, és ideal per elaborar arrossos melosos i caldosos–, arròs salvatge –llarg, de color negre i de textura cruixent es converteix en el millor acompanyament d'un saltat de verdures–, i arròs mescla –basmati, vermell i salvatge–.



Llegums a punt per menjar

Gaudeix d'un plat complet i equilibrat, invertint menys hores a la cuina. La marca Cuits & Beans t'ho posa molt fàcil amb els nous llegums cuits sense sal i envasats per persones amb discapacitat de la fundació Aprodisca. Mongetes mungo i mix de mongetes blanques i negres... Escalfa-les, barreja-les amb verdures i beneficia't del seu elevat contingut en proteïna.

Pasta fresca elaborada a mà

Gaudeix de la subtileza d'una pasta fresca elaborada a mà, en una petita regió d'Itàlia, amb ingredients totalment vegetals. Gràcies a Vivibio, arriba aquesta delícia per enriquir i dotar de color els teus plats: pasta farcida de carbassa amb ametlla caramel·litzada, i pasta farcida d'espínacs amb formatge vegà.



Refresc endolcit sense sucre

Et presentem el primer refresc endolcit amb concentrat de poma. La marca Free.sh et proposa tres gustos: cola, llimona i taronja (amb un alt contingut en fruita). El concentrat de poma és un endolcidor natural molt utilitzat als països nòrdics. S'obté cuinant a foc lent el suc de poma, té un sabor suau i aporta tots els nutrients de la fruita. Gaudeix d'una beguda refrescant i saludable, amb totes les propietats d'aquest fantàstic endolcidor!



ACTUALITZA
L'APP VERITAS!

Acumula ecos per compartir productes i receptes amb els teus amics, i bescanvia'ls per euros en les teves compres.





Xevi Verdager
Perquè... ets responsable de la teva salut.
Psiconeuroimmunòleg # www.xeivverdager.com

Com pots saber si tens al·lèrgia als salicilats?

Els salicilats es deriven naturalment de les plantes, i els aliments rics en aquestes substàncies tenen els mateixos beneficis que l'aspirina (o àcid acetil salicílic). Tot i així, quan la persona que en menja té intolerància o al·lèrgia a l'aspirina també en pateix els inconvenients.



L'aspirina (o àcid acetil salicílic) és un medicament anti-inflamatori de la família dels salicilats que sovint s'utilitza per calmar el dolor, reduir la inflamació i la febre o com a protector dels vasos sanguinis. Paral·lelament, són moltes les plantes que també el fabriquen com a mecanisme de defensa per produir calor i protegir-se de les baixes temperatures, els patògens o les condicions oxidatives. Diferents investigacions ens diuen que un 2,5% de la població europea té hipersensibilitat als salicilats no al·lèrgica. És a dir, que quan mengen aliments rics en salicilats aquestes persones copien reaccions al·lèrgiques que es defineixen com una pseudoal·lèrgia perquè els símptomes són els mateixos. De fet, la intolerància als salicilats

no és una reacció immunològica, però activa cèl·lules del sistema immunitari com els basòfils, els eosinòfils i els mastòcits.

Quins són els símptomes més habituals?

Les manifestacions al·lèrgiques solen manifestar-se a l'aparell respiratori i en l'ordre següent: rinitis o congestió nasal, esternuts, pèrdua total o parcial de l'olfacte (present en el 89% dels intolerants a l'aspirina), rinosinusitis (present en un 99%), pòlips nasals i asma bronquial o broncoespasme sibilant. Altres símptomes habituals són: manifestacions cutànies (presentes en un 10-20%), com vermells a la pell, picors, urticàries, pell atòpica o angioedema; alteracions gastrointes-

tinals (presentes en un 18%), com nàusees, vòmits o, diarrees; inflamacions intestinals (presentes en un 2-7%); i altres dolències (presentes en un 8-15%), com conjuntivitis, mal de cap, hipotensió o pèrdua de consciència.

Què pots fer?

Les persones intolerants als salicilats han de reduir els aliments que desencadenen la reacció inflamatòria i fer una consulta a un especialista en medicina integradora per tractar l'enzim del fetsge que té una funció insuficient.

Nivells d'àcid salicílic en els aliments

	ALT	MITJÀ	BAIX
VERDURA	Endívia, alfals, bròquil, rave, enciam romà, pèsols, tomàquets secs	Carxofa, coliflor, bleda, tomàquet, cirerol, cogombre, all, bolets, ceba, pebrot, patata, espinacs	Espàrrec verd, col, remolatxa, mongeta, soja, pastanaga, api, enciam iceberg
FRUITA	Poma, alvocat, nabiu blau, mores, nabiu vermell, grosella, pinya, gerds	Préssec, cirera, raïm, kiwi, llimona, mandarina, mango, taronja, pera, síndria	Llima, papaia, plàtan, figa, aranja
HERBES, ESPÈCIES I CONDIMENTS	Curri, cúrcuma, llorer, canyella, clau, comí, gíngebre, orenga, pebre vermell, romaní, farigola	Alfàbrega, vinagre, menta, tabasco, salsa anglesa, mel	Pols de cacau, coriandre, julivert, safrà, sal, salsa de soja
CEREALS, LLAVORS I FRUITA SECA	Ametlles, nous de macadàmia, cacauets, pinyons, pistatxos	Blat de moro, llavors de sèsam, llavors de gira-sol, avellanes, nous	Ordi, civada, arròs, sègol, blat, anacards

Un cop millorada l'activitat d'aquest enzim, es tornen a incloure a la dieta els aliments que porten salicilats. Amb l'objectiu de reduir-ne els efectes adversos, quan mengis aliments rics en salicilats pots disminuir-ne la biodisponibilitat si els acompanyes d'un producte ric en capsàicina, com el pebrot picant. És recomanable pelar sempre la fruita i la verdura perquè els salicilats es concentren a la pell i, com que també s'evaporen, és millor menjar la verdura bullida. Tanmateix, recorda que la fruita deshidratada (panses, dàtils, prunes, figues seques) conté bastants salicilats, que el tomàquet fresc en té menys que el tomàquet sec i que l'albergínia i el carbassó no en tenen. ▮

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

BIO

Avui mengem lenties vermelles

A diferència de les altres lleties, les vermelles no necessiten remull, es cuinen en tot just una quart d'hora i són molt fàcils de digerir perquè no tenen pell. Descobreix-les!



► Crema de lleties vermelles
La recepta a l'App Veritas

Els llegums són una gran alternativa als aliments proteics d'origen animal i dins de la seva àmplia família trobem una varietat molt interessant i de fàcil incorporació a la cuina diària: les lleties vermelles. De mida similar a les pardines, tot i que amb un color més ataronjat que les diferencia a simple vista de les castellanes. Si, a més, les observem detingudament veurem que no tenen la pell o pellofa que les protegeix, la qual cosa les converteix en ideals per als qui no digereixen bé les lleguminoses.

Hamburgueses vegetals

Els llegums són incombustibles en el seu estat natural perquè contenen substàncies tòxiques i són indigestes. Això ens obliga a sotmetre-les a algun tipus de procés abans de menjar-les: remull i cocció, germinació, fermentació, pro-

cessament industrial, etc. Les lleties vermelles no necessiten remull, només rentar-les amb aigua freda i coure-les entre 10 i 15 minuts, segons la recepta.

Per fer unes hamburgueses delicioses col·loca en fred la mateixa mesura de lleties que d'aigua, assaona-les, tapa-les i cuina-les de 15 a 20 minuts a foc lent. Si veus que queda molta aigua, pots assecar la massa en una paella: obtindràs una pasta fàcil de treballar, a la qual pots afegir un sofregit, unes verdures o fins i tot tonyina. El sofregit o similar és important per aportar-los humitat perquè tendeixen a assecar-se a causa dels midons propis dels llegums. Dona forma a les hamburgueses i fes-les a la planxa o al forn.

Si prefereixes preparar unes mandonguilles, posa les lleties en remull unes 2 hores, escorre-les i tritura-les en cru. A la pasta resultant cal afegir-li midó, farina o fins i tot

pastanaga ratllada. Després, salpebra-ho, fes-ne boletes amb les mans, arrebossa-les, fregeix-les i cou-les amb la teva salsa preferida.

Hummus, sopes i purés

L'hummus és una salsa exquisida que es pot menjar sola, amb torrades i fins i tot amb hortalisses crues. Pots fer-lo coent les lleties en aigua abundant uns 15 minuts fins que canviïn de color. Encara calentes, escorre-les i tritura-les amb la resta d'ingredients.

Una altra idea és preparar una crema: posa a coure 5 gots d'aigua per 1 de lleties juntament amb les verdures i cuina-ho durant 20 minuts aproximadament. Veuràs que es desfan i es tornen ataronjades: és normal. Després, tritura-ho tot en calent per guanyar cremositat. En cas que vulguis fer una sopa pots augmentar la quantitat d'aigua a 8 volums per 1 de llegums. ▮



1. Llentia vermella. Veritas. 500g

Gasos? no, gràcies

Un problema que sol implicar el consum de llegums són els gasos, que es formen a partir dels oligosacàrids que contenen i la formació dels quals es pot evitar seguint uns passos senzills:

- **Hidratació.** Les lleties vermelles no necessiten remull, n'hi ha prou amb rentar-les bé amb aigua.
- **Cocció.** És recomanable afegir-hi una mica d'alga kombu.
- **Guarnicions recomanades.** Si les mengem acompanyades de vinagre, xucrut, umeboshi o miso n'afavorim la digestió.
- **Ajudes digestives.** Havent dinat és aconsellable prendre una infusió d'herbes carminatives, com fennell, anís, comí...

► Lleties. Tècniques de Cuina a la nostra web www.veritas.es

Mireia Anglada
Cuinera professional



LA PRIMERA CÁPSULA 100% COMPOSTABLE



Compatible con las máquinas de café NESPRESSO**
**Marca de una empresa no relacionada con CAFÉS NOVELL S.A.

LAS CÁPSULAS SE DEPOSITAN EN LA FRACCIÓN ORGÁNICA



En condiciones óptimas de humedad, temperatura y oxígeno se degradan completamente en 12 semanas.

Café 100% ecológico.



NOVELL

www.cafesnovell.com

info@cafesnovell.com



terra. veritas

Coses boniques que passen a Terra Veritas...

La cuina com a exercici d'atenció plena

En un món que cada vegada va més de pressa i en què estem en permanent hiperconnexió, és un autèntic regal que **ens oferim temps per a les coses reals**: aprendre a través de l'escolta i la pregunta; cuinar sense presses amb aliments de debò; relacionar-nos amb persones cara a cara, sense una xarxa social pel mig...

L'art de cuinar i nodrir-nos amb aliments reals és un camí, un aprenentatge de vida.

No hi ha fórmules màgiques. Es tracta de valorar i agrair allò que ens ofereix la terra, comprendre que un plat fet per nosaltres amb tota la cura i l'afecte no només ens nodrirà el cos, sinó també la ment i el cor, ja que l'haurem fet amb consciència i entrega.

**T'esperem a Terra Veritas per aprendre,
sense presses i en bona companyia.**

www.terraveritas.es

ACTIVITATS DE MARÇ

APUNTA-T'HI AL NOSTRE
WWW.TERRAVERITAS.ES
C/ Diputació, 239-247. Barcelona



Dilluns 1

[QUINZENA MACROBIOTICA]

ALIMENTA'T SEGONS LA TEVA CONSTITUCIÓ

Mai Vives (Natursoy). Horari: 17.30 - 19.00 h

10 €

Divendres 2

[QUINZENA MACROBIOTICA]

**DESMUNTANT MITES I RESOLENT DUBTES.
ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA: QUANTA PROTEÏNA
NECESSITO?**

Gabor Smit (Vegetalia). Horari: 11.00 - 12.30 h

10 €

Dilluns 5

**LES VERDURES QUE NINGÚ T'HA ENSENYAT A CUINAR:
RECEPTES PER FER-LES BRILLAR**

Alf Mota. Horari: 18.00 - 20.00 h

20 €

Dimarts 6

**APRÈN A FER LES TEVES PRÒPIES HAMBURGUESES
VEGETALS**

Astrid Barqué (Le Creuset). Horari: 18.00 - 20.00 h

15 €

Dilluns 12

[QUINZENA MACROBIOTICA]

TUPPERS EQUILIBRATS, DIGESTIUS I ENERGÈTICS

Alf Mota (Lima). Horari: 17.30 - 19.00 h

10 €

Dimarts 13

[QUINZENA MACROBIOTICA]

**RECEPTES AMB ALIMENTS MEDICINALS: UMEBOSHI,
CÚRCUMA, KUZU...**

Mireia Anglada (Biocop). Horari: 11.00 - 12.30 h

10 €

Dijous 15

**ORGANITZA'T I GAUDEIX: CUINA UN MATÍ PER A TOTA
LA SETMANA**

Chloé Sucrée. Horari: 11.00 - 13.30 h

39 €

Dijous 15

APRÈN COM APLICAR EL MINDFULNESS AL DIA A DIA

Irene Plata. Horari: 18.30 - 20.00 h

20 €

Divendres 16

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

Mireia Anglada. Horari: 11.00 - 13.30 h

39 €

Dissabte 17

YOGA & ECOBRUNCH

Maite Issa + Clara Balmaña. Horari: 11.30 - 13.30 h

25 €

Dilluns 19

FARMACIOLA NATURAL PER A LA SALUT DE LA PELL

Marta Marcè. Horari: 18.30 - 20.30 h

25 €

Dimarts 20

**ENFORTEIX ELS RONYONS, PROTEGEIX LA TEVA
ESSÈNCIA. CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS
NATURALS**

Alf Mota. Horari: 11.00 - 13.30 h

30 €

Divendres 23

**PANS SENSE GLUTEN PER ELABORAR A CASA EN
MENYS DE 30 MINUTS**

Mireia Anglada. Horari: 11.00 - 13.30 h

39 €

● Xerrada/Conferència ● Curs/Seminari ● Esdeveniment especial ● Taller de cuina ● Taller de benestar

EL MES SEGÜENT RECOMANEM...

Dissabte 14 d'abril

Natalia Restrepo (La Finestra sul Cielo)

Horari: 10.30 - 17.30 h

Preu: 130 € (inclou dinar)

CURS INTENSIU DE SALUT PER A LA DONA

Descobrirem el gran poder que alberguem les dones per agafar les regnes de la nostra pròpia salut a través del coneixement de l'aparell reproductor i el cicle menstrual.



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.

En totes les activitats, lliurem **un val de 10 €** per utilitzar a les nostres botigues.

Ajudes digestives que es posen bé

Entre els diferents canvis relacionats amb l'envelliment, ens trobem amb menys capacitat de digerir i absorbir els nutrients. Què es pot fer per aconseguir que el menjar se'n assenti bé i ens faci profit?



Quan ens fem grans es produeixen canvis en el tracte gastrointestinal: els processos digestius i d'absorció són més lents, cosa que pot repercutir especialment en l'assimilació de vitamines i oligoelements. Amb l'edat, a més, hi ha una pèrdua progressiva de les papil·les gustatives que afecta principalment les situades a la part anterior de la llengua, que són les encarregades de detectar els gustos dolç i salat. Això fa que moltes persones augmentin el consum d'aliments d'aquests gustos, amb les conseqüències negatives que comporta (pujada del sucre a la sang i hipertensió arterial). Això, unit a la dificultat en la mastiació, fa que la gent gran presenti més risc de tenir carències nutricionals.



1. Pickles variats. Vegetalia. 320 g
2. Quesir d'ovella. Cantero Letur. 420 g
3. Suc de col. Biotta. 500 ml
4. Quesir, aigua menta i gíngebre. Prokey. 500 ml
5. Suc d'aloè vera. Plameca. 1 L

Per saber-ne més:

CURS DIGESTIÓ FELIÇ. Alf Mota
Inici dimarts 24 d'abril.

RESERVA a www.terraveritas.es

Fre als sucres simples

Una dieta adequada, baixa en sucres simples i sodi, ens permet evitar trastorns i patologies, de manera que s'ha de procurar menjar cada dia els aliments següents:

- 2-3 racions de verdures i hortalisses fresques.
- 2-3 racions de fruita fresca.
- 2 racions d'aliments proteics: carn, pollastre, peix, llegums, ous, fruita seca, etc.
- 2-3 racions d'aliments rics en calci: làctics, sèsam, begudes vegetals enriquides, etc.
- 6-8 gots de líquid: aigua, sopes, infusions, sucs...

Millor prevenir que curar

L'ús perllongant de medicaments pot alterar la microbiota intestinal i que se'n senti la salut digestiva, ja que pot provocar diàrees, restrenyiment, gasos, etc. Prendre de manera continuada antiàcids (especialment els inhibidors de la bomba de protons) disminueix l'acidesa de l'estómac i dificulta l'absorció de la vitamina B12. Cal prendre els fàrmacs de manera pautada i amb precaució, ja que abusar-ne pot acabar provocant l'efecte contrari: causar una mala digestió dels carbohidrats i generar gasos i pressió a l'estómac. Una bona idea és buscar ajuda en els aliments naturals perquè el primer és sempre prevenir i després, si cal, curar.

- Menta (i l'oli de la planta). Alleuja les indigestions i els espasmes intestinals.
- Suc d'aloè. Tracta la gastritis i el restrenyiment.
- Probiòtics naturals. És aconsellable prendre regularment quesir, iogurt, xucrut, pickles, miso...
- Suc de col o de patata. Actuen com a antiàcids.
- Kuzu amb umeboshi. Aquesta combinació reforça el sistema digestiu i la microbiota intestinal. 

Més informació

- <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle>

Redescobreix l'arròs!

La macrobiòtica advoca per menjar grans integrals a cada àpat i no abusar dels aliments molt extrems (yin o yang), de naturalesa molt contractora o, al contrari, expansiva. En aquest sentit, l'arròs és un aliment neutre i no pot faltar en la dieta.

L'arròs bru o integral és el cereal al qual només s'ha tret la clofolla exterior, per la qual cosa conserva el germen sencer i el segó que l'envolta. Com que no està refinat té un alt valor nutritiu perquè conté tota la fibra i vitamines del grup B, àcid fòlic i minerals, com seleni, zinc, magnesi, manganès o ferro. Gràcies a la fibra que aporta estimula els intestins, combat el restrenyiment i és un gran aliat per arrossegar el colesterol dolent (LDL) i regular les puntes de glucosa en sang.

En la dieta macrobiòtica és habitual l'ús d'arròs integral de gra mitjà, sencer i normalment bullit al vapor, tot i que de manera ocasional també podem consumir el de gra llarg, i altres varietats, com el vermell o el salvatge.

Mil i una varietats

Si parlem de receptes salades, els plats amb algues es poden aromatitzar i se'n pot potenciar el gust amb una petita quantitat de vinagre d'arròs. De la mateixa manera, les sopes poden incloure una petita porció de miso genmai (a base d'arròs integral) i fideus d'arròs.

Però l'arròs també té la seva cara dolça i amb els seus grans podem elaborar cremes delicioses per a l'esmorzar. Les postres milloren molt quan s'endolceixen amb xarop d'arròs, i la farina d'arròs també s'utilitza per fer els famosos mochi i pastissos boníssims.

També per beure

Has sentit parlar del genmaicha? Literalment significa te d'arròs torrat i s'elabora a partir de te verd. És un te molt popular al Japó que prenen tant grans com petits pel seu gust agradable i perquè amb prou feines conté teïna, per la qual cosa no altera el sistema nerviós. El resultat és una barreja molt curiosa d'agradable aroma torrada. Una altra variant líquida és la beguda feta a partir de grans d'arròs i aigua: és baixa en greixos i molt digestiva, malgrat que té un índex glucèmic bastant elevat. Prova a fer-la servir per preparar unes exquisides natilles sense ou.

Finalment, pots gaudir bevent arròs en forma d'amasake, una beguda tradicional japonesa feta amb arròs fermentat que, quan és més espessa, es pot prendre com a postres. És lleugerament alcohòlica (significa sake dolç) i s'utilitza com a endolcidor natural per preparar postres i dolços. D'efecte probiòtic, és molt recomanable per a qui pateix alts i baixos de glucosa en sang o vol deshabituat-se del consum de sucre. 

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en nutrició



 Fideus japonesos
La recepta a l'App Veritas



1. Miso blanc. Danival. 200 g
2. Amazake d'arròs. Amazake. 380 g
3. Fideus de blat. La Finestra sul Cielo. 500 g
4. Genmai-su. Luz de Vida. 250 g



ESCANEA EL CODI
AMB L'APP VERITAS
I DESCOBREIX-NE TOTES
LES PROPIETATS I RECEPTES



3 431590 013984

Dientes limpios y sanos

Una mala salud dental repercute negativamente en la salud global y para evitarlo es necesario cuidar de forma escrupulosa dientes y encías. De ahí que el dentífrico sea uno de los productos de higiene más usados y las opciones ecológicas sean las más sanas e inocuas: además de limpiar, conservan el equilibrio natural de la flora bucal, refuerzan las encías y no dañan el esmalte.



Los dentífricos no ecológicos contienen sustancias poco saludables como tensioactivos sintéticos, detergentes, agentes espumantes, químicos abrasivos e ingredientes derivados del petróleo que, si se ingieren, pueden resultar perjudiciales. También es habitual el uso de triclosán, un agente antibacteriano y fungicida, relacionado con la alteración hormonal y la resistencia a los antibióticos, permitido en cosmética no ecológica a una concentración concreta. Durante el cepillado, todas esas sustancias penetran en el organismo a través de las encías pudiendo generar alergias, irritaciones y sensibilidad, entre otros problemas. Por su parte, las pastas dentales ecológicas limpian suavemente sin agredir el esmalte gracias a la combinación de ingredientes vegetales con sustancias naturales como la sílice, que ayuda a mantener los dientes en perfecto estado.

El poder de las plantas

Además de proporcionar una agradable sensación de frescor, los dentífricos ecológicos reducen el sarro y evitan la formación de placa y caries. Ello se consigue gracias a la afortunada combinación de diferentes extractos de plantas, por ejemplo: el hinojo y la menta son antisépticos y refrescan el aliento; el árbol del té es antibacteriano; la caléndula y el aloe vera protegen las encías; el própolis y la albahaca evitan la inflamación y ayudan a regenerar los tejidos; el tomillo, el enebro, el romero y la salvia tienen acción purificante, desodorante y antimicrobiana; mientras que la mirra y la ratania fortalecen las encías y neutralizan los ácidos responsables de las caries. 



1. Crema dental de mirra y própolis. Corpore Sano
2. Pasta de dientes de menta. Logona. 75 ml
3. Pasta de dientes para niños sabor fresa. Logodent
4. Dentífrico menta. Viridis. 75 ml



ESCANEA EL CÓDIGO
CON LA APP VERITAS
Y DESCUBRE TODAS
LAS PROPIEDADES Y RECETAS



Nuria Fontova
Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

La chlorella: maravilla desintoxicante

Una de las mejores soluciones para desintoxicar nuestro cuerpo es el alga chlorella (Chlorella pyrenoidosa). Es un alga microscópica que crece en agua dulce y uno de los alimentos más densos en nutrientes que existen: proteínas, vitaminas y minerales abundan en ella. Además, es la planta con mayor contenido en clorofila del planeta.

La clorofila presente en la chlorella posee la cualidad de atraer hacia sí metales pesados como el mercurio, zinc, plomo, cadmio o aluminio y otras sustancias perjudiciales para el organismo y eliminarlas después. La clorofila es un agente quelante natural, lo que significa que, gracias a la estructura de su membrana celular, consigue atrapar los elementos tóxicos, almacenarlos en su interior y que sean eliminados a través de la orina y las heces.

Pero además de su poder desintoxicante, la chlorella tiene otros muchos beneficios:

- Mejora el funcionamiento del aparato digestivo, favoreciendo la digestión y estimulando el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino.
- Fortalece el sistema inmunológico, algo especialmente interesante en esta época de frío.
- Contribuye al control de peso gracias a su alto contenido en proteínas, ya que ayuda a reducir la sensación de hambre y evita la sensación de debilidad y fatiga.
- Es un potente antioxidante y regenerador celular. Por su alto contenido en betacarotenos, incrementa en el organismo la producción de las sustancias antioxidantes que eliminan los radicales libres y protegen las células.
- Es muy apreciada por los deportistas, ya que ayuda a mejorar el rendimiento y disminuye el tiempo de recuperación tras el esfuerzo físico.

A la hora de elegir un complemento alimenticio a base de chlorella, es importante tener en cuenta que:

- Debe tener la pared celular rota, para asegurar la absorción de todos sus nutrientes.
- Es conveniente que sea de cultivo ecológico, cultivada con la biotecnología más avanzada, sin pesticidas, plaguicidas ni otros contaminantes, en un entorno libre de metales pesados, dada su tendencia natural a acumular este tipo de elementos.



EST. 1959

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ

- ✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
- ✓ EFICACIA PROBADA
- ✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES
- MADE IN THE BLACK FOREST

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ

PARA LAS PIELS SENSIBLES

ZZ SENSITIVE

CON COMPLEJO ACTIVO PRE Y PROBIÓTICO

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

ZZ SENSITIVE

SYSTEM ANTI-STRESS

Haut Reinigungs-emulsion
Haut Cleansing Emulsion
Emulsion Nettoyante Douce

150 ml 5.07 fl.oz.

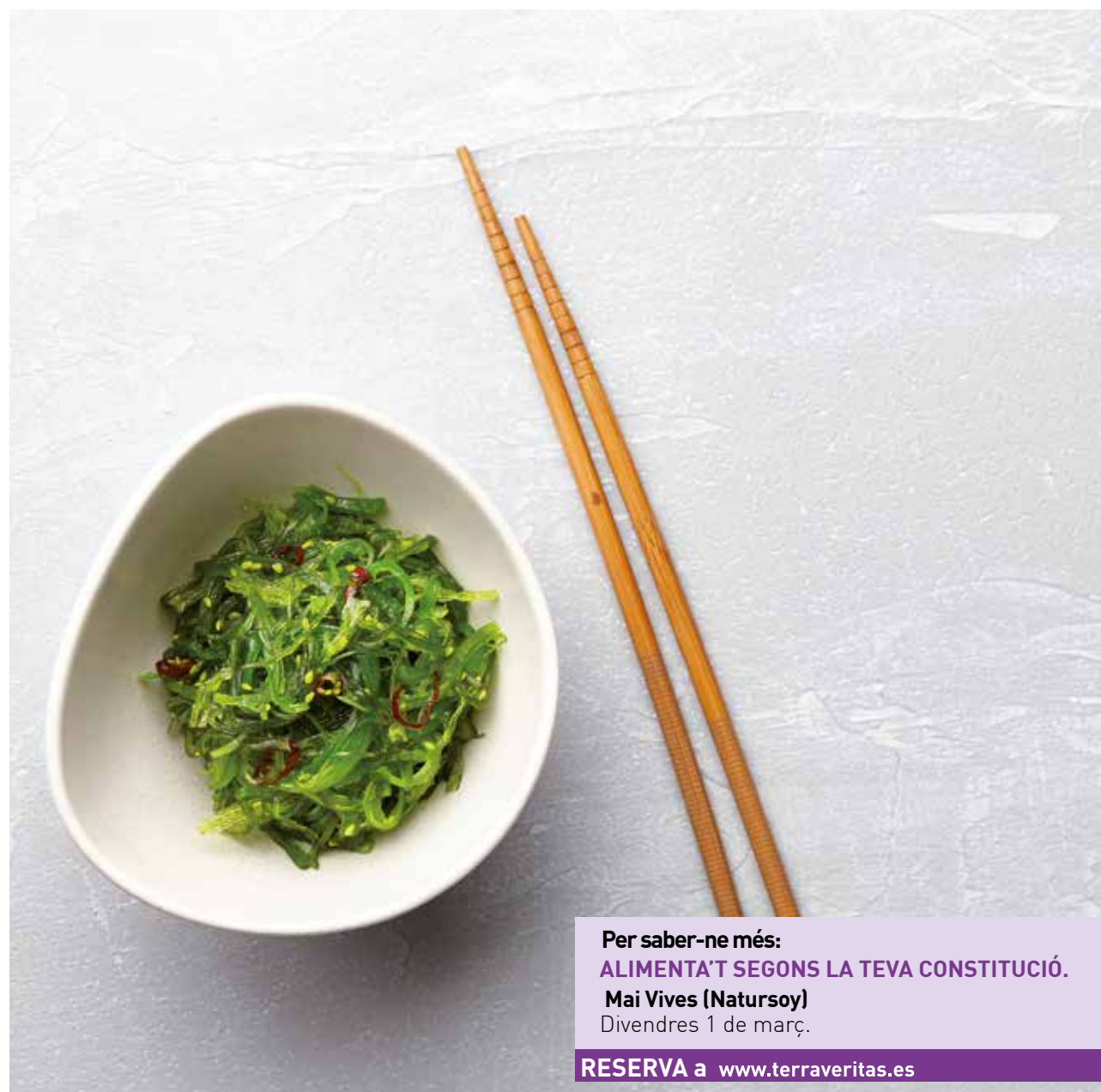
ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

www.borlind.es

Orelles: la mida sí que importa

En la diagnosi oriental, les orelles es troben entre els òrgans més reveladors del cos i es relacionen amb la salut renal. Són úniques en cada persona, més grans que les empremtes digitals i sempre es veuen, per la qual cosa en molts països es fan servir com a tret identificador en les fotografies del passaport.



Per saber-ne més:
ALIMENTA'T SEGONS LA TEVA CONSTITUCIÓ.
Mai Vives (Natursoy)
Divendres 1 de març.

RESERVA a www.terraveritas.es

A les seves classes de diagnòstic oriental, Michio Kushi explicava que les orelles mostren la força dels ronyons i afirmava que com més grans són, més forta és la constitució de la persona, un tret particularment cert quan el lòbul és gran i carnos. Les dels nostres avantpassats eren importants, amb pavellons carnosos i ben diferenciats i un lòbul que semblava una arracada. Actualment, no tenir lòbul o tenir-lo petit i enganxat a la cara és molt habitual i el diagnòstic oriental ho interpreta com una herència de constitució menys forta, la qual cosa no significa que sigui impossible tenir una condició física òptima. De fet, pot ser superior a la de qui tenint una bona herència no ha sabut aprofitar-la, minvant-la amb una alimentació poc saludable.

Llegums, cereals, llavors, algues...

La medicina oriental recomana una dieta pobra en farines i sucres refinats, endolcidors artificials, begudes ensucrades i alcohol perquè quan es metabolitzen "roben" minerals i afebleixen l'organisme. En canvi, aconsella consumir aliments rics en minerals: cereals integrals, llegums, peix, miso, llavors, fruita seca i, especialment, algues. Si et costa menjar llavors o algues fes el teu propi condiment i escampa'l sobre cereals cuits, per exemple. Torra alga wakame, kombu o dulce al forn o en una paella tapada durant 5-10 minuts, mol-la en un morter japonès (suribachi) o en un molinet elèctric fins a obtenir una pols seca i guarda la que no facis servir en un pot hermètic: es conservarà diversos mesos. També pots torrar llavors de sèsam, de gira-sol o de carbassa fins que estiguin daurades; barrejar-ne 5 cullerades amb una cullerada sopera de pols d'algues en un suribachi i moldre-ho en un 80%, deixar-ho refredar i guardar-ho en un altre pot hermètic. I si vols, torra ratlladura de taronja o llimona i afegeix-n'hi un polsim. 



1. Alga kombu kushiro. Finestra sul Cielo. 50g
2. Llavors de sèsam. EcoBasics. 250g

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



PLATOS PREPARADOS ECOLÓGICOS: CALENTAR Y COMER

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

Cocinamos con moringa Bao Bao, cúrcuma, azafrán, alga espirulina, chlorella todos ellos considerados superalimentos.

Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva extra virgen, según la cocina de la dieta mediterránea y sin aceite de palma. Nuestro aceite procede de cultivos de agricultura ecológica certificada según normativa Europea Reglamento 384/2007 y no utilizamos otros aceites aunque estén certificados como ecológicos.

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



Pol. Industrial Camins Nous, parcel·la 4 / MÓRA D'EBRE / 0034 977 40 61 34

Compromesos amb l'entorn

Estem molt orgullosos de pertànyer i impulsar el moviment B Corp i de la responsabilitat que suposa fer del nostre entorn un món millor. Per aconseguir-ho treballem per maximitzar l'impacte positiu en els nostres empleats, en els clients als quals servim i en el medi ambient.



Pablo Sánchez, Co-Fundador de BCorp; Silvia Ramón-Cortés, Directora Comunicació Danone, Silvio Elías, Director General de Veritas i Oihana Parera, Responsable de Màrqueting de Holaluz

El 13 de febrer passat Terra Veritas va acollir la presentació de la memòria anual del moviment B Corp dirigida a la premsa que busca solucions a les necessitats de la població. B Corp és un moviment global format per companyies compromeses a donar resposta als desafiaments socials i ambientals i que volen revertir la desconfiança de la població cap al món empresarial.

El 75% de la població actual desconfia de les empreses, segons dades d'Ipsos Mori. En el context actual d'inestabilitat política, injustícia social i canvi climàtic, cada vegada són més els consumidors descontents que reclamen a les empreses que adoptin un rol més inclusiu i sostenible que els permeti posar-se al servei de la societat i donar resposta a aquests desafiaments. Amb més de 2.400 empreses certificades en 60 països i 130 sectors, el moviment empresarial B Corp no només respon a aquestes demandes creixents de la població, sinó que, a través del segell B Corporation, garanteix que les empreses certificades generen un canvi positiu en la societat i en el planeta mitjançant la seva activitat. Les empreses amb el segell B Corp estan obligades a complir amb rigorosos requisits so-

cials i ambientals i a modificar els seus estatuts legals perquè els empleats, les comunitats i el planeta siguin tan importants com els accionistes en la presa de decisions.

Transparència, honestat i valentia

Veritas, Danone, Holaluz i La Casa de Carlota són algunes de les empreses espanyoles que han pres consciència d'aquesta situació i es posicionen com a actors capaços de millorar la vida de la gent a través dels serveis i productes que ofereixen. Així ho van afirmar durant la trobada empresarial les quatre companyies. **"Nosaltres volem ajudar les persones a menjar millor i a viure millor, però això no és possible si no actuem com a agent de canvi. Amb transparència, honestat i valentia, impulsem iniciatives que contribueixen al fet que la nostra sigui una empresa socialment responsable"**, va constatar Silvio Elías, director general de Veritas.

A dia d'avui, més de 65.000 empreses s'han avaluat en l'Avaluació d'Impacte B (BIA) per obtenir el certificat B Corp, però únicament un 4% ho ha aconseguit. Entre aquestes, destaquen firmes de gran renom internacional com Hootsuite, Etsy, Kickstarter i Patagonia.

Los pesticidas fomentan la diabetes y la obesidad

La exposición a pesticidas organofosforados en las primeras etapas de la vida, principalmente a través de la dieta, puede contribuir a la aparición de enfermedades, como la obesidad y la diabetes.

Un estudio realizado en 2011 en la Universidad de Duke (Estados Unidos) parte del hecho de que la exposición humana a los insecticidas organofosforados es generalizada. Apunta que (aunque básicamente lo que más se ha estudiado es el papel de este tipo de pesticidas como neurotóxicos) está aumentando la evidencia que resalta que la exposición temprana a estas sustancias puede estar asociada también a alteraciones metabólicas.

Durante el experimento se expuso a los roedores recién nacidos a clorpirifós, diazinon o paratión en dosis bajas en las que no se manifestaba signo alguno de toxicidad aguda y en un umbral en el que apenas era perceptible la inhibición de la colinesterasa. La exposición a organofosforados durante una ventana crítica del desarrollo alteraba la trayectoria de la señalización adenilil ciclasa/cíclica AMP hepática que culminó en una respuesta exacerbada a los estímulos gluconeogénicos. En consecuencia, los animales desarrollaron una disfunción metabólica que se asemeja a la prediabetes. Cuando los animales expuestos a organofosforados consumieron una dieta alta en grasas en la edad adulta, se exacerbaron los defectos metabólicos y manifestaron excesos de peso en comparación con ratas no expuestas a esa misma dieta. Al mismo tiempo, la alimentación alta en grasas compensó muchos de los defectos sinápticos centrales causados por exposición a organofosforados, apuntando a las intervenciones terapéuticas no farmacológicas para compensar las anomalías del neurodesarrollo, así como hacía que la exposición a dichos pesticidas puede fomentar opciones dietéticas con alta ingesta de grasas. El au-

tor concluye que estos insecticidas comunes pueden contribuir a una mayor incidencia mundial de la obesidad y la diabetes.

Los pesticidas organofosforados son un 50% del volumen de insecticidas que se usan globalmente, lo cual hace que virtualmente todos los niños puedan estar expuestos a ellos de un modo u otro (sobre todo a través de la dieta), y que haya vínculos epidemiológicos entre la exposición a pesticidas y la diabetes. Además se da la circunstancia que las mismas subpoblaciones que tienen las mayores tasas de obesidad son las que también acusan la mayor exposición a pesticidas como los organofosforados.

Un aspecto interesante que se destaca en la investigación es que "la exposición a sustancias tóxicas para el desarrollo neuronal podría contribuir a una subsecuente preferencia inconsciente por una dieta rica en grasas como una forma de compensar los efectos, proporcionando así un impulso indirecto pero potencialmente poderoso que llevaría a tener una dieta insana". Es decir, que los daños causados en el sistema nervioso por los pesticidas neurotóxicos podrían llevar al organismo a buscar dietas grasas a fin de intentar compensar esos daños, lo que propiciaría un mayor riesgo de diabetes y obesidad.



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

amb molt
de gust

Pasta all'arrabbiata amb espinacs i dàtils

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

La salsa all'arrabbiata es caracteritza pel gust picant i la base de tomàquet, tot i que en aquest cas hi hem afegit espinacs, dàtils i anacards per complementar-ne el perfil nutricional. Perfecta per acompanyar qualsevol tipus de pasta!

Ingredients:

- 125 g d'espirls de lleties verdes
- 3 dàtils
- 2 grapats de brots d'espinacs
- 2 grapats d'anacards crus
- 1 grapat d'alfàbrega fresca
- 1 tassa de tomàquets en conserva sencers
- 3 cullerades grans de puré de tomàquet
- 2 grans d'all
- 2 cullerades petites d'orenga
- 1 cullerada petita de farigola
- 1 cullerada petita de vinagre de poma
- ½ cullerada petita de caiena en pols
- ½ cullerada petita de sal
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Posa els dàtils en remull i pica els alls al morter.
2. Salta els alls, la farigola i l'orenga amb una mica d'oli d'oliva.
3. Afegeix-hi els tomàquets en conserva ja pelats, aixafa'ls amb una cullera de fusta i incorpora-hi el puré de tomàquet. Cou-ho durant 2 minuts.
4. Escorre els dàtils, treu-ne el pinyol i talla'ls en trossos molt petits.
5. Afegeix-hi el vinagre, la sal, la caiena, els dàtils i els brots d'espinacs, i remena-ho fins que aquests últims estiguin cuits.
6. Apaga el foc i afegeix-hi els anacards juntament amb les fulles d'alfàbrega picades.
7. Bull la pasta de lleties en aigua abundant, cola-la i serveix-la amb la salsa.

Recepta de **@deliciaskitchen**



Espirals de lleties verdes. 250 g

ACTUALITZA
L'APP VERITAS!

Acumula ecos per compartir
productes i receptes amb els teus amics,
i bescanvia'ls per euros en les teves compres.



VITACRESS

*Naturalmente
Bio!*

- » Lavado
- » Listo para consumir



▶ Pasta all'arrabbiata amb espinacs i dàtils
La recepta a l'App Veritas

Distribuido por Comfresh

Plataforma Auxiliar F4, Mod 14 · Mercamadrid · 28053 Madrid, España · 91 50 79 557

www.comfresh.es



Hummus de cigrons

Pot ser tant un entrant com un pica-pica saludable o el protagonista d'un sopar lleuger. Nutritiu i exquisit, pots combinar-lo amb el teu pa preferit, fresc o torrat.

Ingredients:

- 1 tassa de cigrons cuits
- 1 cullerada de tahina
- 1 culleradeta de prunes umeboshi en làmines fines
- Salsa de soja
- ½ tassa d'aigua o líquid de cocció dels cigrons
- 1 gra d'all
- Coriandre



Tahina. 250 g

Elaboració:

1. Passa els cigrons pel tamís fins a obtenir un puré fi.
2. Afegeix-hi la tahina, les prunes umeboshi (prèviament tallades en làmines fines), el gra d'all premat, una mica de salsa de soja, i barreja bé tots els ingredients.
3. Afegeix-hi una mica d'aigua o de líquid de cocció dels cigrons i remena-ho fins a obtenir una pasta untuosa.
4. Posa-hi coriandre per decorar

Recepta de **Lima**





Guisat de verdures d'arrel

Fàcil de preparar i boníssim, aquest guisat escalfa l'organisme i millora la circulació, ja que les verdures d'arrel són excel·lents purificadores de la sang.

Ingredients:

- 500 ml de brou vegetal
- 2 pastanagues
- 1 moniato
- 1 carbassa
- 1 ceba
- ½ api-rave
- 1 pot de tomàquet sencer pelat
- 1 cullerada sobera de concentrat de tomàquet
- 1 cullerada petita de farina de civada
- 1 cullerada petita de farigola
- 1 fulla de llorer
- Julivert fresc
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració:

1. Preescalfa el forn a 200 °C i pela i trosseja el moniato, la carbassa, les pastanagues i l'api-rave.
2. Col·loca les verdures sobre una safata de forn, impregna-les amb 2 cullerades d'oli d'oliva, farigola i sal, i rosteix-les durant 40 minuts.
3. Mentre, en una olla gran, escalfa la resta d'oli d'oliva i afegeix-hi la ceba picada, la fulla de llorer i la farina de civada. Barreja-ho, redueix-ho i cuina-ho fins que la ceba estigui translúcida.
4. Afegeix-hi el concentrat de tomàquet, el tomàquet sencer pelat i el brou vegetal. Porta-ho a ebullició, redueix el foc i deixa-ho coure durant 20 minuts.
5. Treu les verdures del forn, afegeix-les a la salsa i serveix-les amb julivert picat.



Brou de verdures. 1L

Per saber-ne més:

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

Dijous 15 de març. Horari: 11.00-13.30h.

RESERVA a www.terraveritas.es



Creps de fajol i coco

El fajol conté més proteïna que la resta de cereals i una elevada quantitat d'aminoàcids essencials. Aquestes delicioses i energètiques creps sense ou són ideals per esmorzar, com a berenar, entre hores, per postres...

Ingredients:

- 1 got de fajol
- 1 got de beguda de coco
- Oli de coco
- Aigua
- Sal marina fina (no refinada)

Per a la crema de cacau:

- Anacards o avellanes
- Mantega de coco
- Oli de coco
- Sucre de coco
- Cacau en pols

Elaboració:

1. Renta el fajol i deixa'l en remull amb el doble de líquid (meitat d'aigua i meitat beguda de coco) durant 12 hores.
2. Tritura el fajol amb el seu propi suc i un polsim de sal marina. Deixa-ho reposar durant 20 minuts.
3. Pinta una paella amb oli de coco i aboca-hi un cullerot de la barreja anterior.
4. Deixa-ho coure durant 2 minuts a foc mitjà abans de girar-ho amb molta cura i coure-ho 2 minuts més. Recorda esperar que les vores es desenganxin abans de manipular la crep.
5. A mesura que vagis cuinant les creps amuntega-les en un plat per evitar que perdin la humitat. Així les podràs farcir més fàcilment.
6. Per fer la crema de cacau tritura els anacards o les avellanes i barreja-ho amb la mantega i l'oli de coco.
7. Afegeix-hi el cacau i el sucre de coco i bat tots els ingredients fins a obtenir una pasta. Si cal, pots afegir-hi una mica d'aigua.
8. Serveix les creps amb la crema de cacau calenta.



Oli de coco. 500 ml

Recepta de **@mireiaanglada**

Recepta de **Chloé Sucrée** per a Terra Veritas

EQUILIBRI A LA CUINA

QUINZENA MACROBIÒTICA

De l'1 al 14 de març de 2018

Sortegem
50 lots!



ACTIVITATS

- Alimenta't segons la teva constitució.
- Desmuntant mites i resolent dubtes.
Alimentació equilibrada: quanta proteïna necessito?
- Les verdures que ningú t'ha ensenyat a cuinar:
receptes per fer-les brillar.
- Curs intensiu de salut per a la dona: alimentació,
emocions i rituals per a l'energia femenina.
- Toppers equilibrats, digestius i energètics.
- Receptes amb aliments medicinals: umeboshi,
cúrcuma, kuzu...
- Prepara els teus propis fermentats, els grans amics
de la flora intestinal.

terra.
veritas
C/ Diputació, 239 - Barcelona

**APUNTA'T ALS TALLERS
I A LES CONFERÈNCIES**
www.terraveritas.es

I A MÉS...
EMPORTA'T LA GUIA
DE LA QUINZENA!



**RECOPILATORI DE
RECEPTES MACROBIÒTIQUES**

DESCARREGA'T
L'APP VERITAS



Amb la col·laboració de:



Clearspring



www.veritas.es/tiendas

ANDORRA • CATALUNYA • ILLES BALEARS • MADRID • NAVARRA • PAÍS BASC



www.veritas.es

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