

veritas

Ous de primera

Sales de Llierca, Girona

nº91



I destaquem:

Dra. Raigón. Todo sobre la leche

Xevi Verdaguer. Leptina, l'hormona que regula la gana

Mireia Anglada. Avui mengem azukis!

SUPERMERCATS
veritas
MENTA DE VERITAT

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEVA

editorial

carlota closas
responsable de Terra Veritas



Platja, riu, muntanya.

Matins sense despertador,
passejos sense rumb,
jocs que perduren,
àpats improvisats.

Raïm, prunes, nespres.

Sobretaules eternes,
migdiades reparadores,
converses sinceres,
rialles i nits de balls.

Gavines, mosquits, grills.

A poc a poc anem tancant la porta a
l'estiu, assegurant-nos d'atresorar cada
moment viscut.

Ara ens toca, amb suavitat i curiositat,
obrir les finestres a la tardor.

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

veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena
de supermercados B Corp
de Europa.

Terra Veritas

foto @bebofi

sumari



4 Nens
Mare, què tinc
de berenar?



6 Petix Xef
Brownie de
remolatxa
@greenmamabcn



8 Menjar
per ser millors
Una persona,
una dieta
Adam Martín



11 The beauty
kitchen
Tónico de agua
de arroz
Mamita Botanical



12 Divulgació
Todo sobre la
leche
Dra. Raigón



18 Diversitat
Proteïna vegetal,
la proteïna ideal
Mai Vives



20 Sense barreres
Quan falta
magnesi...
Emma Roca



22 El nostre forn
Esmorzar amb
croissants



24 Reportatge
Ous de primera
Ecoparadís



30 Estil de vida
Per a gustos,
colors



32 Novel·tats
Veritas, Delicatalia,
Ordi, Yammy,
Holle...



34 Els consells d'en
Xevi
Leptina, l'hormona
que regula la gana
Xevi Verdaguer



36 Tècniques
de cuina
Avui mengem azukis!
Mireia Anglada



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



40 A propòsit de...
Avui ens ocupem
dels esportistes
i dels estudiants
Mireia Marín



42 Benestar
Empieza a
protegerte para
evitar la astenia
otoñal
Nuria Fontova



44 ecoVeritas
Objectiu:
convertir el residu
en recurs



45 Fons documental
Los pesticidas alteran la
microbiota intestinal
Carlos de Prada



46 La cara
ens parla
Què indica el
color de la pell?
Mai Vives



48 Amb molt
de gust
Fajitas de seitan
amb guacamole...

Mare, què tinc de berenar?

La tornada a l'escola ve acompanyada de les eternes preguntes sobre els berenars. Et donem algunes idees perquè els teus fills gaudeixin a casa de diferents opcions molt gustoses i, sobretot, saludables.



Si hi ha dues assignatures pendents, i dues necessitats urgents per atendre en l'alimentació infantil, són l'esmorzar i el berenar. De l'esmorzar ja ens n'hem ocupat en alguna ocasió, però ara que els nens comencen el nou curs ens ha semblat important tractar el tema. Les mares i pares preocupats per proporcionar una alimentació saludable als seus fills es troben una mica perduts a l'hora de preparar el berenar, però hi ha una gran quantitat d'aliments que podem combinar per oferir-los un berenar sorprenent, boníssim, i que a més els donarà tota l'energia que necessiten.

El primer que hem de recordar és que sempre serà millor oferir un aliment de debò que un producte ultraprocesat, per molt ben empaquetat que estigui i per molta comoditat que ens proporcioni. Els ultraprocesats tenen pocs nutrients, són rics en greixos de mala qualitat, sal, sucres i tot tipus d'additius i, a més, només estan dissenyats per satisfer el paladar i no els requeriments nutricionals dels petits. Quant al segon, és important anar variant i no moure's sempre en el mateix territori, cosa que també val per als aliments saludables. Així evitem que els nostres fills ens diguin allò de: "Una altra vegada el mateix?".

El berenar ha de ser lleuger i saludable i no ha de desplaçar mai el sopar, un àpat molt més necessari i interessant

Assentem les bases

L'important és el que fem cada dia, les rutines que es repeteixen, i no tant un aliment o producte puntual. Per tant, els hem d'oferir un berenar saludable de manera regular i no excepcional, i com a normal general hem de fugir de la brioixeria industrial, que conté greixos trans, dels refrescos amb molt de sucre... Deixant de banda l'efecte a curt termini que aquests productes poden tenir, ens hem d'adonar que estem assentant les bases dels seus hàbits alimentaris futurs.

Un altre aspecte que hem de tenir en compte és la quantitat: cal vigilar de no donar-los un berenar enorme o excessivament ric en calories molt a prop de l'hora de sopar. L'ideal és servir el sopar cap a les 8 de la tarda i que no es vegi desplaçat pel berenar, ja que és un àpat molt més necessari i interessant.

Idees molt saludables

Un bon berenar ajudarà el teu fill a recuperar energies. Aquí tens algunes alternatives perquè vagis combinant-les, tenint en compte el que ha dinat i el que soparà per vigilar que ingereixi tots els grups de nutrients i, per descomptat, perquè no s'avorreixi de menjar sempre el mateix.

• **Entrepà.** L'entrepà de tota la vida és una solució perfecta. Fes-lo amb pa integral elaborat amb massa mare i fermentació llarga i posa-hi dins productes de qualitat: vegetal amb tonyina, tomàquet i enciam, formatge, embotits ecològics, sense additius innecessaris com les maltodextrines o els midons (de pernil ibèric, gall dindi), de manera ocasional melmelada sense sucre, truita a la francesa, crema de cacau per untar, crema de cacauet, pit de pollastre... Sense oblidar el pa amb xocolata de tota la vida, però que sigui xocolata negra de primera i un mínim d'un 70-75% de cacau.

• **Fruita.** És rica en vitamines, minerals i sucres saludables i sol agradar a tots els nens. També podem preparar un batut a casa amb algunes fruites i cacau pur o garrofa en pols i afegir-hi un grapat d'anacards crus, nous o ametlles.

• **Fruita seca.** És ideal, ja que aporta greixos de qualitat i fibra. Tria-la crua o torrada. Es pot combinar amb una peça de fruita.

• **logurt.** Pots prendre'l sol, amb xarops, afegint-hi cereals, fruites o fruita seca.

• **Coquetes d'arròs o blat de moro ('tortitas').** Molt pràctiques, delicioses i nutritives. A més de les clàssiques, també trobaràs coquetes banyades de xocolata o iogurt.



1. Crema de cacau i avellanes. Maxitos
2. Xocolata negra. Blanxart
3. Poki de poma i plàtan. Danival
4. Galetes de cereals, mel i xocolata. Le Moulin du Pivert
5. Ametlla fregida. Eco Natura

Brownie de remolatxa

El brownie és un deliciós pa de pessic que va néixer per casualitat quan un reboster americà es va oblidar de posar llevat al pastís que estava preparant. És una recepta molt senzilla per fer amb nens i en aquesta ocasió la remolatxa l'enriqueix amb vitamina C i antioxidants, a més d'aportar suculència, aroma i color a la massa. El resultat: un brownie saludable, esponjós per dins i cruixent per fora.

Elaboració:

1. Escalfa el forn a 180 °C.
2. Pela les remolatxes, talla-les a daus i cuina-les al vapor o bullides. Mentrestant, el teu fill pot anar traient els pinyols als dàtils.
3. Talla a trossos els dàtils i deixa que el petit els fiqui, juntament amb la remolatxa, a la batedora. Tritura-ho molt bé.
4. En un bol gran el nen ha de barrejar molt bé la quinoa inflada, la mescla anterior, una mica de sal, el cacau cru, la farina i el xarop d'atzavara i les avellanes (prèviament triturades a la batedora).
5. Folra una safata de forn amb paper per cuinar i aboca-hi la massa al mateix temps que el petit la va repartint uniformement.
6. Forneja-ho durant 20-25 minuts o fins que en punxar la massa amb un ganivet aquest surti sec.
7. Treu el pa de pessic del forn i deixa'l refredar bé un mínim de 10 minuts perquè els ingredients quedin ben integrats.
8. Una vegada fred pots empolverar per damunt una mica de cacau cru i coco deshidratat.



Per saber-ne més:

Curs "REBOSTERIA SALUDABLE"

Mireia Anglada + Patisserie Frolis.

RESERVA a www.terraveritas.es

YouTube
supermercadosveritas

▶ Brownie de remolatxa
www.veritas.es

Recepta de @greenmamabcn



♥ Farina de fajol



Ingredients

- 4 remolatxes
- 250 g de farina de fajol
- 80 g d'avellanes crues pelades
- 10 dàtils
- 50 g de quinoa inflada
- 4 cullerades soperes de cacau cru
- 3 cullerades soperes de xarop d'atzavara
- Sal
- Coco deshidratat

Bio Sabor

winter
Gazpacho
de invierno

LA FORMA MÁS NATURAL Y ECOLÓGICA DE CUIDAR TU SALUD Y AUMENTAR TUS DEFENSAS¹

MÁS VENTAJAS QUE NUNCA EN UN SOLO VASO

- Más Vitamina A natural, no añadida.²
- Sin Gluten, sin Alérgenos y más aporte de minerales.
- Nuestro gazpacho de siempre enriquecido con hortalizas ecológicas de temporada.³
- Tras la digestión aumenta un 24% la capacidad antioxidante en sangre.⁴

LOS BENEFICIOS DE NUESTRA DIETA MEDITERRÁNEA TODO EL AÑO

(1) Un vaso de gazpacho (200 ml) aporta más del 80% del Valor de Referencia de Nutrientes de Vitamina A.
(2) Contenido medio en vitamina A del gazpacho Biosabor 1,6 g/100 ml. Vs. 0,9 g/100 ml del Gazpacho Biosabor tradicional.
(3) Hortalizas ecológicas de temporada: Zanahoria, Calabaza, Calabacín y Brócoli.
(4) Según estudio realizado por AINIA Centro Tecnológico en Valencia.



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

Una persona, una dieta

Hem de menjar tots igual? La resposta és no: més enllà d'unes pautes generals, la nostra alimentació ha d'anar d'acord amb les nostres necessitats, estil de vida i preferències.

Un dels principals errors que cometem quan volem millorar els hàbits alimentaris és considerar que "el que li ha anat bé al meu amic/veí/cosí/company de feina, etc. també m'anirà bé a mi": la dieta de la carxofa, la de la llimona i altres despropòsits nutricionals se solen estendre com una epidèmia a causa de l'efecte "a la meua veïna li ha funcionat". Després, tan ràpid com van arribar, desapareixen i tornem a les pautes nutricionals de sempre, esperant la següent moda per intentar canviar-ho tot sense variar res.

En realitat, l'alimentació ha d'estar, en la mesura del possible i d'unes recomanacions bàsiques bastant consensuades per experts, totalment personalitzada, ja que tots som diferents. Vegem en què:

- *Metabolismes diferents.* Els processos i reaccions bioquímiques del cos difereixen d'uns a altres.
- *Necessitats energètiques desiguals.* Hi ha persones totalment sedentàries i d'altres amb nivells elevats d'activitat, la qual cosa condiciona la ingesta.
- *Diversitats genètiques.* Que determinats gens s'expressin o no pot provocar que alguns aliments ens afectin d'una manera o una altra.
- *Microbiotes personals.* La quantitat i la varietat de soques de bacteris intestinals (que viuen en simbiosi amb nosaltres i que tenen un paper clau en el metabolisme, el sistema immunitari i la salut en general) difereixen d'unes persones a d'altres.

Normes i excepcions

El fet que siguem diferents no implica que els consells universals no serveixin i que hàgim de preparar un plat diferent per a cada membre de la família. Els consells universals són molt útils i serveixen a una part important de la població, però estan basats en observacions epidemiològiques (i, per tant, estadístiques) i en algunes ocasions no s'adapten a les necessitats o característiques personals.

La nutrició està plena de normes, però també hi ha moltes excepcions: nens i nenes, embarassades, dones que donen el pit, esportistes d'alt rendiment, persones d'edat avançada... Tots tenen les seves pròpies necessitats nutricionals. Igual que les persones amb problemes de salut, en les quals l'alimentació (que sempre té un rol preventiu) té un paper crucial, juntament amb un tractament mèdic adequat. En aquest sentit, sempre serà interessant complementar els consells del metge amb els d'un dietista nutricionista amb una base sòlida en dietes terapèutiques.

Compte amb les modes passatgeres

Els errors solen aparèixer quan volem canviar algun aspecte puntual de la dieta, però no volem prescindir de segons quins productes que sabem que no són saludables. Així, ens apuntem a una moda puntual amb l'esperança de millorar, però el règim amb prou feines canvia. Un dels principals problemes de les modes alimentàries és que no estan contrastades per l'experiència d'anys ni per la ciència. Això no significa que siguin necessàriament dolentes, però sí que ens hi hem d'acostar amb cautela.



GAUDEIXO D'INVERTIR AMB SAVIESA EL TEMPS



M'agrada sentir-me bé i gaudir del que menjo, encara que no tingui tot el temps que voldria per fer-ho.

Les noves croquetes de Vegetalia estan elaborades amb ingredients ecològics de gran qualitat, respectant els cicles de la natura. Hem preparat amb saviesa artesana dues receptes delicioses perquè puguis gaudir d'aliments sans i nutritius en només 3 minuts.

Sóc conscient d'allò que és realment important: sentir-me bé i cuidar dels que més m'estimo.



CROQUETES DE CARBASSA I FORMATGE* · CROQUETES DE CEPES*
*Elaborades amb seitan, tofu i tempeh.

www.vegetalia.com



Els sucus verds, per exemple, només tenen sentit en el context d'una alimentació equilibrada i, per saludables que semblin, pot ser que no se'ns assentin bé: a algunes persones, l'excés de cru o de nutrients els pot resultar summament indigest. Això es pot pal·liar prenent-ne petites quantitats al principi i incrementant-ne a poc a poc la quantitat, però si se'ns segueix posant malament, llavors no val la pena insistir-hi. A més, si la nostra pauta alimentària global és insana, poc hi podrà fer el suc i, al contrari, si ens alimentem bé, el suc verd segurament no ens fa falta. I passa el mateix amb la llet: més enllà dels intolerants a la lactosa o els al·lèrgics a la caseïna, a moltes persones senzillament no se'ls assenten bé els làctics, però els segueixen prenent sota la falsa assumpció que són indispensables i que, si en prescindeixen, no obtindran el preuat calci per als ossos. Per sort, la natura ens proporciona moltes altres fonts de calci i altres nutrients indispensables per a la salut òssia.

La salut, sempre a l'horitzó

Per tant, hem de menjar de manera saludable, però no cal arribar a extrems absurds. Si la dieta que seguim ens exigeix massa, ens afebleix, limita les nostres relacions socials o ens fa sentir malament, llavors és millor deixar-la i buscar una alternativa personalitzada que ens satisfaci nutricionalment i emocionalment.

Els canvis en la dieta han de ser, en la mesura del possible, progressius. Un exemple: si algú decideix fer-se vegà de la nit al dia, ha de tenir en compte coses com l'absorció de ferro, que és molt menys eficient en aliments vegetals (ferro no hemo) que en animals (ferro hemo). Això no significa que sigui dolent o que no sigui possible obtenir tot el ferro de fonts exclusivament vegetals, però al cos li caldrà un temps per adaptar-se i potser val la pena fer una etapa de transició.

Si volem fer un canvi d'alimentació important, el millor és posar-se en mans d'un bon nutricionista, que tute-

larà la nova pauta alimentària, l'adequarà a les nostres necessitats reals i ens ajudarà a superar alguns dels possibles entrebancs amb què ens trobarem en el camí.

Si ets esportista, recorda

Un altre grup de població que ha de seguir una alimentació pautada per un professional són els esportistes d'alt rendiment. Habitualment, els requeriments dels esportistes són una mica superiors als de la població normal, però (ara l'excepció la poso jo) siguem cauts amb la definició del que és un esportista: practicar una mica d'esport (nedar unes quantes piscines cada dia, fer cinc classes de spinning a la setmana, sortir a córrer de tant en tant) és molt saludable i és un hàbit magnífic, però no ens converteix en esportistes amb requeriments nutricionals excepcionals. Ara bé, nedadors de llarga distància, maratonians, triatletes de distàncies llargues com l'Iron Man, ultrarunners, ciclistes de tirades llargues, etc. sí que han de cuidar més la seva alimentació: té a veure amb la intensitat, la durada i la freqüència de l'esforç.

Hem de menjar de manera saludable, però sense arribar a extrems absurds. De la mateixa manera, els canvis en la dieta han de ser, en la mesura del possible, progressius

Un exemple concret: la ingesta recomanada de proteïna per a la població adulta és de 0,8 g per quilo de pes al dia; és a dir, que una persona de 70 kg n'hauria de prendre uns 56 g. Aquesta quantitat és clarament insuficient quan practiquem esport de manera assídua i intensa, per no parlar dels atletes d'alt rendiment. Ja que ha sortit el tema a col·lació, un dels grans mites populars sobre l'alimentació esportiva és que els esportistes poden menjar de tot, encara que no sigui saludable, perquè després "ho cremen". Això és rotundament fals i redueix l'alimentació a un simple tema de calories i energia, sense donar importància a altres nutrients que tenen funcions plàstiques i reparadores.

En definitiva, no cal fer grans invents amb el menjar, però sí entendre que no tot serveix de la mateixa manera a tothom i que si, una vegada per sempre, decidim agafar les regnes de la nostra salut, aconseguirem els nostres objectius de forma més eficaç, eficient i segura si ens posem en mans d'un professional. ▣

Bibliografia

1. Kotzampassi K, Giamerellos-Bourboulis EJ, Stavrou G. Obesity as a consequence of gut bacteria and diet interactions. ISRN Obes. 2014; 651895.

Tónico de agua de arroz

El tónico de arroz limpia impurezas, cierra poros, equilibra la zona T, matiza, calma, hidrata y aporta antioxidantes naturales a la piel.

1. Hierva 1 cucharada de arroz en 10 cucharadas de agua, durante 10 minutos.
2. Retira del fuego, cuela y vierte el agua con la espuma en un recipiente.



Receta de @mamitabotanical



♥ Arroz integral

veritas

YouTube
supermercadosveritas

Tónico de agua de arroz - The Beauty kitchen
www.veritas.es

Microbiota i obesitat

Hi ha una clara relació entre la qualitat de la microbiota intestinal, l'obesitat i les malalties associades. Els estudis observen diferències significatives en la composició de la microbiota entre persones primes i obesas¹, la qual cosa afecta el metabolisme i és una de les raons que poden explicar la tendència a l'obesitat. El curiós del tema és que el que afecta la composició de la flora intestinal és la composició de la dieta, així que és un peix que es mossega la cua: com pitjor és la nostra alimentació, més possibilitats tenim d'engreixar-nos i pitjor tindrem la microbiota, i com pitjor és la nostra microbiota, més possibilitats d'engreixar-nos.



M. D. Raigón

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

Todo sobre la leche

La leche es un alimento básico que se distingue por su riqueza nutricional y la ecológica es más equilibrada y completa que la no ecológica: contiene cinco veces más cantidad de ácido linoleico conjugado, mayor contenido de ácidos grasos omega-3 e incluso más calcio que la leche no ecológica comercializada como rica en calcio.

Estamos ante una de las más antiguas fuentes de alimento para el hombre y, de hecho, actualmente las leches de algunos mamíferos criados en ganaderías (vacas, cabras, ovejas...) siguen formando parte de la dieta en la mayoría de culturas. Además, a partir de las mismas se elaboran diferentes productos lácteos, como la mantequilla, el queso y el yogur, entre otros.

Se trata de un líquido de color blanquecino y opaco, con una acidez cercana a la neutralidad y de sabor dulzón, cuya principal función es alimentar a las crías recién nacidas hasta que son capaces de digerir otro tipo de comida. Igualmente, es fundamental para proteger el tracto gas-

trointestinal del bebé de patógenos, toxinas e inflamación, a la vez que regula los procesos de obtención de energía y, en especial, el metabolismo de la glucosa.

Sus rasgos más importantes son su variabilidad, alterabilidad y complejidad. En cuanto a la variabilidad, desde un punto de vista composicional, hablaremos de diversos tipos de leches debido a las diferencias naturales entre especies o para una misma especie según la región o lugar. Así, la de oveja (frente a la de vaca, cabra, búfala, incluso la humana) es la de mayor contenido en grasa y proteína, valores que se pueden modificar en función de la raza, el tipo de alimentación y/o pasto, el estado de salud del animal, etc.



Sabías que... la leche ecológica contiene 5 veces más cantidad de ácido linoléico y mayor cantidad de ácidos grasos omega-3 que la no ecológica.

Fresca, entera, desnatada, sin lactosa...

La de mayor consumo es la procedente del ganado vacuno. Desde un punto de vista legal puede definirse como el producto fresco del ordeño completo de vacas sanas, bien alimentadas y en reposo, exento de calostro y que cumple con las características físicas, microbiológicas e higiénicas establecidas. Estas características pueden ser la densidad, la acidez valorable, la materia grasa, los sólidos no grasos, el número de leucocitos, los microorganismos patógenos, la presencia de sustancias inhibitoras, etc. Y la de buena calidad es aquella que cumple a rajatabla la definición legal y las expectativas nutricionales puestas en ella.

Actualmente, es un alimento muy estandarizado y el mercado ofrece varios tipos. Sea cual sea la elegida, se puede tomar sola; edulcorada con azúcar, miel o similares; chocolateada; con limón y canela; con café o té; con cereales... Asimismo, es un ingrediente básico en muchas elaboraciones de repostería.

• **Entera.** Se denomina así porque conserva todo su contenido original de nutrientes, destacando gracias a sus minerales y proteínas de alto valor biológico. Su contenido en grasa varía entre 3.5 y 5%, dependiendo de los factores de producción (raza, alimentación). Dentro de una dieta equilibrada es perfectamente válida, especialmente para los grandes amantes de los lácteos, ya que presenta una textura y un gusto mucho más pronunciados.

La leche ecológica contiene 5 veces más cantidad de ácido linoléico y mayor cantidad de ácidos grasos omega-3 que la no ecológica.

• **Semidesnatada.** Es aquella a la que se ha eliminado la mitad de la grasa mediante procesos tecnológicos y presenta un contenido total entre 1.5 y 1.8%. Para compensar la posible pérdida de nutrientes, suelen añadirse posteriormente. Es la mejor opción para quienes no necesitan controlar demasiado la energía consumida, pero prefieren no sumar grasa a su dieta y disfrutar de un excelente sabor.

• **Desnatada.** Contiene unos niveles de grasa inferiores al 0.5%. Al igual que ocurre con la anterior, se enriquece con vitaminas y minerales para compensar la pérdida de nutrientes durante el proceso de desnatado. Su paladar es muy suave y es la más adecuada si hay que controlar la grasa.

• **Enriquecida con calcio.** Posee un contenido en calcio y vitamina D superior al de la leche tradicional, pudiendo ser entera, semidesnatada o desnatada.

• **Baja en lactosa o sin lactosa.** La primera tiene un contenido en lactosa inferior a la leche en su estado natural (entre 0.1 g y 1.8 g por cada 100 ml, frente a los 4.7 g de la leche normal), mientras que la segunda poseen un contenido en lactosa inferior a 0.1 g por cada 100 ml.

Tabla 1. Comparativa de diferentes parámetros de la leche ecológica y no ecológica

	Ecológica	No ecológica
pH	6.63	6.65
Densidad (g/ml)	1.0249	1.0323
Acidez (% de ácido láctico)	0.15%	0.18%

El porqué de la intolerancia a la lactosa

Su consumo genera fuertes divisiones. Hay personas a quienes gusta mucho y la toman en grandes cantidades. Otras, sin embargo, no la toleran. Para algunos es el alimento perfecto (ocupando un lugar privilegiado en la pirámide nutricional) y para otros es causa de intolerancias, debido principalmente a la imposibilidad de digerir la lactosa, ya que no sintetizan la enzima que digiere la lactosa (lactasa). Cuando ello ocurre, la lactosa no se puede dividir en cada uno de los monosacáridos que la forman y la microflora intestinal la fermenta. Un hecho que provoca la formación de gases, con el consiguiente malestar, y en ocasiones diarrea y deshidratación. Ante la incapacidad de digerir la lactosa, es fácil que aparezca aversión a la leche. Se trata de una intolerancia común a la mayoría de los mamíferos una vez ha finalizado la lactancia. Al fin y al cabo es el alimento de la primera etapa de la vida de los mamíferos, por lo que no tiene sentido mantener la producción de una enzima (lactasa) si no la vamos a necesitar el resto de nuestra existencia. Por esa razón en muchos casos la actividad de la lactasa comienza a descender a partir del segundo año. Ahora bien, los individuos de algunas culturas mantienen siempre la capacidad de digerir leche, pues siguen produciendo lactasa incluso después de haber sido destetados. Por cuestiones genéticas, aproximadamente el 65% de la población mundial presenta algún grado de intolerancia a la lactosa o a otros de sus componentes.

De la vaca al consumidor

Desde su síntesis en la glándula mamaria hasta su llegada al consumidor, el proceso general de la leche incluye diferentes etapas (figura 1). Es recibida y almacenada en crudo y ahí comienza el citado proceso, bien para la elaboración de productos derivados o bien para convertirla en leche de consumo. En este último caso se someterá al tratamiento de normalización o estandarización durante el cual los niveles de grasa se regulan para obtener los diferentes tipos. Del proceso de estandarización se obtiene la nata que podrá ser comercializada como tal o se usará como materia prima para elaborar las mantequillas.

La cruda es totalmente asimilable por el ser humano pero, debido a la carga microbiológica que presenta, constituye un medio adecuado para el desarrollo de microorga-

Figura 1. Diagrama de flujo del tratamiento de la leche cruda.



BURGERS DE CEREALS



QUINOA BURGER, KALE, LLENTIES, PANSES I AMETLLES



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



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

NOVA GENERACIÓ D'HAMBURGUESES DE CEREALS, VEGANES I ECOLÒGQUES

Elaborades amb - CEREALS - LLEGUMS - LLAVORS - VERDURES



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

Espiga Biológica

Alimenta tu salud

Desayunos y meriendas que van contigo



✓ 100% veganos o 100% vegetarianos

✓ ¡Siempre ecológicos!

sakai con ciencia natural

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



Figura 2. Parte precipitada y coagulada de la leche ecológica (izquierda) y no ecológica (derecha).

nismos. Estos proliferan rápidamente por lo que la leche puede emplearse en determinadas elaboraciones de fermentación. Sin embargo, y debido a esa rápida proliferación de los microorganismos, también puede contaminarse y por ello necesita un tratamiento térmico. En cuanto a la fresca, únicamente se somete a una pasteurización suave y se comercializa refrigerada para consumirse directamente, sin necesidad de ser hervida.

Cada 100 ml de leche ecológica contiene un 2.22% más de calcio que la no ecológica comercializada como rica en calcio.

No todas son iguales

Su composición química es muy compleja y completa y depende de la especie, la raza y la alimentación del animal. Razón por la cual no todas las leches poseen las mismas propiedades y, además, sus rasgos varían en el curso del período de lactación, así como en el curso de su tratamiento.

Principalmente aporta calcio, ácidos grasos, proteínas y vitaminas A, D y del grupo B. El calcio es el componente esencial de los huesos, mientras las vitaminas B2, B6 y B12 desempeñan un papel esencial en los procesos metabólicos y de crecimiento. La leche, junto con otros productos lácteos, aporta casi dos terceras partes de la cantidad recomendada de calcio que se necesita para el desarrollo óseo en niños y adolescentes, y para la buena salud ósea en adultos y ancianos. Su efecto preventivo se originaría por el calcio y el magnesio que contiene: el primero reduciría la formación de grasa en el organismo, mientras que el segundo está asociado con una mejor secreción de la insulina, la hormona que transporta la glucosa hasta el interior de las células para que estas la transformen en energía.

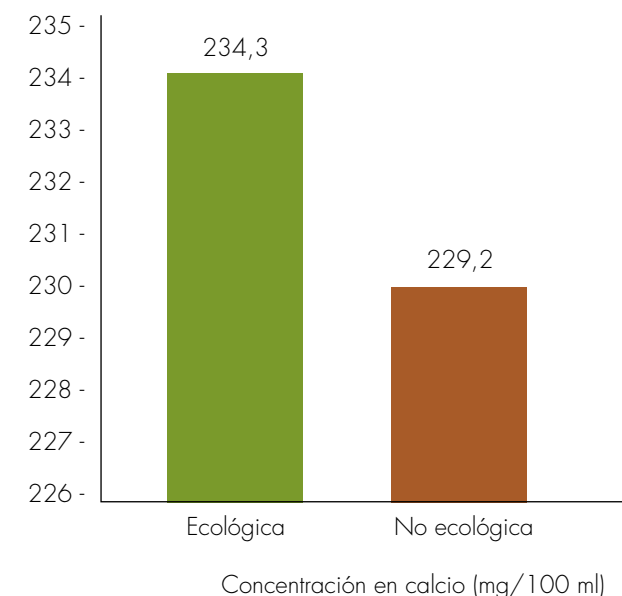
Cuando su origen es ecológico

En este artículo se analiza únicamente el aporte nutricional de la leche, sin establecer comparaciones relativas a las condiciones de cría, pasto y bienestar animal de la ganadería de la que provienen, en el que las diferencias son notables.

• **Aporta más omega-3.** La leche de vacas alimentadas con pasto ecológico contiene cinco veces más cantidad de ácido linoleico conjugado y mayor cantidad de ácidos grasos omega-3.

• **El tamaño de la gota.** En general, la de vaca tiene una densidad media de 1.032 g/ml y la no ecológica presenta mayor densidad (figura 2), pero menor viscosidad. Por tanto, con la misma cantidad de líquido la fracción de leche no ecológica se extiende y presenta mayor apertura de gota que la ecológica.

• **Es muy rica en calcio.** La ecológica posee una gran concentración de calcio (figura 4) y resulta paradójico que la leche no ecológica enriquecida con calcio tenga una menor concentración de dicho mineral. Ello pone de manifiesto que la no manipulación de la leche ecológica mantiene íntegra la concentración de calcio. Así, cada 100 ml de leche ecológica contiene un 2.22% más de calcio que la no ecológica comercializada como rica en calcio. En cuanto a su pH, es ligeramente ácido, por lo que otra propiedad a considerar es la acidez (o cantidad de ácido láctico que contiene), que suele estar en torno al 0.15-0.16%. A ese respecto, la no ecológica enriquecida con calcio es ligeramente más ácida (valor expresado en porcentaje de ácido láctico) que la procedente de ganadería ecológica (tabla 1). ▣



Bibliografía

- Raigón, M.D. 2010. La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Ganadero. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 60 pp.

QUINUA REAL
La quinoa más auténtica

Els teus batuts healthy, en un moment!

• Ideal per a batuts i postres Vegans •

NOVA

Bebida de Quinoa Real y arroz
Beveranda di Quinoa Real[®] e riso
Bebida de Quinoa Real[®] e arroz
Quinoa Real[®] and rice drink
Bebida de Quinoa Real[®] e arroz
ECO - BIO - ORGANIC

Bebida de Quinoa Real, arroz y coco
Beveranda di Quinoa Real[®] e riso e cocco
Bebida de Quinoa Real[®] e arroz e coco
Quinoa Real[®] and coconut drink
Bebida de Quinoa Real[®] e arroz e coco
ECO - BIO - ORGANIC

www.quinua-real.bio

Proteïna vegetal, la proteïna ideal

La proteïna vegetal aporta substàncies protectores, com fibra i antioxidants, i no conté greixos saturats ni colesterol.

Tots sabem que les proteïnes són indispensables per a la majoria de les funcions vitals de l'organisme i que són com un Lego gran format per peces petites: els aminoàcids, que es divideixen en dos grups. D'una banda, hi ha els no essencials (que produeix el mateix organisme) i, de l'altra, els essencials (que s'ingereixen a través dels aliments).

Els aminoàcids essencials són nou (valina, leucina, isoleucina, fenilalanina, treonina, lisina, cisteïna, metionina i triptòfan) i es troben tant en aliments d'origen animal (carn, peix, ous, làctics) com en alguns vegetals (soja, tofu, tempeh, seitan) i en l'afortunada combinació de cereals amb fruita seca o llegums. Precisament aquesta associació la trobem en les tradicions gastronòmiques més ancestrals de tots els continents: soja i arròs a la Xina, blat (en forma de pasta) i mongetes a Itàlia, arròs i llenties a l'Índia, blat (en forma de sèmola) i cigrons a l'Àfrica del Nord, blat de moro i fesols a l'Amèrica del Sud...

Per què s'ha d'incloure a la dieta?

L'OMS (Organització Mundial de la Salut) i la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura) recomanen reduir el consum de proteïna animal en pro d'aliments d'origen vegetal.

- **Combat certes malalties cròniques.** L'OMS afirma que el món desenvolupat consumeix més del doble de proteïnes de les que es requereixen diàriament i que una dieta amb un baix consum d'aliments rics en greixos saturats és una de les principals mesures per combatre les malalties cròniques actuals, com les alteracions cardiovasculars i els problemes renals o hepàtics.

- **Està lliure de colesterol i aporta greixos insaturats.** Comparada amb la d'origen animal, la proteïna vegetal aporta menys greixos saturats i més greixos insaturats. La primera endureix els teixits i el cos, envellint-lo prematurament, mentre que la segona li atorga més elasticitat i flexibilitat. A més, no conté colesterol.

- **És rica en fibra i antioxidants.** Entre les seves moltes virtuts destaca l'elevat contingut en minerals, oligoelements, antioxidants, vitamines i fibra, que és necessària per activar el sistema intestinal. I amb prou feines aporta calories.

- **Gairebé no acidifica l'organisme.** L'acidesa en els teixits (provocada per un excés de proteïna animal) contribueix a la descalcificació dels ossos i produeix cansament físic i dolors articulars i musculars.

- **La seva producció és respectuosa amb el medi ambient.** En l'informe de la FAO "Livestock's long shade: environmental issues and option" s'adverteix que la producció intensiva industrial de carn exigeix grans àrees conreades amb herbes per alimentar els animals. Per exemple, produir 10 quilos de carn de porc exigeix la mateixa superfície que conrear 240 quilos

d'hortalisses. Igualment, aquest informe revela que el sector ramader genera més emissions de gasos amb efecte d'hivernacle (mesurats en equivalents de CO², procedent dels fems) que el transport i és una font important de degradació de la terra i l'aigua. Al seu torn, és responsable de gran part de la producció del gas metà (23 vegades més perjudicial que el CO²), produït en gran manera pel sistema digestiu dels remugants. Per això, menjar menys carn és també un pas cap a una alimentació sostenible amb el medi ambient.

Tofu, el formatge de soja

La soja és una font proteica de primer ordre. Es tracta d'un llegum que conté tots els aminoàcids essencials, per tant, és una proteïna completa. Se n'extreuen molts productes que mantenen les seves propietats i un dels seus derivats més coneguts és el tofu o "formatge de soja", que posseeix un 15% de proteïnes completes i tots els aminoàcids essencials en quantitats suficients. Depuratiu, poc calòric i nutritiu al mateix temps, no té colesterol i sí lecitina i àcids grassos poliinsaturats, que ajuden a combatre'l.

- **A la cuina.** Es recomana cuinar-lo com es prefereixi (a la paella, bullit, al forn), ja que pot ser indigest si es menja cru. També queda deliciós saltat al wok amb unes quantes gotes de salsa de soja durant un parell de minuts. Una vegada obert, es conserva una setmana a la nevera, en un recipient i cobert d'aigua, que s'ha de canviar cada dia. És aconsellable no congelar-lo perquè la textura canvia i es torna esponjós.

- **Varietats.** Es presenta de diferents maneres, però sempre és l'ingredient perfecte per a sopes, croquetes, quiches, hamburgueses, salses, postres o batuts.

- *Fumat.* Filetejat i passat per la paella amb unes gotes d'oli i un polsim de salsa de soja, és perfecte per preparar barquetes o entrepans.

- *Amb sèsam.* El tofu sèsam està macerat en tamari i només cal que el passis per la paella dos minuts per banda.

- *Amb herbes, algues, verdures...* Aquestes versions són més saboroses que la natural i són ideals per familiaritzar-se amb les proteïnes vegetals.

- *Sedós.* És una opció magnífica per elaborar postres, cremes i salses tipus maionesa.

- *Laminat (estil embotit).* El més adequat per fer entrepans i sandvitxos.

Seitan, l'altra carn

L'antiguitat d'aquest aliment d'origen xinès es remunta a més de 600 anys. És la proteïna del blat, el gluten, i s'elabora pastant farina i després rentant-la amb aigua, un procés que separa el gluten del midó de la farina. Al gluten se li dona forma de bola i posteriorment es bull amb salsa de soja i alga kombu per enri-

quir-lo amb minerals i vitamines. Es coneix com "carn vegetal" perquè a més del seu alt contingut en proteïnes (24%), el seu aspecte i textura són molt similars: una ració de 100 g aporta 24 g de proteïnes, 4 més que el pollastre i aproximadament la meitat de les que es necessitin diàriament. No aporta greixos saturats, contribueix a reduir el colesterol i ajuda a desenvolupar la musculatura, alhora que afavoreix l'elasticitat dels teixits, per la qual cosa es considera ideal per als esportistes.

- **A la cuina.** La majoria de receptes de carn es poden fer amb seitan: a la planxa, estofats, mandonguilles, croquetes, arrebossats, guisats...

- **Varietats.** Es conserva a la nevera fins a 4 dies i es pot congelar sense que perdi propietats ni textura.

- *D'espelta.* Preparat únicament amb farina d'aquest cereal.

- *De blat fumat.* En aquest cas, en acabar de bullir es fuma amb fusta de faig.

Soja texturitzada, ideal per a hamburgueses

Sobte després d'extreure l'oli i eliminar la pell de la soja, i sotmetre-la a diversos processos d'alta temperatura (pressió, texturització i deshidratació) fins a obtenir un producte semblant a la carn picada.

- **A la cuina.** S'ha de rehidratar perquè es presenta seca. Per preparar-la es remulla en aigua durant uns quants minuts i després ja es pot utilitzar al gust. Per exemple, sofregida amb ceba, all i tomàquet per fer una salsa bolonyesa vegetal. També és excel·lent per a lasanyes, croquetes o hamburgueses. Un bon consell és condimentar-la amb herbes i salsa de soja (shoyu o tamari).

- **Varietats.** En funció de la mida es recomana per a diferents receptes.

- *Fina.* És l'escollida per a lasanyes, canelons, bolonyeses, etc.

- *Gruixuda.* Resulta més còmoda si es vol cuinar un plat amb salsa.

Tempeh, molt digestiu

És originari d'Indonèsia i s'elabora a partir de soja cuïta i fermentada: el resultat són unes pastilles o un rul·lo on es distingeixen els grans de soja partits. Es digereix molt fàcilment gràcies als enzims que es produeixen durant la fermentació.

- **A la cuina.** La millor manera de preparar-lo és bullint-lo amb salsa de soja i un tros d'alga kombu durant 30 minuts, tot i que admet altres formes de cocció, com fregit o al forn.

- **Varietats.** Té un gust molt suau que recorda al de les nous i absorbeix altres sabors amb facilitat.

- *Bullit.* Ja està a punt per menjar, si bé es pot passar per la planxa per acabar-lo de daurar.

- *De cigrons.* Una deliciosa alternativa a la soja, que és una mica menys proteica: aporta 12,5 g contra els 18,5 g que conté la soja.

- *Fumat.*

- *Macerat amb tamari.* 

V Cereals i llegums, la combinació perfecta per a una proteïna de qualitat

La proteïna de qualitat és la que tenen els aminoàcids essencials, necessaris en bona proporció. La trobem, com hem vist, en aliments per separat o en combinacions de diferents aliments vegetals, com la de cereals i llegums. Aquests últims compensen els seus aminoàcids perquè són deficitaris en metionina i els sobra lisina, i passa el contrari amb els cereals, que són deficitaris en lisina i rics en metionina:

- **Hamburgueses de quinoa amb llenties vermelles i ametlles**
- **Hamburgueses de mill amb cigrons i pipes de gira-sol**
- **Hamburgueses de fajol amb mongetes vermelles i ametlles**

El canvi dietètic cap a una proporció més gran de proteïnes vegetals, a més de ser saludable per a qui l'assumeix, resulta més sostenible i permet un repartiment millor dels aliments per satisfer les necessitats alimentàries d'un percentatge més elevat de població a tot el món.



1. Soja texturitzada. Natursoy
2. Soja texturitzada fina. El Granero
3. Tempeh de cigrons. Vegetalia
4. Seitan. Natursoy
5. Tempeh macerat. Vegetalia
6. Tofu natural. Veritas
7. Llibrets de seitan i formatge. Vegetalia



1. Tempeh macerat. Vegetalia
2. Tofu fumat amb ametlles i sèsam. Taifun
3. Seitan fumat. Veritas
4. Filets de tofu japonès. Taifun
5. Tofu fresc. Natursoy
6. Hamburguesa de fajol i verdures. Natursoy

Per saber-ne més: EL PLAT COMBINAT PERFECTE:

TOTS ELS NUTRIENTS EN UN SOL ÀPAT.

Mai Vives (Natursoy). Dilluns 18. Horari: 18.30 - 20.00 h.

Preu: 10 €

RESERVA a www.terraveritas.es



Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

Quan falta magnesi...

L'esport d'alt rendiment genera una important pèrdua de magnesi i la falta d'aquest condueix a una reducció de la capacitat de resistència i adaptació a l'esforç, cosa que pot provocar feblesa muscular, rampes, contractures... Per tant, és fonamental assegurar la presència d'aquest mineral en la dieta del corredor.



L'aportació d'aigua amb electròlits resulta imprescindible en realitzar qualsevol activitat física, sobretot quan s'augmenta el ritme o fa calor i/o humitat, la qual cosa provoca un increment en la sudoració per disminuir la temperatura corporal (Rivera-Brown, 2008). Una falta d'aquesta ingesta d'aigua pot desencadenar una deshidratació, que posaria al metabolisme en alerta. I aquest estat de deshidratació no s'entrena: el cos és la suma de vasos comunicants, i el que perd d'aigua i sals d'una banda ha de recuperar-ho d'una altra perquè no hi hagi conseqüències greus i es conservi l'equilibri intern (homeòstasi) en tot moment.

Cal que hi hagi una aportació diària d'electròlits perquè bombes com la de sodi/potassi (que és imprescindible en la contracció muscular, tant esquelètica com cardíaca) funcionin correctament. L'electròlit que més perdem per la suor és el sodi (acompanyat del clor) i és el que pot ser més perillós davant una hiponatrèmia greu. No obstant això, n'hi ha d'altres de més oblidats, però no menys importants, com el magnesi, i que s'han de tenir molt en compte.

Un mineral essencial

El magnesi està amb el potassi intracel·lular i es recomana prendre'n uns 600-900 mg al dia. Al cos el trobem distribuït en diferents compartiments (70% en la membrana que recobreix el teixit ossi i periosti; 29% en múscul, teixit nerviós i vísceres; i 1% en plasma, líquid cefalorraquídi i secrecions digestives) i la seva insuficiència s'ha associat a problemes cardíacs (La Justicia, 2013). Es tracta d'un ió intracel·lular que té un paper clau en la funció muscular, cardíaca i nerviosa (Lukaski, 2001). Participa en els processos de transmissió neuromuscular, en el balanç electrolític i en la producció d'energia, i ajuda a reduir la fatiga (Laires, 2001). Alhora, actua com a cofactor en més de 300 reaccions enzimàtiques del metabolisme dels carbohidrats, lípids, proteïnes i hidròlisi de l'ATP (Lukaski, 2004).

En estudis realitzats en maratonians, es veu com aquest mineral disminueix significativament al cap de 4 hores d'acabar una maratón o després d'una sessió d'exercicis exte-

nuants i perllongats durant més de 4 hores. En aquestes condicions, principalment en ambients calorosos, es gasta molt magnesi: una petita part s'elimina per la suor i l'orina, però quan es passa de l'hora d'activitat s'esgoten les reserves dels eritròcits i cal acudir a les reserves que es troben en el teixit adipós. Així, una hipomagnesèmia comporta tetània, feblesa muscular i disfunció neuromuscular, cosa que afecta el rendiment físic i l'estat de salut; mentre que una manca greu pot causar trombosi i/o vasoespasmes coronaris. En el nostre estudi SUMMIT vam poder comprovar que el règim de més de la meitat dels maratonians analitzats durant l'última maratón de Barcelona resultava insuficient per aconseguir l'equilibri ideal de micro i macronutrients. Conseqüentment, aquest dèficit inicial abans de començar a córrer condicionava tota la resta, i limitava la funció fisiològica i el rendiment del corredor.

On es troba?

Per tot l'explicat fins ara, la quantitat que n'obtenim a través de la dieta pot arribar a ser un important factor limitant. Si som gent activa hem de nodrir-nos bé, amb aliments complets i de qualitat per no tenir un organisme en dèficit a nivell basal.

Troblem aquest valuós electròlit en vegetals de fulla verda (bledes, espinacs, enciam), carn, grans integrals, llegum, marisc, fruita seca i xocolata. Per exemple, si analitzem els mil·ligrams de magnesi per cada 100 g d'aliment veurem que les llavors de carbassa en contenen 534 mg; les nous, 358 mg; les mongetes blanques, 109 mg; les mongetes tendres, 97 mg; l'arròs integral, 44 mg i la xocolata, 327 mg. ▮



1. Llavors de carbassa. Veritas
2. Xocolata Nicaragua. Blanxart

Més informació

- Rivera-Brown AM, Ramirez-Marrero FA, Wilk B, Bar-Or O (2008): Voluntary drinking and hydration in trained, heat-acclimatized girls exercising in a hot and humid climate. Eur J Appl Physiol.
- La Justicia AM (2013): El Magnesio, clave para la salud. Ed. Edaf.
- Lukaski HC (2001): Magnesium, zinc, and chromium nutrition and athletic performance. Canadian Journal of Applied Physiology = Revue Canadienne de Physiologie Appliquée, 26 Suppl, S13-22.
- Laires MJ, Monteiro C (2001): Magnesium status: influence on the regulation of exercise-induced oxidative stress and immune function in athletes. Advances in Magnesium Research: Nutrition and Health. London: John Libbey, Company: 433-41.
- Lukaski HC (2004): Vitamin and mineral status: effects on physical performance. Nutrition, 20: 632-644.

bebida de
alpiste
ecológica

alternativa **VEGETAL** a la leche



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

INGREDIENTES:

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

*Procedente de Agricultura Ecológica.

MODO DE EMPLEO:

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



¿conoces el alpiste?

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

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

SoriaNatural
EFICACIA Y CALIDAD



La Sacea nº 1 GARRAY/SORIA/ESPAÑA - Tel.: 975 252 046 - www.sorianatural.es

Esmorzar amb croissants

Qui no recorda Audrey Hepburn degustant un croissant davant de Tiffany's en la primera escena d'*Esmorzar amb diamants*? El croissant, aquesta icònica peça de brioixeria en forma de mitja lluna, és del tot imprescindible en els esmorzars de mig món. Els de Veritas són cruixents, de full i aromàtics i conviden a menjar-ne un darrere l'altre.



El secret d'un bon croissant és la pasta fullada, que cruix lleugerament quan es mossega i després les làmines es desfan a la boca. Els seus ingredients són pocs i senzills: farina, llevat, mantega, llet i sal, i el que marca el resultat final és la qualitat d'aquests ingredients. L'inqüestionable èxit dels nostres

croissants es deu, principalment, a aquesta qualitat màxima, però també al treball artesanal que fem de nit, quan els passem perquè l'endemà al matí arribin puntualment a les nostres fleques. I, per descomptat, no podem oblidar la gran varietat que oferim i que satisfà tots els paladars.

El clients els adoren: des del blanc, mantegós i cruixent; passant per l'integral o el de cereals; fins al vegà, el més saludable i lleuger, sense cap ingredient d'origen animal i endolcit amb atzavara. Estem molt orgullosos de les moltes veus que ens diuen que els trien perquè són exquisits i gens indigestos, dues característiques que venen donades per una afortunada successió de factors: comença amb l'elecció de matèria primera de primera classe, segueix amb l'absència total d'additius químics i greixos trans, i acaba amb una elaboració manual i tradicional.

- **Blanc.** El fem amb farina pura (que no ha estat blanquejada ni tractada amb químics) que procedeix de varietats de blat no modificades genèticament. Així mateix, utilitzem mantega ecològica de primera classe.

- **Integral.** El seu valor resideix en l'autenticitat de la farina sencera de blat mòlt, un fet diferencial que el fa únic i el distingeix de molts productes anomenats integrals que s'elaboren a partir de farines reconstituïdes, és a dir, farines blanques refinades a les quals s'afegeix segó després de la fermentació. Com que s'elabora amb farina sencera obtenim un croissant completíssim, que conté el germen del cereal (la part més nutritiva amb vitamina E, zinc, magnesi i antioxidants) i el segó (on es localitza la fibra, el ferro i les vitamines del grup B).

- **De cereals.** Un veritable número u en vendes, que es fa amb farina ecològica de diversos cereals, sucre de canya, llevat natural i mantega. L'encertada barreja de llavors i cereals li confereix un gust sorprenent.

- **De sègol.** El vam desenvolupar en resposta a les sol·licituds dels nostres clients i ha estat un encert absolut, gràcies a les propietats d'un cereal que destaca per la seva capacitat remineralitzadora i per ser un bon regulador del trànsit intestinal.

- **D'espelta.** Com l'anterior, va ser una petició dels clients. Els pans i croissants d'espelta són extraordinàriament esponjosos i gustosos. I a més, és menys al·lèrgic que el seu parent, el blat comú.

- **Vegà.** El més saludable perquè està endolcit amb xarop d'atzavara, una melassa totalment vegetal i sense calories que, a diferència del sucre, no desmineralitza, no provoca càries i pot ser consumida per les persones amb diabetis de tipus II, sempre sota autorització mèdica. Una opció que aplaudeixen els que opten per una dieta vegana, sense cap producte animal, i els que busquen una menja diferent, saborosa i de gran qualitat. ✓

V Farcits: simplement irresistibles

Les opcions per farcir un croissant i convertir-lo en un deliciós esmorzar, berenar o refrigeri són pràcticament infinites. Si t'agraden dolços, els tenim farcits de poma, de crema i de xocolata. En cas que prefereixis els salats, pots gaudir del clàssic de pernil i formatge o del de frankfurt de tofu, una fantàstica opció per els que s'inclinen pels aliments sense greixos saturats i més lleugers, però sempre gustosos.

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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



NO CONTIENE
ACEITE DE PALMA

Sin conservantes
ni colorantes

el único • el auténtico • el original

EVICRO
MADAL BAL

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

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

Ous de primera

A més de ser extraordinàriament versàtils a la cuina, els ous tenen grans qualitats nutritives, ja que aporten proteïnes d'alt valor biològic, àcids grassos essencials i un gran nombre de vitamines. Els de Veritas provenen de gallines criades en llibertat i alimentades amb cereals ecològics, cosa que en millora tant la qualitat nutricional com el seu gust.

Ecoparadís. Sales de Lierca, Girona



Sabies que, els nostres ous es recullen diàriament i després de classificar-se per grandàries s'envien a la tenda, on arriben, fresquíssims, l'endemà.

Falta molt poc per a la celebració del Dia Mundial de l'Ou, que té lloc el segon divendres del mes d'octubre i durant el qual s'enalteixen les seves extraordinàries propietats. Segons la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura), és l'aliment més nutritiu que existeix, després de la llet materna, i posseeix una proporció gairebé perfecta de proteïnes, vitamines, minerals, aminoàcids, antioxidants i àcids grassos essencials, que beneficien la salut cardiovascular.

Precisament han estat aquests últims (els omega-3 i els omega-6) els que han acabat amb la seva injusta fama d'aliment que aporta colesterol: tot i que és cert que el rovell en conté, diferents recerques han demostrat que l'efecte protector dels àcids grassos essencials de l'ou és superior a la capacitat que té el colesterol del rovell d'incrementar els nivells en sang. Una conclusió molt clara que ha portat a la SENC (Societat Espanyola de Nutrició Comunitària) a recomanar-ne la ingesta regular en la seva última piràmide d'alimentació saludable. Així mateix, els qualifica com "una excel·lent font de nutrients" i aconsella "prioritzar les varietats ecològiques, no només per la seva possible diferenciació nutricional o organolèptica, sinó també per la contribució a humanitzar més la cadena productiva alimentària" (Guías alimentarias para la población española, SENC, desembre 2016).

Pere Vilar és el nostre proveïdor, fundador de Ecoparadís, situat en Sals de Lierca, La Garrotxa (Girona). Una empresa de proximitat dedicada a l'avicultura ecològica. Col·laborem junts des del primer dia i compartim filosofia i valors. Van ser els primers productors d'ous ecològics

de l'Estat i sempre han apostat per la qualitat diferenciada dins del món de l'avicultura: produeixen un aliment de primera i sense químics i, alhora, preserven l'entorn i tenen un profund respecte pel benestar animal. Grans coneixedors de les necessitats de les gallines ponedores, les cuiden amb zel i la seva prioritat és que creixin fortes i sanes i, per aconseguir-ho, n'individualitzen l'atenció: cada animal és lliure i tria si es queda a la granja o surt al camp a picotejar o pastar. A més, respecten sempre l'horari solar i no alteren els seus ritmes de cria.

Gallines lliures, però protegides

Criades en llibertat en camps lliures de plaguicides i adobs de síntesi i alimentades amb cereals ecològics, «les gallines d'Ecoparadís són felices i curioses i picotegen tot el dia», tal com ens explica Pere Vilar. Per tant, ponen ous de qualitat nutricional més bona. En tots els casos es caracteritzen pel seu aspecte compacte, una rovell de color natural i una clara consistent i compacta.

Grans espais amb sortida a l'exterior, un màxim de 3.000 gallines per galliner i la garantia que cadascuna disposa de 4 m2 per pastar són, a grans trets, els pilars de l'avicultura ecològica que es duu a terme a les seves granges. Gràcies a això, les gallines gaudeixen d'una salut excel·lent i rarament es posen malaltes, tot i que si passa es tracten amb teràpies alternatives i sense antibiòtics. Igualment, és fonamental mantenir les instal·lacions en perfecte estat i vigilar constantment que no les ataquin els ocells rapinyaires ni que puguin entrar animals de fora als camps.

Ecoparadís

A Ecoparadís produeixen un aliment de primera, lliure de químics i, a més, preserven l'entorn i tenen un profund respecte pel benestar animal.

V Sense cap dubte

Tot i que es fan servir des de fa segles en multitud de plats i mai falten a casa, continuen estant envoltats de mites i interrogants.

En què es diferencien els morens dels blancs? Malgrat que encara hi ha qui considera que els morens són millors, es tracta d'una idea totalment falsa, ja que el color únicament depèn de la raça de la ponedora i no del que menja. I tampoc n'afecta el gust ni la qualitat.

Per què s'han de guardar a la nevera si no es venen refrigerats? Es recomana conservar-los al frigorífic per allargar-ne la durada i evitar que perdin propietats. El motiu pel qual es venen a temperatura ambient és per impedir que pateixin canvis bruscs de temperatura, cosa que els podria alterar.

Cal treure'ls de l'envàs després de comprar-los? La majoria de neveres situen a la porta les oues, però és el lloc menys indicat, ja que és la part menys freda i està exposada a canvis constants de temperatura. És millor conservar-los al seu envàs i apartats d'altres aliments perquè absorbeixen olors.

És necessari rentar-los? En general, no cal fer-ho perquè podries fer malbé la closca, que actua com a barrera per a l'entrada de microorganismes. El que sí que és aconsellable és trencar-los en un lloc diferent del recipient on es baten, per evitar que la contaminació de la closca passi a l'interior, i no separar mai la clara del rovell amb la closca.

Com es pot saber si estan frescos? En obrir un ou fresc en la clara s'han de distingir dues zones: una de més densa i una altra de menys, però sense arribar a ser líquida. Per la seva banda, el rovell ha de ser ferm i estar elevat i centrat sobre la part densa de la clara. A mesura que va perdent frescor, el rovell és més pla i la clara més estesa, gairebé sense part líquida. Igualment, els núvols o grumolls blanquinosos que de vegades es veuen en la clara són un indicatiu de frescor i no afecten ni la qualitat ni el gust. Un bona manera consisteix a introduir-ho en un got d'aigua. Si s'enfonsa vol dir que està fresc; per contra, si flota vol dir que està en mal estat.

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



Pere Vilar

Ecoparadís



L'època de posta és una etapa crucial i és fonamental que les ponedores disposin d'un lloc còmode i adequat. La posta sol començar quan la gallina té unes 20 setmanes i les que ponen més ous són aquelles que comencen a pondre quan el dia s'allarga. «Es recullen diàriament, tantes vegades com sigui necessari, i posteriorment es classifiquen, s'envasen i s'envien ràpidament a la botiga», ens comenta Pere Vilar, (habitualment arriben l'endemà) en lots perfectament identificats per assegurar-ne la traçabilitat.

Què significa la numeració de l'ou

Es classifiquen sobre la base de dos criteris: el tipus de cria i la mida, que han de quedar especificats en l'envàs. A més, tots i cadascun porten una numeració específica que indica el tipus de cria (del 0 al 3), el país d'origen (dues lletres), la província (dos dígitos), el municipi (tres dígitos) i el tipus d'explotació (tres dígitos). I en alguns casos (tot i que no és obligatori) s'hi afegeix una lletra, que indica el grup de gallines dins de la granja.

- **Mode de cria.** El primer dígit identifica l'hàbitat en el qual ha crescut l'animal. El 0 correspon a les gallines criades en llibertat i alimentades de manera ecològica amb productes conreats sense pesticides ni fertilitzants de síntesi, l'1 correspon a les de pagès, el 2 a les criades a terra i el 3 a les que viuen en gàbies. Únicament el 0 està certificat i garanteix que els ous siguin totalment ecològics.

- **La mida.** Un altre criteri fonamental a l'hora de classificar-los és la grandària i es fa de manera similar a les talles de roba: XL (molt grans), L (grans), M (mitjans) i S (petits). Unes mesures que depenen de l'edat de la gallina: com més jove és més petits són els ous, que van augmentant segons creix l'animal.

- **Certificacions ecològiques.** Els ous Ecoparadís estan certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica) i també tenen el segell de la CEE amb el codi de control d'Agricultura Ecològica de la Unió Europea. Per descomptat, es controlen de manera exhaustiva les instal·lacions, el procés de producció i el benestar animal, tant dins com fora del galliner.

supermercadosveritas  Més informació. www.veritas.es

Més que un aliment: un aliment funcional

Un aliment es considera funcional si és beneficiós des del punt de vista nutricional i millora la salut, és a dir que proporciona avantatges fisiològics addicionals més enllà de satisfer les necessitats alimentàries bàsiques per la qualitat de les seves proteïnes. Les proteïnes són essencials per al desenvolupament i manteniment del cos i estan compostes per diversos aminoàcids, nou dels quals són els anomenats essencials i, com que l'organisme no els pot produir, han de provenir dels aliments.

L'ou conté aquests nou aminoàcids essencials, per la qual cosa la seva proteïna és completa, és la que utilitzen els científics com a patró de referència per mesurar la qualitat proteica d'altres aliments. El valor biològic de la proteïna és un índex que mesura l'eficàcia que aquest nutrient té en el creixement i la de l'ou té un valor biològic de 93,7 (la llet 84, el peix 76 i la carn 74). Per aquest motiu, es

recomana especialment quan els requeriments nutricionals són més alts de l'habitual: infantesa, adolescència, pràctica esportiva, embaràs, lactància... En tots els casos és fonamental triar ous de procedència ecològica per assegurar un alt valor nutritiu i el màxim respecte al medi ambient. 



Estrelles d'instagram

Ferrats, durs, estrellats, remenats, passats per aigua, en truita, farcits... Són un aliment d'allò més versàtil i atemporal. Els clàssics Benedictine s'han convertit en el brunch de moda i els cloud eggs (ous núvol) són tot un fenomen a Instagram (#cloudeggs), encara que no siguin nous en absolut: són una versió dels oeufs à la neige (ous en neu), l'origen dels quals es remunta al segle XVII.

A mig camí entre la merenga i l'ou escalfat, els cloud eggs són fàcils de preparar, deliciosos i sempre et fan quedar bé. Cal batre la clara a punt de neu, salpebrar-los i fornejar-los tres minuts a 220 °C. A continuació, s'hi incorpora el rovell i es deixa al forn tres minuts més. Finalment, s'empolvora amb formatge pomesà en pols per donar sabor al núvol i llestos. Una recepta base senzilla a la qual es pot afegir qualsevol cosa que se t'acudeixi: una torrada de pa de sègol, un jaç d'espínacs, bacó fumat... Tot i que és un plat fàcil, si es fa amb ous ecològics quedarà molt millor, ja que la seva clara compacta i el rovell dens i bombat garanteixen l'èxit final. I a més són extraordinàriament sabrosos.

Descobreix 5 maneres de cuinar l'ou a la nostra web. www.veritas.es

DESCUBRE LA GAMA BIOBABY

LOS PAÑALES Y TOALLITAS MÁS ECOLÓGICOS



Per a gustos, colors

A l'hora de cuinar hi ha els que planifiquen els àpats perquè són ordenats i no volen que els falti de res una vegada que comencen, mentre que d'altres són més espontanis i creen amb el que tenen a mà. Sigui quina sigui la teva personalitat culinària, ha arribat el moment d'anar més enllà i pensar no només en nutrients, sinó també en gustos i colors per aconseguir l'equilibri perfecte.



Quan pensem un menú l'objectiu principal és cobrir les necessitats nutricionals i per aconseguir-ho hi incorporem cereals integrals, verdures, proteïnes, llavors, fruita seca... Perfecte, però també és interessant parar-nos a pensar un moment en els sabors bàsics que el paladar és capaç de detectar i en els colors essencials que alegren la vista. Encara que a priori sembli un exercici extraordinàriament difícil, és més fàcil del que sembla perquè molts ja hi són presents sense haver-ho planejat prèviament. N'hi ha prou amb fixar-nos en els que falten i afegir-los en forma de petits detalls i si, a més, també juguem amb les textures (tou-dur, cruixent-suau) crearem contrastos interessantíssims que ens portaran a menjar de manera gustosa i equilibrada.

Amb molt de gust

Els cinc sabors bàsics que trobem en els aliments són dolç, salat, àcid, amarg i picant. Cadascun d'aquests tonifica un òrgan intern, i col·labora així en la salut i el benestar del comensal. Aconseguir conjuminar-los tots en un mateix menú és l'ideal i no és complicat: el salat i el dolç són a qualsevol menjar, una amanida assaonada amb llimona o vinagre és un recurs que casa amb tot i només faltaria incorporar-hi alguna cosa amarga i alguna cosa picant.

• **Dolç.** Ha de predominar en el menjar en un 80%. La resta de gustos s'hi incorporen en petites quantitats per estimular, ja que en gran quantitat produeixen l'efecte contrari. Parlem del dolç polisacàrid propi de cereals, verdures dolces i fruita, no del clàssic gust del sucre refinat. El dolç saludable enforteix l'estómac, la melsa i el pàncrees, i estimula les funcions digestiva i d'absorció, a més de relaxar la tensió.

• **Salat.** Dona força al ronyó, la bufeta i l'aparell reproductor. El trobem a la sal, la salsa de soja, el miso, les olives negres... No obstant això, pres en excés pot perjudicar aquests mateixos òrgans.

• **Àcid.** Fortifica el fetge i la vesícula biliar, estimulants la secreció de bilis. Es localitza a la llimona, el vinagre, els pickles o la xucri. Resulta molt interessant per acompanyar aliments greixosos.

• **Picant.** Actua en benefici del pulmó i l'intestí gros, dinamitza la digestió a nivell intestinal i elimina flegmes i greix (humitat). L'aporten aliments com el pebre, el bitxo, l'all, els ravenets o el gingebre.

• **Amarg.** Vigoritzat el cor i l'intestí prim. Es troba en algunes verdures (escarola, endívies, bledes, carxofa, dent de lleó), en el cafè, el cafè de cereals, el te verd, les llavors bastant torrades, etc. És un sabor que refreda el cos i es recomana a persones amb sobrepès i excés de calor.

Un arc de sant Martí a la taula

Un altre aspecte per tenir en compte en la preparació dels àpats és la varietat de colors dels aliments. Un menú que contingui els colors bàsics satisfà més que un de monocolor, sense comptar que cadascuna de les tonalitats indica la presència de substàncies protectores i saludables indispensables en la dieta diària.

• **Blanc.** Els aliments d'aquest color (all, ceba, porro) contenen al·licina i promouen la producció d'enzims que ajuden a combatre les infeccions per bacteris, redueixen el colesterol dolent (LDL) i la formació de plaques a l'interior de les artèries.

• **Vermell.** El licopè és el pigment vermell del tomàquet, l'aranja rosa, la remolatxa i la síndria. S'estima que la seva capacitat antioxidant és el doble que la del betacarotè i se li atribueix el benefici potencial de reduir el risc cardiovascular. La millor manera de consumir-lo i assimilar-lo és prendre'l acompanyat amb algun greix saludable, com l'oli d'oliva per exemple.

• **Taronja.** Pastanagues, mangos, papaies, albercocs i carabasses contenen betacarotè, un pigment antioxidant que actua com a provitamina A. Nombrosos estudis associen el consum de carotenoides a un increment de la resposta immunitària i la protecció davant l'arteriosclerosi. Igualment, ajuden a disminuir el colesterol i a reduir el risc de cataractes.

• **Verd.** Brècolí, espinacs, bledes, cols de Brussel·les i fulles verdes tenen en comú l'elevat contingut en polifenols i luteïna. Així mateix, es consideren anticancerígens, són font de vitamina C i K, ferro i clorofil·la, i tenen propietats desintoxicants i depuratives.

• **Blau morat.** Prunes, raïms, mores, nabius, albergínies, col llombarda, remolatxa i mongetes negres són aliments rics en antocianines, un important subgrup de l'extensa família dels flavonoides, que afavoreixen la circulació sanguínia i tenen reconegudes propietats antioxidants. El vi negre també posseeix antocianines, però no convé abusar-ne.

• **Beix marró.** Les llavors de lli i de sèsam, els cereals integrals i el sègol contenen lignans, que són excel·lents contra l'envelliment de la dermis, ja que la nodreixen i hidraten. Igualment, milloren les funcions generals de la pell, el cabell i les ungles. Un bon costum és afegir un grapat de llavors de sèsam o de lli a amanides, cereals i postres.

Per saber-ne més:

TUPPERS VEGANS I EQUILIBRATS PER EMPORTAR-TE A LA FEINA. Alf Mota (La Finestra sul Cielo)

Dimarts 26. Horari: 18.30 - 20.00 h. Preu: 10 €

RESERVA a www.terraveritas.es

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

Barretes raw Delicatalia

De coco amb xia i d'ametlles amb cacau són les noves barretes crues, sense procés de cocció de cap dels ingredients. Totes dues tenen una base de dàtil, que els dona un gust dolç deliciós, i són altament nutritives.



Gamma sense gluten Nature & Cie

Tasta les últimes novetats de magdalenes, pastissos i galetes sense gluten: simplement delicioses! També podràs trobar a les nostres botigues goma de guar, que actua com a llevat/espessidor per a les postres sense gluten.



Gamma infantil Yammy

Incorporem als nostres lineals aquesta àmplia gamma de potets que van un pas més enllà de les clàssiques receptes, ja que fan servir ingredients com els espinacs, la quinoa, la civada, el mango o els nabius. Així mateix, també ampliem la gamma de galetes infantils sense sucre afegit.



Llavors caramelitzades Ordi

Et presentem les noves varietats de llavors caramelitzades amb panela, ideals per alegrar les amanides, cremes de verdures, iogurts i cereals. Sèsam caramelitzat amb cacau i coco, sèsam caramelitzat amb gingebre i mix de llavors caramelitzades. Tria el que més t'agradi! Aquests productes estan elaborats a Barcelona per una empresa social que contracta majoritàriament personal amb discapacitat intel·lectual.



Frankfurts vegetals Veritas

Ampliem la gamma de frankfurts vegetals amb base de tofu amb quinoa, caracteritzats pel seu sabor intens i la riquesa en proteïnes, i introduïm el frankfurt llarg especiat amb un tocumat.



Pouch de verdures Holle

Nou pouch de pastanaga, batata i pèsols, una divertida i còmoda manera de donar un puré de verdures amb gust dolç als nadons de més de 4 mesos.



Patés vegetals Allos

Dues explosives combinacions de vegetals per donar sabor i color als teus plats: un paté de remolatxa (50%), rave i pipes de gira-sol, i un altre de tomàquet (44%), ruca i pipes de gira-sol.



Eco Tissue Ismax

Procedents de paper 100% reciclat de boscos urbans (contenidors blaus: paper i cartró), estan lliures de blanquejants (d'aquí el seu color natural) i tenen capes més gruixudes i, per tant, absorbents. Et presentem una gamma completa de paper higiènic, paper de cuina, tovallons i mocadors fabricats a Catalunya.

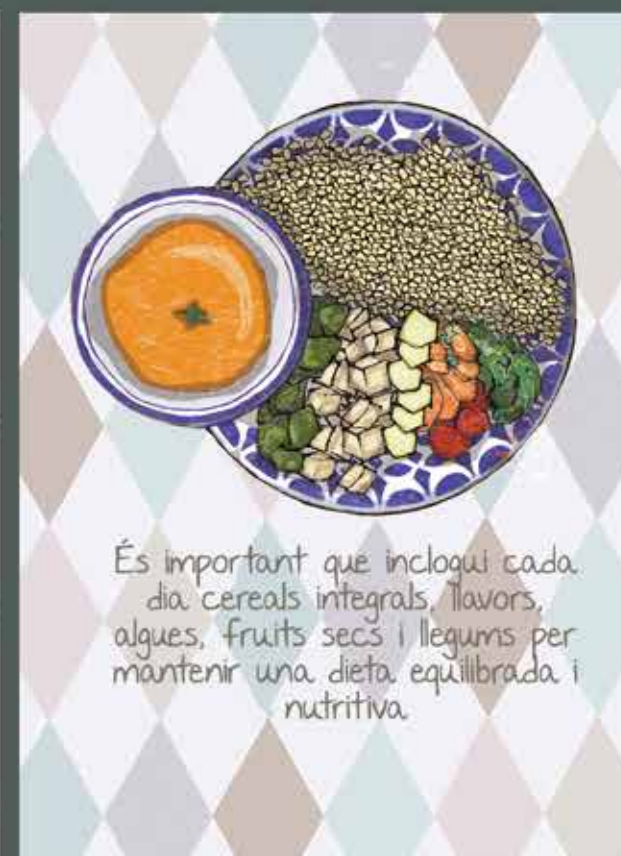


Smilitos Smileat

Els més petits de casa ja poden gaudir d'un aperitiu gràcies a aquests ganxets de blat de moro formulats especialment per a infants de més de 18 mesos. Fornejats amb oli d'oliva i certificats sense gluten, són una proposta d'allò més saludable.



La Laia





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

Leptina, l'hormona que regula la gana

La leptina és una hormona secretada pel teixit adipós en quantitat proporcional al greix de l'organisme, i la seva funció principal és promoure la sacietat i reduir la gana per mantenir constant el pes corporal.



L'alliberament de la leptina es produeix quan tenim greix de reserva en els adipòcits (cèl·lules de greix). Al mateix temps, augmenta la fabricació de cortisol (hormona de l'estrès) i d'estrògens, cosa que estimula l'activitat del sistema nerviós simpàtic. Així mateix, té un paper regulador metabòlic, hormonal i immunològic i cal saber que tenir-ne en excés condiciona un augment dels adipòcits, inflamacions, dolor crònic, reducció de la testosterona i increment dels estrògens, alhora que afavoreix el desenvolupament del càncer de mama.

Aquesta hormona regula la ingesta d'aliments i, en conseqüència, el nostre pes. A l'hipotàlem hi ha uns receptors de la leptina que reaccionen al seu senyal i envien un altre senyal al cervell perquè deixem de menjar perquè ja no tenim més gana. Si la nostra senyalització de leptina funciona correctament, quan les reserves de greix estan plenes augmenta la quantitat d'aquesta hormona i deixem d'emmagatzemar greix extra.

Sabem que la presència d'estradiol intracel·lular estimula la fabricació de leptina per part de les cèl·lules de greix. De fet, el sobrepès sempre va acompanyat de nivells elevats de leptina: com més sobrepès, més leptina. I com més estrògens, més leptina i més sobrepès. Els hàbits de vida hi tenen molt a veure i l'exposició constant a pics d'insulina també provoca un augment d'aquesta hormona. Quan aquesta situació es converteix en quotidiana els receptors de la leptina són cada vegada menys sensibles i s'activen amb més dificultat, cosa que provoca una pujada per damunt dels valors normals (1-15 ng/ml). Llavors, la senyalització de la leptina que connecta amb l'hipotàlem deixa de funcionar correctament i apareix el que anomenem resistència a la leptina. Conseqüentment, tenim més gana durant tot el dia i desig de menjar "porqueries" i aliments d'alt índex glicèmic. I com que la resistència a la leptina també interfereix en el desenvolupament del fol·licle i la maduració de l'ovòcit poden aparèixer problemes de fertilitat.

La relació amb la insulina

L'índex glicèmic mesura la rapidesa amb què un aliment fa augmentar els nivells de sucre en sang. El fet de menjar aliments d'alt índex glicèmic provoca uns nivells més alts d'insulina circulant, que van acompanyats de nivells més alts de la leptina que fabriquen les cèl·lules de greix en resposta a una dieta inadequada.

L'excés de les dues hormones i d'estrògens provoca una important activitat de l'enzim 11beta-hidroxiesteroide-dehidrogenasa, que converteix el cortisol inactiu en cortisol actiu. Aquest augment de cortisol intracel·lular fa augmentar els nivells de cortisol fins a 9 vegades, cosa que afavoreix la tendència a ser persones impacients, nervioses, patidores i amb problemes d'angoixa o pors de qualsevol tipus.

Error dietètics que cal evitar

Una dieta rica en sucres, hidrats de carboni d'alt índex glicèmic i fructosa afavoreix l'acumulació de triglicèrids en les cèl·lules de greix i fa pujar la insulina i la leptina. Per tant, si ho volem evitar, hem de deixar de menjar:

- **Sucres refinats i edulcorants.** Cal rebutjar el sucre de taula o sacarosa, l'acesulfam K E-950, l'aspartam E-951, el ciclamat E-952, la sacarina E-954 i la sucralosa. El sucre recomanat és el sucre de panela (sucre integral de canya), l'estèvia o el sucre de coco.

- **Hidrats de carboni d'alt índex glicèmic.** Els hem reduir per millorar la regulació de la glucosa en sang.
- **Fructosa.** Hem de prescindir d'aliments com el xarop de blat de moro alt en fructosa, el xarop d'atzavara i d'auró, la mel i els sucres de fruita.

Consells importants

És fonamental menjar aliments rics en àcids grassos omega-3 (peix blau, marisc, llinet, xia, sèsam, cànem, pipes de carbassa, nous, algues). El científic Monk i el seu equip han comprovat que aquests greixos redueixen l'expressió del gen del receptor de la leptina, de manera que en poden reduir el senyal proliferatiu. Per prevenir els càncers hormonaals els estudis recomanen prendre'n un suplement quan es produeix el desenvolupament mamari i en períodes de canvis hormonaals, com per exemple durant la pubertat i l'embaràs.

Una altra recomanació important és fer exercici físic moderat cinc cops per setmana durant tres mesos, juntament amb exercici amb pics d'alta intensitat. Això ens ajudarà a millorar la sensibilitat a la insulina i la leptina i facilitarà la pèrdua de pes.

Més informació. xeivverdagner.com

veritas

CÓMO COMO FESTIVAL

30 SET · 1 OCT

PORT BARCELONA

*El festival del menjar
sa de veritat*

Gaudeix de les
conferències i experiències
gastronòmiques
amb un

10%

de dte. amb el codi
VERITASCOMOCOMOFEST

Més informació a:
COMOCOMOFESTIVAL.COM

*Entrada
Gratuïta*



Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

Avui mengem azukis!

L'azuki és un llegum vermell típic dels països orientals, molt apreciat gràcies a la seva riquesa en nutrients i els seus grans beneficis, que no són pocs. Té un gust particular i es pot utilitzar per a gairebé qualsevol tipus de recepta, ja sigui dolça o salada.



Aquests llegums en forma de ronyó es poden preparar de diferents maneres: en sopa, en puré, en amanides, soles, amb arròs i també són un excel·lent ingredient de pastissos o postres. Per exemple, queden delicioses en estofat amb romaní, fregides en oli d'oliva o en una senzilla amanida amb salsa de soja, vinagre d'arròs, ceba, coriandre fresc, romaní, oli de sèsam i sal marina. A l'hora de coure-les, recorda que una tassa és suficient per a quatre persones. La proporció és de tres tasses d'aigua per una de llegums i si vols fer una sopa la proporció és de cinc tasses d'aigua per una d'azukis.

- **El remull és indispensable.** Requereixen d'unes 12 hores en remull perquè penetri l'aigua a l'interior i es cuguin amb més facilitat. En fer-ho així podrem disposar de fècules i proteïnes en condicions de ser incorporades a l'organisme a través de l'aparell digestiu. L'aigua ha de ser al més pura possible sense afegir-hi sal (alenteix l'estovament i altera el gust) i pots afegir bicarbonat a l'aigua de remull per evitar que el medi alcali

contribueixi a la pèrdua de vitamines i minerals. Cal tenir en compte que augmenten de mida, per la qual cosa s'han de posar en un recipient ampli i cobrir amb el triple d'aigua. Abans de cuinar s'escorren i s'esbandeixen amb aigua freda per eliminar els sucres que deixen anar durant el remull.

- **Cal afegir alga kombu a l'aigua de cocció.** Una vegada netes, remullades i escorregudes, es posen al foc amb l'aigua o el brou fred (mai en calent) i sense sal perquè la pell no s'endureixi. Al mateix temps, s'hi poden incorporar la resta d'ingredients i una mica d'alga kombu perquè siguin més digestives. La sal deixa-la per a l'últim moment.

- **Sempre a foc lent.** L'olla de pressió i els recipients amb tancament hermètic són bons per escurçar el temps de cocció i conservar les propietats nutritives, tot i que no són imprescindibles. Si tries l'olla tradicional durant els primers deu minuts han de bullir a foc ràpid i sense tapar, després la cocció ha de continuar a foc lent i continu perquè no es trenqui la pell.

Les conserves de l'àvia

Aprofita que les tardes s'allarguen per preparar pots de conserva casolana: et seran molt útils quan no tinguis temps de cuinar o per acompanyar qualsevol plat pel qual no tinguis guarnició.

Necessites flascons de vidre, que has d'esterilitzar bullint-los durant 30 minuts en una olla amb aigua. Després, renta les azukis amb aigua freda i emplena els pots amb la proporció següent: una tassa de llegums per dues d'aigua. No s'han d'omplir massa (és millor que quedi una mica d'aire dins) i abans de tancar-los afegeix-hi un tros petit d'alga kombu i, si vols, una branqueta d'herbes aromàtiques. A continuació, posa els pots en una olla plena d'aigua perquè bullin durant tres hores. En acabar, deixa que es refredin a l'olla amb la mateixa aigua i treu-los quan l'aigua estigui freda (o tèbia).

Pots fer aquesta conserva amb qualsevol llegum, però recorda que les lleties i les azukis es couen sense necessitat d'estar en remull durant hores: únicament es renten.

Per saber-ne més:

Curs **TÈCNiques DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA**

Mireia Anglada. Reserva a www.terraveritas.es

RESERVA a www.terraveritas.es

Un llegum oriental

La medicina tradicional xinesa i la macrobiòtica en recomanen el consum per enfortir el ronyó, ja que tonifiquen el sistema urinari. Juntament amb les lleties i els cigrons, són un dels llegums que hauríem de consumir amb més freqüència. Tenen l'avantatge de ser fàcilment assimilables per l'organisme i no produeixen gasos intestinals ni flatulències, com passa amb la gran majoria de llegums. A més, malgrat ser dolces, no tenen un alt contingut de sucre.

Per regla general, hem de menjar llegums dues vegades per setmana i no perdre aquest hàbit quan arriba el bon temps, ja que resulten deliciosos en amanides fredes o barrejats amb cremes de verdures.

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



La carne 100% ecológica

¡Naturalmente sano!

Cerdo ecológico

Carne 100% natural y sabrosa

Razones para consumir nuestro cerdo Eco Avinyó.

- 1 Criados lentamente y con salida a parque libre.
- 2 Alimentados con cereales 100% ecológicos (maíz, avena y cebada).
- 3 Carne obtenida mediante procesos sostenibles y que respetan el medio ambiente.

OPERADOR CT-/1883-E
ES - ECO - 019 - CT

ES -
10.01204 / B
CE



AGRICULTURA
ECOLÓGICA
Agricultura UE



Carne certificada

COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS...

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

Aquest estiu hem celebrat **el primer casal d'estiu de Veritas**. Durant una setmana un grup de 14 nens i nenes van gaudir d'una varietat d'activitats pensades perquè exploressin la creativitat, l'autoconeixement, el respecte, la complicitat i la curiositat.

Vam comptar amb professionals apassionats per la divulgació d'un estil de vida conscient que van oferir tallers de ioga, ceràmica, hort urbà, atenció plena, sabons naturals i, evidentment, de cuina saludable.

Una experiència preciosa, enriquidora i inoblidable.

L'any que ve repetim!



Fotos: @bebofi

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



ACTIVITATS DE SETEMBRE

- Dimecres 13**
APRIMAR-SE AMB CONSCIÈNCIA.
Fernanda Montoya
Horari: 18.30 - 20.30 h **25 €**
- Dijous 14**
DESCOBREIX EL BALETONIC! Olga Ausejo
Horari: 19.00 - 20.00 h **10 €**
- Dilluns 18. QUINZENA VEGANA**
EL PLAT COMBINAT PERFECTE: TOTS ELS NUTRIENTS EN UN SOL ÀPAT. Mai Vives (Natursoy)
Horari: 18.30 - 20.00 h **10 €**
- Dimarts 19. QUINZENA VEGANA**
POSTRES VEGANES. Gina Estapé (Monsoy)
Horari: 18.30 - 20.00 h **10 €**
- Dijous 21. QUINZENA VEGANA**
ESMORZARS PRÀCTICS PER AL DIA A DIA.
Gina Estapé (Amandín)
Horari: 18.30 - 20.00 h **10 €**
- Divendres 22. QUINZENA VEGANA**
SNACKS ENERGÈTICS. Mireia Anglada (El Granero)
Horari: 17.00 - 18.30 h **10 €**
- Dilluns 25. QUINZENA VEGANA**
ENTREPANS I SANDVITXOS VEGANS.
Mireia Anglada (Vegetalia)
Horari: 18.30 - 20.00 h
- Dimarts 26. QUINZENA VEGANA**
TUPPERS VEGANS I EQUILIBRATS PER EMPORTAR-TE A LA FEINA. Alf Mota (La Finestra sul Cielo)
Horari: 18.30 - 20.00 h **10 €**
- Dijous 28. QUINZENA VEGANA**
VESPRE VEGÀ amb Carla Zaplana, Magalix Dalix, Anna Llacher i Mireia Anglada
Horari: 19.00 - 21.00 h

A més, aquest mes ens trobaràs oferint tallers i altres activitats a...

Dissabte 16 i diumenge 17
ALL THOSE FOOD MARKET. www.allthose.org

Dissabte 30 i diumenge 1
CÓMO COMO FESTIVAL. www.comocomofestival.com

AQUEST MES ET RECOMANEM...



COM SER VEGETARIÀ SENSE PATIR EN L'INTENT. Curs de 5 classes.

T'ensenyarem com pots fer una bona transició, reforçar el sistema digestiu per a una absorció correcta i crear menús i esmorzars complets i satisfactoris. En cada sessió hi haurà una part de teoria i una altra de showcooking per aprendre a fer receptes fàcils i saboroses per als àpats diaris, amb una aportació suficient de proteïna, ferro, calci, omega-3, vitamines D i B12.

Montse Vallory i Diego de Castro

Format: 15 hores en 5 classes de 3 hores (teoria, pràctica, degustació)

Horari: dissabtes de 17 a 20 h

Dates 2017: 21 i 28 d'octubre; 18 i 25 de novembre; 16 de desembre

Preu del curs: 327€

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

Ja pots consultar la programació a través de la pàgina web **www.terraveritas.es**
i reserva plaça per a l'activitat que t'interessi

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

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

Millora el teu rendiment amb espirulina

Probablement ja saps que l'espirulina és eficaç per desintoxicar l'organisme i que es recomana en casos d'anèmia i esgotament. Però, sabies que també és un suplement ideal si vols millorar el rendiment esportiu?



L'espirulina és un alga unicel·lular de color blau verdós que, vista a través del microscopi, té forma d'espiral; d'aquí el seu nom. A més de ser una font excel·lent de proteïnes, vitamines i minerals, és un potent magatzem de clorofil·la que intervé en la regeneració de les cèl·lules de la sang provocant la dilatació dels vasos sanguinis i activant la circulació. Això és especialment positiu en fer esport, ja que permet una millor oxigenació dels òrgans, i menys oxidació, especialment després d'una sessió d'exercici intens.

Redueix la fatiga i crema greixos

És una ajuda ergogènica amb molts beneficis. Els efectes potenciadors del rendiment esportiu es relacionen amb factors com la reducció de l'estrès oxidatiu, perquè protegeix el sistema cardiovascular gràcies al seu contingut en àcids grassos essencials i vitamines. Igualment, facilita la recuperació després d'entrenar-se: l'elevada aportació de ferro i magnesi redueix les rampes i prevé lesions articulars i musculars. De fet, existeixen diversos estudis que defensen que prendre-la combat l'esgotament i disminueix el temps de fatiga durant l'exercici, alhora que afirmen que promou el desenvolupament muscular a més de millorar l'ús dels substrats energètics, augmentant el metabolisme dels greixos.

- **El secret dels atletes xinesos i cubans.** Els entrenadors olímpics dels reeixits equips de països com la Xina o Cuba asseguren que els seus atletes es recuperen abans quan la prenen de manera habitual.

- **Barretes, pòlvores i comprimits.** Cada vegada més, s'ha anat incorporant a productes alimentaris destinats a esportistes, en forma de barretes, batuts, pòlvores o comprimits. Les recomanacions de consum varien en funció dels objectius i exigències, però habitualment es recomana prendre'n de 2 a 10 g al dia, sense sobrepassar els 15 g diaris. 

Batut verd postentrenament

És perfecte per reposar líquids, carbohidrats i proteïnes després d'entrenar-te, tot i que també pots prendre un got d'aquest batut per esmorzar o berenar.

Ingredients:

- 1 got de beguda de canem
- 1 plàtan
- 2 figues
- 1 cullerada petita d'espirulina en pols
- 1 cullerada petita de xarop d'arròs

Elaboració:

1. Pela els plàtans i les figues i talla'ls a trossos petits.
2. Col·loca a la gerra de la batidora tots els ingredients i bat-los fins a obtenir la textura desitjada.



1. Barretes d'espirulina. ON
2. Espirulina en pols. Ecolife
3. Espirulina. El Granero

Més informació

• **Ergogenic and antioxidant effects of spirulina supplementation in humans** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20010119>)

Neurones en forma per al nou curs

Si ets pare o mare d'un estudiant de secundària pot ser que et preguntis què pots fer per ajudar-lo en el rendiment acadèmic. És clar que no pots estudiar pel teu fill, però el que sí que és a les teves mans és oferir-li una alimentació equilibrada, saludable i ecològica.

Aconseguir que un adolescent escolti activament qual·sevol consell que vingui dels seus pares és un repte. Així i tot, no s'ha de defallir en l'intent, i més quan ho fem en el seu benefici. No et cansis de repetir-li al teu fill o filla que si no se salta l'esmorzar i menja de manera saludable, les mates li aniran millor. I no és un dir! Un estudi realitzat sobre mig miler d'estudiants (en aquest cas noruecs) va revelar que una dieta desigual i poc saludable (amb molts refrescs, dolços o menjar ràpid i poca fruita i verdura) es vinculava amb dificultats en l'àmbit de les matemàtiques. La mateixa recerca associava l'esmorzar regular a menys dificultat d'aprenentatge, no solament en aquesta assignatura, sinó també en lectura i escriptura.

Així mateix, explica-li que els aliments processats, tan populars a aquesta edat, són sovint rics en greixos saturats i trans, sal i conservants. Aquests elements dificulten que el cervell, que encara està en ple procés de formació, funcioni correctament i entorpeixen l'aprenentatge i la memòria. En definitiva, com més menjar porqueria, pitjors resultats acadèmics. No és aquest un argument superconvinent?

Aliments per pujar nota

És clar que el seu cervell requereix més nutrients dels bons i menys dels dolents. Però, quins aliments són transcendents per mantenir la matèria grisa a ple rendiment?

- **Verdura al màxim.** Prioritza els aliments frescos i de temporada. Principalment les verdures de fulla verda, les crucíferes i, especialment, el bròcoli són una gran font de folat (àcid fòlic) i vitamina K, que milloren la funció cognitiva i la capacitat intel·lectual.

- **Cereals sí, però integrals.** El cervell necessita un subministrament adequat i constant d'energia en forma de glucosa. Els cereals integrals, amb un baix índex glucèmic, alliberen la glucosa lentament i mantenen l'alerta durant tot el dia; sense oblidar que són una excel·lent font de vitamines del grup B, reguladores del sistema nerviós.

- **Greixos dels bons.** Els àcids grassos essencials són fonamentals per a una funció cerebral sana i no poden ser fabricats pel cos, per la qual cosa s'han d'obtenir a través de la dieta. Es troben de manera natural en el peix, la llinosa, la xia, les llavors de carabassa i les nous, que igualment aporten vitamina E. 



1. Macarrons d'espelta. Veritas
2. Llavors de lli marró. Ecobasics
3. Nous. Eco Natura

Per saber-ne més:

SNACKS ENERGÈTICS. Mireia Anglada (El Granero)

Divendres 22. Horari: 17.00 - 18.30 h. Preu: 10 €

RESERVA a www.terraveritas.es

Més informació

• journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1403494813487449

Empieza a protegerte para evitar la astenia otoñal

La disminución de las horas de sol y la vuelta a la rutina tras las vacaciones hacen que la próxima llegada del otoño sea algo más que un mero trámite. Nuestro cuerpo tiene que adaptarse a los cambios ambientales y climáticos y el proceso supone un gasto extra de energía. Hacer ejercicio, dormir bien y complementar una dieta equilibrada con algún suplemento alimenticio son las claves para afrontar con éxito la astenia otoñal.

A pesar de que el otoño no comienza oficialmente hasta el 22 de septiembre, el llamado otoño meteorológico (cuando comienzan a bajar las temperaturas y el tiempo se vuelve inestable) suele llegar un par de semanas antes. Un cambio al que se une la reducción de la luz solar, lo que afecta a la producción de dos hormonas indispensables para el estado de ánimo y la energía vital: el incremento de la melatonina provoca que tengamos más sueño y la bajada de la serotonina (la hormona de la felicidad) hace que nos sintamos más tristes y alicaídos. Ese desequilibrio hormonal desemboca en un desorden biológico, que se caracteriza por la apatía, el cansancio, la dificultad de concentración, la somnolencia... El conjunto de todos estos síntomas recibe el nombre de astenia otoñal.

Necesitamos aproximadamente unos quince días para adaptarnos al cambio estacional, pero podemos acortar la transición si desde un principio ajustamos nuestro reloj biológico y reemprendemos el ritmo habitual de trabajo, durmiendo un mínimo de 8 horas, haciendo deporte suave a diario y comiendo adecuadamente. Las frutas y verduras resultan esenciales porque contienen vitaminas, antioxidantes y minerales; mientras que los cereales integrales son los encargados de aportar carbohidratos de absorción lenta: el mejor "combustible" para el organismo. Otros alimentos imprescindibles son los ricos en triptófano (espinacas, acelgas, nueces) porque contribuyen al aumento de serotonina y mejoran el estado de ánimo.

Suplementos alimenticios para mantener el ritmo

Como complemento a los buenos hábitos mencionados existen diferentes suplementos alimenticios que nos ayudan a reforzar el metabolismo y a combatir los efectos adversos del cambio de estación. En Veritas ofrecemos un amplio abanico de estos productos en distintos formatos para que elijas el que te sea más cómodo: líquido, polvo, cápsulas... Todos están elaborados bajo los más estrictos controles de calidad y solo contienen ingredientes de alta pureza y de origen ecológico. Como regla general no se recomienda el consumo simultáneo de más de tres, ya que se podría inhibir su efecto en lugar de potenciar su sinergia.

Aunque las opciones son variadas, si hay un complemento especialmente adecuado para esta época del año, este es, sin duda, la jalea real. Se trata de un sensacional reconstituyente,

capaz de revitalizar y suplir carencias nutricionales, además de ser muy beneficiosa para el esfuerzo intelectual y la concentración.

- **Algas, la fuerza del mar.** En general, poseen una gran concentración de nutrientes, aunque las más energéticas son la espirulina y la chlorella. La primera es extraordinariamente rica en hierro y la segunda mejora el rendimiento y la recuperación física. Si las eliges en polvo las puedes añadir fácilmente a cualquier bebida.

- **Superalimentos muy energizantes.** Muy efectivos contra la debilidad y la fatiga, si se eligen en forma de suplemento es más fácil tomarlos en cualquier momento del día. Las bayas de Goji poseen gran cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes; la hierba de trigo mejora el tono anímico y, a la vez, es un gran depurativo; y el asaí tiene una elevada concentración de carbohidratos y proteínas.

- **Plantas y raíces, potencia concentrada.** Su capacidad de aumentar la vitalidad es excepcional y sus efectos se notan rápidamente. El fruto del guaraná tiene propiedades estimulantes físicas y psíquicas gracias a su riqueza en cafeína, pero al contrario que el café no provoca nerviosismo; la maca andina (muy rica en minerales y vitaminas) contrarresta los síntomas de agotamiento y restablece el apetito sexual; y el ginseng alivia el cansancio y revitaliza el cuerpo, al tiempo que tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso. 



Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Tres ventajas de la valeriana

La valeriana (*Valeriana officinalis*) es una planta herbácea que crece en climas húmedos. La parte terapéutica que se usa es el rizoma (raíz), que es cosechada a finales de septiembre, cuando su aceite esencial presenta los mayores niveles de concentración.

El uso de la valeriana ya se remonta a la antigüedad y aparece en algunos escritos clásicos griegos como los de Dioscórides, Hipócrates o Galeno. La tradicional medicina china e hindú tampoco escapó a sus encantos y la incluyeron como un remedio más a su botica diaria. Durante la II Guerra Mundial la valeriana fue ampliamente usada para paliar la tensión nerviosa originada por los bombardeos y explosiones frecuentes.

A finales del siglo XX se hizo muy popular en Europa hasta que fue destronada por el uso de ansiolíticos y sedantes, fármacos que necesitan receta médica. Su uso no tardaría en volver a primera línea de la mano de la fitoterapia y hoy en día son muchas las personas del mundo occidental que ven en ella una ayuda para el insomnio, la ansiedad o el estrés. Es tanto así que actualmente la valeriana es el producto más adquirido en Europa entre los considerados tranquilizantes adquiridos sin receta médica.

Entre sus ventajas podemos destacar:

La raíz tiene un efecto relajante y sedante, por lo que es de gran ayuda a la hora de conciliar el sueño. Facilita el descanso sin provocar que nuestro organismo se habitúe a su uso y, además, tampoco produce sensación de agotamiento o aturdimiento al día siguiente. Cuando se emplea para facilitar el sueño, es mejor tomarla una hora antes de ir a la cama y no justo antes de dormir ya que puede producir intranquilidad al principio.

Otro uso interesante de esta planta es que tiene un ligero efecto relajante muscular, que resulta positivo en trastornos digestivos de carácter nervioso y contribuye a aliviar el dolor muscular.

Resulta muy útil para calmar a personas estresadas o con ansiedad, así como en casos de bruxismo (rechinar los dientes durante la noche), ya que al relajar la musculatura disminuye también la tensión que hace que la persona cierre la mandíbula durante el sueño con demasiada fuerza.

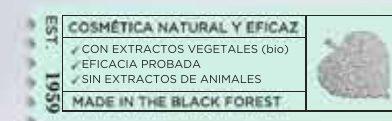


MÁS VITALIDAD MÁS FLEXIBILIDAD LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

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

www.borlind.es



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



Objectiu: convertir el residu en recurs

Durant una visita a les instal·lacions del nostre nou gestor de residus orgànics, el Consorci per a la Gestió de Residus del Vallès Oriental, li vam proposar fer una prova: tractar els residus de manera ecològica per obtenir compost de qualitat A, el que fan servir els nostres proveïdors, i aconseguir així tancar el cercle, convertint els residus en recursos.

El nostre nou gestor de residus orgànics és el Consorci per a la Gestió de Residus del Vallès Oriental. A la seva planta de digestió anaeròbica i de compostatge (situada a Granollers i gestionada directament pel Consorci) tracten la matèria orgànica dels contenidors marrons dels municipis de les comarques del Vallès Oriental i el Maresme, i també d'empreses privades com la nostra. Mitjançant un complex procés s'obté biogàs (que es transforma en energia elèctrica i s'injecta en xarxa) i compost de classe B, de bona qualitat però no apte per a l'agricultura ecològica, que requereix que sigui de classe A, el que fan servir els nostres proveïdors per als seus cultius.

Després de visitar la planta els vam proposar fer una prova amb un doble objectiu: ser molt puristes en l'entrada de la matèria orgànica i tractar aquest recurs amb el mateix afecte que els nostres productors tracten el camp. És a dir, de manera ecològica (sense que altres aliments no ecològics es barreassin en el tractament), per veure si érem capaços d'obtenir un rendiment millor del biogàs i un compost de millor qualitat (el classificat com a compost A). D'aquesta manera, podríem tancar el cercle i oferir aquest recurs als nostres proveïdors. Sens dubte, un repte molt interessant sobre el qual vam conversar amb Vanessa Abad, directora de l'Àrea de Tractament del Consorci per a la Gestió de Residus del Vallès Oriental, una persona emprenedora, visionària i totalment compromesa amb l'estratègia del Consorci: la gestió i el tractament de residus enfocats a l'economia circular aplicada al món local.

Veritas: Com tracta els residus el Consorci per aconseguir convertir-los de nou en recursos?

Vanessa Abad: El Consorci és un ens supramunicipal que s'encarrega de donar serveis al món local, com la recollida, el transport i el tractament dels residus municipals, fent èmfasi en el seu concepte com a recursos. El motiu és que aquests últims no són infinits (per contra, cada cop són més escassos) i els residus (si no es malgasten) poden convertir-se en una font important d'obtenció de

nous recursos. El Consorci ho té clar i per això aplica dues màximes: minimitzar residus i maximitzar recursos, que al seu torn signifiquen una gran oportunitat de generar activitat econòmica i crear llocs de treball.

Els resultats que vam obtenir és que hi havia una reducció de contingut en metalls pesants d'un 6,5% en el cas del coure i d'un 29% en el cas del zinc i el plom

En el marc del foment de l'economia circular, de la simbiosi industrial de la comarca del Vallès Oriental i de la millora contínua de processos productius, el Consorci per a la Gestió de Residus del Vallès Oriental i la Universitat Autònoma de Barcelona han signat un conveni per a la realització d'un doctorat industrial, el qual realitza personalment i que porta per títol: "Optimització de la producció de biogàs en una instal·lació de tractament de la fracció orgànica de residus municipals: codigestió, balanços de matèria i d'energia".

V: Què representa el projecte conjunt d'Ecoveritas i el Consorci per a la Gestió de Residus del Vallès Oriental?

VA: La relació d'Ecoveritas i el Consorci és un projecte molt interessant des del punt de vista econòmic, social i ambiental, i amb una gran projecció de futur. A nivell econòmic, Veritas realitzarà la millor gestió i traçabilitat del seu residu orgànic; a nivell social és un projecte molt interessant, en el qual participen una cadena de supermercats de productes ecològics, una fundació privada dedicada a la inserció sociolaboral, que fa el transport, i una administració pública; i a nivell ambiental, La Cuina de Veritas està situada a 5,5 km de la planta, per tant, baixa petjada de carboni en el transport.

V: En què consisteixen les proves realitzades i quins resultats es van obtenir?

VA: Les proves que es van realitzar a finals de gener van consistir bàsicament a tractar el residu orgànic d'Ecoveritas dins del nostre procés industrial i poder determinar els resultats productius, així com analitzar al laboratori paràmetres claus d'aquest residu.

A nivell industrial, definint el millor punt de dosificació dins de les instal·lacions es va obtenir un 9% de rebuig, i sabem que seria possible reduir aquest rebuig amb maquinària específica.

Vam analitzar el potencial i la qualitat del biogàs mitjançant tècniques químiques. La producció de biogàs per tona de matèria orgànica va ser molt similar al residu orgànic municipal i la qualitat lleugerament una mica millor de metà.

En el cas de Veritas també vam analitzar el contingut de metalls en les mateixes condicions que el residu orgànic municipal, en estat líquid, i els resultats que vam obtenir és que hi havia una reducció de contingut en metalls pesants d'un 6,5% en el cas del coure i d'un 29% en el cas del zinc i el plom. Uns resultats que són molt interessants perquè ens proporcionen informació del compost que podríem aconseguir.

V: Quins són els propers passos a seguir perquè aquesta prova es faci realitat a escala industrial?

VA: Hem establert un pla de ruta i ja hem començat a avançar. De moment, hem començat a tractar el residu orgànic de La Cuina de Veritas des de l'1 de juny. Per la seva banda, Veritas treballarà per dur a terme logística inversa i centralitzar el residu orgànic a la nova nau logística de Lliçà d'Amunt i, des d'allà, enviar-lo a la planta de Granollers. Som davant d'un projecte de futur per tenir una línia independent de producció i poder aconseguir un producte diferenciat de compost, que seria d'una qualitat de classe A i que tornaria a Veritas. De fet, ja hem participat junts en la sol·licitud d'un projecte europeu per treballar en aquesta línia. 

Los pesticidas alteran la microbiota intestinal

La exposición alimentaria continuada al pesticida clorpirifós, aunque sea a niveles bajos, está relacionada con una alteración de la microbiota intestinal y puede propiciar diferentes enfermedades, como inflamación intestinal, fatiga crónica, obesidad, cáncer, alergias...



Los autores de un estudio de la Universidad de Picardía Julio Verne (Francia, 2013) partieron del hecho de que el impacto del insecticida clorpirifós sobre el sistema digestivo de los mamíferos había sido pobremente descrito. Por ello, en su investigación pretendían evaluar el efecto de una exposición crónica a bajas dosis de este pesticida sobre la composición de la microbiota intestinal en un simulador del ecosistema microbiano intestinal humano y en ratas.

El simulador tenía seis recipientes reactivos (desde el estómago al colon) en los que se iban viendo los efectos del pesticida, a una dosis de 1 mg/kg diario, sobre los microorganismos intestinales humanos allí depositados. Se evaluó la situación de poblaciones de bacterias antes de la exposición y después de la misma. En paralelo, se expuso a ratas preñadas a 1 mg/kg del pesticida hasta el destete de los cachorros (y después, durante otros 60 días, hasta llegar a adultos). Entonces se procedió a tomar muestras de diferentes partes del tracto digestivo para evaluar la microbiología. Y se vio que, tanto en el simulador como en las ratas, la exposición al clorpirifós a dosis bajas inducía disbiosis en las comunidades de microorganismos, favoreciendo la proliferación de algunas cepas y el declive de otras.

La importancia del equilibrio

Un equilibrio en las poblaciones bacterianas del intestino ayuda a la digestión correcta y a la protección frente a microorganismos patógenos, entre otras cosas. Es un complejo ecosistema interno cuyo equilibrio está profundamente ligado a nuestra salud. La disbiosis o disbacteriosis, que es el desequilibrio en las comunidades bacterianas intestinales, puede acabar estando asociada o favorecer enfermedades como inflamación intestinal, fatiga crónica, obesidad, cáncer, colitis, alergias... Igualmente, puede ser

clave en la defensa ante patógenos o tóxicos y la alteración de su equilibrio por los pesticidas podría incrementar la susceptibilidad ante enfermedades.

Investigaciones recientes lo asocian incluso al autismo (ver, por ejemplo: Gut Bacteria May Play a Role in Autism. Scientific American. Agosto 4. <http://www.scientificamerican.com/article/gut-bacteria-may-play-a-role-in-autism/> o Can chemicals produced by gut microbiota affect children with autism? Science Daily. Mayo 2014. <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/05/140519114421.htm>). Así, es muy preocupante el hecho de que los pesticidas que pueden localizarse como residuos en los alimentos convencionales se sumen a otros factores (como la presencia de antibióticos), que también pueden estar degradando la microbiota intestinal. 

Bibliografía

- Environmental Science and Pollution Research. May 2013, Volume 20, Issue 5, pp 2726-2734.
- Impact of chronic exposure to low doses of chlorpyrifos on the intestinal microbiota in the Simulator of the Human Intestinal Microbial Ecosystem (SHIME®) and in the rat.
- Claire Joly, Jérôme Gay-Quéheillard, André Léké, Karen Chardon, Stéphane Delanaud, Véronique Bach, Hafida Khorsi-Cauet.
- ACCESIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/23135753>

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



Què indica el color de la pell?

Amb diferents matisos, la pell del rostre tendeix a mostrar una coloració predominant que, segons el diagnòstic oriental, és indicativa del que passa a l'interior del cos. A través d'una alimentació adequada podem restituir el bon funcionament dels nostres òrgans i aconseguir un color saludable, com a resultat del correcte equilibri energètic.



Centrant-se en la tonalitat de la pell del rostre, Michio Kushi, mestre de la macrobiòtica mundial i professor de diagnòstic oriental, ens explica que els colors reflecteixen una condició determinada del cos i ens dona les claus per interpretar-los. A les seves classes explica que cada grup racial té la pell de color diferent, però que els colors que es descriuran a continuació poden aparèixer en totes les persones de la mateixa manera, independentment de la raça. Per identificar-los clarament i reconèixer-los n'hi ha prou amb estar entrenat. I una vegada identificada la causa, ja podem començar a actuar.

Un to de pell vermellós, els puntets i els capil·lars trencats de color vermell indiquen una condició yin i que el cor està sobrecarregat de treball, cosa que ocasiona l'expansió dels capil·lars cap a la superfície de la dermis. En aquests casos cal limitar o evitar el menjar extremadament yin (sucres refinats, rebosteria, suc de fruita, begudes ensucrades, alcohol), que provocaran que els capil·lars es continuïn trencant no només a la cara, sinó en altres parts del cos, com les cames per exemple.

Quan el cutis està groguenc és clar que existeixen problemes al pàncrees, el fetge i la vesícula biliar. Aquesta tonalitat s'identifica clarament en els casos d'icterícia, quan està groc fins i tot el blanc dels ulls. Quan la bilis no pot fluir normalment, entra a la sang en lloc d'anar al duodè i d'aquí s'estén per tot l'organisme. En aquest cas s'han d'eliminar els aliments extremadament yang (sal, carn, embotits, formatges curats) i prendre més vegetals.

Un rostre predominantment verd no és gens comú i apareix en rares ocasions, excepte en parts molt yin del cos com són les venes. Michio Kushi observa que la coloració verdosa indica la tendència a desenvolupar càncer i que apareix als costats de la cara quan el pulmó està afectat, mentre que si es localitza al dors de les mans, entre els dits índex i polze, l'òrgan afectat és l'estómac. També es mostra en ocasions al llarg de la cama, baixant des del genoll per la part externa, pel mateix recorregut que fa el meridià d'acupuntura d'estómac.

Si els colors que predominen són el morat i el blau som davant de problemes circulatoris importants. Solen aparèixer al nas d'alguns homes a partir dels 40-50 anys i reflecteixen

hipertensió i un cor molt dilatat. Quan el cor es comença a dilatar necessita més pressió per bombar la sang i si es dilata més perd força: com a conseqüència la tensió baixa i les venes es veuen clarament morades. Encara que la persona es mostri activa i saludable, la situació és molt delicada i es podria convertir en una mort sobtada, tal com avisa Kushi i altres professors de diagnòstic oriental com Otashi.

Centrant-se en la tonalitat de la pell del rostre, Michio Kushi, mestre de la macrobiòtica mundial i professor de diagnòstic oriental, ens explica que els colors reflecteixen una condició determinada del cos

En aquest cas s'imposa un canvi dràstic d'hàbits alimentaris: s'ha d'eliminar la carn vermella i l'alcohol, reduir la sal i el sucre i seguir una dieta a base de cereals integrals, verdures, llegums, fruita seca, llavors, peix i fermentats.

La pell grisenca és símptoma d'una deficiència energètica del fetge. El color gris és molt comú als països industrialitzats occidentals, però rarament es troba en

persones que mengen de forma equilibrada. És signe que el fetge està inflammat i dur i també se sol associar a la depressió i la tendència a l'enuig. El fetge reclama més verdures en la dieta (espàrrecs, porros, carxofes, col, bròcoli, enciam, espinacs, bledes), menys greixos saturats (és a dir, menys proteïna animal) i afegir un toc de sabor àcid de llimona als plats.

Tenir un semblant molt pàl·lid o blanc revela que l'energia del pulmó no està funcionant correctament, la qual cosa indica una condició yin dels pulmons. Es tracta d'un to que pot assenyalar asma, problemes respiratoris o fins i tot al·lèrgies. Per solucionar el problema és aconsellable suprimir de l'alimentació el sucre, les begudes ensucrades, els làctics i les farines refinades. **V**

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



amb molt
de gust

Fajitas de seitan amb guacamole

FAST GOOD
veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Un clàssic revisitat de la cuina mexicana. En lloc de carn utilitzem seitan i en mantenim l'essència gràcies al guacamole. El seitan és conegut com "la carn vegetal" perquè la textura és molt semblant, és ric en proteïnes i no conté colesterol.

Ingredients:

- Tortillas de blat
- 250 g de mongetes vermelles cuites
- 150 g de blat de moro cuit
- 1 ceba gran
- 1 seitan fresc natural
- 4 cullerades soperes de salsa de tomàquet
- 3 cullerada petita de comí mòlt
- 1 cullerada petita d'all en pols
- ½ cullerada petita de pebre vermell
- ½ cullerada petita de sal marina
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge

Ingredients per al guacamole:

- 2 alvocats grans madurs
- ¼ de ceba
- ½ tomàquet
- Suc de ½ llimona
- ½ cullerada de sal marina
- 4 branques de coriandre fresc

Per saber-ne més:

ENTREPANS I SANDWITXOS VEGANS.

Mireia Anglada (Vegetalia)

Dilluns 25. Horari: 18.30 - 20.00 h

RESERVA a www.terraveritas.es



Elaboració:

1. Talla la ceba en làmines i sofregeix-la en oli d'oliva. Quan es comenci a daurar, afegeix-hi el seitan tallat en daus, la salsa de tomàquet i les espècies.
2. Escorre les mongetes vermelles i afegeix-les a la mescla anterior. Incorpora-hi el blat de moro i la sal marina i reserva-ho.
3. Parteix els alvocats per la meitat, pela'ls, treu els pinyols i aixafa la polpa amb una forquilla. Pica la resta d'ingredients del guacamole i barreja'ls bé amb l'alvocat aixafat.
4. Per muntar les fajitas, estén les tortillas, unta-les amb guacamole i farceix-les al gust.

YouTube



Fajitas de seitan amb guacamole - FastGood
supermercadosveritas.es www.veritas.es

Recepta de @deliciaskitchen



♥ Tortillas de blat

Amazin
ORGANIC

QUINUA REAL
La quinoa més autèntica

Esmorzar autèntic amb
QUINUA REAL

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

NOU

Granola de Quinoa Real Cacaó i coco

Granola de Quinoa Real Llavors i panses

www.quinuareal.bio

EUROPEAN UNION
GLUTEN FREE
Vegan

f y t i

Noodles d'arròs amb mongetes tendres

Aquesta recepta a base de fideus d'arròs i verdures amb reminiscències orientals és una veritable injecció de vitamines i minerals. Sens dubte, un magnífic entrant que també pot ser el plat únic d'un sopar lleuger.

Recepta de **@albaniubocooks**



Bifun

Ingredients

- 75 g de noodles d'arròs
- 1 grapat de mongetes tendres
- 6 arbrets de bròcoli
- ½ ceba vermella
- 1 cullerada sopera de ceba cruixent

Ingredients per a la vinagreta:

- 1 cullerada sopera de melmelada de taronja
- 1 branca de coriandre fresc
- 1 cullerada sopera de llavors de sèsam
- 1 cullerada sopera de tamari
- 1 cullera petita d'oli de sèsam
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva

Elaboració:

1. Hidrata els noodles d'arròs en aigua molt calenta durant 4 minuts.
2. Parteix els arbrets de bròcoli per la meitat i talla finament la ceba vermella.
3. Escalfa el bròcoli, la ceba i les mongetes verdes. Reserva'ls.
4. Prepara una vinagreta amb l'oli d'oliva, la melmelada de taronja, el tamari, l'oli de sèsam, les llavors de sèsam i el coriandre fresc picat.
5. Afegeix els noodles a les verdures, amaneix-ho amb la vinagreta i empolvora-ho amb ceba cruixent.

Amanida de lleties amb vinagreta de pipes

Les lleties són molt nutritives i una inqüestionable font d'energia. Les amanides ens permeten gaudir d'aquest llegum més enllà dels guisats tradicionals i en aquest cas les pipes de gira-sol i els germinats li donen un toc diferent i refrescant.

Recepta de **Mireia Anglada**



♥ Lleties cuites

Cal Valls
ALIMENTS ECOLÒGICS

Ingredients:

- 400 g de lleties
- 1 carbassó
- 2 pastanagues
- 1 seitan
- Germinats al gust
- Llavors de gira-sol
- Vinagre d'umeboshi
- Oli d'oliva extra verge

Elaboració:

1. Talla el carbassó i les pastanagues a quadradets molt fins, posa'ls en un bol i deixa'ls macerar una hora amb vinagre d'umeboshi.
2. Passat aquest temps, recupera les verdures i guarda el vinagre per fer una vinagreta.
3. Barreja el vinagre de la maceració amb oli d'oliva i un grapat de llavors de gira-sol, tritura-ho i reserva-ho.
4. Trosseja el seitan a porcions molt petites, unta'l amb oli i introdueix-lo al forn a 180 °C durant uns quants minuts perquè perdi la humitat.
5. Barreja les lleties cuites escorregudes amb el seitan, un altre grapat de llavors de gira-sol i les verdures macerades. Condimenta-ho amb la vinagreta i serveix-ho amb germinats.



els nostres fruits

Aliments ecològics

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



"Cal Valls"
www.calvalls.com

QUINZENA VEGANA

Un món vegetal per descobrir

Del 14 al 28 de setembre de 2017



APUNTA'T ALS TALLERS

I AL VESPRE VEGÀ

www.terraveritas.es

**terra.
veritas**

C/ Diputació, 239. Barcelona



TALLERS DE CUINA

Una oportunitat per aprendre a fer dolços, esmorzars, tuppers, snacks i viure moltes més experiències veganes.

VESPRE VEGÀ

Una trobada amb convidats especials per compartir experiències i opinions. I en finalitzar... un sopar degustació de tapes veganes que et sorprendran!

**Demana
la nostra
guia
vegana!**

Especial edició Ruta
de Restaurants Vegans



**Sortegem
50 cistelles
veganes!**

Amb la col·laboració de:



www.veritas.es/tiendas/

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



www.veritas.es

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