

BREU GUIA PER A UNA ALIMENTACIÓ VEGETARIANA EQUILIBRADA



NOVETAT
APTE PER
VEGANS

**Glucosamine.
Chondroitin.
MSM**



Fulletó de distribució en exclusiva a les botigues associades
a la central de compres i serveis Bioconsum.



NOVETAT
APTE PER
VEGANS



Glucosamine. Chondroitin. MSM

Articulacions cuidades. Moviments perfectes.

NOVETAT

Glucosamine. Chondroitin. MSM

60 VegCaps

100% Vegà

2 càpsules vegetals aporten:

GLUCOSAMINA VEGAN

Obtinguda de fermentació de fongs
Dissenyat per reforçar articulacions.

Glucosamine HCl 750 mg

CHONDROITIN VEGAN - NOVETAT

Alta pura / Alta biodisponibilitat, superior
a la forma d'origen animal.

Sulfat de condroitina 600 mg

MSM VEGAN

Font de sofre orgànic / Base per
un teixit connectiu i un cartíleg saludable

MSM (Metilsulfonilmetano) 250 mg



sm
natural solutions
smimport.com



SOLARAY®



La gent es converteix en vegetariana per molts motius, incloent-hi la voluntat de millorar la salut, les preocupacions sobre el benestar animal o el desig de menjar d'una manera que eviti l'ús excessiu dels recursos ambientals.

El moment actual en què vivim és una bona època per passar-se al vegetarianisme. Convertir-se en vegetarià s'ha tornat més atractiu que mai, gràcies a la disponibilitat d'una gran varietat d'opcions de productes vegetarians a les botigues i restaurants.

Fer-se vegetarià no s'ha d'entendre com un sacrifici o repte impossible, sinó com un procés divertit de canvi d'hàbits. A l'ésser humà li agrada la repetició. Si una persona fa més de 20 anys que menja un entrepà de pernil salat per esmorzar pot ser que al principi li sembli molt difícil deixar de fer-ho però tot és trobar substitucions que funcionin. Per exemple, un entrepà d'alvocat pot ser-ne un fantàstic substitut. És qüestió de donar temps al cos d'oblidar l'hàbit antic i fer-se seu el nou hàbit i un haurà guanyat la partida.

Aquest llibret va dirigit especialment a persones que volen fer-se vegetarianes o que ho són des de fa poc. És una guia molt pràctica, plena d'informació rellevant i trucs que ajudaran el lector a fer el canvi més planer. Les persones que ja fa temps que són vegetarianes també hi trobaran idees interessants.

**www.bioconsum.com
www.rel.bio**



TIPUS DE VEGETARIANISMES

De vegetarianismes n'hi ha de diferents tipus segons el que un decideixi deixar de menjar. Cada persona tria el tipus de vegetarianisme que més li convé segons els seus desitjos.

VEGANISME (VEGETARIANS TOTALS)

Les persones veganes eviten menjar carn vermella, pollastre, peix i qualsevol producte derivat dels animals, inclosos els ous, els productes làctics i la mel.

LACTOOVOVEGETARIANISME

Les persones lactoovovegetarianes eviten menjar carn vermella, pollastre i peix, però sí que mengen ous i productes làctics.

LACTOVEGETARIANISME

Les persones lactovegetarianes eviten menjar carn vermella, pollastre, peix i ous, però sí que consumeixen productes làctics.

OVOVEGETARIANISME

Les persones ovovegetarianes eviten menjar carn vermella, pollastre, peix i productes làctics, però sí que mengen ous.

PESCOVEGETARIANISME

Les persones pescovegetarianes eviten menjar carn vermella i pollastre, però mengen peix, ous i productes làctics.

PER QUÈ ÉS NOCIU PER AL PLANETA MENJAR CARN?

Un dels productes que més impacte ambiental té a la Terra és la carn. És per això que quan deixem de menjar-ne li fem un gran favor.

El 86% de tots els mamífers terrestres són ara animals de granja pertanyents a les indústries càrnia i làctia. La indústria de la carn d'au i ous també hi té un impacte molt important. L'any 2014, hi havia 23 bilions d'aus de corral destinades al consum humà al planeta, més de tres per persona.

Els excrements dels animals de granja produeixen metà, un gas amb efecte d'hivernacle que té uns nivells de contaminació 20 vegades superiors al CO₂. Combinats, els centenars de milers d'animals de granja que existeixen al món contribueixen al voltant d'una quarta part del total de les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle, causants del canvi climàtic. A més, la seva orina es filtra al subsòl, amb alts nivells d'antibiòtics, nitrats i hormones que poden

potenciar problemes d'obesitat, tiroides i ovaris, i contamina no només la terra sinó també les aigües subterrànies, que acaben anant a parar a l'aigua que bevem.

Adicionalment, els caps de bestiar han de menjar. El 83% de les terres agrícoles del món estan ara ocupades per sòl de cultiu dedicat exclusivament a produir menjar per al bestiar. Per tal de poder accedir a tanta quantitat d'espai hem de desforestar hectàrees i hectàrees de terreny, moltes vegades en zones que ja estan en perill, com l'Amazones. Això repercuteix directament en la destrucció d'hàbitats i biodiversitat al món. Segons la WWF, el consum de productes animals és responsable de la pèrdua d'un 60% de la biodiversitat en l'àmbit mundial, amb espècies d'animals que desapareixen a un ritme incontrolat.



UNA DIETA VEGETARIANA ÉS MÉS SALUDABLE?

La conversa sobre el vegetarianisme s'ha centrat tradicionalment en les possibles deficiències nutricionals associades a aquesta dieta, però, els últims anys, el pèndol s'ha mogut cap a l'altra banda i els estudis confirmen els beneficis per a la salut que té portar una dieta lliure de carn. Actualment, una alimentació vegetariana es reconeix no només com a suficient nutricionalment, sinó també com una forma de reduir el risc de moltes malalties cròniques.

.....
Una dieta vegetariana *pot* complir tots els requisits nutricionals al llarg del cicle de vida de la persona.

Una dieta vegetariana *pot* aportar nivells més alts d'antioxidants, fibra, folat i fitoquímics.

Una dieta vegetariana *pot* reduir els nivells de greixos saturats i colesterol a la sang.
.....

Les persones vegetarianes *poden* tenir una taxa més baixa de:

- malalties cardíagues
- obesitat
- hipertensió
- colesterol d'LDL (dolent)
- diabetis
- càncer

PERÒ MENJAR VEGETARIÀ NO SEMPRE IMPLICA UNA DIETA EQUILIBRADA...

És possible ser vegetarià i tenir de-sequilibris en la dieta, és per això que anteriorment hem posat la paraula *pot* en cursiva. I és que, com passa amb qualsevol dieta, una dieta vegetariana pot ser poc saludable si l'omplim de productes poc desitjables.

Productes que hem d'evitar si volem portar una dieta vegetariana saludable i equilibrada:

- Fregits
- Rebosteria i productes amb molt sucre
- Refrescs gasosos i ensucrats
- Sucs ultrapasteuritzats
- Patates xips
- Fruita seca de bossa, fregida i amb sal afegida
- Massa formatge i mantega
- Massa sal
- Olis vegetals refinats
- Margarina



FUENTE DE FIBRA

NOVES VEGEBURGERS DE CEREALS



Descobreix les noves Vegeburgers de CEREALS i LLEGUMS. Amb el gra sencer i una textura cruixent. Font natural de fibra i proteïnes de la manera més senzilla i deliciosa.

Segueix-nos!



QUINS ALIMENTS HA D'INCLOURE UNA DIETA VEGETARIANA EQUILIBRADA?

El rebost d'una persona que segueix una dieta vegetariana saludable i equilibrada canvia gradualment a mesura que s'hi van incorporant nous aliments que fins ara un no havia utilitzat a la cuina, però que poden ser-ne grans aliats. Per exemple, hi ha molts grans, com el mill o l'amarant, que no són gaire utilitzats en la cuina tradicional però que tenen un molt bon perfil nutricional, ple de proteïnes, vitamines i minerals.

En un rebost i nevera *veggie* un sol trobar-hi els aliments següents:

FRUITES I VERDURES

De verdures i fruites n'hi ha de molts tipus. Menjar-ne una gran varietat aporta al cos la barreja de nutrients que necessita. Les verdures de fulla verda són extremadament saludables, ja que contenen alts nivells de clorofil·la. Són útils per a la reducció del risc de càncer i malalties cardíaques, ja que són baixes en greixos, altes en fibra dietètica i riques en àcid fòlic, vitamina C, potassi i magnesi, a més de contenir una gran quantitat de fitoquímics, com ara luteïna, beta-criptoxantina, zeaxantina i betacarotè. Les verdures i fruites contenen la màxima quantitat de nutrients disponible en la

seva versió crua. Cuinar el menjar a més de 50°C fa que la majoria dels enzims continguts en els aliments morin, i això condiciona una nutrició equilibrada. Les hortalisses fresques són la millor opció, però tenir-ne de congelades pot ser molt pràctic per aquells dies que volem anar ràpid. Les fruites seques, com ara els dàtils i les figues seques, són molt nutritives.

TUBERCLES

.....
Patates
Moniatos
.....

Tant les patates com els moniatos són tubercles nutritius i que ens donen energia. Els tubercles han estat font d'aliment per als humans durant mil·lennis. Arran del seu contingut en carbohidrats, ambdós són aliments molt saciants. En general, les patates i els moniatos són molt similars pel que fa a les vitamines i minerals, però hi ha una cosa que els diferencia: els moniatos són superestrelles de vitamina A.

FRUITA SECA

.....
Ametlles
Nous
Avellanes
Nous del
Brasil
.....

Anacards
Nous de
Macadàmia
Pinyons
Pistatxos
.....

La fruita seca és una molt bona font de greixos de bona qualitat, fibra i proteïnes. La majoria dels greixos continguts en la fruita seca són monoinsaturats, incloent-hi l'omega-6 i l'omega-3. La fruita seca també conté una bona dosi de vitamines i minerals, incloent-hi magnesi, seleni i vitamina E. Cada tipus de fruita seca té unes característiques pròpies. Les ametlles, per exemple, tenen molt calci i les nous, molt omega-3. Totes ajuden a combatre factors de risc com la pressió arterial alta i els nivells de colesterol.

LLAVORS

Lli molt	Llavors
Llavors de xia	de sèsam
Llavors	Llavors
de cànem	de gira-sol

Les llavors contenen tots els nutrients necessaris per convertir-se en plantes complexes. Per això, són extremadament nutritives. Les llavors són grans fonts de fibra. També contenen greixos monoinsaturats i poliinsaturats saludables i moltes vitamines, minerals i antioxidants importants. Quan es consumeixen com a part d'una dieta saludable, les llavors poden ajudar a reduir el sucre a la sang, el colesterol i la pressió arterial.

CEREALS

Quinoa	Fajol
Mill	Cuscús
Amarant	Pasta
Civada	Polenta
Arròs	

Consumir aliments rics en fibra, com els cereals integrals, redueix el risc de patir malalties coronàries i pot reduir el restrenyiment. Incorporar cereals d'alta qualitat com la quinoa, el fajol o el mill a la dieta és una molt bona idea, especialment en dietes vegetarianes, ja que contenen altes quantitats de proteïna, aminoàcids essencials, vitamines i minerals. Els cereals integrals ens ajuden a mantenir una salut òptima a causa dels fitoquímics que contenen. La pasta i el cuscús és millor que siguin integrals d'espelta, ja que és més assimilable que el blat.

LLEGUMS

Llenties	Mongetes (de tots els colors i tipologies! Blanques, negres, azukis, soja verda...)
Cigrons	
Pèsols	

Els llegums són una excel·lent font de carbohidrats complexos, proteïnes, minerals, vitamines i fibra. Hi ha més de 13.000 varietats de mongetes, pèsols i lentilles. Menjar llegums diverses vegades a la setmana promou la regularitat intestinal i ajuda a controlar els nivells de sucre a la sang. Són un substitut de la



NOVES ETIQUETES

- Més visuals
- Informació més clara
- Millor distinció entre cada varietat

TheVurger

Bio

100% Vegetal i Ecològica

Seità i Remolatxa



Natural



All i Julivert

carn ideal, i, de fet, són molt millors, ja que a diferència de la carn els llegums són un aliment lliure de colesterol i no tenen greixos saturats. Igual que amb les fruites i verdures, els llegums més acolorits tendeixen a ser més alts en antioxidants.

PROTEÏNA VEGETAL PROCESSADA

Tofu
Seitan
Tempeh

El **tofu** és un bàsic en la cuina vegetariana. Es tracta del quall que sorgeix en tallar la llet de soja i

es pot preparar de moltes maneres (amb fines herbes, algues, marinat...). El **tempeh** és un altre derivat de la soja, tot i que també en trobem de cigrons; és el resultat de la fermentació del gra. El **seitan** és el gluten del blat bullit. Normalment es ven marinat amb salsa de soja. És la proteïna vegetal que té unes propietats organolèptiques més semblants a la carn.

LLETS I IOGURTS

**De vegetals o de vaca/cabra/
ovella depenent del grau de
vegetarianisme**

*40 anys
oferint una dieta saludable,
amb productes ecològics
de la nostra terra.*



Cal Valls

Vilanova de Bellpuig · Tel. 973 324 125



Els iogurts s’obtenen de la fermentació de la llet. Contenen microorganismes vius anomenats *probiòtics*, que, administrats en la quantitat adequada, proporcionen molts beneficis per a l’organisme, ja que n’estimulen el sistema immune. De iogurts vegetals n’hi ha de coco, de soja, de llet d’ametlla i fets amb altra fruita seca.

vitamines i minerals, àcids grassos essencials. Més de la meitat de la proteïna de l’ou es troba a la clara. La clara també és rica en seleni, vitamina D, B6, B2 i B12 i minerals com el zinc, el ferro i el coure. El rovell conté la majoria de calories i té colesterol. També té vitamines A, D, E, K i lecitina soluble en greixos, el compost que permet l’emulsió en receptes com la maionesa.

OUS

.....
A les neveres dels vegans no trobem aquest tipus d’aliment
.....

Tant la clara com el rovell de l’ou són rics en nutrients: proteïnes,



TRUCS I PRODUCTES VEGETARIANS

HAMBURGUESES VEGETALS

N'hi ha de tofu, de seitan, de cereals, de llegums, barrejades amb verduretes, amb algues, bolets... les opcions són múltiples i per a tots als gustos. Les hamburgueses vegetals són un substitut perfecte i molt saludable de les hamburgueses de carn. Si les poses entre dos llesques de pa rodó amb una mica d'alvocat, tomàquet, enciam i mostassa tindràs una experiència *fast food* d'allò més satisfactòria.

LLI

El lli és una gran font d'omega-3 però les llavors ingerides senceres solen expulsar-se directament sense digerir-se. És per això que cal moldre les llavors en una màquina picadora, aconseguir que quedin en forma de quasi pols i posar-ho en un pot a la nevera per a una millor conservació.

KALE

La col verda o arissada, o *kale*, és una gran font de calci. Si la cuines al vapor veuràs que l'olla queda tacades de blanc, són restes de calci.

Sabies que si en treus el nervi central i en cuines només les fulles podràs gaudir d'una textura i sabor més bons?

LLEGUMS

És recomanable deixar reposar els llegums en aigua durant 12 hores. Escaldant-los durant un parell de minuts amb aigua bullint reduiràs el temps de remull 3 hores. Els llegums envasats en vidre són opcions pràctiques. Si en compres assegura't de rentar-los, per eliminar-ne els conservants.

QUINOA

La quinoa té tots els aminoàcids essencials i, per tant, és una fantàstica font de proteïnes vegetals. És molt bo menjar-ne, però sabies que té saponina, una substància que pot ser perjudicial per a la salut? Utilitza un colador de reixeta fina per rentar la quinoa abans de cuinar-la.

FRUITA SECA

El consum de fruita seca, com les nous i les ametlles, és un hàbit excel·lent, però sabies que és millor consumir-les crues i evitar les torrades? El procés de torrar-les pot malmetre'n els greixos saludables.



LLEVAT DE CERVESA

A pesar del seu nom, el llevat de cervesa no és ni llevat ni té cervesa. És una colònia de fongs microscòpics molts rics en proteïnes, vitamines B (B12 inclosa) i minerals. Una culleradeta de llevat de cervesa a sobre d'un plat de pasta hi dona un toc de sabor molt agradable, similar al formatge. També és molt bo en sopes i amanides.



SÈSAM

Sabies que el sèsam és una de les millors fonts de calci vegetal que existeix? Els bons nivells de calci absorbible que conté el fan especialment recomanable en dietes vegetarianes. Una torrada de pa integral amb pasta de sèsam (tahina) i mel per sobre és un esmorzar molt nutritiu i saborós. La combinació de plàtan i tahina també és deliciosa: talla un plàtan en rodanxes i posa-hi una mica de tahina per sobre, et sorprendrà.



ALVOCAT

L'alvocat, igual que la fruita seca, conté greixos monoinsaturats, preventius del risc cardiovascular. És un bon substitut de la mantega en entrepans. Sol, amb una mica de salsa de soja per sobre, és deliciós.

Combinat amb cacau i estèvia podem fer cremosos postres vegans ideals per al colesterol.



PÈSOLS

Sabies que els pèsols contenen més proteïnes vegetals que la majoria de les verdures? Això és així perquè a pesar que molta gent els considera verdures són un llegum. Un dels inconvenients dels pèsols frescs ecològics és que són força cars. Els pèsols congelats són una bona opció. No és necessari descongelar-los abans de cuinar-los.



OLIS VEGETALS

Sabies que la majoria d'olis vegetals, com els de gira-sol, sèsam, cacauet i soja, contenen una quantitat excessiva d'omega-6 (entorn un 60%)? L'oli d'oliva té un perfil nutricional molt diferent i només té un 9% d'omega-6. El cos humà necessita omega-6, però els olis mencionats en porten massa i interfereixen en el procés d'absorció dels omega-3. És millor triar oli d'oliva extra i adquirir els omega-6 directament dels aliments sencers, com les llavors de gira-sol o de sèsam.

EL TEMA DE LES PROTEÏNES...

La societat actual està obsessionada per la ingesta de proteïnes, però en realitat no en necessitem gaire quantitat. Hi ha molts aliments d'origen vegetal alts en proteïnes, com ara els llegums i alguns cereals. La fruita seca i les llavors també són altes en proteïnes.

Hi ha gent que diu que les proteïnes d'origen vegetal són de poca qualitat o que no són «completes» perquè no tenen tots els aminoàcids essencials. Res més lluny de la veritat. Hi ha molts aliments vegetals que tenen tots els aminoàcids essencials, com, per exemple, la quinoa, la soja, les llavors de cànem, les llavors de xia i el fajol.

Els dietistes vegetarians fa uns anys solien dir que barrejant llegums i cereals es podia aconseguir el mateix valor biològic i disponibilitat que les proteïnes d'origen animal. Llenties amb arròs, hummus amb una llesca de pa... les combinacions són múltiples. Si bé això és cert, ara és sabut que aquesta planificació rígida no és necessària. Segons l'Associació Dietètica Americana, menjar una gran varietat de proteïnes vegetals cada dia és suficient.



PLATS PREPARATS ECOLÒGICS: ESCALFAR I MENJAR

Llegums cuïtes, verdures amb superfoods.

Quinoa cuïta amb verdures, hortalisses amb superfoods.

Cereals, verdures, hortalisses amb superfoods.

Cuinem amb moringa, Bao Bao, cúrcuma, safrà, alga espirulina i chlorella, tots ells considerats superaliments.

Tots els nostres plats estan elaborats amb oli d'oliva extra verge, segons la cuina de la dieta mediterrània i sense oli de palma. El nostre oli procedeix de conreus d'agricultura ecològica, certificada segons la normativa de la Unió Europea 384/2007, i no fem servir altres olis encara que estiguin certificats com a ecològics.

Controlem la qualitat i la traçabilitat de tots els ingredients i podem garantir la seguretat alimentària. Els nostres aliments envasats tenen com a conservant un tractament tèrmic adequat, que manté el seu sabor i els seus nutrients i no contenen colorants.



IDEES D'ÀPATS

IDEA 1

Per esmorzar

Dues torrades de pa de cereals amb alvocat i un cafè amb llet de civada

.....

Per dinar

Entrant: crema de coliflor i ametlles

Principal: un bol d'arròs basmati saltejat amb espinacs, espàrrecs verds, xampinyons i daus cruixents de tofu

Postres: iogurt

.....

Per sopar

Entrant: una ració de mongetes verdes al vapor amb un bon raig d'oli d'oliva

Principal: minihamburgueses de mill acompanyades de «patates fregides» de moniato cuinades al forn

Postres: fruita de temporada

IDEA 2

Per esmorzar

Un bol de civada amb plàtan, coco ratllat, canyella en pols, un raig de llet de soja, una

cullerada de lli molt i una mica de xarop d'atzavara

.....

Per dinar

Entrant: Una ració de bròcoli al vapor amb un bon raig d'oli d'oliva

Principal: espaguetis amb xampinyons, porros i salsa de pesto

Postres: quefir amb fruita seca i mel

.....

Per sopar

Entrant: amanida verda amb llavors de sèsam i llavors de gira-sol

Principal: *quiche* de verdures

Postres: fruita de temporada

IDEA 3

Per esmorzar

Un bol de fruita amb iogurt amb un grapat d'ametlles i un te verd

.....

Per dinar

Entrant: crema de porros

Principal: amanida de quinoa i seitán a la menta

Postres: púding de llavors de xia

Per sopar

Entrant: sopa de verdures amb llevat de cervesa i llavors de cànem per sobre

Principal: tempeh marinat a la planxa amb arròs basmati amb algues

Postres: infusió

IDEA 4

Per esmorzar

Dues torrades de pa integral d'espelta amb tahina i mel i un suc de taronja natural

.....

Per dinar

Entrant: crema de carbassó

Principal: tallarines d'arròs amb salsa casolana de tomàquet i mandonguilles de llenties, xampinyons i xiitake

Postres: iogurt

.....

Per sopar

Entrant: amanida de kale, col llombarda, pastanaga, alvocat i poma amb salsa de iogurt

Principal: hummus amb pa de pita

Postres: fruita de temporada

IDEA 5

Per esmorzar

Una truita de clara d'ou amb espinacs i tomàquet, una torrada de pa de cereals i un cafè amb llet de soja

.....

Per dinar

Entrant: crema d'espàrrecs verds

Principal: estofat de mongetes azukis amb daus de patata i verdures

Postres: xarrup de batut de quefir amb plàtan i dàtils

.....

Per sopar

Entrant: sopa de miso amb algues i daus de tofu

Principal: croquetes de polenta i verdures acompanyades d'una amanida verda amb alvocat i llevat de cervesa i llavors de carbassa per sobre

Postres: fruita de temporada



VERDURES AL WOK AMB GINGEBRE I CIVADA



Temps de preparació: 20 minuts

Comensals: 2 persones

Ingredients

1 tofu tallat a daus	Gingebre
100 g de carbassó	Oli de sèsam
100 g de mongetes verdes	Oli d'oliva verge extra
100 g de pastanaga	Salsa de soja
50 g de pebrot vermell	Flocs de civada
100 g d'espàrrecs verds	Llavors de carbassa
100 g de ceba tendra	Llavors de sèsam
100 g de blada xinesa	Aigua
100 g d'espínacs	

Preparació

Cal passar les verdures per una mica d'oli d'oliva i saltar-les amb el foc molt fort. Afegeix-hi primer el tofu (torra'l bé), tot seguit, ves-hi posant cada verdura segons la seva duresa. Reserva les fulles per al final. Un cop saltejades les verdures dures, afegeix-hi el gingebre ratllat, una mica d'aigua i els flocs de civada. Deixa-ho coure dos minuts i afegeix-hi les fulles, les llavors, la salsa de soja i l'oli de sèsam. Cou-ho un minut més i ja ho pots servir.

Recepta cedida per Mireia Anglada – www.mireiaanglada.com



ESPIRALS DE LLENTIES VERMELLES AMB TOFU



Temps de preparació: 30 minuts

Comensals: 3 persones

Ingredients

250 g d'espirls 100 % de lenties vermelles eco Castagno	1 porro
150 g de tofu a la planxa	1 arrel de gingebre
50 g d'ametlles torrades laminades	Cúrcuma (fresca o en pols)
8 flors de carbassó	Cibulet picat
1 pastanaga	Oli d'oliva verge extra
	Sal marina

Preparació

Obre les flors de carbassó, ruixa-les amb una mica d'oli i posa-les 5 minuts al forn a 120 °C. Talla el tofu a daus i reserva'l. Talla la pastanaga, el porro, el gingebre i la cúrcuma fresca a la juliana i sofregeix-ho lleument en una paella antiadherent. Afegeix-hi el tofu, sala-ho al gust, deixa-ho uns dos minuts i retira-ho del foc. Cou la pasta al dente i afegeix-la a la paella. Sofregeix-ho tot junt remenant fins que estigui ben barrejat i serveix-ho amb les ametlles laminades i el cibulet picat.



CREMA DE CACAU

Temps de preparació: 10 minuts



Ingredients

1 T de beguda vegetal d'ametlles, si pot ser casolana. Si la compres que sigui ecològica i que porti el mínim d'endolcidor afegit

1/2 T d'avellanes torrades

6 dàtils Medjoul tendres

1 alvocat madur (treu-ne l'os)

6 c. s. de cacau en pols cru i desgreixat

1 c. c. de vainilla en pols

1 pessic de sal marina

T = tassa de 260 ml

c.s. = cullerada sobra

c.c. = culleradade postres

Preparació

Pela les avellanes i bat-les amb tots els ingredients menys l'alvocat fins que quedi ben molt i sense grumolls. Afegeix-hi l'alvocat i integra-ho a baixes revolucions (per no oxidar l'alvocat) fins que quedi una pasta ben fina. Ja tens la crema de cacau a punt per prendre amb el que més prefereixis. Guardada en un pot de vidre a la nevera es conserva de 2 a 3 dies si s'ha fet amb la beguda vegetal casolana. En cas de fer-la amb una beguda d'ametlles comercial aguantarà més.

Recepta cedida per Cristina Manyer – www.cristinamanyer.com



PÚDING DE XIA DE CIVADA AMB MELMELADA CRUA

Temps de preparació: 5 minuts / **Temps de repòs:** 30 minuts
o tota la nit / **Comensals:** 2-3 persones

Ingredients

2 T de flocs de civada
3 T de beguda vegetal
(ametlles, civada o arròs)
4 c. s. de xia
1 c. p. de canyella en pols
Ratlладura d'1 llimona

**Ingredients
de guarnició**
Festucs picats
Cireres
Flocs de cacau

**Ingredients per
a la melmelada crua**
2 T de cireres (netes i sense
pinyol) o de fruita de temporada
2 dàtils (nets i sense pinyol)
1 c. s. de llavors de xia
1 pessic de sal marina sense
refinar
1 pessic de vainilla en pols

T = tassa de 260 ml
c.s. = cullerada sopera
c.c. = culleradade postres

Preparació

Prepareu la melmelada batent tots els ingredients menys la xia fins a aconseguir una pasta de textura fina. Barregeu-ho amb la xia i reserveu-ho en un pot de vidre a la nevera (utilitzeu la fruita de temporada que més us agradi. En un bol gran barregeu-hi tots els ingredients del púding de xia i deixeu-los reposar tota la nit. Al matí si ho necessiteu ajusteu la consistència del púding de xia afegint-hi més beguda vegetal. Serviu en un bol individual la melmelada, perquè cadascú se la posi sobre el púding i acabeu posant-hi les guarnicions que us proposem.

Recepta cedida per Cristina Manyer – www.cristinamanyer.com



SUPLEMENTACIÓ ADEQUADA PER ALS VEGETARIANS

Una dieta vegetariana equilibrada i saludable pot aportar tots els nutrients que el cos necessita sense necessitat de suplementació. Per persones que segueixen una dieta vegetariana no del tot equilibrada es poden beneficiar de prendre suplementos d'omega-3 i de B12. Establir bons hàbits alimentaris és sempre el més recomanable.

CÀPSULES D'ORIGEN VEGETAL

La majoria de complements dietètics estan fets de càpsules de gelatina. La gelatina es fabrica a partir del col·lagen obtingut de la pell i els ossos d'animals, per tant, no és apta per a vegetarians. Les càpsules són importants perquè fan de minicontenidors i eviten que notem el sabor desagradable d'alguns principis actius. Les persones vegetarianes hauran d'optar per càpsules fetes amb ingredients vegetals, com la hipromel·losa, procedent de la cel·lulosa.

ÀCIDS GRASSOS OMEGA 3

Els àcids grassos omega-3 són crucials per al correcte desenvolupament del cervell i poden ajudar a prevenir malalties del cor. En el context del sistema cardiovascular són útils perquè abaixen el colesterol d'LDL, redueixen el nivell de triglicèrids i la coagulació excessiva, inhibeixen la formació de dipòsits a les artèries i fan disminuir la tensió arterial. Un dels àcids grassos omega-3 més importants és l'anomenat *DHA*. El *DHA* és vital per al funcionament del cervell, els ulls i el nostre sistema nerviós. L'altre és l'anomenat *EPA*, que ajuda a controlar qualsevol tipus d'inflamació al nostre cos.

Una de les millors fonts d'omega-3 són els peixos blaus de mida petita (sardines, verats i seitons), però, no, l'única. Per a les persones vegetarianes que no mengen peix la millor forma d'incorporar l'omega-3 és a través de les llavors. Les llavors de xia, originàries de l'Amèrica Central, contenen el percentatge més elevat conegut d'àcid gras alfa-linolènic de la família dels omega-3. Hi ha complements basats en l'oli de xia de primera premsada en fred per facilitar l'aportació de l'omega-3 necessari. Les algues també tenen omega-3. Els suplementos d'omega-3 a base d'algues també són una molt bona opció. L'espècie concreta d'alga de la qual s'extreu comercialment el *DHA* és l'alga *Schizochytrium*.

Natumi

pur.vegetal.

Les nostres begudes amb ametlla:

Plaer Imperial.



Anomenada la reina de la fruita seca.

Comunament coneguda com la reina de la fruita seca, i amb raó. Amb els seus valuosos ingredients i el seu incomparable sabor a nou, l'ametlla és un ingredient ideal per a les nostres noves begudes Natumi: dona un toc dolç i suau, sense sucres afegits.

Prova les nostres noves begudes vegetals!

→ Sense sucres afegits

→ Sense lactosa

→ Amb ametlles ecològiques europees

BIO-VEGAN
ORGANIC



DE-ÖKO-013
EU Agriculture



Més informació a
www.natumi.com/es

VITAMINA B12

La vitamina B12 és un element essencial per al cos perquè es necessita per a l'absorció d'altres nutrients, la divisió i creixement cel·lular, la producció i divisió dels glòbuls vermells i la formació de l'ADN, entre d'altres. La necessitat diària real d'aquesta vitamina és minsa, entre 0,1 i 0,5 micrograms. Hi ha estudis que diuen que els adults que consumeixen poc greix, com és el cas de persones vegetarianes i veganes, només en necessiten 0,05 micrograms diaris. Una deficiència nutricional d'aquesta vitamina resulta rara, però no per això poc seriosa.

Moltes persones creuen que la vitamina B12 prové de la carn dels animals, la llet i els ous, quan, de fet, només prové dels bacteris. La vitamina B12 és sintetitzada per bacteris i, per tant, es troba en àrees de creixement bacterià, com ara el sòl, l'aigua no depurada i els propis intestins.

La «modernitat» en què vivim (mengem verdures ultranetes, aigua depurada i solem tenir uns budells febles arran de mals hàbits alimentaris i una sobremedicació) fan que les persones vegetarianes i veganes a vegades hagin de complementar la dieta amb complements de B12.

Les condicions actuals en què viuen els animals de granja criats en explotacions ramaderes impliquen que moltes vegades siguin deficientes en B12, és per això que se'ls dona suplement. Així doncs, moltes persones carnívores adquireixen aquesta vitamina a través dels suplement de B12 ingerits pels animals.

Les persones vegetarianes i veganes que tenen uns intestins saludables gràcies a uns hàbits alimentaris sans i una vida tranquil·la, *a priori*, no s'han de preocupar de prendre suplement. Però les persones vegetarianes que es mediquen massa, tenen uns mals hàbits alimentaris, molt estrès, un sistema immunitari feble o alguna malaltia és recomanable que prenguin un suplement de vitamina B12.

SUC DE NONI

El suc de noni procedeix de la fruita de la planta *Morinda citrifolia*. El fruit de la *Morinda citrifolia* s'ha consumit des fa segles a la Polinèsia i el sud-est asiàtic. El seu consum en forma de suc és més recent. No va ser fins al 1996 que es va començar a comercialitzar als Estats Units i en altres parts del món. L'any 2003 se'n va autoritzar la comercialització a Europa.

El suc de noni és ric en antioxidants, vitamina C, vitamina B3, vitamina A i ferro. Entre altres coses, és conegut per augmentar els nivells d'energia.

*Suc de noni 100% pur
procedent d'agricultura ecològica*

*Jugo de Noni 100% puro
procedente de agricultura ecológica*

Quan un canvia d'una dieta carnívora a una vegetariana el cos entra en un procés d'adaptació i els nivells d'energia poden quedar-ne afectats. Algunes persones es fan enrere i tornen a menjar carn perquè es troben cansats, i ho associen al fet de no menjar-ne. Per tal de donar temps al cos a adaptar-se és òptim complementar la dieta amb suc de noni i garantir, així, uns bons nivells d'energia.

Polynoni BIO

Obtingut per pressió de fruits autèntics de **noni hawaia** crescut en terres volcàniques riques en minerals de la Big Island de Hawaii.

Sense aditius

Obtenido por presión de frutos auténticos de **noni hawaiano** crecido en tierras volcánicas ricas en minerales de la Big Island de Hawaii

Sin aditivos



500 ml

REL

Nutrients ecològics amb la millor relació qualitat-preu

Nutrientes ecológicos con la mejor relación calidad-precio

rel.bio





Nadiu

**MANTENIR-SE SA
NO COSTA TANT
MANTENERSE SANO
NO CUESTA TANTO**

Productes en exclusiva a les botigues associades a Bioconsum
Productos en exclusiva en las tiendas asociadas a Bioconsum