

Ja t'has fet del Club Veritas?



Tu què creus? 50% de descompte en novetats, ofertes exclusives... I pots multiplicar per dos els teus ecos.

Només per ser del club?



I t'ajuden a cuinar, et porten la compra a casa, t'ensenyen a menjar més sa...

Doncs jo ho vull! 🥰



Llegeix aquest QR o entra a www.veritas.es/club, i, en un moment, llestos!



I ja seré membre del club?



Fan. En seràs fan.



CLUB
veritas

QUAN BAIXEN LES
TEMPERATURES...,
APUJA LES DEFENSES!

Aliments i suplements que
reforcen la immunitat.

GUIA PER ESTALVIAR
MENJANT ECOLÒGIC

Consells per fer la compra i a
l'hora de cuinar.

RECEPTES

· Crema de verdures
· Sopa detox



Ana Patricia Moreno
Product Marketing Manager

Cada vez somos más conscientes de la importancia de cuidarnos. Por ello, la mayoría de listas de buenos propósitos incluyen el comer de forma más saludable. Desde Veritas, queremos ayudarte a fomentar y mantener una alimentación sana, equilibrada y sostenible.

En esta revista encontrarás ideas para incorporar hábitos saludables en tu día a día, alimentos que, por sus propieda-

des, te aportarán vitalidad en esta estación, consejos para ahorrar comiendo ecológico y recetas deliciosas para poder convertir ese propósito en una realidad.

Y, por supuesto, en Veritas seguimos trabajando en una alimentación ecológica para todos y para todos los días

Todo el equipo Veritas te deseamos un feliz año.

f i YouTube shop.veritas.es



Som el primer supermercat d'Europa que genera un impacte positiu en la societat i el medi ambient.

Aquesta revista està fabricada amb paper de boscos vells, que ja no capturen CO₂, i que es renoven amb arbres joves. Quan es tala un arbre, se'n planta un altre. I, evidentment, les tintes que utilitzem són d'origen vegetal. www.veritas.es



[4. SALUT
Quan baixen les temperatures..., apuja les defenses!
ETS EL QUE MENGES



[8 CONSELLS D'ENXEVI
Què pots menjar si el fetge sulfata lent?
XEVI VERDAGUER



[10 DIVERSITAT
Aliments imprescindibles per a la teva flora intestinal
MAI VIVES



[12 ESTIL DE VIDA
Cinc hàbits saludables per començar (i acabar) bé l'any
ALF MOTA



[14 ENFAMÍLIA
Guia per estalviar menjant ecològic
ETS EL QUE MENGES



[16 BIENESTAR
Así se cuida una piel sensible
NURIA FONTOVA



[17 FARMACIOLA
Necessites eliminar toxines després de les festes?
ECORGANIC



[18 ENTREVISTA
Elena Maestre
ADAM MARTÍN



[20 ANÁLISIS COMPARATIVO
Huevos ecológicos: más nutritivos, más sabrosos, más frescos...
M. D. RAIGÓN



[23 FONDO DOCUMENTAL
¿Qué riesgos alimentarios preocupan más?
CARLOS DE PRADA



[24 LLEGIRETIQUETES
Xucrut ecològica. Veritas



[26 COMPANYYS DE VIATGE
El iogurt i el quefir són llet de cabra!. Beee



[30 EL NOSTRE OBRADOR
Esmorzar amb croissants



[32 MARCA VERITAS
Marca Veritas, garantia de qualitat al millor preu



[35 SOSTENIBILITAT
Cervesa Segunda Vida: exemple de malbaratament zero
PAULA PITARG
ANNA BADIA



[36 CLUB VERITAS
Llancem el Club Veritas!



[38 TERRA VERITAS
Tallers online gener



[40 TREU-NE PROFIT!
Llimona: espem al màxim les seves possibilitats
ALF MOTA



[42 TÈCNiques DE CUINA
Com es pren l'herba de blat?
MIREIA ANGLADA



[44 DETEMPORADA
Crema de verdures
ROCÍO MONTOYA



[46 RECEPTA
Sopa detox



[48 MENÚ
Detox



[50 BEAUTY KITCHEN
Tónico para el frío
MAMÍ TABOTANICAL



[51 UP CYCLING
Quadern de notes
MARTA SECOND



Recepta. Chutney de mostassa groga, gingebre i dàtils. veritas.es



Quan baixen les temperatures..., apuja les defenses!

El fred de l'hivern posa a prova el sistema immunològic, que ha de plantar cara a refredats, gripes, bronquitis, faringitis... Per potenciar les defenses segueix una alimentació equilibrada rica en nutrients i complementa-la amb suplementes específics.

UNA ALTRA VIA D'AJUDA ÉS LA SUPLEMENTACIÓ, QUE TÉ COM A AVANTATGE RESPECTE ALS ALIMENTS LA CONCENTRACIÓ DE LES PROPIETATS.



Recepta. Sopa minestrone de verdures i mongetes. veritas.es



Hoy me siento...

AMANDIN[®]
ORGANIC PRODUCTS

Arroz
Rice

Avena
con Calcio
Oat
with Calcium

www.amandin.com

amandinorganic

veritas
ecorganic
ecomarket

T'has preguntat alguna vegada per què hi ha persones molt propenses a contreure malalties quan arriba el fred mentre que d'altres no es posen malaltes en tot l'hivern? El motiu és que aquestes últimes tenen un sistema immunològic fort i resistent. Per aconseguir-ho, la medicina tradicional xinesa i la medicina aiurvèdica recomanen reduir la ingesta d'aliments crus, com les amanides, i tornar als plats de cuillera: guisats, brous, purés, etc. També aconsellen prendre infusions calentes i incrementar la presència d'aliments que generen calor al cos: gingebre, all, canyella, ceba crua, pebre, civada, carbassa, coriandre, nous, fajol...

A més de buscar aquest efecte de calor interna, has d'apostar per aliments que afavoreixen la immunitat amb la finalitat d'enfortir el teu estat de salut general i ser capaç d'afrontar qualsevol amenaça externa. Verdures, hortalisses, fruites,

fruita seca, llavors i cereals integrals no poden faltar en la dieta, ja que la seva aportació de vitamines i minerals és fonamental perquè l'organisme pugui lluitar contra els bacteris i virus més freqüents en aquesta època de l'any, com les malalties i infeccions respiratòries.

5 SUPLEMENTS QUE REFORCEN LA IMMUNITAT

Una altra via d'ajuda és la suplementació, que té com a avantatge respecte als aliments la concentració de les propietats. Per exemple, necessaries consumir grans quantitats d'all per aconseguir el mateix efecte que el d'una perla o càpsula.

1. Vitamina D. Gairebé totes les cèl·lules tenen receptors per a aquesta vitamina i entre les seves moltes funcions destaca la de promoure la immunitat.

2. Equinàcia. Estimula la formació de glòbuls blancs, que s'encarreguen de protegir-te de les infeccions i neutralitzar virus.

3. Gingebre. Millora les digestions, actua com antiemètic i antiinflamatori i s'utilitza per alleujar els símptomes de la grip, la sinusitis i el mal de coll.

4. Crespinel·l. Eleva les defenses de l'organisme i es considera un veritable antibiòtic natural.

5. Gelea reial. Activa el sistema immunològic augmentant la proliferació dels limfòcits, és a dir, les defenses.



- 1] Equinàcia. Ecorganic
- 2] Gingebre. El Granero
- 3] Càpsules de de crespinel·l. Ecorganic
- 4] Gelea reial. Mielar

ELS TEUS AVANTATGES COM A FAN DEL CLUB VERITAS

PER A LA BUTXACA



Acumula ecos en cada compra i podràs bescanviar-los per descomptes o donar-los.



Gaudeix de descomptes i ofertes exclusives



Multiplica ecos fins x 2! segons les teves compres.



Envia la compra a casa gratis per compres superiors a 60 euros.



Prova les novetats amb un 50% de descompte (1a unitat).



Recull el teu regal d'aniversari!

PER A LA SALUT



Plans especialitzats segons les teves característiques de compra i motivacions.



E-books específics.



Cuinem junts amb les nostres receptes.



Menja més sa amb la informació nutricional de tots el nostres productes.

I A MÉS:



Accedeix a totes les teves compres anteriors i consulta els tiquets.

MÉS INFORMACIÓ A LA PÀGINA 36

Què pots menjar si el fetge sulfata lent?

Alguna vegada has notat una olor forta a l'orina després d'haver menjat espàrrecs? Passa perquè el fetge sulfata lent; és a dir, que les sulfotransferases –els enzims del fetge encarregats d'eliminar, entre altres substàncies, el sofre dels espàrrecs– no funcionen tan bé com caldria.



- 1] Azukis. El Granero
- 2] Torrades. Pains des Fleurs
- 3] Tahina. Lima

Recepta. Mandonguilles d'azukis. veritas.es



La sulfatació és el treball que fan els enzims sulfotransferases gràcies al qual l'organisme pot fabricar la capa mucosa que protegeix l'aparell digestiu i també els enzims digestius. Una mala sulfatació provoca una acumulació de neurotransmissors, hormones i tòxics en l'organisme, i, com a conseqüència, pot ser que tinguis digestions pesades o pateixis reflux, gasos, restrenyiment, migranyes, gastritis, còlon irritable i altres afeccions que comprometen la teva bona salut. Si és el cas, ha arribat el moment de revisar la dieta i començar a facilitar la tasca d'aquests enzims.

SÍ: AZUKIS, SÈSAM, FAJOL...

Els principals aliments que afavoreixen la sulfatació són mongetes, azukis, mongetes tendres, fajol (en forma de pa, pasta o torrades), llavors de carbassa i de gira-sol, alga cochayuyo, pop, calamars i sèpia. I recorda la importància de prendre cada dia llavors o oli de lli o bé oli de sèsam o tahina.

NO: VI, CAFÈ, MARISC, XOCOLATA...

Entre els aliments que s'han d'evitar destaquen el cafè, el te, la xocolata, els refrescos de cola i els rics en sulfits (carn, fruita seca o deshidratada, vi, enciam), que poden desencadenar migranyes, tos

seca, urticària i asma. Igualment, has de vigilar la ingesta de peix blau, marisc i la d'alguns vegetals, com ara ceba, col, tomàquet, pebrot, espàrrecs, espinacs, pèsols, bròcoli, api, raïm, poma, plàtan i albercoc.

BONS COSTUMS

Per ajudar l'organisme a eliminar (a través dels enzims hepàtics) els tòxics acumulats pels sulfatadors lents, és recomanable incloure determinats hàbits en la rutina diària.

[Passejos al sol. Durant el dia, la pell i la glàndula pineal del cervell fabriquen sulfats gràcies a l'estímul de la llum solar que reben a través de la pell i les pupil·les dels ulls. Per aquest motiu, és aconsellable no portar ulleres de sol.

[Son reparador. En dormir, la glàndula pineal fabrica una hormona anomenada melatonina, que transporta els sulfats produïts pel dia cap a diferents parts del cervell. Perquè això sigui possible, has de dormir un mínim de vuit hores.

[XEVI VERDAGUER. Psiconeuroimmunòleg. www.xeviverdaguer.com]

UN NUEVO AÑO CRUJIENTE

Comienza el nuevo año con menos azúcar pero disfrutando del desayuno a tope: con Krunchy Joy de Barnhouse es posible. Este muesli crujiente con avena regional de nuestros agricultores lo horneamos con un 30 % menos de azúcar que los mueslis convencionales pero con el 100 % del mejor sabor crujiente.



BARNHOUSE.DE



Min. un 30% menos de azúcar que otros mueslis crujientes.

Aliments imprescindibles per a la flora intestinal

Cada persona alberga una microbiota intestinal única, i el seu estat és un fidel reflex del que es menja. Per mantenir-la en bon estat, és imprescindible incorporar probiòtics i fermentats a la dieta diària.



Els milions de bacteris que viuen al teu cos influeixen en el metabolisme, el sistema immunitari, el cervell i fins i tot en l'estat d'ànim i la conducta. Aquesta comunitat microscòpica, anomenada microbiota o flora, també inclou algunes espècies que no són beneficioses i per mantenir l'abundància de bacteris bons és important que la dieta inclogui fermentats i probiòtics.

PER QUÈ CAL PRENDRE PROBIÒTICS I FERMENTATS?

La fermentació, a més d'allargar la vida útil dels aliments, n'incrementa significativament el valor nutricional i en millora la capacitat enzimàtica i probiòtica. Els probiòtics són microorganismes vius que ajuden l'intestí a dur a terme les seves funcions i eviten la colonització de gèrmens patògens (virus),

de manera que generen efectes positius per a l'equilibri microbià intestinal.

IOGURT

És un dels aliments probiòtics més coneguts i conté bacteris làctics i bifidobacteris. En ingerir-lo en qualsevol de les seves varietats –vaca, cabra o ovella– resulta beneficiós, ja que els seus microorganismes regeneren la flora intestinal i estimulen el sistema immuni-

tari. Igualment, els iogurts vegetals (soja, ametlla, coco...) aporten microbis positius i actuen contra els bacteris patògens que poblen l'intestí.

QUEFIR

El quefir tradicional és llet fermentada amb grànuls de quefir (un llevat), tot i que en el mercat també hi ha la versió elaborada amb aigua o suc de verdures. Té un ampli ventall de probiòtics, que actuen reconstituïnt la flora bacteriana intestinal destruïda per una mala alimentació, les infeccions o la presa d'antibiòtics.

FORMATGE

Els formatges elaborats amb llet crua –quan es pasteuritza, la llet perd el seu contingut en bacteris– són rics en probiòtics i inclouen els grups *Thermophilus*, *Bifidus*, *Bulgaricus* i *Acidophilus*. Els anomenats formatges vegans s'elaboren a partir d'una matèria primera vegetal (oli de coco, fruita seca), a la qual s'afegeixen els probiòtics encarregats de la fermentació, juntament amb espècies o aromes per aconseguir els diferents sabors.

XUCRUT

El característic gust de la col fermentada es deu a l'àcid làctic fruit de la fermentació làctica, un procés en què els bacteris acidòfils que estan presents naturalment en la col

metabolitzen els seus sucres, i produeixen l'àcid esmentat. La xucrut millora la flora bacteriana intestinal autòctona i també l'absorció de nutrients.

Com s'incorpora a la dieta?

Una cullerada sopera al dia, afegida a qualsevol menjar, és suficient per beneficiar-se dels seus efectes i alleugerir les digestions.

KIMCHI

Aquest fermentat combina la col xinesa amb altres verdures i condiments, com el gingebre, l'all i el pebre vermell, que li proporcionen una forta personalitat.

Com s'incorpora a la dieta?

Es pot consumir com a plat principal o bé acompanyant un arròs blanc o una carn a la graella, per exemple.

PICKLES

Són verdures lactofermentades, cruixents i amb un agradable gust àcid que actua directament sobre el fetge i la vesícula biliar, ajudant a digerir els greixos.

Com s'incorpora a la dieta?

Menja diàriament una o dues cullerades soperes de pickles: en amanida, sols, amb peix...

MISO

Saborós i salat, el miso és el resultat d'una fermentació que oscil·la entre 6 i 36 mesos i n'hi ha diferents varietats en funció del cereal que s'ha barrejat amb la soja: el

mugi miso conté ordi; el genmai miso, arròs; el shiro miso conté més quantitat d'arròs blanc que de soja, i fins i tot hi ha miso de cigrons.

Com s'incorpora a la dieta?

Si afegeixes una cullerada de miso a una tassa d'aigua calenta o brou, obtindràs una sopa deliciosa i rica en probiòtics.

AMAZAKE

La fermentació de l'arròs integral pel fong *kogi* potencia la dolçor natural d'aquest cereal i produeix una beguda cremosa i deliciosa.

Com s'incorpora a la dieta?

Gaudeix-ne tal qual o fes-la servir per endolcir sopes, pans, galetes, batuts o pastissos.

KOMBUTXA

Aquesta beguda de paladar fort i lleugerament espumosa s'obté a base de te endolcit i fermentat amb més d'una dotzena de microorganismes. Durant segles s'ha pres per incrementar l'energia i prevenir problemes digestius.

Com s'incorpora a la dieta?

Pots prendre-la en qualsevol moment gràcies a la seva varietat de gustos: bàsic, amb fruites (magrana, mango, llimona, coco, fruites vermelles) o amb gingebre.

[MAI VIVES. Consultora de nutrició i salut]

1] Formatge vegà Quefuerte i Queintenso. Vegetalia. 2] Cervesa artesana. Segunda Vida. 3] Kombutxa amb coco. Veritas. 4] Miso mugí. TerraSana. 5] Xucrut. Natursoy. 6] Miso de cigrons. Kenshō. 7] Formatge de cabra. Betara

Cinc hàbits saludables per començar bé l'any

S'acaben les festes, torna la rutina i, per descomptat, arriben els clàssics propòsits d'any nou...

Aprofita per abandonar els mals costums a l'hora de menjar i organitza la teva dieta sobre la base d'una petita, tot i que molt efectiva, llista d'hàbits saludables.



- 1) Fajol. El Granero
- 2) Ametlla crua. Natura
- 3) Oli omega. Natursoy
- 4) Cúrcuma. Veritas
- 5) Xirivia
- 6) Kombutxa. Kombutxa

Recepta. Cuscús de fajol amb moniato. veritas.es



Cada vegada som més conscients de la importància de cuidar-nos i aquests petits gestos que formen part del nostre dia a dia són els que fan possible que puguem mantenir en el temps els propòsits d'any nou. Els bons hàbits que volem fomentar, i mantenir, tenen com a principal objectiu que l'alimentació sigui sana, equilibrada i sostenible. Sens dubte, serà positiu per a la nostra salut, però també ho serà per al planeta.



1. MENJA CEREALS INTEGRALS, LLEGUMS I FRUITA SECA

Omple el rebost amb cereals integrals en gra – com el fajol, el mill i els arrossos– i tingues sempre un lloc per guardar llavors variades, fruita seca, llegums i flocs de civada.

2. CUINA AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

Tant per amanir com per condimentar tria sempre oli d'oliva verge extra, malgrat que també pots amanir les amanides o verdures al vapor amb greixos molt saludables per a l'organisme; per exemple, oli de llavors de gira-sol o de carbassa. I per fregir prova de fer servir oli de coco.

3. AFEGEIX ESPÈCIES I FERMENTATS

Les espècies no sols milloren el gust dels plats, sinó que la majoria tenen un potencial terapèutic interessantíssim: cúrcuma, safrà, llorer, pebre, gingebre, canyella... Igualment, els aliments fermentats (miso, xucrut, iogurt) milloren les digestions, al mateix temps que enriqueixen les teves receptes.

4. PREN FRUITA I VERDURA CADA DIA

En una nevera sana i equilibrada no poden faltar les verdures i hortalisses de colors variats: pastanaga, porro, xirivia, carbassa, coliflor, bròcoli i diferents fulles verdes. Quant a la fruita, procura que sempre sigui de temporada i de proximitat.

5. I PER BEURE... INFUSIONS I BEGUEDES FERMENTADES

Les begudes són part important de l'alimentació i poden ser molt saludables si es trien amb consciència. Si et ve de gust una beguda refrescant i amb bombolles, procura no triar begudes carbonatades i ensucrades i opta per begudes sanes i fermentades com el kombutxa. I si vols una cosa calenta, res millor que fer-te un te verd sentxa, un rooibos, un cacau amb kuzu o una infusió de la teva planta preferida.

[ALF MOTA. Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica]



Gargola Echinacea

La millor defensa

Complement alimentós amb Equinàcia, Coure, Seleni i Vitamina C



Coneix totes le nostres notícies i activitats, els nostres productes, la opinió dels nostres clients i molt més a www.sakai-laboratorios.com



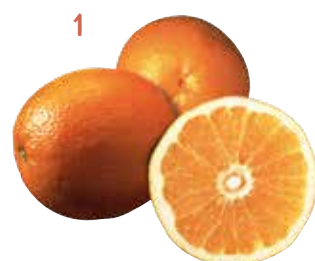
Guia per estalviar menjant ecològic

Seguir una dieta saludable no ha de ser sinònim de gastar molt. Al contrari, pots gaudir d'una alimentació ecològica i molt nutritiva a un preu més ajustat del que creus: només has de seguir unes pautes quan facis la compra i, ja a casa, a l'hora de cuinar.

Recepta. Púding de taronja, xia i ginebre. veritas.es



El primer pas és centrar la dieta diària en productes frescos, i disminuir dràsticament la presència de processats. L'objectiu és triar aliments que mantinguin el seu aspecte original i que gairebé no s'hagin manipulat, ja que com menys processats, més nutritius, sans i econòmics resulten. Així mateix, els ultraprocessats són rics en sucres refinats i greixos trans, i un excés de snacks, refrescos, brioixeria... pot acabar provocant obesitat, i l'obesitat en la infància i l'adolescència pot tenir conseqüències greus. Els nens obesos tenen moltes probabilitats de desenvolupar diabetis de tipus 2, hipertensió i dificultats per dormir i, a llarg termini, arriben a ser adults amb més risc de problemes cardiovasculars i articulars, entre d'altres.



2



3



4



- 1] Taronja
- 2] Llenties verdes. Ecobasics
- 3] Bistec de vedella. Veritas
- 4] Ous. Moncal

FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA

La naturalesa és sàvia i ens ofereix el que l'organisme necessita segons l'estació. Per exemple, l'hivern és temps de gripes i refredats i, alhora, és època de mandarines i taronges, dos cítrics rics en vitamina C, que ajuda a combatre els constipats. Així, quan les fruites i verdures són de temporada no només surten més econòmiques, sinó que són més fresques i saboroses, ja que les plantes es troben en el seu cicle natural de creixement.

MÉS LLEGUMS I CEREALS INTEGRALS

Cal potenciar el consum regular d'aquests aliments perquè aporten una gran quantitat de nutrients essencials, a més d'adaptar-se a tots els pressupostos.

MENYS CARN PROCESSADA

En disminuir el consum de carn podràs triar-la de més qualitat, com l'ecològica, que és molt més nutritiva i saludable. I recorda anar variant entre vedella, porc, pollastre, gall dindi...

APROFITA LA VERSATILITAT DE L'OU

L'ou és ric en proteïnes d'alt valor biològic i té un preu realment assequible. El pots fer de moltes maneres o bé afegir-lo a qualsevol recepta per enriquir-la.

COMPRA A GRANEL

Podràs adquirir les quantitats que realment necessites, i evitar així l'excés d'aliments que acaben caducant.

PRACTICA LA CUINA D'APROFITAMENT

Es tracta de fer el que ja feien les nostres àvies: preparar brous o sopes a partir de restes de carn, peix i verdura; aprofitar la carn dels brous per preparar croquetes; fer torrades o crostonets amb el pa sec; elaborar salses i cremes amb restes de verdures i hortalisses, etc. En fer-ho, redueixes la despesa i generes un impacte mediambiental positiu perquè evites residus.

APUNTA'T AL BATCH COOKING

Consisteix a triar un dia, organitzar els menús de la setmana i deixar preparats diferents plats (llegums i cereals cuits, pasta bullida, verdures saltades...), que et facilitaran la feina quan arribi el moment de fer els àpats.



Cada mañana, seamos epicuriosos

Cuando Laura y Lucas hacen "krounch" por la mañana, saben que podemos satisfacer su apetito, incluso sin gluten ni aceite de palma.



Cultivons le goût de la Bio



Los cereales Grillon d'Or se venden únicamente en tiendas orgánicas.

*Cultivamos el sabor de lo orgánico

Así se cuida una piel sensible

Cada vez hay más personas que afirman tener la piel sensible, aunque más que de un tipo de piel se trata de un estado fruto de determinadas circunstancias: frío, viento, contaminación, cuidados inadecuados... Sean cuales sean las causas, la cosmética natural y ecológica es la mejor arma para que recupere su equilibrio.

Rojeces, sequedad, descamación, picores, sensación de ardor, granitos y eccemas son los síntomas más comunes que indican que la barrera cutánea se ha debilitado y la piel ha entrado en un estado de sensibilidad extrema; una situación cada vez más frecuente que los expertos achacan a la sobreexposición a efectos ambientales perjudiciales de índole físico (polución, cableado electromagnético) y químico (desinfectantes, ambientadores). Igualmente, también es posible desarrollar una sensibilización a los diferentes componentes sintéticos (perfumes, conservantes) de los cosméticos que se usan habitualmente.

PROTÉGELA DEL FRÍO Y LAS CALEFACCIONES

Además de los síntomas ya mencionados, la piel sensible se caracteriza por su gran reactividad y durante el invierno vive su peor momento debido a las inclemencias del tiempo

y las calefacciones. Estas últimas reducen la humedad ambiental y provocan el llamado “choque térmico”, que somete a la tez a un estrés permanente al hacerla pasar de un ambiente frío a otro caliente, sin darle tiempo a adaptarse a la nueva temperatura.

CREMAS CON POCOS (Y ESCOGIDOS) INGREDIENTES

Para reparar la barrera natural de la piel y respetar su equilibrio fisiológico, los dermatólogos aconsejan aplicar el principio de “menos es más”, eligiendo cosméticos naturales o ecológicos elaborados a base de pocos -pero cuidadosamente seleccionados- principios activos. Recuerda mantener una rutina sencilla de apenas tres pasos: limpiar, tonificar e hidratar, y en lugar de utilizar maquillaje opta por una BB cream calmante a base de ácido hialurónico vegetal. Elige cremas o bálsamos que contengan ingredientes cuyo perfil lipídico sea similar al cutáneo, como la manteca de karité y los aceites de argán o rosa mosqueta, que restablecen y mantienen el manto ácido, a la vez que nutren y ayudan a recuperar la elasticidad. Otros principios activos interesantes son la caléndula, cuyos carotenos y flavonoides

previenen el desecamiento y alivian las irritaciones; la almendra dulce, que contiene un aceite rico en ácidos grasos insaturados y vitamina E capaz de regenerar la capa interna de la piel; y sobre todo la avena, que atesora propiedades hidratantes, suavizantes, emolientes, protectoras y antipicor. ¡Incluso puedes hacer tu propia mascarilla casera a base de avena cocida y miel!

¿QUÉ COSMÉTICOS DEBES EVITAR?

Si quieres mejorar su confort debes respetar su fragilidad y elegir cosméticos de tratamiento libres de alcohol, perfumes, colorantes y conservantes sintéticos. Rechaza también los exfoliantes de grano grueso y las cremas que contengan alfa-hidroxiácidos o retinol porque resultan demasiado agresivos.

La hidratación es un gesto fundamental, pero es importantísimo rechazar los aceites minerales derivados del petróleo (vaselinas, parafinas), que son muy habituales en las cremas no ecológicas, pero que lejos de hidratar lo que hacen es crear una película sobre la piel, taponando los poros y no dejándola transpirar.



- 1] Crema de caléndula. Weleda.
- 2] Crema anti-rugas. Borlind.
- 3] Crema hidratante. Biocenter
- 4] Loción corporal nutritiva. Natura.
- 5] Loción hidratante calmante. Hidra Calm
- 6] Loción emoliente. Hidra Calm

Necessites eliminar toxines després de les festes?

Sovint les festes de Nadal porten incorporats excessos de menjar i beguda i, quan s'acaben, toca posar ordre als hàbits del dia a dia. El primer pas, i fonamental, és detoxificar l'organisme.



CLOREL·LA

Aquesta alga microscòpica d'aigua dolça ajuda a depurar l'organisme i és la font més important de clorofil·la que es pugui trobar en un vegetal. Conté una gran concentració i varietat de nutrients essencials, especialment proteïnes, vitamines i minerals.



ESPIRULINA

Molt rica en ferro i molts altres micronutrients i aminoàcids, l'espíruina és altament depurativa i un potent multivitamínic natural. Si et vol posar a dieta, cal que ingereixis tots els micronutrients necessaris i tant l'espíruina com la clorel·la et poden ajudar a aconseguir-ho.



CARD MARIÀ

L'alcohol és el nutrient més calòric de tots i pot irritar la mucosa gàstrica (i donar lloc a la cremor d'estómac), alhora que sobrecarrega de treball el fetge. El card marià t'ajuda a protegir aquest òrgan, a millorar la seva funció per facilitar la digestió de substàncies grasses i, gràcies a la silimarina, contribueix a eliminar les toxines acumulades.



- 1] Càpsules de card marià. Ecorganic
- 2] Comprimits d'espíruina. Ecorganic
- 3] Comprimits de clorel·la. Ecorganic

“Una alimentació saludable comença en allò que comprem”

[Elena Maestre

DIETISTA-NUTRICIONISTA I MEMBRE DE LA JUNTA DE GOVERN DEL CODINU-CAT (COL·LEGI DE DIETISTES-NUTRICIONISTES DE CATALUNYA) ENS EXPLICA COM HA DE SER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I EQUILIBRADA.



QUÈ US SEMBLA LA INICIATIVA “PROVOQUEM UN CANVI” DE VERITAS?

Pensem que és un bon moment perquè diferents associacions i col·legis ens unim per aconseguir que els petits canvis que tots promovem des de cadascun dels nostres àmbits acabin sent petits canvis poderosos.

PARLEM DELS CANVIS QUE PODEM FER PEL QUE FA A L'ALIMENTACIÓ, COM PRENDRE BONES DECISIONS EN EL MOMENT DE LA COMPRA.

Una alimentació saludable comença en allò que comprem i que tenim a casa. Si la nostra decisió de compra no ha estat del tot correcta, ja sigui per falta de coneixement o d'opunitat de trobar els productes, el que prepararem a la cuina serà molt diferent. Si tenim ultraprocessats als armaris, els nostres fills esmorzaran això; en canvi, si a la nevera hi ha producte fresc –fruita, iogurts–, això serà el que menjaran.

AIXÒ IMPLICA EL PUNT DE VENDA I LES ADMINISTRACIONS, QUE HAN DE DONAR EINES ALS COMPRADORS PERQUÈ PUGUIN DECIDIR CORRECTAMENT.

En primer lloc, hem de tenir els coneixements per saber quines són les opcions més saludables, però també hem de veure com posem això en una etiqueta perquè les persones ho puguem entendre. L'última opció que s'ha provat i que ha quedat una mica en segon pla a causa de la pandèmia és el Nutriscore, un sistema que ens permet veure i comparar la qualitat nutricional dels processats.

I ELS SUPERMERCATS, QUÈ PODEN FER?

És un tema complex. Es podrien presentar d'una manera més atractiva els aliments frescos i de proximitat, per exemple. Quan entrem en un lloc on les fruites, les verdures i el producte fresc en general estan molt ben presentats ens criden més l'atenció.

QUINES SÓN LES DECISIONS IMPRESCINDIBLES PEL QUE FA A L'ALIMENTACIÓ QUE S'HAURIEN DE PRENDRE?

D'entrada, necessitem rebre informació basada en l'evidència, i això potser es podria fer des de l'escola. La segona cosa, la promoció del producte fresc i de proximitat. Si tenim la informació i el producte al nostre abast, a partir d'aquí podem fer grans canvis. Igualment, cal tenir productes a preus raonables, un fet que és més complicat perquè han de ser preus raonables per als productors i per als consumidors.

I ELS PROBLEMES MÉS URGENTS QUE HEM DE SOLUCIONAR?

Ara mateix hi ha un problema amb els ultraprocessats. Si cada dia generes una bossa de residus de plàstic vol dir que segurament estàs consumint massa ultraprocessats. Hi ha persones que tot el que mengen cada dia té més de sis ingredients en la seva composició, i això és un problema per la quantitat de sal, sucre i greixos poc saludables que acaben menjant sense adonar-se'n.

MOLTES VEGADES SOLEM FER MASSA CANVIS DE COP I ACABEM ATABALATS.

És cert, tot i que hi ha coses que són molt senzilles. A la dieta mediterrània tradicional, per exemple, hi ha el concepte del plat únic. Hem estat un país relativament pobre i s'ha fet cuina d'aprofitament: es posava tot a dins d'un plat, sobretot molts vegetals i pocs productes d'origen animal, acompanyats de vegetals crus, i sempre amb aliments de temporada. Fer això és senzill, però ens sembla molt complicat perquè ja no sabem cuinar. El vapor i la planxa són les opcions que solem fer servir quan no sabem cuinar, però a molta gent no li resulten satisfactòries i acaben buscant opcions que ja vinguin fetes i que tinguin més sabor. I a partir d'aquí és quan entrem a la cuina productes que hi poden tenir un lloc de manera puntual, però no diàriament.

PER ACABAR..., UN BON CONSELL PER COMENÇAR A CANVIAR, ENCARA QUE SIGUI PETIT.

Pot ser tan fàcil com menjar una cosa crua cada dia: una peça de fruita o verdura –un suc no compta–, perquè un cru ens aporta vitamines que no podem aconseguir de cap altra manera.

[ADAM MARTÍN. Director de “Sans i estalvis” a Catalunya Ràdio]

CALDO NATURAL ECOLÓGICO SUAVE DE POLLO

CALDO NATURAL ECOLÓGICO SUAVE DE VERDURAS

ANETO 100% NATURAL

SUAVE SIN SAL AÑADIDA

de POLLO

de VERDURAS

INGREDIENTES: AGUA, POLLO FRESCO DE CORRAL, CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, PUERRO, ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y ALGA WAKAME.

INGREDIENTES: AGUA, CEBOLLA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y ALGA WAKAME.

ANETO 100% NATURAL

SÓLO INGREDIENTES FRESCOS, NATURALES Y ECOLÓGICOS

COOPERATIVA SOCIAL MANS PROVEEDOR PREFERENTE

PORQUE COCINAMOS... SIN CONCENTRADOS SIN DESHIDRATADOS SIN AROMAS NI ADITIVOS AÑADIDOS

Huevos ecológicos: más nutritivos, más sabrosos, más frescos...

Procedentes de gallinas criadas en libertad y alimentadas con pienso ecológico, los huevos ecológicos tienen un mayor contenido en proteínas que los no ecológicos y también son más nutritivos y sabrosos.



Las ventajas de los huevos ecológicos sobre los no ecológicos se fundamentan en la forma de vida y alimentación de las gallinas. En la avicultura ecológica están prohibidas las jaulas y el corte de pico, nunca se fuerza la puesta y las aves viven y crecen en libertad, alimentándose de piensos ecológicos libres de químicos, antibióticos, hormonas y colorantes. Todo ello influye directamente en la calidad del huevo, tanto a nivel nutricional como organoléptico.

Puedes comprobar que son realmente ecológicos fijándote en el primer número del código que llevan impreso en la cáscara. Dicho dígito indica el tipo de cría de las gallinas y debes buscar siempre el número 0, que te garantiza que las ponedoras viven y crecen a su ritmo, alimentándose de pienso proveniente de cereales ecológicos cultivados sin pesticidas ni fertilizantes sintéticos. Si en lugar de un 0, hay un 1, un 2 o un 3, significa que las aves comen pienso no ecológico.

LA CLARA ES MUY Densa Y TIENE MENOS AGUA

Su potencial proteico se concentra en la clara, que acapara el 57% del peso del alimento entero y está compuesta por agua y proteínas de alto valor biológico, que poseen un importante contenido en aminoácidos esenciales. El contenido en proteínas de los huevos ecológicos es superior al de los no ecológicos y su clara es mucho más densa y compacta (figura 1). Si comparamos dos huevos con la misma fecha de puesta, la clara del ecológico es espesa y aglutinada mientras que la del no ecológico se expande más al cascarlo porque su contenido en agua es mayor (figura 2).



Figura 1. Comparativa entre la clara de huevo ecológico y no ecológico.

PASTORET
FUNDADA 1992
FAMILIA PONT

Pastoret llega a Veritas

Elaborados siguiendo un cuidadoso proceso artesanal para conseguir el mejor sabor.



www.pastoret.com

FÍJATE EN EL COLOR DE LA YEMA

Que la tonalidad de la yema sea más o menos intensa depende de lo que come la gallina, pero el naranja vibrante de las yemas no ecológicas se debe a los colorantes añadidos al pienso. En cambio, las de los huevos ecológicos son de un amarillo más claro, lo que demuestra la ausencia de esos aditivos (figura 3). Esta parte del huevo constituye el 30% de su peso y aporta proteínas, carbohidratos, minerales y ácidos grasos no saturados, muy digestibles y esenciales para la alimentación.

Figura 2. Diferencias de compactación entre la clara de huevo ecológico y no ecológico.

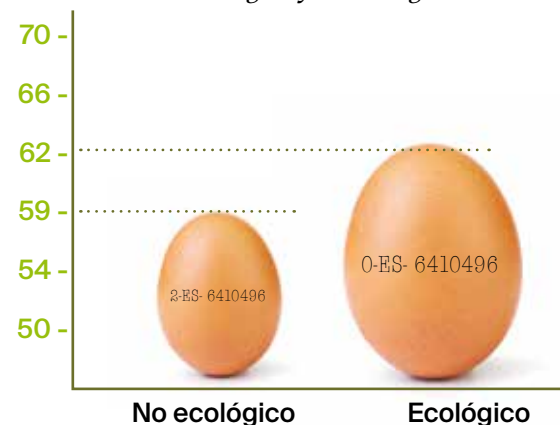


Figura 3. Diferencias de color entre la yema de huevo ecológico y no ecológico.



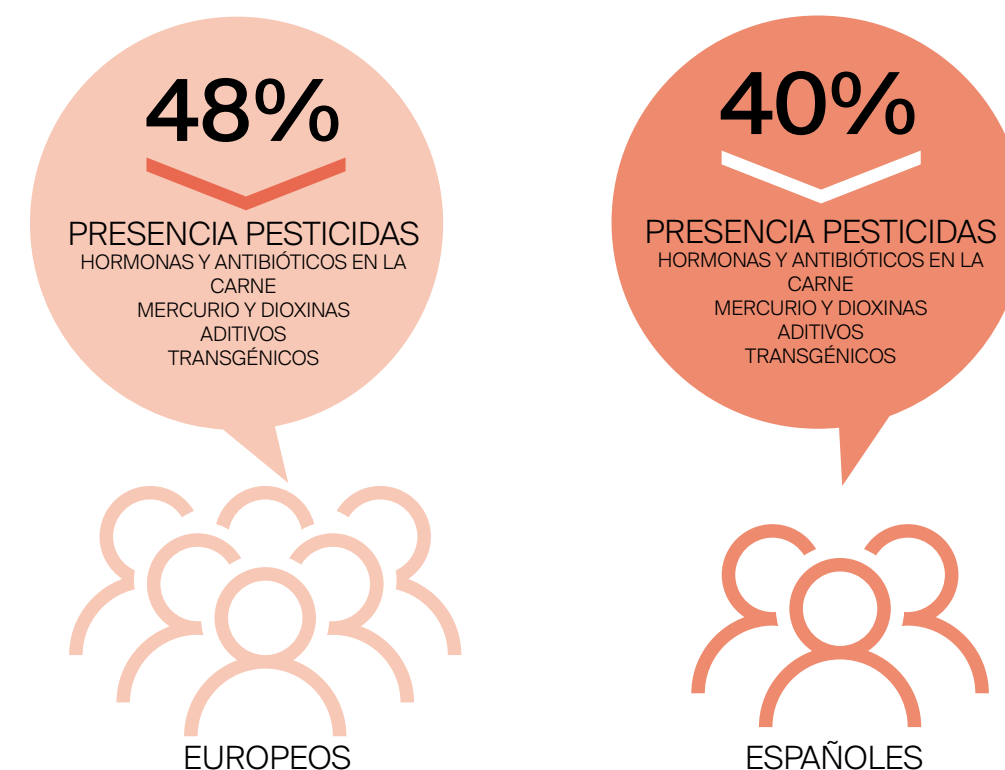
¿POR QUÉ SE CONSERVAN FRESCOS MÁS TIEMPO?

Con los días, el huevo pierde peso y aumenta la cámara de aire (el espacio que queda entre la cáscara y la clara), lo que provoca que la clara se licue y disminuyan los nutrientes. Los ecológicos tienen menos cámara de aire que los no ecológicos debido a que su gramaje es menor y, por tanto, se conservan frescos durante más días.

[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural. Universidad Politécnica de Valencia]

¿Qué riesgos alimentarios preocupan más?

La presencia de residuos de pesticidas en los alimentos es la principal preocupación de los europeos en relación con la seguridad alimentaria.



Un informe de la Comisión Europea (Eurobarómetro 2010) proporciona una información muy valiosa referente a la percepción de los riesgos alimentarios por parte de los ciudadanos de la UE. Según los datos, un 48% de los europeos y un 40% de los españoles consideran probable o muy probable que la comida pueda dañar su salud. Un hecho que indica la poca confianza que ofrece el actual sistema agroalimentario industrial a muchos ciudadanos. Asimismo, preguntados acerca de cuál creen que es el mayor riesgo relacionado con la alimen-

tación, la respuesta es que la presencia de residuos de pesticidas es lo más preocupante. Un 72% de los europeos están bastante o muy preocupados con la presencia de residuos de pesticidas en los alimentos. Otros factores son la presencia de hormonas y antibióticos en la carne, la existencia de contaminantes como mercurio en el pescado o dioxinas en el cerdo, la calidad y frescura de los alimentos, los aditivos, los transgénicos, etc. A pesar de que existen grandes deficiencias a la hora de informar a la ciudadanía sobre la presencia

de residuos de pesticidas en los alimentos (y que cuando aparece alguna información al respecto la Administración suele intentar tranquilizar a los consumidores con afirmaciones sobre que "se cumplen los límites legales" de residuos) lo cierto es que ni la población española ni la europea en su conjunto, confían demasiado en la seguridad de los niveles de residuos de pesticidas que hay en los alimentos.

[CARLOS DE PRADA. Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental. fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com]

XUCRUT ECOLÒGICA



XUCRUT NO ECOLÒGICA. MARCA REFERENT DEL SECTOR



Xucrut ecològica Veritas

Cada vegada més persones es rendeixen davant els beneficis dels productes fermentats. És el cas de la xucrut, una de les maneres més antigues de conservar la col. Molt recomanada pels seus beneficis per al sistema immunitari, és important triar una xucrut fermentada seguint la recepta original, sense additius. Hem analitzat l'etiqueta de la xucrut ecològica Veritas comparada amb l'etiqueta d'una de no ecològica.

Per què és interessant integrar-la en la nostra dieta habitual? La xucrut ens ajuda a reforçar les defenses i a repoblar i mantenir l'equilibri de la microbiota. I en triar-la ecològica, garantim que aquestes propietats es mantenen intactes i lliures de químics afegits.

L'etiqueta ecològica destaca per incloure només els ingredients de l'elaboració tradicional: la col i la sal. A més, com que és col ecològica, es garanteix que s'ha collit lliure de pesticides i herbicides.

És el cas contrari de l'etiqueta no ecològica. A més de no ser col ecològica, hi trobem altres ingredients, com el vi blanc, o l'ús d'additius com antioxidants i àcid ascòrbic.

Gràcies a la xucrut ecològica Veritas aconseguiràs mantenir el sistema immunitari a ratlla, a més de ser una opció magnífica per als teus plats: com a condiment en vinagretes i salses, en amanides, per preparar sandvitxos o com topping en torrades i crackers.



Xucrut ecològica.
Veritas



“A MÉS DE VENDRE A LES SEVES BOTIGUES ELS NOSTRES IOGURTS, QUEFIRS I FORMATGES, ELABOREM EL IOGURT I EL QUEFIR DE CABRA DE LA SEVA MARCA I HI COL·LABOREM CEDINT PRODUCTE EN LES INAUGURACIONS, OFERINT DESCOMPTES DURANT LA CELEBRACIÓ DELS DIES MUNDIALS, FENT XERRADES SOBRE PROBIÒTICS A TERRA VERITAS, ETC. CONFIEM TANT EN LA SEVA OPINIÓ QUE QUAN TENIM UNA NOVA PROPOSTA SEMPRE ELS DEMANEM OPINIÓ I CONSELL; DE FET, HAN ESTAT DELS PRIMERS A CONÈIXER EL PROJECTE DE DESENVOLUPAR UNES GAMMES LIMITADES DE NOUS FORMATGES, ELABORATS EXCLUSIVAMENT AMB LLET CRUA DE CABRA”

El iogurt i el quefir són llet de cabra!

La llet fresca ecològica de cabra és l'únic ingredient dels iogurts i quefirs de les marques Beee i Veritas. Els elabora l'empresa Biogéminis en una finca ecològica amb pràctiques biodinàmiques, que és tot un exemple d'ecosistema circular i sostenible.





Més digestiva, proteica i amb un 15% més de calci que la de vaca, la llet de cabra és la més similar a la materna i és considerada un aliment funcional per la seva elevada aportació nutricional, igual que els seus derivats, que gràcies a la fermentació afegeixen a les seves virtuts la capacitat de fomentar el desenvolupament de la flora probiòtica de l'intestí.

Els iogurts, formatges i quefirs de cabra ecològics Beee estan totalment lliures de químics i tenen una gran qualitat organolèptica en aromes i sabors. Ens arriben directament des d'El Campillo, una de les poques finques caprines ecològiques amb pràctiques biodinàmiques del país, en ple cor verd de Moratalla (Múrcia). Allà hi ha situada la ramaderia i formatgeria Biogéminis, fundada fa més de dues dècades per una parella, Maria José i Juan Luis Amor, amb uns compromisos i objectius absolutament afins als de Veritas.

MÉS ENLLÀ D'ELIMINAR ELS QUÍMICS

En Juan Luis té clar que la ramaderia i l'agricultura ecològiques no poden ser una còpia del sector no ecològic canviant les entrades perquè "és un concepte diferent, amb unes altíssimes exigències de qualitat, que ofereix una garantia de traçabilitat del camp a la taula, sense oblidar la responsabilitat d'aconseguir una societat més justa". Per això, Biogéminis col·labora amb diverses associacions solidàries, com Projecte Home i Jesús Abandonado.

Aquesta filosofia, idèntica a la de Veritas, agermana les dues empreses: "A més de vendre a les seves botigues els nostres iogurts, quefirs i formatges, elaborem el iogurt i el quefir de cabra de la seva marca i hi col·laborem cedint producte en les inauguracions, oferint descomptes durant la celebració dels dies mundials, fent xerrades sobre probiòtics a Terra Veritas, etc. Confiam tant en la seva opinió que quan tenim

una nova proposta sempre els demanem opinió i consell; de fet, han estat dels primers a conèixer el projecte de desenvolupar unes gammes limitades de nous formatges, elaborats exclusivament amb llet crua de cabra".

CABRES FELICES EN UN ECOSISTEMA ÚNIC

Apassionat del món ecològic, en Juan Luis creu fermament -igual que Veritas- en el concepte "one health", una salut global que és indispensable per preservar el planeta i que es basa en el fet que la salut de les persones està connectada amb la dels animals i el medi ambient. Així, la finca El Campillo funciona com "un organisme viu: ens regim pels principis de la biodinàmica; per fertilitzar, només utilitzem la matèria orgànica compostada del nostre ramat; l'energia l'obtenim, en gran part, de tres instal·lacions fotovoltaïques; i fins i tot tenim una deu natural, la font del Portichuelo, l'aigua del qual es fa servir per regar i alimentar i abeurar els animals".

En aquesta muntanya mediterrània, la massa forestal de la qual es va incrementar amb 30.000 arbres plantats per ells mateixos fa 20 anys, neixen, s'alimenten, creixen i crieixen les seves cabres de la raça murcianogranadina i mai els tallen les banyes, "una mutilació habitual en cabres de llet, que afecta els processos metabòlics dels remugants i la qualitat de la seva llet".

NOMÉS LLET FRESCA ACABADA DE MUNYIR

Un altre punt en comú entre Veritas i Biogéminis és oferir al consumidor el producte més natural, en el sentit més ampli del concepte. Per aconseguir-ho, és fonamental evitar ingredients -llets congelades o en pols, aromes, edulcorants- i processos innecessaris, com l'homogeneïtzació, que "desintegra i divideix els glòbuls de greix en la llet, i, segons diferents estudis, en desnaturalitzar les cèl·lules, aquestes poden traspasar la mucosa intestinal, cosa que fa augmentar el greix a la sang i les artèries".

Mentre en l'àmbit més industrial és habitual l'ús de llet homogeneïtzada i congelada, ells només utilitzen llet fresca acabada de munyir i conserven l'elaboració artesanal "per aconseguir un gust i una textura tradicionals". Així mateix, els iogurts i quefirs que fan per a Veritas, com els seus, reflecteixen les singularitats pròpies de l'estació de l'any -en paraules d'en Juan Luis, "si l'hivern i la primavera són diferents, la llet també ho és" - i són el mirall d'una rica varietat de matisos.



LA COMBINACIÓN PERFECTA

Con yogur vegetal de
ABBOT KINNEY'S
y las semillas molidas de



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'inquestionable èxit dels nostres croissants es deu, principalment, a aquesta qualitat màxima, però també al treball artesanal que fem de nit, quan els pastem perquè l'endemà al matí arri-

bin 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.

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.



Marca Veritas, garantia de qualitat al millor preu

Als nostres supermercats Veritas podràs trobar més de 550 productes de marca pròpia, que persegueixen l'objectiu d'acostar la millor alimentació ecològica a totes les llars. Amb una clara aposta per la qualitat, els productes marca Veritas tenen un preu molt competitiu perquè en puguis gaudir cada dia.

ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA PER A TOTS I PER A CADA DIA

Sota aquesta premissa, la marca Veritas t'ofereix un ampli ventall de productes ecològics bàsics amb un preu molt atractiu. Llet sencera, flocs fins de civada, tofu, arròs rodó integral, beguda de civada amb calci i brou de pollastre són alguns exemples de productes per a cada dia.



LES FÓRMULES MÉS SALUDABLES

Treballem conjuntament amb els nostres companys de viatge, els proveïdors que comparteixen els nostres valors, visió i filosofia per oferir-te productes elaborats amb la millor selecció d'ingredients i sempre amb la premissa que menys és més. És a dir, treballem per oferir-te fórmules saludables, que es reflecteixen en etiquetes netes, lliures d'additius químics. A més, tots els productes passen per diferents controls de qualitat aleatoris per garantir que estan absolutament lliures de pesticides.

LA IMPORTÀNCIA DE L'ORIGEN

Sempre que sigui possible, apostem per productes locals per contribuir al desenvolupament ecològic del nostre entorn i disminuir la petjada de carboni. És el cas, per exemple, de les lletnies, els iogurts, els formatges, les salses de tomàquet, les conserves vegetals, les melmelades, els grissinis, les ametlles o els kombutxes.



ENVASOS SOSTENIBLES

Durant els últims anys hem posat el focus en la reducció del plàstic a les nostres botigues. I, a poc a poc, anem avançant sempre perquè l'ús d'un envàs alternatiu mantingui les condicions òptimes del producte. Destaquen les càpsules de cafè i els envasos dels germinats, que són compostables, així com l'envàs dels iogurts i del quefir, que són de cartró, per poder reciclar-los al contenidor de paper.



APOSTA PER PRODUCTES AMB UNA FINALITAT SOCIAL

Un altre dels nostres criteris a l'hora de llançar un producte marca Veritas és que tingui una finalitat social.

La gamma de risottos Veritas (boníssima, per cert!) s'elabora a Barcelona en un centre especial de treball.

També és el cas, per exemple, del cafè Mujer Uganda, desenvolupat amb Oxfam Intermón, que ajuda les dones productores de cafè a Ankolé perquè puguin gestionar i invertir els seus estalvis.

Un altre projecte amb una clara finalitat social és el desodorant solidari Viridis (la nostra marca en cosmètica i higiene), a través del qual destinem el 100% dels beneficis de la seva venda a associacions locals que col·laboren en la lluita contra el càncer de mama.

A més, oferim altres productes en què intervenen persones en risc d'exclusió social o amb discapacitat en el procés de fabricació, com els risottos o els patés de verdures ecològiques creats amb Horta de Santa Clara.



PRODUCTES INNOVADORS

Ja sigui pel format, per la composició de la fórmula o pels beneficis que ofereixen, et mostrem els productes marca Veritas més innovadors.



RISONES VERITAS

Els risonos són una pasta amb forma d'arròs que s'elabora a partir de pèsols, lletnies vermelles i blat. Una forma magnífica d'aportar nutrients, en concret proteïna i fibra, a la teva dieta en multitud de receptes. Els pots bullir durant 10 minuts, com si fos una pasta i, després, utilitzar-los com a base d'una sopa o barrejar-los amb un sofregit, com si fos un arròs tricolor. Semblen arròs però no ho són.

TAULETA DE CACAU 100% VERITAS

Considerat un superaliment, el cacau és un gran antioxidant ric en magnesi i ferro. A més, aporta l'energia necessària que s'adapta a les teves necessitats. És a dir, t'activa si tens necessitat d'estar despert i et relaxa físicament gràcies al magnesi que conté.



GHEE VERITAS

El ghee, també anomenat elixir daurat pels aiurvedes, és un tipus de mantega clarificada sense lactosa que ha format part de la gastronomia tradicional índia des de fa milers d'anys. Des del punt de vista nutricional, és especialment interessant gràcies al seu elevat contingut en greixos saludables, principalment en omega-3. A més, afavoreix la digestió, protegeix la salut cardiovascular i és antioxidant. A la cuina, resulta ideal per untar –a causa de la seva textura cremosa– i per cuinar –rostit, fregir, saltar–, ja que resisteix les altes temperatures (fins a 250 °C) sense degradar-se.

RAVIOLIS DE LLENTIES VERMELLES FARCITS DE TOFU VERITAS

Aquesta pasta fresca elaborada a partir de llegum 100%, sense base de blat, va ser la primera del mercat. Resulta una gran font de proteïna i fibra, i et resoldrà un munt d'àpats, ja que no trigaràs més d'un minut a bullir-los, o dos si els cuines a la paella amb fons de salsa



SAL D'HERBES VERITAS

La combinació de sal amb herbes és una opció ideal per fer les teves receptes més saboroses i saludables. Conté un 10% de verdures i herbes aromàtiques que s'acoblen perfectament a tots els àpats. A més, t'encantarà per la comoditat del seu envàs, més gran que un saler de taula i amb tres orificis de diferents mides segons l'ús que li vulguis donar.

KOMBUTXA AMB COCO VERITAS

Aquesta beguda fermentada a base de te i naturalment gasificada va néixer a Àsia i es va saber guanyar el seu lloc pels seus ja coneguts avantatges per a la microbiota intestinal i el sistema immunitari. Amb gust de coco, et sorprendrà pel sabor dolç que no embafa i per les propietats hidratants i refrescants pròpies del coco.



SUPERALIMENTS VERITAS: LLEVAT NUTRICIONAL I PSYLLIUM

Un superaliment és aquell que té propietats nutricionals superiors als aliments comuns, ja que una petita quantitat concentra una densitat enorme de nutrients. D'entre tota la gamma, destaquem el llevat nutricional, perfecte per a vegans, i el psyllium, amb poder probiòtic.

MIX DE BÚRGUL I LLEGUMS VERITAS

Una combinació excepcional de búrgul, sèmola, soja, lleties i quinoa vermelles que conté tots els aminoàcids essencials que necessita el teu organisme, amb l'avantatge, a més, que no aporta colesterol ni greixos saturats. Amb 10 minuts de cocció ja tens un plat complet nutricionalment i molt bo.



POSTRES DE CIVADA VERITAS

Elaborades a Catalunya, per una empresa que té més de 30 anys d'experiència, resulten un berenar deliciós, lleuger, cremós, suau i digestiu. A més, utilitzem un envàs de paper 100% reciclable.

IOGURT DE CABRA AMB LLAVORS VERITAS

El iogurt de cabra és un dels més rics en calci i dels que menys sucres conté, a més ajuda a regenerar la flora intestinal. Té un gust molt més intens, i si ets fan dels lactis t'encantarà! A més, disposa dels beneficis extra de les llavors de xia, lli, rosella, gira-sol i sèsam, riques en greixos saludables.



Cervesa Segunda Vida: exemple de malbaratament zero



Sempre hem apostat per l'economia circular, revaloritzant les matèries primeres i donant-los una altra vida. L'últim exemple: la nostra cervesa artesanal Segunda Vida, que s'elabora amb l'excedent de pa de les fleques Veritas.

GRÀCIES ALS NOSTRES
PROJECTES TRAÍEM EL MÀXIM
PARTIT DELS ALIMENTS I EVITEM
QUE ACABIN A LES ESCOMBRARIES

Segons un estudi de l'Organització de les Nacions Unides, un terç de tots els aliments produïts a escala mundial es perden o es llencen. Un dels nostres objectius és aconseguir el malbaratament alimentari zero i tenim diversos projectes en marxa que ens ajuden a aconseguir-ho, tot i que sempre continuem innovant i impulsant noves iniciatives per arribar més lluny.

PRODUIR, UTILITZAR I RECICLAR

Recentment, hem posat a la venda un nou producte d'acord amb els nostres valors per reduir el malbaratament alimentari. Es tracta d'una cervesa artesanal ecològica que es distingeix de la resta de marques perquè s'elabora amb l'excedent de pa de l'Obrador Veritas.

D'aquesta manera, la circularitat de la nostra feina dona una segona vida a un aliment i el transforma en un altre.

900 LITRES DE CERVESA PER CADA 100 QUILOS DE PA

El procés de producció és altament respectuós amb el medi ambient, ja que optimitza l'ús de recursos, conserva la gran qualitat del nostre pa ecològic i redueix els residus. Tot comença amb la recollida de la minva de 20 de les nostres botigues a Catalunya. Una vegada que s'ha transportat el pa al magatzem, el nostre proveïdor de cervesa, Lybica, el recull i el porta al seu centre de producció a Llívia per elaborar, embotellar i etiquetar la cervesa Segunda Vida.

Els transports es fan mitjançant la logística inversa i el camió aprofita el trajecte de repartiment de les mercaderies per transportar el pa sobrant. En total, recollim més o menys 100 kg de pa i es produeixen 2.736 unitats de 0,33 litres cadascuna, és a dir, 902 litres de cervesa.

[PAULA PITARG Intern Human & Planet Impact.
ANNA BADIA I PLANAS. CH&PI.
Chief Human & Planet Impact]

Llancem el Club Veritas!

Estem molt contents de poder-te comunicar que per fi podràs formar part del club dels amants de l'alimentació ecològica, certificada, sostenible i socialment justa.

Descarrega't l'app Veritas o registra't a shop.veritas.es i comença a gaudir dels avantatges que t'oferim per a la salut i la butxaca.

AVANTATGES PER A LA BUTXACA

COMPRA I ACONSEGUEIX ECOS!

Acumula ecos en cada compra i podràs bescanviar-los per descomptes o convertir-los en aliments i donar-los a entitats benèfiques.



QUANTS ECOS ACUMULO?

Al final de cada trimestre calcularem el nivell que tens segons les teves compres, la quantitat de productes bons per a tu i el planeta que t'emportes a casa i les vegades que ho fas... i durant els pròxims tres mesos multiplicarem els teus ecos segons el nivell que tinguis!



Member

Per cada 1 € de compra reps 10 ecos.



Ecofriend

Per cada 1 € de compra reps 13 ecos.



Ecofan

Per cada 1 € de compra reps 15 ecos.



ChangeMaker

Per cada 1 € de compra reps 20 ecos.

VOLEM QUE DESCOBREIXIS ELS NOUS PRODUCTES

Prova les novetats amb un 50%. T'enviarem cupons de descompte cada mes a través de l'app.*

*Només la primera unitat de cadascuna de les novetats.



GAUDEIX DE DESCOMPTES I OFERTES EXCLUSIVES

per ser membre del club.

ENVIA LA COMPRA A CASA GRATIS

per compres superiors a 60 euros.



RECULL EL TEU REGAL D'ANIVERSARI!

i moltes més sorpreses.

AVANTATGES PER A LA SALUT



E-BOOKS ESPECÍFICS

El millor contingut de Veritas només per als nostres membres del club.



CUINEM JUNTS AMB LES NOSTRES RECEPTES

Consulta totes les nostres receptes més bones i saludables.

MENJA MÉS SA

Escaneja o cerca un producte a la nostra app i en veuràs tota la informació nutricional.



I pròximament...

PLANS ESPECIALITZATS SEGONS LES TEVES CARACTERÍSTIQUES DE COMPRA I MOTIVACIONS.

I A MÉS:

Accedeix a totes les teves compres anteriors i consulta els **TIQUETS**. Ara ho tindràs tot a la butxaca!



GENER | Tallers online

de cuina saludable i benestar amb els millors professionals

Pensats i preparats amb molta cura, aquests tallers són una oportunitat per aprendre, preguntar, aprofundir, explorar i conèixer-nos.



🕒 Dimarts 12 de gener
TALLER ONLINE - DEPURACIÓ POSTFESTES.
HOT DETOX
Alf Mota amb la col·laboració d'El Granero
Integral
Horari: 18.30 h - 20.00 h 10 €

🕒 Dimecres 13 de gener
TALLER ONLINE - COM ABORDAR EL DOLOR
MENSTRUAL AMB UN ENFOCAMENT NATURAL
Marta León
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

🕒 Dijous 14 de gener
TALLER ONLINE - FARMACIOLA NATURAL PER
DEPURAR L'ORGANISME
Marta Marcè
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

🕒 Dilluns 18 de gener.
TALLER ONLINE - ÀPATS EQUILIBRATS EN UN
SOL PLAT
Anna Grau
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

🕒 Dimarts 19 de gener
TALLER ONLINE - SOPARS SANS EN MENYS DE
20 MINUTS
Gina Estapé
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

🕒 Dimecres 20 de gener
TALLER ONLINE - MASTERCLASS DE RAMEN VEGÀ
Mike Davies d'Umami Plantbased amb la
col·laboració de Vegetalia
Horari: 18.30 h - 20.00 h 10 €

🕒 Dijous 21 de gener
TALLER ONLINE - AROMATERÀPIA SENSIBLE:
APRÈN A FER SERVIR ELS OLIS ESSENCIALS
PER A MALESTARS FÍSICS I ANÍMICS
Mercè Vancells
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

🕒 Dilluns 25 de gener
TALLER ONLINE - COM EQUILIBRAR LES
EMOCIONS A TRAVÉS DE L'ALIMENTACIÓ
Almudena Montero
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

🕒 Dimarts 26 de gener
TALLER ONLINE - BATCH COOKING:
PLANIFICA'T LA SETMANA I TRANSFORMA LA
TEVA SALUT
Cristina Manyer
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

🕒 Dimecres 27 de gener
TALLER ONLINE - MINDFUL EATING
Mireia Hurtado
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

🕒 Dijous 28 de gener
TALLER ONLINE - APRIMAR-SE AMB SALUT I
PLAER
Mareva Gillioz
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

🕒 TALLER DE CUINA 🕒 TALLER DE BENESTAR

terra.
veritas

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



Llimona: esprem al màxim les seves possibilitats

Indispensable a la cuina saludable, la llimona és molt fàcil d'incorporar a la dieta gràcies a la seva gran versatilitat. És l'ingredient ideal de postres, batuts, infusions i refrescos, però també combina perfectament amb carn i tot tipus de peix.

1



2



3



- 1] Llimona
- 2] Alfàbrega. Can Riera
- 3] Stèvia en fulla seca. Be Sweet



De la llimona s'aprofita tot, fins i tot la pell, en què es concentren gran part de les seves propietats nutritives i terapèutiques. D'aquí la importància de consumir-la ecològica, ja que és precisament a la pell on es poden acumular els residus dels pesticides químics utilitzats en l'agricultura no ecològica.

INFUSIONS AMB GINGEBRE I REGALÈSSIA

Prepara una infusió de pell de llimona amb ginebre i endolceix-la amb mel, xarop d'arròs o d'atzavara; i si vols donar-li un toc encara més dolç, afegeix-hi regalèssia o una fulla d'estèvia. Quan l'objectiu és depurar l'organisme i eliminar

toxines, res millor que prendre un got d'aigua tèbia amb llimona en dejú.

LLIMONADA AMB MENTA O FRUITES DEL BOSC

Renta bé unes quantes llimones, trosseja-les i retira'n les llavors. Congela els trossos per separat i tritura'ls amb aigua per preparar una deliciosa llimonada, que pots servir amb fruites del bosc, fulles de menta o alfàbrega. I si et ve de gust donar un toc especial a batuts, cremes, sopes o guisats, n'hi ha prou amb afegir-los un parell de trossos de llimona sencera congelada.

FERMENTADA AMB ESPÈCIES

Si fermentes una llimona sencera podràs conservar-la du-

rant uns sis mesos a la nevera i gaudir del seu gust i aroma exquisits. Fes quatre talls a la fruita sense arribar del tot a la base i empla'nls amb una cullerada sopera de sal marina. Col·loca les llimones senceres omplertes de sal en un pot de vidre de boca ampla, pressiona-les amb una maça fins que el seu propi suc les cobreixi i afegeix-hi espècies, com ara canonets de canyella, fulles de llorer, cardamom o anís estrellat. Finalment, col·loca-hi un pes damunt perquè les llimones sempre estiguin cobertes pel seu suc i deixa-ho fermentar durant almenys 20 dies.

RATLLADURA FRESCA I EN POLS

A més d'utilitzar la ratlladura fresca en diverses receptes, la pots conservar en un pot i

tenir-la sempre a punt per incorporar-la a begudes o olis. Una altra idea és moldre-la fins a obtenir una pols que és perfecta per afegir a moltíssimes postres i plats, ja siguin de carn o peix.

EL MILLOR AMBIENTADOR

No llencis mai la pell de les llimones. Col·loca-la durant unes hores sobre un radiador fins que s'assequi i ja la tindràs a punt per aromatitzar estances. Així mateix, la llimona és fantàstica com a desinfectant casolà: guarda les pells en un recipient amb aigua i bicarbonat o sal marina i deixa-ho infundir de dos a cinc dies, segons la temperatura ambient. Passat aquest temps, filtra el líquid, col·loca'l en un polvoritzador i utilitza'l per netejar la cuina.

[ALF MOTA. Ecoxef i professor de cuina saludable]



URTEKRAM No Perfume

La gama NO PERFUME está certificada para alergias y es orgánica según el estándar COSMOS ORGANIC, lo que significa que todos los productos están libres de alérgenos. Perfecta para cuero cabelludo y pieles sensibles.



Com es pren l'herba de blat?



- 1] Herba de blat. Ecolife.
2] Llavors de lli amb xia, poma i canyella. Linwoods
3] Crema de porro. Veritas

L'herba de blat són brots tendres de la llavor de blat que han germinat entre 12 i 15 dies, quan els seus nivells nutritius i minerals estan més elevats. Es pot prendre en suc o batut, afegir a amanides i cremes i fins i tot barrejar amb iogurt.

Herba de blat.
veritas.es



Deu el seu intens color verd a un elevadíssim contingut en clorofil·la, concretament un 70%, que té uns beneficis innombrables: millora la formació de cèl·lules sanguínies, neutralitza les toxines, protegeix i enforteix les cèl·lules i el torrent sanguini, i resulta depurativa, regeneradora i antianèmica. A més, l'herba de blat aporta ferro, calci, magnesi, aminoàcids i vitamines A, C i E.

Tingues en compte que no es pot escalfar, ja que a partir de 37 °C es comença a coagular i perd part de les seves propietats. Té un gust lleugerament amarg i, per atenuar-lo, és aconsellable combinar-la amb greix (crema vegetal, llet de coco, vinagretes) i fins i tot afegir-hi un pessic de sal.

PREPARA SUCS I BATUTS

El suc s'obté de l'extracció per pressió dels brots verds o dissolent la pols deshidratada en aigua o suc. Hi ha aparells especials -com les espremedores de pressió- per extreure el líquid de l'herba sense que els seus components es vegin afectats, ja que les liquadores elèctriques oxiden la clorofil·la. El suc s'ha de beure acabat d'espremer o afegir-se a un batut vegetal.

ENRIQUEIX AMANIDES, SOPES, IOGURTS...

Si la compres en pols et resultarà més fàcil d'incloure a la dieta. Per exemple, afegeix-ne una petita quantitat a un iogurt i barreja-ho amb fruita seca i llavors per equilibrar els gustos. Igualment, pots incorporar-la a una vinagreta per condimentar una amanida o unes verdures cuites; a un batut de fulles verdes i alvocat; a un lliquat de pastanaga, verdures i fruites crues; i a sopes fredes, com el gaspatxo verd, la vichyssoise o el salmorejo verd amb cogombre.

MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

FLOCS DE LLEVAT DE CERVESA DESAMARGADA *Saccharomyces cerevisiae*

font de vitamines, minerals i proteïnes



GAUDEIX DELS SEUS AVANTATGES NUTRITIUS AMB LES VERDURES, SALSSES, PANS, COQUES, POSTRES, AMANIDES, ETC. O AL MATÍ BARREJADA AMB IOGURT

Crema de verdures



Senzilla i saborosa, aquesta crema va genial els dies de fred i és ideal per aprofitar aquestes verdures que sempre tens a mà. La kale destaca pel seu poder nutritiu i és molt beneficiosa per al sistema intestinal gràcies a la seva elevada aportació de fibra.

INGREDIENTS:

- 1 grapat de kale o espinacs frescos
- 5-6 arbrets de coliflor
- 2 patates
- 1 porro
- 1 gra d'all
- 100 g de iogurt natural
- o nata vegetal
- Vi blanc
- Llavors de cànem
- Nou moscada
- Pebre
- Sal
- Oli d'oliva



- 1] Col kale
2] Crema de civada. Lima
3] Llavors de cànem. Biográ

ELABORACIÓ:

- 1] Renta i trosseja el porro, les patates i la kale o els espinacs. Reserva-ho.
- 2] En una cassola, escalfa un parell de cullerades d'oli d'oliva i sofregeix el porro juntament amb el gra d'all pelat.
- 3] Quan estigui daurat, incorpora-hi la coliflor i les patates, salpebra-ho al gust, aboca-hi un raig de vi blanc i cou-ho fins que es redueixi l'alcohol.
- 4] Cobreix les verdures amb aigua i cou-ho a foc mitjà durant mitja hora.
- 5] Passat aquest temps, tira-hi un grapat generós de kale o espinacs i cou-ho 10 minuts més.
- 6] Bat-ho bé, rectifica-ho de sal i pebre, si cal, i especia-ho al gust amb nou moscada acabada de ratllar. Si vols aportar-hi un extra de cremositat, afegeix-hi una mica de iogurt natural sense edulcorar o nata vegetal.
- 7] Serveix la crema amb llavors de cànem.

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

Eco mil
Azúcar?
No, gracias!



¡OJO! si la pruebas, repites 😊



¿Quieres saber más?
¡Escanéame!



Descúbrenos en Veritas

www.ecomil.es

facebook.com/ecomiloficial/

instagram.com/ecomiloficial/

Sopa detox



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

INGREDIENTS:

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



- 1] Carabassa
2] Alga wakame. Porto Muiños
3] Oli de oliva verge. Eco Natura

ELABORACIÓ:

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

Nuevo

“La naturaleza es segura, mi pañal también”



MOLTEX
PURE & NATURE

hasta 12h de PROTECCIÓN día y noche



100%

libre de sustancias nocivas

velo interior natural

producido con energía limpia



Detox

[DILLUNS

DINAR

[Sopa detox
[Tofu amb salsa de
pastanaga

SOPAR

[Sopa de remolatxa
estil thai

[DIMARTS

DINAR

[Mongetes tendres
amb tamari i formatge
feta

SOPAR

[Cassola de verdures
amb espelta

[DIMECRES

DINAR

[Crema de verdures
amb fajol
[Torrades de moniato
amb toppings

SOPAR

[Orada en sopa de
miso

[DIJOUS

DINAR

[Brou depuratiu
[Espaguetis de car-
bassó amb bolonyesa
vegana

SOPAR

[Sopa minestrone de
verdures i mongetes

[DIVENDRES

DINAR

[Amanida de wakame,
tempeh i germinats
[Remenat de tofu amb
tomàquets cirerols

SOPAR

[Crema de llombarda i
xirivia
[Amanida de kale,
quinoa i azukis

[PER ESMORZAR:

[Suc de remolatxa i
boletes energètiques
[Cúrcuma latte amb
rosquilles de poma

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Batut ultranutritiu
[Pinya colada salu-
dable

CONSELLS:

[En general, és lògic voler començar l'any amb el peu dret. Per aconseguir-ho, t'aconsellem consumir aliments rics en vitamines, minerals i aigua, com ara la remolatxa, brous de vegetals o bols depurats per donar un descans al cos després de les celebracions de cap d'any i mantenir-te saludable.

[A més del menjar, assegura't de beure aigua suficient, fer una mica d'esport i descansar prou per encarar amb tota l'energia l'any que comença.



Recepta. Sopa de remolatxa estil thai. veritas.es



1



2



3



- 1] Tempeh fresc. Vegetalia
- 2] Quinoa. Biocop
- 3] Cúrcuma latte. El Granero

Voelkel
organic juices

Vinagre de poma sense filtrar

Un fi gust aromàtic gràcies a la recepta tradicional

Fa més de 80 anys, Margret i Karl Voelkel van desenvolupar la seva pròpia recepta i producció de vinagre de poma. Avui dia, la recepta continua sent la mateixa. Seguim fermentant el suc de poma Demeter acabat d'espremer junt amb llevat. Deixem el nostre vinagre de poma sense filtrar ni pasteuritzar conservant tots els ingredients naturals.



Tónico para el frío

Una receta de cosmética natural para preparar en unos minutos en tu casa. Este tónico te ayudará a mantener la piel suave y protegida en los días de más frío. Te aportará antioxidantes y mejorará la circulación de la piel ayudando a mantener su hidratación.

INGREDIENTES:

- 100 g de agua de rosas
- 2 cucharadas pequeñas de lino dorado
- Agua de coco
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

ELABORACIÓN:

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

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



- 1] Agua de rosas. Mon
- 2] Aceite esencial de lavanda. El Granero
- 3] Linaza dorada. Ecobasics

[MAMITABOTANICAL]



Quadern de notes

MATERIALS:

- 1 caixa de cereals
- Regle
- Tisores
- Cúter
- Punxó
- 10 folis de colors
- Plantilla geomètrica
- Guillotina
- Fil de ganxet
- Superfície de tall
- Bolígraf

INSTRUCCIONS:

- 1] Talla els folis a una mida de 13 x 26 cm.
 - 2] Talla el cartró de l'envàs a la mateixa mida que els folis.
 - 3] Doblega els folis i el cartró per la meitat.
 - 4] Fes dos forats al llom amb el punxó.
 - 5] Posiciona la plantilla sobre el cartró que utilitzaràs de portada del quadern. Repassa el dibuix amb el bolígraf per marcar-lo en el cartró.
 - 6] Talla el fill i brosa el cartró seguint les línies de la plantilla.
 - 7] Cus els fulls a la portada pels orificis que haves creat amb el punxó.
- Repasa les vores del quadern de notes amb el cúter per igualar les mides.



1] Spelt flakes. Veritas

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

El projecte Upcycling sorgeix com a resposta activa per donar una segona vida als envàs. L'objectiu és reduir els nostres residus, de manera que a través d'aquests tutorials pretenem inspirar-te perquè puguis fabricar tot el que necessitis o vulguis amb les teves pròpies mans.



Tot l'equip de Veritas
et desitgem un bon 2021!



CLUB
veritas