



SLOW FOOD, L'ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Comprar de manera conscient aliments de temporada, locals i sostenibles, cuinar-los lentament i degustar-los sense pressa. Descobreix les recomanacions del xef Alf Mota.

ALLEUJAMENT PER A LES ARTICULACIONS

Amb el fred i la humitat les articulacions se'n ressenten i poden aparèixer molèsties i dolors que pots combatre amb l'ajuda de complements.

RECEPTA DE TEMPORADA

Sopa d'hivern.



FES CLIC PER VEURE LA RECEPTA



**MIRA ELS VÍDEOS DE LES NOSTRES RECEPTES
I TÈCNIQUES DE CUINA**



CONSULTA LA NOSTRA BOTIGA ONLINE

FES CLIC A LES NOSTRES XARXES



 shop.veritas.es

Certified



Corporation

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





Ana Patricia Moreno
Product Marketing Manager

Este mes nos centramos en recomendarte alimentos que te ayudan a disfrutar del invierno con vitalidad. Si observamos la naturaleza lo que vemos es que durante esta estación es momento de interiorización y todo fluye más lentamente. Los días son más cortos, los árboles están desnudos... Nuestro cuerpo también lo percibe y por ello necesitamos alimentos que generen calor y refuercen la energía interior

Cereales integrales en grano, verduras de temporada, proteínas, sopas consistentes, alimentos fermentados, frutos secos, semillas e infusiones reconfortantes, como la de tomillo y regaliz con un toque de jengibre, son los alimentos que mejor nos sientan en invierno. En este número, encontrarás artículos, menús y recetas que te muestran cómo incorporarlos en tu día a día.

¡Feliz invierno!



FES CLIC
A LES IMATGES
PER ANAR
DIRECTAMENT
A LA SECCIÓ

[8



SALUT

Quins aliments
has d'evitar si tens
estrès?

ETS EL QUE MENGES

[14



CONSELLSD'ENXEVI

Sabies que un quilo
del teu pes són virus i
bacteris?

XEVI VERDAGUER

[18



DIVERSITAT

Capricis per untar:
deliciosos, sans i
irresistibles

MAI VIVES

[22



ESTILDEVIDA

Slow food,
l'alimentació cons-
cient

ALF MOTA

[26



ENFAMÍLIA

Baby-led weaning:
més enllà de les
farinetes

ETS EL QUE MENGES

[30



BIENESTAR

Mantén tu boca
limpia y sana

NURIA FONTOVA

[32



FARMACIOLA

Alleujament per a les
articulacions

ECORGANIC

[34



ENTREVISTA

Salvador Domínguez

ADAM MARTÍN

[38



ANÁLISISCOMPARATIVO

Fresas ecológicas:
más nutrientes, más
sabor

M. D. RAIGÓN

[44



FONDODOCUMENTAL

Comer ecológico
ayuda a prevenir la
obesidad

CARLOS DE PRADA

[46



LLEGIRETIQUETES

Crispetes de blat de
moro Añavieja

[50



COMPANYSD'VIATGE

Maduixes de Doñana:
100% ecològiques i
sostenibles. Flor de
Doñana

[56



ELNOSTREOBRADOR

Descobreix la nostra nova pastisseria!

[64



SOMCONSCIENTS

Com t'imagines el supermercat del futur?

[66



VERITASLAB

BurVeg, la burger vegetal per a nous vegans

[68



SOSTENIBILITAT

Un any més, hem tornat a ser Reis Mags!

[72



TERRAVERITAS

Tallers online febrer

[74



TREU-NEPROFIT!

Gaudint de la nyàmera
ALF MOTA

[78



TÈCNiquesDECUINA

Umeboshi: una pruna japonesa a la teva cuina
MIREIA ANGLADA

[82



DETEMPORADA

Sopa d'hivern
ROCÍO MONTOYA

[84



RECEPTA

Guisat de verdures d'arrel

[86



MENÚS

Slow food

[90



BEAUTYKITCHEN

Limpiador facial bifásico
MAMITABOTANICAL

[92



UPCYCLING

Panera
MARTA SECOND



Recepta. Barretes de fruita seca.
veritas.es



Recepta. Alvocats farcits de quinoa.
veritas.es





Quins aliments has d'evitar si tens estrès?

Si estàs vivint una situació d'estrès és fonamental que vigilis l'alimentació, seguint els horaris de menjar i evitant picar entre hores. Si no ho fas així, acabaràs caient en la temptació de menjar qualsevol cosa, com ara processats o brioixeria, sovint sense tenir gana.

UNA SITUACIÓ D'ESTRÈS MANTINGUT DESGASTA
ELS RECURSOS DE NUTRIENTS I MICRONUTRIENTS
I PER AIXÒ ÉS IMPORTANT PARAR ESPECIAL
ATENCIÓ A LA DIETA I PROCURAR QUE NO HI
FALTIN DETERMINATS ALIMENTS.

Quan ens proposem revisar la dieta és habitual pensar a introduir aliments nous, superaliments o complements, però abans cal prendre consciència de tots els productes que no poden formar part del dia a dia, sobretot si estem en un moment estressant.

ELIMINA ELS SUCRES I ELS GREIXOS TRANS

Molts aliments processats contenen grans quantitats de sucre i, en menjar-los, provoquen un pic d'energia que, al principi, pot semblar que va bé, tot i que ràpidament el cos torna a necessitar una altra ingesta de sucre. En lloc de productes rics en sucres, tria aliments frescos que continguin hidrats de carboni beneficiosos: dàtils, fruita fresca, tubercles, arrels, cereals integrals, llegums, etc.

Per part seva, els greixos hidrogenats –coneguts com a greixos trans– i parcialment hidrogenats (tots dos molt habituals en els processats) són els culpables de l'increment del colesterol a la sang i de l'augment de la inflamació crònica de l'organisme.

1



2



3



4



- 1] Macarrons d'espelta. Girolomoni
- 2] Lenties pardines. El Granero
- 3] Dàtils. Rapunzel
- 4] Xocolata Nicaragua. Blanxart

REDUEIX AL MÀXIM EL CAFÈ

El cafè i la cafeïna estimulen la formació de cortisol (l'hormona de l'estrès) per part de les glàndules suprarenals; no obstant això, l'organisme ja en fabrica de manera natural la quantitat necessària sense necessitat de cap estímul. En prendre cafè, es forma més cortisol i augmenta l'energia, però si en prens massa i tens la sensació que el necessites per arrencar, vol dir que ja no fabriques el cortisol de manera fisiològica i que ha arribat l'hora de reduir la ingesta de cafè.

SAL, LA JUSTA

La sal és necessària perquè el teu metabolisme funcioni correctament, però si abuses de brioixeria, conserves, fumats, embotits, olives, aperitius, brous preparats, etc. superaràs el màxim de 5 g diaris de sal, que és la recomanació de l'OMS (Organització Mundial de la Salut). La conseqüència directa és l'augment del risc de patir hipertensió, retenció de líquids, varices, trastorns gàstrics, insuficiència cardíaca, infarts i ictus. La pots substituir fàcilment amb herbes aromàtiques, espècies i all.

**AHORA EN PROMOCIÓN
1L + 50% GRATIS**

CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO 100% NATURAL de POLLO

INGREDIENTES: AGUA, POLLO FRESCO DE CORRAL, CEBOLLA, ZANAHORIA, COL, PUERRO, APIO Y SAL MARINA.

CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO 100% NATURAL VERDURAS

INGREDIENTES: AGUA, CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO, ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y SAL MARINA.

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

XOCOLATA: NEGRA I POCA

Molta gent recorre a la xocolata quan se sent estressada, desanimada o trista; i és normal, ja que en menjar xocolata se segreguen endorfines i serotonina, dues hormones que relaxen i apugen l'ànim. En cas que triïs una xocolata amb massa sucre, l'efecte serà just el contrari, per la qual cosa has de triar xocolata negra amb poc sucre i menjar-ne poca perquè el cacau també conté cafeïna.

INCLOU SEMPRE A LA DIETA...

Una situació d'estrès mantingut desgasta els recursos de nutrients i micronutrients i per això és important parar especial atenció a la dieta i procurar que no faltin determinats aliments.

[Proteïnes. Són necessàries per formar neurotransmissors i regenerar teixits. Aliments recomanats: ous, llegum, carn d'animals de pastura i fruita seca.

[Greixos saludables. Proporcionen sensació de sacietat i afavoreixen el correcte funcionament cerebral. Aliments recomanats: alvocat, olis vegetals d'extracció en fred i peix blau petit i salvatge.

[Hidrats de carboni complexos. S'absorbeixen lentament, gràcies a la qual cosa regulen els nivells de sucre en sang, eviten els pics d'insulina i proporcionen energia de llarga durada. Aliments recomanats: cereals integrals, tubercles, carbassa i llegum.

[Vitamines, minerals i fitonutrients. Afavoreixen els processos antioxidants, alcalinitzen l'organisme i garanteixen l'activitat antiinflamatòria. Aliments recomanats: fruita i verdura fresques.



Recepta. Hamburguesa de lleties amb salsa de kale
veritas.es



ARA LA TEVA COMPRA ECOLÒGICA ONLINE ARRIBA GRATIS

A PARTIR DE ~~90€~~



PER CELEBRAR-HO, TENIM
UN REGAL PER A TU!

60€

A [SHOP.VERITAS.ES](https://shop.veritas.es)



Bastonets
La Granja
**El teu snack
cruixent**



Xocolatina 82%
Blanxart
**Xocolates
prèmium d'origen**



Brou de verdures
Aneto
**Amb oli d'oliva
verge extra**



Brou de pollastre
Aneto
**Sense additius ni
aromes
artificials**

Tria'n un afegint-lo gratis* a la cistella
la teva propera compra a **shop.veritas.es**



LA COMPRA
ECOLÒGICA
EN UN SOL CLIC



FES SERVIR
ELS TEUS ECOS
EN LA COMPRA ONLINE



PAGAMENT
SEGUR

*Les compres superiors a 60 € donen dret a 1 unitat per triar dels articles disponibles, fins que se n'esgotin les existències o vàlid fins al 28/02, exclusiu a shop.veritas.es.

Sabies que un quilo del teu pes són virus i bacteris?



Recepta. Sopa miso amb noodles. veritas.es



Al cos hi ha milions de microorganismes, que majoritàriament són bacteris, tot i que també hi ha virus, llevats, paràsits... Tots junts pesen un quilo, el quilo més important del teu pes corporal, i es localitzen a la pell, a les mucoses i, sobretot, a l'intestí.

El nostre sistema gastrointestinal està colonitzat per més de 1.014 microorganismes, mentre que el cos té 1.013 cèl·lules, cosa que vol dir que tenim deu vegades més bacteris que cèl·lules humanes. Aquests bacteris pesen aproximadament un quilo i la diversitat dels que estan a l'intestí influeix en la predisposició a patir certes malalties o no.

LA FLORA INTESTINAL, ELS SEUS GENS I LA TEVA SALUT

La salut intestinal, juntament amb l'hormonal, la immunològica i l'emocional, estan determinades per la composició de la flora intestinal o microbiota, que varia molt d'una persona a l'altra perquè està condicionada des del naixement per moltes circumstàncies: el part, la lactància, l'estrès, els antibiòtics, l'exposició a herbicides com el glifosat (que afusella els lactobacils i els bífidus), les infeccions i, especialment, l'alimentació.



1



2



3



4



1] Quefir d'ovella.
Cantero de Letur

2] Kombutxa
d'hibiscus. Kom-
butxa

3] Formatge
d'ovella. Peralada

4] Tempeh de ci-
grons. Vegetalia

Per part seva, el conjunt de gens de la microbiota rep el nom de microbioma, i la seva riquesa és el que determina una correcta immunitat i una bona salut emocional, hormonal i endocrina.

INFLUÈNCIES POSITIVES

Aquests bacteris tan apreciats no apareixen de manera espontània a l'intestí, sinó que són conseqüència de diversos factors. Per exemple, durant el part vaginal els bacteris de la vagina de la mare passen al nadó i immediatament li colonitzen la boca, el nas i l'intestí; en canvi, després d'una cesària aquesta colonització inicial procedeix de la pell materna o del material hospitalari. Igualment, donar el pit aporta mil milions de bacteris sans per cada litre de llet materna: una diversitat que condicionarà la salut del petit durant tota la seva vida.

Recepta. Crema de carbassa i pastanaga. veritas.es



A LA TAULA...

La composició de la flora intestinal està molt influïda per la dieta, i els estudis científics demostren que les persones obeses i amb triglicèrids alts tenen menys diversitat bacteriana. Així, igual que l'alimentació condiciona la microbiota, el microbioma condiciona el metabolisme, perquè els bacteris intestinals depenen del que es menja.

[El poder dels vegetals. Està comprovat que una dieta vegana o vegetariana millora la quantitat i la diversitat de la flora intestinal.

[Els probiòtics són imprescindibles. En la teva dieta no poden faltar aliments probiòtics: quefir d'ovella o de cabra, te kombutxa fermentat, formatge d'ovella o de cabra, iogurt d'ovella o de cabra, xocolata negra, miso, tempeh, col fermentada (xucrut), remolatxa fermentada...

[No abusis de la proteïna animal. Diferents recerques han relacionat la proteïna animal amb certs bacteris que determinen la inflamació intestinal, l'obesitat i els dolors crònics.

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

abans



ara >

ALIMENTS ECOLÒGICS CAL VALLS

La qualitat de tota la vida amb una imatge renovada
Més que un canvi de disseny, una renovació a consciència

www.calvalls.com
f t i

NOVA ETIQUETA



DE PROXIMITAT
TOMATES DE <10km



Etiqueta amovible

Paper 100% reciclat FSC

El vidre de sempre i les tapes sense bisfenol

Envasos més reciclables

Tomates de cultiu propi i de proximitat. Madurades al sol, són dolces i saboroses. 100% ecològiques i biodinàmiques.

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

Capricis per untar: deliciosos, sans i irresistibles



1] Crema de cacao. Veritas. 2] Crema de garrofa. Molen Aartje. 3] Tahina. Lima.
4] Ghee. Veritas. 5] Crema d'anacard. Granovita. 6] Crema de cacahuets. Monki



Gràcies a la seva textura untuosa, gust intens i extraordinària aportació de nutrients, les cremes ecològiques per untar són perfectes per a esmorzars, berenars, aperitius o sopars informals. En tenim de cacau, fruita seca, sèsam...

Quan obrim una crema per untar el primer impuls sol ser escampar-la sobre una torrada, però les seves possibilitats a la cuina van molt més enllà: des de preparar un sandvitx ràpid, potenciar el gust d'un guisat, afegir textura a una salsa, enriquir pastissos i pans de pessic, etc.

CREMES DE CACAU

Les ecològiques es distingeixen de les no ecològiques per la millor qualitat dels sucres i l'ús d'olis vegetals (oliva, gira-sol) en lloc de greixos hidrogenats. El resultat són cremes autèntiques que van des de les clàssiques (cacau, cacau amb avellanes, cacau duo amb llet...) fins a les de gustos més nous, com les de cacau amb taronja, menta o caramel amb flor de sal.

[Crema de cacau amb avellanes. Té un elevat percentatge de fruita seca; un 15% habitualment i un 48% en la varietat extra de sabor, mentre que algunes de no ecològiques tot just en tenen un 4%.

[Crema de cacau enriquida amb pasta de sèsam. La intensitat del seu sabor ve donada pel sèsam i no per aromes artificials.

[Crema de xocolata blanca amb un toc de coco. Una exquisidesa apta per a vegans i celíacs.

CREMES DE GARROFA

Pertanyent a la família de les lleguminoses, la garrofa és una beina de color marró fosc i dolça que es torra i tritura per obtenir la farina de garrofa. És rica en minerals (ferro, calci), gairebé no aporta greixos i proporciona energia saludable sense els efectes estimulants de la teobromina del cacau. La majoria de cremes de garrofa ecològiques estan endolcides amb xarop de blat de moro, sucre integral o sucre de flor de coco.

[Crema de garrofa blanca i negra. És la versió vegana de la clàssica crema bicolor, en què la llet és substituïda per ingredients vegetals, com la farina de tramús.

[Crema de garrofa amb avellanes.

L'alternativa perfecta per als que enyoren la tradicional crema de cacau amb avellanes.

CREMES DE FRUITA SECA

Extraordinàriament nutritives, les pots fer servir per preparar una beguda refrescant, enriquir un iogurt o elaborar salses variades.

[Crema d'ametlla. És molt rica en calci i una opció excel·lent per als que no prenen lactis.

[Crema d'avellana. Ajuda a regular els nivells de sucre en sang, per la qual cosa és una gran opció per controlar el consum de dolços. Si n'afegeixes una cullerada a les vinagretes, els donaràs una textura sorprenent.

[Crema de cacauet. En ser rica en proteïna resulta molt saciant i és

perfecta per a dietes veganes, vegetarianes i baixes en carbohidrats. La pots triar amb sal o sense, i no et perdis la combinació de cacauet amb cacau.

[Crema d'anacard. Aporta minerals (fòsfor i magnesi) i triptòfan, mitiga la fatiga, és molt energètica i resulta excel·lent per elaborar salses per a pastes o arrossos.

PASTES DE SÈSAM

La tahina és una pasta a base de llavors de sèsam moltes molt popular a la cuina de l'Orient Mitjà (hummus, babaganuix). Gràcies a la seva untuositat, és ideal per preparar salses tipus vinagreta, barrejant-la amb salsa de soja i llimona o vinagre. Algunes varietats porten sal i d'altres no, perquè triïs la que més s'ajusta a les teves necessitats.

Recepta. PArròs amb ghee, herbes i tofu fumat. veritas.es



[Tahina blanca. S'elabora a partir de llavors de sèsam crues sense pell i atresora propietats antioxidants.

[Tahina integral natural i tahina integral amb sal. Elaborades a partir de llavors de sèsam senceres i torrades, són molt digestives i tenen un sabor extraordinari que dota l'hummus d'una gran intensitat.

[Tahina negra. Com a particularitat, cal destacar que conté un 65% més de calci que la blanca.

CREMA DE COCO

De textura molt untuosa, s'elabora amb cocos frescos i a una temperatura de processament inferior a 38 °C.

GHEE

És la mantega tradicional aclarida mitjançant un procés que elimina els sòlids de la llet (caseïna, lactosa i aigua), per la qual cosa és adequada quan hi ha al·lèrgies o sensibilitats a aquests components lactis.

[MAI VIVES. Consultora de nutrició i salut]

masmi **Reuse**
ORGANIC CARE

Descubre nuestra línea de
higiene femenina reutilizable



Braguitas menstruales
S, M, L, XL

Compresas de tela
con alas para el día

Compresas de tela
con alas para la noche

Protegeslips
de tela con alas

Discos de lactancia
de tela

NOVEDAD



masminaturalcotton.com

© The Seal of Cotton is a trademark of Cotton Incorporated.

Slow food, l'alimentació conscient

Comprar de manera conscient aliments de temporada, locals i sostenibles, cuinar-los lentament i degustar-los sense pressa: aquestes són les bases del moviment slow food, que aspira a un món on tots puguem accedir i gaudir d'un menjar bo per a nosaltres, per als qui el produeixen i per al planeta.





1



2



3



4



- 1] Arròs integral. Tramuntana
- 2] Mongetes cuites. El Segador
- 3] Alga wakame deshidratada. Porto Muiños
- 4] Cafè molt Mujer Uganda. Veritas

L'slow food reivindica el tornar a la cuina d'abans i seguir una dieta saludable, equilibrada i ecològica, basada en productes de proximitat i de temporada, que són els millors per a l'organisme, ja que la natura ens ofereix a cada estació allò que necessitem per estar en equilibri. Cal parar especial atenció a l'alimentació en tots els seus aspectes; des de la compra fins al moment de la degustació, passant pels tipus de cocció. I recorda menjar sense presses i mastegant acuradament cada mos.

VERDURES D'ARREL, CEREALS INTEGRALS I PROTEÏNES VEGETALS

Comença per prioritzar el consum de vegetals: fulles verdes (col, escarola, espinacs, bledes) i verdures d'arrel (pastanaga, nap, porro, xirivia) o que creixin a prop de terra (coliflor, carbassa). Per assegurar una aportació d'energia estable, pren cereals integrals mastegant-los bé i evita els sucres refinats. Quant a les proteïnes, intenta que les vegetals superin les d'origen animal i gaudeix del gust de cigrons, lleties i mongetes de diferents varietats: blanques, vermelles, negres... I per arrodonir les teves receptes afegeix-hi picades de fruita seca (nous, avellanes, pinyons) i llavors de carbassa, gira-sol, lli o cànem.

TRIA PRODUCTES DE PROXIMITAT

Per descomptat, també has d'incloure a la dieta els aliments que destaquen per les seves propietats nutricionals i el potencial terapèutic: miso, algues i fermentats vegetals, com la xucrut, el kimchi o els pickles. Però abans de comprar, pregunta per la procedència i tria algues gallegues, miso català i fermentats vegetals elaborats per empreses pròximes.

APOSTA PEL COMERÇ JUST

Si prens cafè, xocolata o altres articles que no siguin de proximitat, tria'ls de comerç just certificat amb el segell FairTrade i no dubtis a fer costat a les empreses amb la certificació B Corp, que van més enllà de l'objectiu de generar guanys econòmics i innoven per maximitzar el seu impacte positiu en els empleats, les comunitats a les quals presten servei i el medi ambient.

HISTÒRIA D'UNA IDEA

El 1986, el xef italià Carlo Petrini va iniciar una campanya internacional per promoure un moviment social que advocava per defensar les tradicions regionals, menjar de manera saludable, respectar l'entorn social i cuidar el medi ambient. Després de diverses dècades d'història, la seva filosofia ha evolucionat i ha donat cabuda a altres corrents –com l'slow living (vida lenta) i el turisme, la moda o les ciutats slow–, que tenen com a objectiu transformar el món en un lloc més amable on les persones són conscients i reflexives i actuen en conseqüència.

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



**NINGÚN
AGUA
ES MÁS
SALUDABLE**







Baby-led weaning: més enllà de les farinetes

El plantejament del baby-led weaning (BLW) és senzill i consisteix a recuperar el que ja feien les nostres àvies quan no hi havia batedores: oferir al nadó el menjar que aquest dia hi havia a taula, però preparat de manera adequada perquè el pogués agafar amb les mans i posar-se'l a la boca.

És una gran alternativa per fer la transició del pit al plat, ja que aporta grans beneficis per al petit. Això sí, cal fer-ho amb paciència i sentit comú. Durant els sis primers mesos de vida, l'OMS marca que els nadons han de prendre només llet materna (o llet de fórmula si la lactància no és possible) i a partir del sisè mes ja es pot iniciar l'alimentació complementària. No obstant això, dels sis als dotze mesos la llet materna ha de continuar sent l'aliment principal.

Entre els principals beneficis associats a aquest mètode destaca el fet que el nadó s'autoregula en funció de la seva sensació de sacietat o de gana, per la qual cosa en respectar aquests senyals es prevé l'obesitat a llarg termini. Igualment, hi sol haver més acceptació a tastar aliments nous, cosa que es relaciona amb una dieta més saludable i variada en un futur.

ALIMENTS SENCERS EN LLOC DE TRITURATS

La idea és donar aliments amb una mida i forma adequades perquè el petit se'ls posi a la boca en funció de la gana que tingui i de les seves preferències. D'aquesta manera, anirà descobrint noves textures i diferents colors, olors i gustos.

QUAN ES POT COMENÇAR?

Perquè el nen pugui començar a jugar i investigar amb aliments sòlids i a menjar-se'ls, l'edat no és l'únic factor a tenir en compte. És important que se sostingui assegut, sense caure cap endavant ni als costats, i que la seva coordinació ulls-mans-boca sigui adequada per poder agafar el que visualitza i posar-s'ho a la boca sense problemes.

CAL RESPECTAR ELS RITMES DEL NADÓ

Cada nen és un món i tant poden estar preparats als sis com als set mesos. Així, els pares s'han d'armar de paciència perquè cal que els petits interactuïn amb el menjar al seu ritme i des d'un ambient divertit i relaxat, en què les preses no tenen cabuda.

COMPTE AMB EL RISC D'ENNUEC!

El risc més destacable del BLW és l'ennuec i per evitar problemes no s'ha d'oferir mai al nen aliments crus. El punt de cocció ideal és quan l'aliment no es desfà en agafar-lo però es pot aixafar amb la geniva o amb la llengua i el paladar.

Els aliments que, per mida o consistència, es recomana evitar fins als tres anys com a mínim són verdures crues, poma crua (millor ratllada o cuita), grills de mandarina que tinguin la pell blanca molt dura (sovint pot fer bola i quedar-se adherida al paladar), cireres senceres, fruites del bosc senceres, grans de raïm sencers, fruita seca, llavors, tomàquets cirerol, pèsols poc tous, blat de moro, pernil ibèric, olives senceres, crispetes, caramels, salsitxes, carn processada i qualsevol altre aliment dur que el nadó no sigui capaç d'aixafar a la boca per si mateix.



EL MEJOR SABOR
LA MEJOR TEXTURA



YOGURES PUR NATUR



@purnatur.es
Síguenos

Mantén tu boca limpia y sana

Tan necesario como cepillarse los dientes regularmente, es hacerlo con un dentífrico que los limpie sin agredirlos y, a la vez, respete las bacterias buenas que tenemos en la boca. Así lo hacen las pastas dentales ecológicas, que basan su eficacia en la pureza de sus activos naturales y están libres de sustancias químicas.

Llevas toda la vida lavándote los dientes varias veces al día, pero... ¿lo haces durante un mínimo de dos minutos?, ¿limpias también la lengua, las encías y el paladar?, ¿y los espacios interdentes?... Mantener una buena higiene bucal es sencillo, pero requiere de una rutina completa y, aunque te sorprenda, no tienes que levantarte corriendo de la mesa para lavarte los dientes, sino que debes esperar unos 20 minutos. Durante ese tiempo, la saliva realiza un efecto tapón y neutraliza el efecto ácido de los alimentos; en cambio, si te cepillas inmediatamente estarás empujando ese ácido contra el esmalte, debilitándolo.

CUIDA LA MICROBIOTA ORAL CON UN DENTÍFRICO ECOLÓGICO

Entre los componentes más habituales de las pastas dentales no ecológicas encontramos parabenos, blanqueadores y espumantes sintéticos, sulfatos y, casi siempre, triclosán, un antibacteriano que actúa a modo de disruptor endocrino. Muchos de esos químicos no solo pasan directamente a la sangre a través de la lengua, sino que resultan demasiado abrasivos con tu dentadura y destruyen la microbiota oral, que nos protege de patógenos externos.

De ahí la importancia de optar por los dentífricos ecológicos, que únicamente incluyen activos naturales y extractos de plantas medicinales. Y si tienen flúor, solo llevan una mínima cantidad, muy inferior a la permitida y suficiente para proteger frente a las caries. En cambio, los no ecológicos suelen contener un exceso de flúor, que puede perjudicar el esmalte y provocar alteraciones intestinales.

DIENTES SIN CARIES Y ENCÍAS PROTEGIDAS

Las propiedades cicatrizantes, desinfectantes y antiinflamatorias del aloe vera lo han convertido en un ingrediente imprescindible. Igualmente, tiene un efecto calmante sobre los dientes sensibles y previene el sarro. Otros antisépticos y bactericidas son el árbol del té y el tomillo.

Si notas los bordes de las encías inflamados, debes procurar que no derive en gingivitis y acabe afectando al hueso. La salvia y la manzanilla ayudan a regenerar los tejidos, mientras que la mirra y el propóleo evitan la inflamación y son antimicrobianos.

ALIENTO SIEMPRE FRESCO

Muchas veces el mal aliento se origina en la lengua, ya que esta aloja un gran número de bacterias; por ello, es conveniente cepillarla con un dentífrico a base de menta, árbol del té o hinojo. Asimismo, si tomas demasiado café o té, y ves que tus dientes amarillean, puedes blanquearlos y eliminar las manchas usando una pasta a base de carbón activo.

¿A QUÉ EDAD HAY QUE EMPEZAR?

Aunque los dientes aparecen sobre los seis meses, la higiene diaria suele comenzar a partir del año, de forma lúdica y como un juego entre padres e hijos. Utiliza siempre dentífrico ecológico infantil, adaptada en sabor y consistencia, y libre de aromas y colorantes sintéticos, tensioactivos y azúcares.



1, 2, 3] Dentífrico de aloe vera. Dentífrico para dientes sensibles. Dentífrico blanqueador. Aloe Dent. 4, 5, 6] Dentífrico con carbón activo. Dentífrico Menta fresca. Dentífrico fresa niños. Natura Bio. 7] Crema dental de mirra y propolis. Corpore Sano 8] Dentífrico de menta. Viridis

Alleujament per a les articulacions

*Amb el fred i la humitat les articulacions se'n ressenten i poden aparèixer molèsties i dolors. El motiu és la baixa-
da de pressió atmosfèrica, que provoca que els músculs
i els tendons es contreguin, cosa que produeix rigidesa
articular.*

Els experts afirmen que seguir una dieta equilibrada és essencial per mantenir i enfortir els ossos i les articulacions. Així, és important menjar diàriament fruites i verdures riques en vitamina C, un nutrient amb propietats antioxidants que afavoreix la creació de col·lagen, que al seu torn resulta imprescindible per al bon estat de les articulacions. Igualment, pots completar-ne la cura prenent complements alimentaris específics.



COL·LAGEN MARÍ

El col·lagen és essencial per a la regeneració dels cartílags i és el component principal de les càpsules de Colàgeno marino + Magnesio i-complex, que també contenen vitamina C i àcid hialurònic. El magnesi reforça la salut òssia i la vitamina C fomenta la formació de col·lagen per al bon funcionament dels ossos i els cartílags.



CALCI, MAGNESI I VITAMINES D I K

Les càpsules Osteo i-complex són un compost a base de calci, magnesi, silici i vitamines D i K que contribueix al manteniment dels ossos en condicions normals. Gràcies al seu contingut en vitamina D afavoreix els nivells adequats de calci en sang.

1



2



- 1] Càpsules de col·lagen + magnesi i-Complex. Ecorganic
2] Càpsules vegetals Osteo i-Complex. Ecorganic

“Les administracions solen afavorir més les empreses que els consumidors”

[Salvador Domínguez, president de la Unió de Consumidors de Catalunya-UCC



DES DE FA MÉS DE 35 ANYS, LA UNIÓ DE CONSUMIDORS DE CATALUNYA-UCC ES DEDICA A DEFENSAR ELS DRETS DELS CONSUMIDORS. LA UNIÓ DONA SUPORT AL NOSTRE MOVIMENT “PROVOQUEM UN CANVI” I HEM PARLAT AMB EL SEU PRESIDENT PERQUÈ ENS EXPLIQUI MÉS COSES SOBRE LA SEVA ORGANITZACIÓ.

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

Tota iniciativa que treballi per millorar els drets de les persones consumidores i, molt especialment, per corregir les diferències entre les persones que pateixen alguna intolerància en la alimentació ens sembla lloable i creiem que s’ha de potenciar.

ELS CONSUMIDORS TENIM MÉS PODER DEL QUE ENS PENSEM O MANA LA INDÚSTRIA?

Els consumidors i usuaris podríem tenir més poder i més capacitat per canviar les coses, però l’Administració s’encarrega que això no sigui així. Les lleis poden ser molt boniques, però quan s’han d’executar, o s’han d’aplicar els reglaments que estan en vigor, les coses canvien. A més, hem de tenir en compte que els ciutadans i ciutadanes del nostre país són poc aficionats a associar-se i pagar les quotes en entitats, ja siguin culturals, esportives o de consum. Finalment, destacaria que a la Unió de Consumidors de Catalunya-UCC no considerem mai les empreses o els comerços com els nostres enemics, només com els nostres contraris.

PARLEM DE LA VOSTRA FEINA: ELS CONSUMIDORS ESTEM ACOSTUMATS A RECLAMAR O ENCARA ÉS UNA ASSIGNATURA PENDENT AL NOSTRE PAÍS?

Les persones consumidores, en general, sí que reclamen, però potser ho haurien de fer més. Per mirar d’aconseguir-ho, les associacions de consumidors, dins de les nostres possibilitats, oferim xerrades informatives i de formació per als consumidors i usuaris. D’altra banda, l’Administració, que disposa de més recursos econòmics, hauria de proporcionar més informació perquè tothom pogués estar assabentat dels seus drets i deures davant una possible reclamació o denúncia.

 Provoquem
UN CANVI

AIXÍ, NO CREIEU QUE ELS DRETS DELS CONSUMIDORS ESTAN BEN COBERTS LEGALMENT AL NOSTRE PAÍS? LA LEGISLACIÓ PODRIA SER MILLOR?

Sí, les lleis es poden millorar molt. Tenim una legislació que en principi sembla que està bé, però després la realitat és ben diferent. Les administracions en general, tant les municipals, com les autonòmiques o les de l'Estat, en les seves respectives competències, solen afavorir més les empreses que els consumidors.

QUINA MENA DE RECLAMACIONS SÓN LES MÉS HABITUALS, SEGONS LA VOSTRA EXPERIÈNCIA?

Les reclamacions estrella són les referents a les companyies telefòniques. En concret, les més assídues són per a les companyies de telefonia mòbil per incomplir la publicitat o les ofertes, per facturació errònia, etc. Pel que fa a l'alimentació o al petit comerç en general, les reclamacions que rebem són minoritàries i poc significatives.

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

RICE
UP



YOUR
LIFE.

LA LÍNEA DE PRODUCTOS VEGETALES PARA TU BIENESTAR DIARIO.
VITARIZ, 100% ORGÁNICO, NATURALMENTE SIN LACTOSA.



VITARIZ ES UNA MARCA **Alinor**





Fresas ecológicas. veritas.es



Fresas ecológicas: más nutrientes, más sabor

Las fresas ecológicas resultan más nutritivas y sabrosas y acumulan un porcentaje superior de antioxidantes y vitamina C. Además, al cultivarse sin pesticidas ni fungicidas, puedes comértelas tranquilamente, al contrario de lo que ocurre con las no ecológicas, que acumulan residuos químicos que se acaban ingiriendo porque las fresas no se pelan.

Al analizar el contenido nutricional de una fresa ecológica, y comparar el resultado con el obtenido del análisis de una no ecológica, queda claro que posee una composición nutricional mucho más rica. Por ejemplo, atesora un nivel superior de materia seca, vitamina C y antioxidantes (tabla 1).

PULPA DULCE Y CONSISTENTE

Frente a las no ecológicas, las ecológicas resultan muy firmes al paladar porque su contenido en materia seca es mayor, es decir, tienen menos agua, por lo que al degustarlas se percibe más concentración de sabor. En cambio, las de origen no ecológico absorben más cantidad de agua debido a la utilización de fertilizantes nitrogenados de síntesis.

Figura 1. Contenido en polifenoles (mg/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas

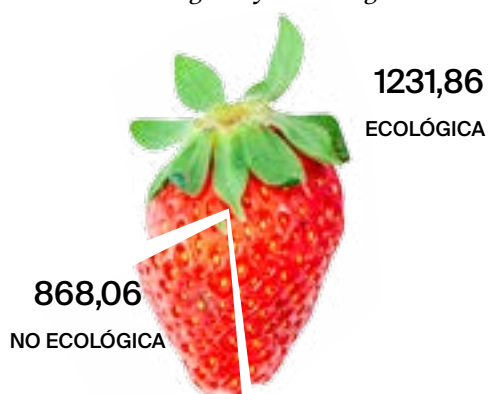


Figura 2. Contenido en antioxidantes totales (mmol/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas

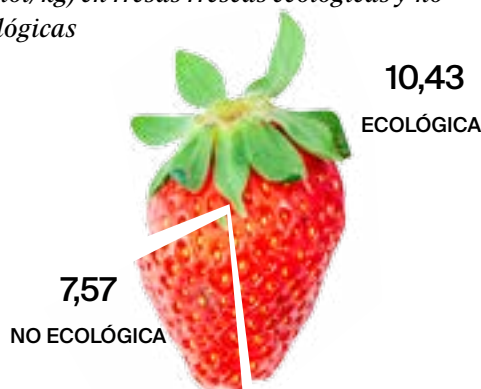


Tabla 1. Valor nutricional de las fresas ecológicas y no ecológicas.

	Valor nutricional de las fresas	
	Ecológicas	No ecológicas
Peso del fruto fresco (g)	24,07	27,78
Materia seca (%)	10,03	9,26
Actividad antioxidante total (mmol Trolox equivalentes/g peso fresco)	11,88	10,95
Polifenoles totales (mg ácido gálico/kg peso fresco)	1370	1240
Vitamina C (mg/100 g peso fresco)	62,1	56,6
Antiocianinas totales (mg P3 Glc/g peso fresco)	205	192

MUY RICAS EN POLIFENOLES Y VITAMINA C

Desde el punto de vista vitamínico, la fresa destaca por su contenido en vitamina C, un nutriente fundamental en la absorción del hierro. Las ecológicas contienen un 9% más que las no ecológicas, aunque el peso individual de la pieza sea menor. Así, 100 g de las primeras aportan 62.1 mg de la citada vitamina, en oposición a los 56 mg de las segundas.

Asimismo, son muy ricas en antocianinas, los polifenoles responsables de su

Escápate a la tierra de Lima y redescubre nuestro delicioso Tahin.

Una pasta de sésamo tostado puro, sin sal añadida.



Prepare platos asiáticos, vinagretas, salsas e incluso postres. Un **toque de armonía** en todas tus recetas.

www.limafood.com   @lima.bio.food



color rojo intenso. Estos antioxidantes actúan frente a las enfermedades cardiovasculares e inflamatorias (osteoartritis, asma, aterosclerosis), mediante la inhibición de la enzima ciclooxygenasa, al igual que lo hacen la aspirina y el ibuprofeno. Al estudiar el porcentaje de sustancias polifenólicas, se observa que la fresa no ecológica concentra 868.06 mg por kilo, mientras que la ecológica contiene 1231.86 mg por kilo, lo que significa que ostenta un 29% más de polifenoles (figura 3).

GRAN PODER ANTIOXIDANTE

Se ha demostrado que es la fruta con mayor capacidad de neutralizar los radicales libres: el doble que la naranja, 7 veces más que la manzana y el plátano, 11 veces más que la pera y 16 veces más que el melón (Wang et al. 1996). Los antioxidantes previenen el depósito de colesterol en las arterias y retrasan el envejecimiento celular; y las fresas ecológicas son las frutas rojas que presentan un mayor nivel de antioxidantes totales: 10.43 mmol por kilo en oposición a los 7.57 mmol por kilo de las no ecológicas (figura 4).



Receta. Amanida de maduixes amb sal d'herbes. veritas.es



CULTIVADAS SIN PESTICIDAS NI PLAGUICIDAS

Las fresas no ecológicas son uno de los alimentos más contaminados por pesticidas, lo que aumenta considerablemente la importancia de consumir las ecológicas, ya que se comen sin pelar. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece los límites máximos de residuos de plaguicidas autorizados en los alimentos (LMR), y al evaluar las fresas no ecológicas se constató que un 4% contenían residuos con valores superiores al LMR (Chemicals in food, 2015).

MÁS INFORMACIÓN:

[Chemicals in food. 2015. <http://www.efsa.europa.eu/fr/corporate/doc/chemfood15.pdf>

[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

[Reganold, J.P.; Andrews, P.K.; Reeve, J.R.; Carpenter-Boggs, L.; Schadt, C.W.; Alldredge, J.R.; Ross, C.F.; Davies, N.M.; Zhou, J. 2010. Fruit and soil quality of organic and conventional strawberry agroecosystems.

[Wang, H.; Cao, G.; Prior, R.L. 1996. Total antioxidant capacity of fruits. Journal of agricultural and food chemistry, 44: 701-705.

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



Comer ecológico ayuda a prevenir la obesidad

ALIMENTACIÓN
ECOLÓGICA



IMC
(índice de masa
corporal) más bajo

La dieta ecológica está asociada a un menor riesgo de obesidad y sobrepeso. Así lo demuestra un estudio realizado por científicos franceses, mediante la observación de las medidas corporales, la alimentación y el consumo de productos ecológicos certificados.

Son varios los estudios que han asociado la alimentación ecológica con indicadores de menor obesidad, como un IMC (índice de masa corporal) más bajo. Partiendo de este hecho, y para hacer el seguimiento de este, diferentes autores han elaborado un estudio epidemiológico, que se ha publicado en la *British Journal of Nutrition*. Para esta investigación, los científicos –pertenecientes a importantes centros de investigación franceses, como el Instituto Nacional de Investigación Médica (INSERM)–, han contado con los datos de una muestra de población de más de 62.000 personas, con una edad media de 45 años, y de las cuales un 78% eran mujeres.

Durante tres años, se han evaluado los cambios producidos en el IMC de los participantes, así como el riesgo de obesidad y sobrepeso. El seguimiento se ha realizado manejando información sobre las medidas corporales, la ingesta de alimentos y, en concreto, la frecuencia con la que se ingieren alimentos ecológicos certificados.

MENOR ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Tras analizar los resultados, se ha visto que había un menor incremento del IMC, junto con un riesgo inferior de padecer obesidad y sobrepeso, entre las personas que consumieron más productos ecológicos. Asimismo, en el caso del riesgo de obesidad la asociación resulta aún más importante entre aquellas personas que se ajustan más a directrices nutricionales.

En las conclusiones de la investigación, los autores afirman que “este estudio respalda un fuerte papel protector de la frecuencia de consumo de alimentos orgánicos, con respecto al riesgo de sobrepeso y obesidad, que depende de la calidad dietética general”.

MÁS INFORMACIÓN

Kesse-Guyot E., Baudry J., Assmann K.E., Galan P., Hercberg S., Lairon D. Prospective association between consumption frequency of organic food and body weight change, risk of overweight or obesity: Results from the NutriNet-Santé Study. *Br. J. Nutr.* 2017;117:325-334.

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

CRISPETES DE BLAT DE MORO ECOLÒGIC



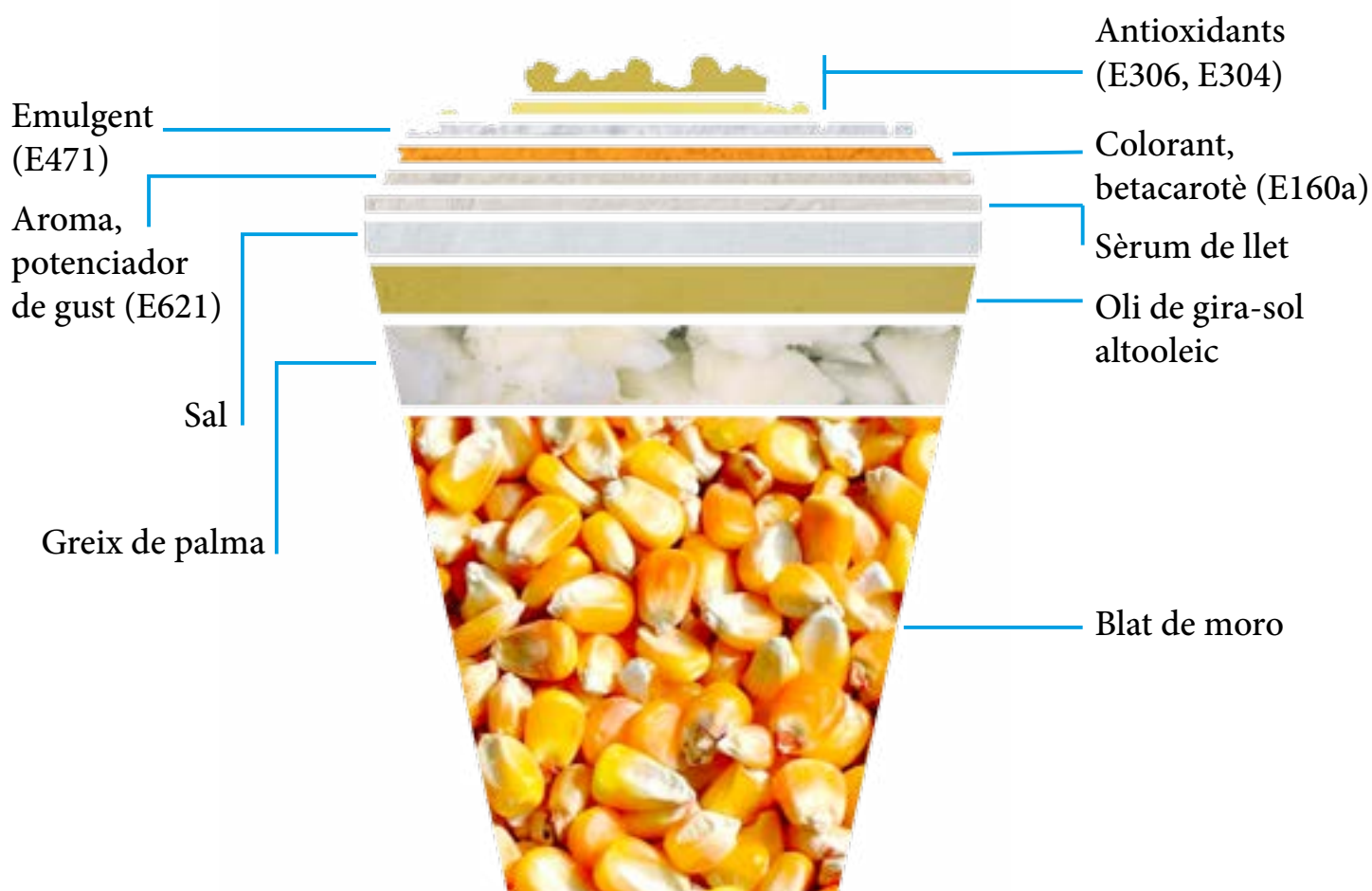
Sal marina

Oli d'oliva verge extra

Blat de moro

CRISPETES DE BLAT DE MORO NO ECOLÒGIC.

MARCA REFERENT DEL SECTOR



Crispetes de blat de moro Añavieja

Amb la baixada de temperatures, ens ve molt més de gust quedar-nos a casa i poder gaudir del típic pla de tarda amb pel·lícula, manta i crispetes. Aquestes són l'snack perfecte per crear l'experiència del cinema des de la saleta de casa. Tot i així, és molt important fixar-nos en els seus ingredients i evitar opcions ultraprocesades. Hem analitzat l'etiqueta de les crispetes de blat de moro ecològiques d'Añavieja amb l'etiqueta d'unes de no ecològiques.

La primera gran diferència és la longitud de l'etiqueta d'ingredients. En el cas de les crispetes Añavieja, únicament trobem l'ingredient principal, el blat de moro ecològic, acompanyat en menys quantitat d'oli d'oliva verge extra (una font de greixos saludables) amb un pes-sic de sal.



Crispetes de blat
de moro.
Añavieja

Per contra, en l'opció no ecològica trobem, a més del blat de moro, una gran quantitat d'additius, que acaben transformant la recepta original en un producte ultraprocesat. D'una banda, incorpora greixos insaturats com el greix de palma o l'oli de gira-sol altooleic i olis refinats, que han estat processats per aguantar altes temperatures. També hi trobem additius aromatitzants com el sèrum de llet o l'E621, emulgents com l'E471 i antioxidants com l'E306 i l'E304.



“ÉS UNA ALTRA FORMA D'AGRICULTURA, QUE VA ACOMPANYADA D'UNA ALTRA MANERA DE PENSAR I ACTUAR; EN EL NOSTRE CAS, ESTEM SITUATS A L'ENTRADA DEL PARC NACIONAL DE DOÑANA, UNA DE LES RESERVES NATURALS MÉS IMPORTANTS D'EUROPA, I TENIM EL DEURE DE CUIDAR-LO I CONSERVAR-LO”.

Maduixes de Doñana: 100% ecològiques i sostenibles

Comença la temporada de maduixes i, un any més, arriben a les nostres botigues des d'Almonte (Huelva) tot just 24 hores després de ser recol·lectades. Dolces, sucoses i nutritives, ens les proporciona un dels nostres companys de viatge més estimats: Flor de Doñana Biorganic.



Al capdavant de l'empresa hi ha Juan María Rodríguez Borrero, que la va fundar fa més de 20 anys apostant des del primer dia pel cultiu ecològic i sostenible de fruites vermelles. “De seguida vam començar a col·laborar amb Veritas; després de conèixer-nos de manera casual a Alemanya, a la Fira Biofach. Vam connectar immediatament i avui dia mantenim una relació extraordinària, que va més enllà de compartir objectius i filosofia: som gairebé família”.

Per Rodríguez, el cultiu ecològic no es limita al rebuig de fitosanitaris de síntesi, sinó que “és una altra forma d'agricultura, que va acompanyada d'una altra manera de pensar i actuar; en el nostre cas, estem situats a l'entrada del Parc Nacional de Doñana, una de les reserves naturals més importants d'Europa, i tenim el deure de cuidar-lo i conservar-lo”.

IMPACTE SEMPRE POSITIU

D'aquí que un dels seus grans compromisos és, a més d'oferir fruita ecològica de màxima qualitat, tenir un impacte positiu en l'entorn. “Un punt en què coincidim plenament amb Veritas, ja que totes dues entitats tenim polítiques socials i mediambientals molt estrictes”, explica Rodríguez.

“Per exemple –continua–, som pioners en l'ús de materials biodegradables, tant al magatzem com al camp, ja que desenvolupem i ajustem els nous avenços científics en biomaterials per poder-los aplicar als nostres cultius. Per descomptat, està vetada la utilització de fitosanitaris i agrotòxics i controlem les plagues de manera biològica, mitjançant insectes depredadors”. Una pràctica que impacta igualment de manera positiva, ja que impedeix que es contaminin els sòls, alhora que es mantenen els ecosistemes i es protegeix la biodiversitat.





CADA GOTA COMPTA

“La reducció de la petjada hídrica és, juntament amb la reducció de la de carboni, un altre dels grans objectius que compartim amb Veritas i fa anys que treballem amb els últims avenços tecnològics per reduir al màxim el consum d'aigua, al mateix temps que optimitzem l'aigua de reg”. I què significa això? Doncs que únicament utilitzen la quantitat d'aigua necessària per a les plantes, ni més ni menys, i “no se'n malgasta ni una gota”.

DE LA TERRA A LA TAULA

El resultat és una fruita ecològica que conserva tot el gust de la natura i manté intactes els seus nutrients naturals, entre els quals destaquen la vitamina C. “Anem al camp cada dia, collim les peces que estan al punt òptim de maduració, les seleccionem una a una descartant les que no estan en condicions i l'endemà ja estan a la venda a Veritas”.

La seva temporada s'estén de febrer a maig aproximadament i, a més de maduixes, Flor de Doñana ens subministra nabius i gerds fins ben entrat l'estiu. Lleugeres i depuratives, les fruites vermelles es distingeixen per ser un veritable concentrat vitamínic i pel seu elevat contingut en antioxidants, que ajuden l'organisme a combatre els radicals lliures causants de l'envelliment cel·lular.

L'ORGULL DE SER B CORP

En la seva trajectòria irreprotxable d'empresa sostenible, Flor de Doñana Biorganic es va convertir el 2018 en la primera empresa agroalimentària espanyola a aconseguir el certificat internacional B Corp. Una certificació que també té Veritas i que "garanteix el nostre compromís social, ambiental, de transparència i de responsabilitat corporativa". A l'orgull de ser B Corp, s'uneix el de l'obtenció del premi de Millor Empresa per al Món 2019 en la categoria d'Environment, un guardó que "ens motiva a continuar treballant en els àmbits de sostenibilitat, ecologia i consum responsable", sentència en Juan María, amb un somriure de satisfacció per la feina ben feta.



Descobreix la nostra nova pastisseria!

Hem començat l'any renovant la nostra gamma de pastisseria 100% ecològica, en què les receptes clàssiques de sempre comparteixen espai amb altres de més noves, com el pastís vegà de carbassó i cacau, el pastís Red Velvet amb remolatxa o el clafoutis de nabius.

La pastisseria Veritas fa un pas endavant, però seguim fidels a la nostra essència, apostant per l'elaboració totalment artesanal, respectant la normativa ecològica i observant un rigorós control de producció perquè el resultat final sigui sempre òptim. Reinterpretem les propostes tradicionals, millorant-les amb ingredients saludables.



EPâtisserie ecològica elaborada al nostre obrador. veritas.es





INGREDIENTS ECOLÒGICS

Únicament fem servir matèria primera ecològica de primera qualitat, obtinguda sense agroquímics i respectant el medi ambient. Per aconseguir que cadascuna de les peces tingui la seva aroma, textura i gust característics, seleccionem amb cura els ingredients: farines, fruita seca, xocolates, fruita, ous, lactis... Igualment, potenciem l'ús de farines integrals sempre que és possible, com la de fajol; la xocolata és majoritàriament negra i amb un alt percentatge de cacau; i només utilitzem sucre integral de canya i xarop d'atzavara.

RECEPTES RENOVADES

Totes les fórmules són originals i no utilitzem preparats de cap mena. Es mantenen els nostres grans clàssics, per exemple: la corona de pasta fu-

llada i nata, el carrot cake i el brownie. I quant a les novetats, estem molt orgullosos de l'esponjositat del pastís vegà amb carbassó i cacau; del meravellós pastís Red Velvet, que deu el seu característic color vermell a la remolatxa i no als colorants; i de la nostra versió del clafoutis, el típic pastís francès que fem amb nabius, un superaliment amb moltes propietats saludables. El pastís de Sacher de xocolata i els cremosos de llimona i xocolata completen la nova proposta de la nostra pastisseria.

FES EL TEU ENCÀRREC!

La nova pastisseria Veritas s'adapta a qualsevol moment i celebració, ja que hem modificat i ampliat els formats perquè en gaudeixis com et vingui de gust: tu sol, amb la parella, en companyia de família o amics... I perquè no et quedis sense els teus preferits, no t'oblidis d'encarregar-los a la teva botiga habitual.

BUNYOLS DE VENT

Els nostres bunyols tenen una textura única fruit d'una especial combinació d'ingredients ecològics de màxima qualitat. Elaborats segons la recepta tradicional, en tenim de vent i de vent farcits de crema. Una vegada fregits, i abans de passar-los per sucre, se submergeixen en licor d'anís, cosa que els confereix una aroma i un gust excepcionals sense necessitat d'utilitzar aromatitzants ni saboritzants artificials.



MONSOY

- DESDE 1992 -



TUS BEBIDAS
VEGETALES
ECOLÓGICAS
**DE PROXIMIDAD
Y DE CONFIANZA**


AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

EL MENJAR PER A NADONS 100% ECOLÒGIC

La marca Smileat, especialitzada en alimentació infantil ecològica, ens presenta dos nous productes: d'una banda, una nova gamma de potets per a nadons amb trossets sencers, per acostumar els més petits a noves textures amb el millor sabor 100% ecològic.

El primer que ens arriba és un pot de pasta en forma d'estrelletes amb tomàquet i vedella, un àpat perfecte per començar a sentir-se més gran. Junta-ment amb aquest, trobem una nova opció de snack per als més petits, els panets multicereal ecològics; un pica-pica entre hores sense sal ni sucre, endolcit naturalment amb plàtan i carbassa.



NOUS KOMBUTXES KOMVIDA

Komvida ens porta quatre nous gustos amb què podem gaudir del kombutxa. Tria entre les begudes amb fruites vermelles, gingebre i llimona, te verd i pastanaga i cúrcuma. Komvida elabora kombutxes a Extremadura, amb ingredients 100% ecològics, sense sucres afegits i sense pasteuritzar. El kombutxa és una beguda espumosa d'origen asiàtic, molt apreciada pels seus avantatges per a la microbiota intestinal. Elaborat a base de te endolcit i fermentat, aconsegueix alleugerir les digestions alhora que gaudim d'una beguda refrescant.



NOVETATS MARCA VERITAS

ARRÒS BASMATI VERITAS, UN TOC ORIENTAL PER ALS TEUS PLATS

Ampliem el nostre assortiment de cereals amb l'arribada de l'arròs basmati Veritas, i pots triar entre el tradicional blanc o la varietat integral. Aquesta última te la recomanem especialment perquè és rica en fibra i té un baix contingut en greixos saturats.

El basmati és una varietat d'origen oriental caracteritzada per ser un cereal més llarg i amb una aroma inconfusible. Afegeix-lo per acompanyar els guisats o saltats de verdures, i dona un toc oriental a les teves receptes!



MUSTELA LLANÇA LA SEVA NOVA GAMMA ECOLÒGICA PER ALS MÉS PETITS

Mustela, experts en la cura íntima del nadó i empresa certificada B Corp, llança una nova gamma de productes ecològics, de venda exclusiva a les nostres botigues. Aquests productes estan especialment pensats per respectar i cuidar la pell del teu nadó; amb un 98% d'ingredients naturals, podràs triar entre la crema hidratant, la crema per a bolquer i el gel xampú.



ESMORZA AMB SANTIVERI

Si et ve de gust un capritx dolç per esmorzar, no pots deixar de tastar les galetes i snacks ecològics que ens proposa la marca Santiveri. Dedicats des dels seus inicis a productes amb certificació ecològica, les seves galetes estan elaborades amb cereals 100% integrals. Ja pots trobar a les nostres botigues les galetes de fajol, certificades sense gluten; les galetes d'espelta, i les galetes de civada varietat digestive.

I si prefereixes una opció dolça entre hores, tria entre les tradicionals coquetes de blat de moro, en un còmode pack divisible, o les innovadores torrades de quinoa, totes dues opcions recobertes amb una deliciosa xocolata negra.



CREMA UNTABLE PER A LES TORRADES, VEGANA I DELICIOSA

Si vols una opció vegana per acompanyar les torrades, tria el formatge crema untable ecològic que ens proposa la marca Naturli. Elaborat amb crema de karité i crema d'ametlles 100% d'origen ecològic, deixa't sorprendre pel seu gust lleugerament salat i per la seva delicada textura.



TOT EL SABOR DELS CEREALS NESTLÉ, AMB CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA

Nestlé, marca referència de cereals, llança la seva gamma ecològica reformulant els ingredients dels seus productes més emblemàtics. Elaborats amb cereals integrals procedents d'agricultura ecològica, gaudeix del gust de sempre dels Chocapic -cereals amb xocolata- i els Cheerios -cereals amb mel-, sense colorants ni aromes ni edulcorants artificials. I si prefereixes el format snack, prova les barretes de cereals Cheerios, ideals per esmorzar a qualsevol lloc.



DIBUJOS GANADORES DEL CONCURSO DE DIBUJO NAVIDEÑO 2020



CATEGORÍA 0-5 AÑOS
NOMBRE: Fran F.
EDAD: 5 años



CATEGORÍA 6-10 AÑOS
NOMBRE: Héctor M.
EDAD: 10 años



CATEGORÍA 6-10 AÑOS
NOMBRE: Emma C.
EDAD: 8 años



CATEGORÍA 11-16 AÑOS
NOMBRE: Lydia C.
EDAD: 14 años

100%
Ecológica

veritas

ecorganic



Com t'imagines el supermercat del futur?

Un any més hem organitzat el concurs de dibuix en què participen tots els nens i nenes de les famílies Veritas i Ecorganic: fills i filles, nebots i nebodes, fillols i filloles..., un equip de creatius d'alt nivell que ens sorprèn amb les seves propostes avantguardistes i innovadores.

Després de rebre i avaluar 60 dibuixos, alguns amb temàtiques sostenibles, d'altres amb grans avenços tecnològics i molts amb una visió molt esperançadora del planeta i de les persones, hem triat quatre guanyadors, repartits entre les diferents categories d'edat. Felicitats a tots els participants i moltes gràcies per regalar-nos la vostra visió del supermercat del futur!

BurVeg, la burger vegetal per a nous vegans



Sempre busquem les millors alternatives ecològiques per als paladars més exigents; per això, arriba a les nostres botigues la BurVeg, de Soria Natural, la primera hamburguesa 100% vegetal amb ingredients ecològics que aconsegueix assemblar-se en gust i textura a l'hamburguesa de boví tradicional.

Soria Natural aposta des de fa més de deu anys per acostar una alimentació vegetal i ecològica; ara, ens porta aquesta innovadora fórmula, especialment recomanada per a les persones que decideixen fer el pas cap a la dieta 100% vegetal, sense renunciar encara al característic gust de la carn.

La BurVeg està elaborada a base de proteïnes vegetals com el tofu

i el seitan, cereals com l'arròs integral i verdures com la remolatxa vermella, que li dona el característic color de l'hamburguesa de carn, a més d'oli d'oliva verge extra ecològic (fins a un 5%). Com que els seus ingredients són ecològics, s'aconsegueix mantenir un producte d'excel·lent perfil nutricional, especialment recomanat pel seu alt contingut en proteïnes.

Un any més, hem tornat a ser Reis Mags!

Per quart any consecutiu, aquest Nadal hem posat en marxa l'acció solidària “Som Reis Mags” i els equips de les nostres botigues han donat cistelles de productes bàsics ecològics a entitats socials.





La botiga del carrer Marià Aguiló (Barcelona) va donar a l'entitat La Cuineta.

Tot i que aquest Nadal ha estat molt diferent del de qualsevol altre hivern, des de Veritas hem volgut, com sempre, ajudar el màxim nombre de persones possible i un any més hem impulsat la iniciativa “Som Reis Mags”, que consisteix a fer una donació d'aliments a entitats sense ànim de lucre per fer costat als col·lectius més vulnerables en aquestes dates tan assenyalades. Seguint el nostre propòsit, volem proporcionar una bona qualitat de vida a les persones i intentar reduir, en la mesura que sigui possible, les seves dificultats socials i econòmiques.

LOTS D'ALIMENTS ECOLÒGICS PER REGALAR

Durant les festes es preparen lots d'aliments ecològics i sostenibles i totes les nostres botigues trien una entitat, fundació o associació amb la qual volen col·laborar i a la qual lliuren el lot de regals. Cada entitat gestiona aquests productes de la manera que creu més convenient; es poden cedir a un menjador social, a un pis d'acollida, a una casa amb una família amb dificultats econòmiques... La qüestió és ajudar el màxim nombre de persones possible i contribuir a la seva alimentació positivament.



La botiga del carrer Còrsega (Barcelona) va donar a l'entitat Aspace.

CONTINUEM COMPLINT ELS OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

Aquest any, 76 de les nostres botigues han participat omplint d'alegria famílies i persones amb necessitats. Cada botiga ha donat productes amb un valor aproximat de 110 €, i entre totes han sumat al voltant de 8.360 €. Gràcies a aquesta iniciativa, hem aconseguit impactar positivament en alguns dels Objectius de Desenvolupament Sostenible, concretament en el número 2 (Fam zero) i el número 3 (Salut i benestar).



La botiga de Palma situada al Mercat de s'Escorxador va fer una donació a l'entitat Minyones.

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

Eficacia Natural

Los desodorantes Corpore Sano controlan la sudoración y evitan el mal olor. Son naturales, eficaces y de alta tolerancia dérmica.

www.corporesano.com



CO₂
neutral

FEBRER | 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 2 de febrer
TALLER ONLINE GRATUÏT - ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES
Alf Mota amb la col·laboració d'El Granero
Integral
Horari: 18.30 h - 19.30 h **Gratuït**

⦿ Dimecres 3 de febrer
TALLER ONLINE - POSA EL DEJUNI INTERMITENT A LA TEVA VIDA I GUANYA EN SALUT
Marta Marcè
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

⦿ Dijous 04 de febrer
ALIMENTACIÓ I CÀNCER: QUINA ÉS LA SEVA RELACIÓ?
Dra. Odile Fernández - Míriam Algueró Josa
Hora: 18:30h - 19:30h **Gratuïta**

⦿ Divendres 5 de febrer
TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ PER AL CERVELL
Glòria Bartolomé
Horari: 17.30 h - 19.00 h **15 €**

⦿ Dilluns 8 de febrer
TALLER ONLINE - CUINA GREGA DE TEMPORADA
Myrto Kalle amb la col·laboració de Vegetalia
Horari: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

⦿ Dimecres 10 de febrer
TALLER ONLINE - SOPES I CREMES RÀPIDES I CONFORTABLES!
Patricia Menéndez de Patrimediolimon
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

⦿ Dilluns 15 de febrer
TALLER ONLINE - FERMENTACIÓ DE VEGETALS: KIMCHI
Nerea Zorokiain
Horari: 18.45 h - 20.15 h **15 €**

⦿ Dimarts 16 de febrer
TALLER ONLINE - CUINA D'APROFITAMENT FÀCIL I SANA
Sue Moya
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

⦿ Dimecres 17 de febrer
TALLER ONLINE - CUINA SALUDABLE PER AL SISTEMA RESPIRATORI
Alf Mota
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

⦿ Dijous 18 de febrer
CURS ONLINE - CUINA SALUDABLE I ECOLÒGICA D'HIVERN (3 SESSIONS) 18/25/4
Alf Mota
Horari: 18.30 h - 20.30 h **75 €**

⦿ Dilluns 22 de febrer
TALLER ONLINE - MINDFULNESS: GESTIÓ DE L'ESTRÈS, L'ANSIETAT I ALTRES FONTS DE MALESTAR
Irene Plata
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

⦿ Dimarts 23 de febrer
TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ CÍCLICA PER CUIDAR-NOS EN LA FASE PREMENSTRUAL I MENSTRUAL
Amanda Franco de The Green Fuel
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

⦿ Dimecres 24 de febrer
TALLER ONLINE - DONES MADURES: PILARS DE L'ALIMENTACIÓ PER POTENCIAR LA SALUT I LA BELLESA
Mercè Vancells
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

⦿ TALLER DE CUINA ⦿ TALLER DE BENESTAR ⦿ CURS ⦿ XERRADA

terra.
veritas

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



Gaudint de la nyàmera

Aquest tubercle d'aspecte similar al gingebre té un gust molt particular, que recorda al de la carxofa, a més d'innúmerables possibilitats a la cuina i moltes propietats saludables.



Segons on es consumeix, se'n diu d'una manera o d'una altra: patata de canya, pataca, patata burba... Som davant un tubercle que va ser molt popular i que recentment ha tornat a guanyar protagonisme, tant a la cuina de restaurants de prestigi com a la de casa. Té una polpa blanca i una pell molt fina, el color de la qual varia entre el vermell, el violeta i el marró, i que resulta una mica molesta de pelar. Tanmateix, es neteja molt bé amb un raspall i en algunes receptes es cuina amb pell.

És rica en inulina, una fibra amb un excel·lent efecte prebiòtic, que ajuda a mantenir una microbiota saludable, i és apta per a diabètics perquè ajuda a regular la glucosa en sang. En cas d'intolerància a la fructosa, és millor no consumir-la perquè sí que en conté.

ÉS LA SUBSTITUTA PERFECTA DE LA PATATA

Pot ocupar el lloc de les patates en truites, guisats i sopes, i també combina perfectament amb llegums, col kale, api i nap.

CUINA-LA ROSTIDA I AL VAPOR

Rostida amb altres verdures de temporada, com xirivies o cols de Brussel·les, es converteix en una extraordinària guarnició per a carn i peix, que pots marinar amb salsa de soja, mirin, xarop d'arròs, suc de llimona i oli de sèsam cru. I si vols elaborar un parmentier vegà, cou-la al vapor i

1



2



3



- 1] Nyàmera.
- 2] Vinagre de poma. Riojavina
- 3] Mirin. Terra Sana

aixafa-la amb un polsim de nou moscada, oli de coco en lloc de mantega i beguda vegetal d'ametlles en substitució de la llet.

PREPARA DELICIOSOS PATÉS VEGETALS

La nyàmera bullida té múltiples possibilitats: es pot afegir a un hummus o fer-ne un paté vegetal barrejant-la amb tofu fumat, miso i polpa d'all rostit. I per untar, res millor que unes xips cruixents: pinzella làmines de nyàmera amb oli, enfora-les i condimenta-les amb gomasio, farigola i llevat nutricional.

FES ELS TEUS PROPIS FERMENTATS I ADOBATS

Pela-la, talla-la a rodanxes fines o bastonets i posa-la a fermentar amb sal marina o aigua de mar. També tens la possibilitat de preparar uns adobats en vinagre de nyàmera sola o amb altres verdures: coliflor, pastanaga, porro... Tria un vinagre suau (de poma o d'arròs) i atreveix-te amb el de coco per obtenir un resultat sorprenent.

[ALF MOTA.

Ecoxef i professor de cuina saludable]

BIONSAN
ECOLÓGICO • SALUDABLE

ELABORACIÓN DE ALIMENTOS
ECOLÓGICOS DESDE 1987

www.bionsan.com
La naturaleza en nuestra mesa

ALIMENTOS DE PROXIMIDAD
ALIMENTOS SALUDABLES
ALIMENTOS VEGANOS
ALIMENTOS VEGANOS
LEGUMBRES
CEREALES

Pol. Industrial Camins Nous, parcela.4
43740 MÓRA D'EBRE / TGN
977 406 134 / bionsan@bionsan.com

Umeboshi: una pruna japonesa a la teva cuina

La macrobiòtica la considera un aliment medicinal imprescindible a la cuina, on té moltíssimes possibilitats. El seu gust àcid i salat és el millor condiment per a sopes i salses i també pot substituir la sal.





1



2



3



- 1] Puré d'umeboshi. La Finestra sul Cielo
2] Umeboshi. Biocop
3] Kuzu blanc. Terra Sana

La umeboshi és una varietat de pruna verda japonesa sense madurar fermentada durant gairebé dos o tres anys. Per donar-li sabor i color, a vegades es conserva amb fulles de shiso, una herba aromàtica de la menta, exclusiva del Japó. La seva acidesa neutralitza l'excés de carns, sal i ous (aliments yang), mentre que el seu gust salat neutralitza els excessos de sucres refinats, sucres, etc. (aliments yin).

Es presenta de diferents maneres, però sempre s'ha de mirar de no cuinar-la perquè no perdi propietats. Si la consumeixes com a pruna es pot menjar tal qual, barrejar-la amb aigua calenta o te o fins i tot prendre-la amb cereals integrals. Igualment, es pot utilitzar en algunes receptes per substituir la sal, tot i que intenta no excedir-te i tingues especial cura amb les persones hipertenses i els nens per l'excés de sal que porta.

Una altra presentació és en forma de pasta (anomenada ume o bainiku ekisu), que és perfecta per preparar patés perquè, a més de donar sabor, allarga la vida del producte. Igualment, és molt apreciat el vinagre d'umeboshi, que dona als plats un gust característic entre salat i àcid i és ideal per elaborar vinagretes o fer ressaltar el punt salat d'una crema.

WREMEI MEDICINAL: UME SHO KUZU

L'ume sho kuzu és una beguda que combat el cansament, ajuda a solucionar problemes digestius i és excel·lent per tractar els constipats de les vies altes, les amigdalitis i tots els problemes limfàtics. Talla l'inici del refredat i la grip i, si ja han començat, n'accelera la curació.

Ingredients (per a una persona):

- 1 pruna umeboshi o una culleradeta de puré d'ume
- 1 tassa d'aigua mineral
- 1 cullerada de kuzu
- 2-3 gotes de shoyu o tamari

Elaboració:

- 1] Tritura la pruna amb una mica d'aigua en un cassó, afegeix-hi la resta de l'aigua i porta-ho a ebullició.
- 2] Dissol el kuzu en una mica d'aigua freda i incorpora'l al cassó, juntament amb unes gotes de shoyu o tamari.
- 3] Remena-ho fins que es torni transparent i s'espesseixi i pren-t'ho ben calent.

MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]





TIRAS VEGANAS

¡El producto BIO que estabas esperando!

100%
SABOR

- ✓ 0% CARNE
- ✓ RICO EN PROTEÍNAS
- ✓ FUENTE DE FIBRA

¡DISFRÚTALAS CON RECETAS DIFERENTES!

Sopa d'hivern



Aquesta sopa d'allò més saludable és un entrant ideal, tot i que també la pots prendre com a plat únic d'un sopar lleuger. El porro i l'api són rics en minerals i antioxidants i, gràcies a les seves propietats diürètiques i depuratives, ajuden a desintoxicar l'organisme.

INGREDIENTS:

- 2 porros
- 2 branques d'api
- 2 patates
- 1 rodanxa de col
- 1 pastanaga
- ½ got de vi blanc
- Julivert
- Brou de verdures
- 1 rajolí de salsa de soja
- 1 cullerada de miso
- Sal
- Oli d'oliva verge extra



1] Porro. 2] Brou de verdures. Amandin
3] Mugi miso. Terra Sana. 4] Salsa de soja. Biocop

ELABORACIÓ:

- 1] Pica els porros, l'api i la col, i trosseja a daus les patates i la pastanaga. Reserva-ho.
- 2] En una cassola, sofregeix els porros i l'api durant 10 minuts.
- 3] Afegeix-hi la col i ofega-ho 10 minuts més.
- 4] Incorpora-hi la pastanaga i les patates, remena-ho perquè s'integrin amb el sofregit i rega-ho amb el vi blanc.
- 5] Quan l'alcohol s'hagi evaporat aboca-hi la salsa de soja, assaona-ho al gust, ofega-ho 5 minuts i cobreix-ho amb aigua.
- 6] Cou-ho a foc mitjà uns 40 minuts. Passat aquest temps, posa una mica de brou en un recipient per diluir el miso, afegeix-lo a la cassola, barreja-ho bé i serveix-ho amb una mica de julivert picat per damunt.

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]




Sangre de Toro
EL DE SEMPRE, PERÒ ECOLÒGIC

Guisat de verdures d'arrel



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



INGREDIENTS:

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

1



2



3



- 1] Brou de verdres. Aneto
2] Tomàquet pelat. Cal Valls
3] Farina de civada integral. El Granero

ELABORACIÓ:

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



SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

BurVeg

ORIGINAL

AUTÉNTICO
SABOR



La textura, el sabor y la experiencia de comer una hamburguesa de vacuno, pero con **ingredientes vegetales** procedentes de **Agricultura Ecológica**.



Slow food

[DILLUNS

DINAR

[Fingers d'albergínia al forn

[Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana

SOPAR

[Arròs basmati amb bròcoli i espàrrecs

[DIMARTS

DINAR

[Amanida de maduixes amb sal d'herbes

[Sandvitx de carxofes i espinacs

SOPAR

[Amanida de kale i fajol

[Pastís de mill i tonyina

[DIMECRES

DINAR

[Crema de llombarda i xirivia

[Hamburgueses de lleties amb salsa de kale

SOPAR

[Noodles amb pollastre i verdures

[PER ESMORZAR:

[Smoothie de maduixes i anacards

[Cookies de kale i xocolata

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Copa de musli amb xia, lli i maduixes

[Pans de pessic d'oli d'oliva i llimona



Recepta. Crema de llombarda i xirivia. veritas.es



[DIJOUS

DINAR

[Crema de porro carbassó i bròcoli

[Canelons d'albergínia i tonyina

SOPAR

[Mongetes i kale amb miso

[DIVENDRES

DINAR

[Amanida de favetes i pèsols amb sidra

[Pizza d'albergínia exprés

SOPAR

[Crema de llenties vermelles

[Noodles d'arròs i mongetes

1



2



3



1] Crema de llenties vermelles i quinoa. Carlota

2] Miso de cigrons. Kenshō

3] Col kale

CONSELLS:

[L'slow food és un moviment que defensa el plaer de menjar i el dret a gaudir d'aliments bons, nets i justos.

[Seleccionem els aliments de temporada de febrer per crear un menú equilibrat: albergínia, porro, espàrrecs, col i maduixes.

[És important mantenir una hidratació correcta consumint aigua, aigua saboritzada amb fruites o espècies, infusions o begudes fermentades.

A photograph of various Salgot 1928 products on a wooden cutting board. In the foreground, there is a large, dark, curved sausage (chorizo) and a smaller, lighter-colored sausage. To the right, there are two long, thin sausages with a white rind and red meat. A sprig of rosemary is in the bottom left corner. In the background, there is a small green bowl with cherry tomatoes and a glass of water. The Salgot 1928 logo is overlaid on the left side of the image.

Salgot
1928

así comemos, así vivimos



Limpiador facial bifásico

Este limpiador bifásico nos ayudará a eliminar toda la suciedad que acumula nuestra piel durante el día, y también nos servirá para eliminar el maquillaje. Aportando calma, suavidad y desinflamando las pieles más sensibles.

INGREDIENTES:

- 30 g de aceite de caléndula
- 30 g de aceite de cáñamo
- 30 g de aceite de argán
- 1 cucharada sopera de aloe vera
- 30 g de agua de rosas
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda



- 1] Agua de rosas. Mon
2] Agua de coco. Dr. Martins
3] Aceite esencial de lavanda. El Granero

ELABORACIÓN:

- 1]** Vierte en un vaso medidor 30 g de aceite de caléndula, 30 g de aceite de cáñamo y 30 g de aceite de argán.
- 2]** Añade 1 cucharada sopera de aloe vera y mezcla.
- 3]** Coloca en el recipiente final y agrega 30 g de agua de rosas y 3 gotas de aceite esencial de lavanda. Es importante que quede un poco de aire para poder agitar el limpiador.

Utilízalo cada día para desmaquillarte o para limpiar las impurezas de contaminación ambiental. Agítalo antes de impregnar el algodón.
Caduca a los seis meses.

[MAMITABOTANICAL]



Panera

MATERIALS:

- 1 bric de beguda de civada
- Llapis
- Regla
- Tisores
- Bol amb aigua
- Drap
- Cúter
- Retolador
- Plantilla
- Cola calenta



1



INSTRUCCIONS:

- 1] Desplega les llengüetes.
- 2] Marca la zona de tall.
- 3] Neteja el bric i retira la capa de paper plastificat.
- 4] Arruga i aplanar el bric.
- 5] Doblega la part superior.
- 6] Espera que s'assequi.
- 7] Decora.
- 8] Doblega i encola.

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

El projecte Upcycling sorgeix com a resposta activista per donar una segona vida als envasos. 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.

AQUEST HIVERN NO PASSIS FRED

MENJA ECOLÒGIC, MENJA SA

Brou de verdures i brou de pollastre

Veritas 1 L

~~1,91 €~~ **1,59 €**

Sense additius
ni aromes
artificials



Crema de coco per cuinar

Isola 20 cl

~~1,45 €~~ **1,23 €**



Dona un plus de sabor
i cremositat a les teves
receptes veganes

Safata de maduixes

250 g

2,95 €



Aprofita que les maduixes
ecològiques tenen més quantitat
de Vitamina C

**ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA
PER A TOTS I PER A CADA DIA**