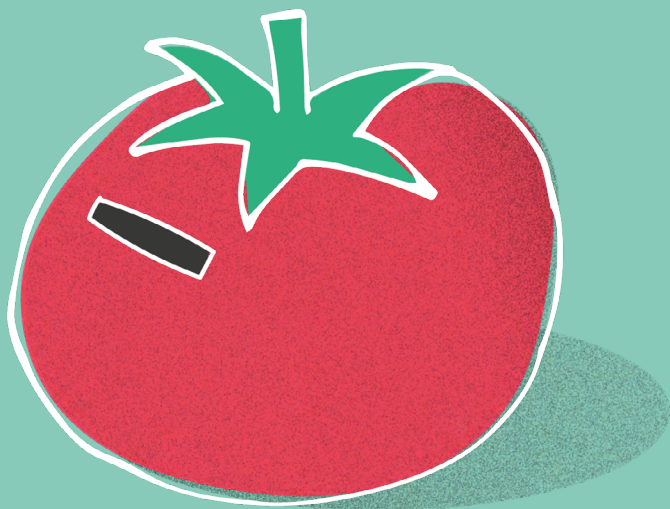


veritas

Consells per estalviar menjant ecològic



Pla
RESPOSTA^{COVID}19

Continua apostant per la teva salut, consells per estalviar menjant ecològic

Gairebé tothom creu que poder portar una alimentació ecològica només és cosa d'uns quants afortunats. Però saps que menjar ecològic pot tenir un preu més reduït del que creus? I que, a més, podràs gaudir de plats encara més saludables i nutritius? Això sí, per fer-ho t'hem preparat una sèrie de consells. Perquè sí, és possible, però necessitaràs tenir en compte alguns aspectes tant a l'hora d'omplir el carro de la compra dels aliments més nutritius i econòmics com a l'hora de cuinar i d'organitzar la nevera. Donarem al nostre cos totes les coses bones que es mereix. Estàs preparat?

En la compra

A l'hora de fer la comprar hi ha uns quants consells que ens poden ser útils per estalviar i aconseguir les millors ofertes. Te'ls expliquem:





01-

Compra productes frescos

Centra les teves compres en productes frescos. I què són els productes frescos? Doncs bàsicament les verdures, fruites, llegums, cereals...Tot allò que mantingui la seva estructura original i hagi estat processat el mínim possible. És a dir, fuig dels processats i de tots aquells productes que tinguin més de tres ingredients escrits a l'envàs. Com menys processat, més nutritiu, saludable i econòmic. Malgrat això, hi ha alguns aliments que, encara que estiguin envasats, poden ser una bona alternativa per a la nostra salut digestiva, i més en aquests temps de confinament. Entre aquests, ens agradaria destacar els fermentats com la xucrut, el quefir o el kombutxa.



Xucrut fresco
Kramer 500gr
1,90€



Kéfir Cabra
Veritas 420gr
2,51€



02-

Compra de temporada

Ens hem acostumat a gaudir de tota mena d'aliments durant tot l'any. Però això no és bo ni per al planeta ni per a nosaltres. La natura és sàvia i ofereix els aliments que el nostre cos necessita al llarg de l'any. Un exemple molt fàcil i descriptiu és el dels cítrics. A l'hivern la gent se sol constipar i posar malalta. I és en aquesta època quan predominen fruites com els cítrics, molt altes en vitamina C, que ens ajuden a combatre aquests refredats. Així que compra de temporada. Ara que és temps de carbassons, per què no et fas uns deliciosos calabaguetis? O una truita de patates (recorda que la patata és una solanàcia i l'hem de consumir en l'època corresponent)? Així, a més de gaudir dels beneficis per al cos, comprar de temporada et sortirà més econòmic perquè no hi ha tanta despesa en producció i perquè les plantes es troben en el seu cicle natural de creixement.



Carbassó
2,95€



Patata blanca
1,65€



03— Compra a granel



Comprar a granel és una altra alternativa per aconseguir estalviar en la compra. A més, podràs comprar la quantitat que necessitis i adequar-la totalment al teu estil d'alimentació. I també aportaràs el teu granet de sorra extra en prescindir d'envasos de plàstic i d'altres. Així doncs, hi ha benefici per a tu i per al planeta: un dos en un en tota regla, no et sembla?



04— Compra en format estalvi

Comprar en format estalvi (format més gran) és una altra bona alternativa per aconseguir reduir el tiquet de la compra. Abans hem parlat de comprar a granel, però potser en famílies nombroses o si parlem d'aliments d'alt consum pot ser que et valgui més la pena comprar en packs de format estalvi. A més de sortir-te més econòmic, et permetrà no haver de tornar carregat amb la compra cada dos per tres. Alguns cereals, com l'arròs, o certes farines, com la de blat o blat integral, solen oferir aquest tipus de packs.



Recepta d'Arròs amb curri i verdures.



**Arròs rodó
blanco**
Veritas 1kg
2,49€



**Arròs rodó
integral**
Veritas 1kg
2,49€



**Farina de blat
integral**
Veritas 1kg
1,59€



05— Carn de més qualitat, però en menys quantitat

La carn ecològica és molt més nutritiva, dona un millor tracte als animals i respecta el medi ambient, però és cert que és menys econòmica que la carn de ramaderia intensiva. Així doncs, la nostra recomanació és que consumeixis menys quantitat de carn, però que quan ho facis sigui de la millor qualitat possible (ves variant entre vedella, porc, xai, pollastre, gall dindi, ànec...). Estaràs donant suport al benestar animal, i tant el teu cos com el medi ambient ho agrairan. I si no, cada vegada és més fàcil trobar en el mercat delicioses alternatives vegetarianes o veganes com ara hamburgueses vegetals, tempeh o preparats amb tofu.



**Pit de
pollastre cuit**
100g ECO
3,95€



Tempeh fresc
Veritas 200g
2,45€



Recepta de Broquetes de pollastre, coco i sèsam.

06— Opta pels talls més econòmics



Ara que ja has decidit consumir carn ecològica o de pastura tenim un altre consell per a tu. Hi ha alguns talls que solen ser més econòmics: la carn que s'utilitza per estofar, la carn picada, vísceres, etc. Continuaràs gaudint de proteïna de qualitat i molt nutritiva a un cost més reduït.



07— Compra ous

Els ous són aliments molt nutritius amb proteïna d'alta qualitat i de preu més econòmic. El que té de bo aquesta forma de proteïna és que et serveix per esmorzar, picar entre hores o per incloure-la en qualsevol plat de manera fàcil. L'ou ens aporta greixos saludables, vitamina A i molts altres beneficis. I sí, pots prendre dos ous al dia sense necessitat de preocupar-te.



Ous
Moncal
1/2 docena
1,96€



Recepta d'Ous a l'plat - FastGood



08— Què passa amb el peix?

El peix és una font de proteïna molt saludable, però també de les menys econòmiques. I si a més volem parlar de peix ecològic o salvatge, el preu s'eleva encara més. Per això, optar per peix congelat o conserves també pot ser una bona manera d'incloure omega-3 en la dieta sense fer una despesa tan elevada en la compra.



**Mongetes
blanques**
Veritas 500gr
1,80€



Cigrons
Veritas 500g
1,91€



**Hamburguesa
de xampinyons**
Veritas 140g **2,31€**



09—

Completa la resta dels àpats amb proteïna vegetal

La proteïna vegetal es convertirà en la teva gran aliada, ja que és la més econòmica de totes i continua tenint molts beneficis per al cos. Aquestes són riques en vitamines i minerals i també en fibra; així que ens ajudaran en el trànsit intestinal.

Entre elles, els llegums són les que més ens interessen. Prova amb els cigrons, llenties vermelles, llenties pardines, mongetes, azukis, mongetes blanques... Pots preparar delicioses amanides, hamburgueses vegetals, estofats, bolonyeses o qualsevol cosa que se t'acudeixi!



10—

Compra el necessari

Tenim tendència a omplir la nevera i el rebost d'aliments que no necessitem o que, probablement, acabarem llençant perquè s'han fet malbé. Així doncs, intenta ajustar la compra i ficar a la cistella els aliments que realment consumiràs.



11—

Picar entre hores: la fruita seca

La fruita seca és ideal per picar entre hores, ens aporta greixos saludables i ens manté saciats. Però és cert que no és el producte més econòmic del mercat. Així que si ets dels que està picant a tota hora et recomanem que optis per les nous. Aquestes són les més econòmiques i tenen propietats antiinflamatòries gràcies al seu contingut en omega-3.



12— Els 12 més contaminats

Les fruites i verdures tendeixen a estar plenes de pesticides. Però és cert que algunes en tenen més que d'altres, ja sigui perquè són aliments de consum habitual o perquè la seva pell és més fina. Per això t'expliquem que existeix una llista que l'EWG (Environmental Working Group) actualitza cada any, coneguda com els 12 més contaminats i els 15 més nets. Entre aquests, hi sol haver les maduixes, les pomes, els tomàquets cirerols, els tomàquets, els espinacs, el raïm..., i entre els més nets l'alvocat, el plàtan i les crucíferes, entre d'altres. En qualsevol cas, si veus que començar a comprar tots els productes ecològics et resulta complicat, comença per canviar únicament aquests 12. Amb aquest petit gest ja estaràs fent un gran canvi i reduint la teva exposició a pesticides i químics.



Poma Golden
2,65€



Tomàquets Pera
2,95€



13— Sigues flexible

Per estalviar en la compra ser flexible és un punt indispensable. Volies comprar pomes, però veus les peres en oferta? Aprofita-ho i no et tanquis als descomptes que puguis trobar per la botiga. No és qüestió de posar-nos a comprar tot el que estigui en oferta. És a dir, si veus unes galetes al 30% pensa: aquest producte el necessito? Si no és així, no cal que entri dins de la cistella.



14— Descarrega't l'app Veritas

Acumula ecos i bescanvia'ls per euros en les teves compres. A més, podràs gaudir de descomptes i promocions exclusives.

Encara no et creus que has estalviat en el menú setmanal?

Volem reptar-te! Compara l'abans i el després. Creus que abans compraves més econòmic? Un dels grans aspectes que la gent valora quan fa canvis en l'alimentació és que tenen menys gana! I això per què passa? Pel senzill fet que el menjar no processat i saludable és molt més dens nutritivament i fa que acabem menjant menys i que ens mantinguem saciats més temps. Per tant, estalviaràs en quantitat i aportaràs qualitat a la teva alimentació.

A casa

Després de passar pel supermercat continua atent, perquè encara pots fer més coses per aconseguir que la teva compra surti més econòmica.

T'expliquem tot el que pots fer:



01—



Planifica els àpats

Planificar els àpats de tota la setmana pot ser una gran estratègia per ajudar-te a comprar l'imprescindible i no gastar de més en ingredients innecessaris. Quan saps el que menjaràs a cada àpat, és més fàcil que surtis de la llista a l'hora d'anar a comprar. I, per tant, de nou estalviaràs diners i reduiràs el malbaratament alimentari.

02—



La llista de la compra

Sembla una nimietat, però tenir una llista de la compra a mà pot ajudar-nos molt a l'hora d'anar a comprar. Si sabem que el que hem apuntat aquí és el que necessitem per menjar tota la setmana (o la quantitat de dies per a què hàgiu planificat), probablement ens ho pensarem dues vegades abans de comprar aliments que estiguin fora de la llista, ja que serem conscients que es tractarà d'aliments no imprescindibles per a la nostra alimentació. I, sobretot, no te l'oblidis a casa! Una bona idea és fer la llista de la compra al mòbil, que d'aquest segur que no te n'oblides. :)

03—



Cuina a casa

Oblida't dels aliments precuinats i converteix-te tu mateix en l'ànima creativa de la cuina. Els plats precuinats són menys econòmics que si els prepares tu mateix. A més, fent-ho així t'assegures que coneixes tots els ingredients que hi inclous, la quantitat i la manera de cuinar. Així cons, mans als fogons!



Recepta de Burgers de cigrons i porra.



Lenties vermelles
Veritas 500gr
2,25€



Recepta de Pudding de chia i cacau amb fruits vermells



04– El batch cooking

El batch cooking s'està convertint en un gran aliat en moltes cases. En què consisteix? Simplement a dedicar-te un dia a la setmana a deixar preparats diferents plats per facilitar-te la feina tota la setmana. A més, aquesta és una tècnica ideal per reaprofitar les preparacions d'un dia per a diversos àpats. Aquesta tècnica també t'ajuda a estalviar temps a la cuina i no malgastar aliments. Pots deixar preparats diferents plats i menjar-te'ls al llarg de la setmana. Una bona opció és preparar-te l'esmorzar la nit anterior. Què et sembla un púding de xia amb quefir de cabra i plàtan? O unes coquetes salades amb farina de cigró, gall dindi i formatge fresc? Per si t'has quedat amb les ganes de saber-ne una mica més, no deixis d'entrar al Veritas Food Plan dedicat a batch cooking i famílies. Segur que t'ajuda a inspirar-te.



Farina de cigró
Veritas 500gr
2,65€



Llavors de chía
Veritas 500gr
3,79€



Plàtan de canàries
2,99 €



Formatge vaca fresc
Veritas 2x100gr
2,39€



05—

Fes la teva pròpia beguda vegetal

Algunes begudes vegetals poden ser força cares. Així doncs, per què no fas la teva pròpia beguda vegetal? T'expliquem com n'és de senzill preparar una beguda d'anacards. Deixa en remull una tassa d'anacards a la nit. Després elimina'n l'aigua i tritura-ho juntament amb quatre tasses d'aigua fins que quedi cremós. I llestos! Pots afegir dàtils o un altre edulcorant i també espècies a la beguda. Posa't creatiu! Pots fer una beguda vegetal amb la fruita seca que més t'agradi (avellanes, nous, ametlles...), amb cereals (quinoa, civada, arròs...) o també amb llavors (sèsam, carbassa, gira-sol...).

Una altra manera fàcil de fer la teva pròpia beguda vegetal és a partir de crema de fruita seca. Posa una cullerada de crema de fruita seca juntament amb una o dues tasses d'aigua en una batedora i llestos!



Bebida de almendras casera



**Llavors
sèsam Cru**
Veritas 500gr
2,57€



**Quinoa
Real Gra**
Veritas 500gr
2,95€



06–



Redueix el cost del teu plat sense perdre la qualitat

Regla bàsica de qualsevol plat saludable: prioritza el consum de vegetals. De fet, els vegetals (et parlem de verdures, no de cereals, llegums, tofus i altres) haurien de formar part, almenys, de la meitat del teu plat. I si vols repetir, que sigui de verdures. Aquestes tenen un alt contingut en fibra i ens ajudaran a mantenir-nos saciats. Un quart del plat hauria de ser proteïna de qualitat i l'altre quart el pots omplir amb una mica de carbohidrats com patata, moniato o cereals o pseudocereals integrals (algunes opcions són el fajol, el cuscús integral, l'arròs integral...). Ara et replem. Organitza tres dels teus àpats amb aquest format: quants diners t'has estalviat sense passar gana?



Fajol
Veritas 500gr
1,97€



Cuscús integral
Veritas 500gr
1,83€



Recepta de Cuscús de blat sarrai amb moniato.

07–

Organitza la nevera una vegada a la setmana

Buidar la nevera una vegada a la setmana és necessari per saber què ens hi queda. Segur que al fons hi ha quedat algun aliment que ni recordem. Així, a més, ens serà molt més fàcil fer la llista de la compra i veure realment quins aliments necessitem i quins no. El millor consell en aquest cas seria que utilitzessis tot el que tens a la nevera abans de comprar aliments nous. Però sabem que això no és tan senzill, així que fes-ho el millor que puguis. :)



08—

Vesteix el teu plat low cost, perquè sembli d'estrella Michelin

A vegades un plat molt senzill es pot convertir en una veritable experiència gastronòmica simplement aportant-li la vestimenta adequada. Et deixem uns quants consells molt econòmics per aconseguir-ho:



ELS CINC MILLORS AMANIMENTS

Vinagreta refrescant: 1 gra d'all ratllat, 1 culleradeta d'orenga, ½ culleradeta de sal, ¼ de culleradeta de pebre negre, ¼ de tassa de llimona espremuda, ½ tassa d'oli d'oliva. Barreja tots els ingredients en un got, agita'ls perquè s'integrin bé i llestos!

Amaniment asiàtic: 2 cullerades de salsa de soja o tamari, 2 cullerades d'oli de sèsam torrat, 2 cullerades d'oli d'oliva, suc d'1 llima, ¼ de culleradeta de flocs de bitxo i 1 culleradeta de mel. Barreja-ho tot bé.

Salsa de tahina: 2 cullerades de tahina, suc d'1 llimona, sal, pebre, 6 cullerades d'aigua. Ideal per acompanyar els cigrons o falàfels.

Amaniment de iogurt i menta: 150 g de iogurt de cabra natural, 1 cullerada de vinagre de vi blanc, pell de ½ llimona, sal, pebre, ¼ de cogombre ratllat i molta menta picada! Ideal per donar un toc refrescant als teus plats.

Amaniment francès: 1 culleradeta de mostassa, 2 cullerades de vinagre de vi blanc, 6 cullerades d'oli d'oliva verge extra, sucre, sal i pebre.



Iogurt Cabra
Veritas 420gr
2,46€



Llavors
sesam cru
Veritas 500gr
2,57€





LES CINC MILLORS GUARNICIONS

- Bastonets de carbassó al forn arrebossats amb pomesà o llevat nutricional, farigola, orenga, alfàbrega, all, pebre i oli d'oliva
- Xampinyons cremosos saltats amb iogurt de coco, all, ceba, farigola i llimona
- Patates hasselback amb pesto
- Pastanagues setinades al forn amb comí i paprika
- Tomàquets cirerols rostits amb herbes provençals



Pastanaga
1,50€



Tomàquet cherry
Veritas 250gr
1,30€



Recepta d'Almanida mediterrània.

09—

Residu zero o zero waste

Aprèn a reaprofitat tot l'aliment sense rebutjar cap de les seves parts comestibles.

En qualsevol cas, volem recordar-te que a la pell de fruites i verdures és on s'acumulen la majoria de químics tòxics per a l'organisme. Per això, si vols reaprofitar els aliments íntegrament assegura't que siguin productes ecològics, ja que aquests no tenen pesticides. Et donem unes quantes idees:



Pell de taronja, llima i llimona: ratllades en vinagretes, marinats, batuts, al iogurt, pans de pessic i, fins i tot, pots preparar lliminadures simplement gebrant-les o confitant-les.



Bròcoli i coliflor: solem eliminar el tronc i les fulles d'aquestes dues preuades crucíferes, però ben preparats poden quedar deliciosos i, a més, són molt nutritius. Per al tronc, simplement elimina'n la part externa més dura, talla'l a tires ben fines i afegeix-les crues a amanides o salta-les en un wok amb oli i all. Per a les fulles, prova de posar-les al forn amb un raig d'oli i sal. Cou-les fins que estiguin lleugerament torrades, ja veuràs quin descobriment!



Bròcoli
3,95€



Fulles d'api: l'api és un bon desintoxicant, és diürètic i remineralitzant, però per alguna estranya raó solem rebutjar-ne les fulles. Així que la pròxima vegada que facis una amanida, un estofat o un brou no t'oblidis d'afegir-les.



Recepta de Suc de remolatxa i boletes energètiques.



Pell i llavors de la carbassa: : les llavors i la pell de la carbassa se solen rebutjar, però hi ha algunes varietats que tenen una pell fineta que queda boníssima si la cuines al forn. De fet, pots fer la carbassa sencera i així t'estalvies el pas de pelar-la. D'altra banda, les llavors són molt altes en magnesi, fòsfor, vitamina E i proteïnes. No les llencis! Cuina-les al forn amb oli i sal i gaudeix-les ben cruixents.



Pell de la patata: la pell de la patata és alta en fibra i certs minerals, i amb ella pots preparar uns deliciosos nachos al forn. Això sí, assegura't que no tingui brots o estigui de color verdós.



Part verda dels porros, cebes i cebes tendres: hi ha la mania d'eliminar la part verda de tots aquests aliments. Però no hem d'oblidar que aquesta part és la que ens aporta més quantitat de clorofil·la i que aquesta ens ajuda a oxigenar el cos i ens aporta vitamina A, C, magnesi i fibra insoluble. Així que el pròxim dia que vagis a fer la compra i et preguntin si vols que et tallin aquesta part, no deixis que es cometi tal atrocitat. Pots afegir-la picada molt fina en truites, fregir-la i servir-la a sobre de peix o carn, decorar amanides o incloure-la en brous i potatges.

10– Emmagatzema els aliments com cal

Moltes persones creuen que els aliments es conserven poc temps. Tanmateix, això és perquè estan emmagatzemant els aliments de manera incorrecta. Com emmagatzemem correctament els aliments?



El primer pas que hauríem de tenir en compte és que no es trenqui la cadena del fred una vegada que hem comprat el producte. Així, intenta anar directament a casa després de comprar per col·locar-ho tot al lloc que li correspon.



Intenta congelar els aliments que no sàpigues si consumiràs els pròxims dies. Si no compraràs sovint, això ho pots fer amb carn, peix, etc. Per fer-ho bé hauries d'utilitzar envasos aptes i apuntar la data en què has congelat el producte. També pots congelar fruites madures i utilitzar-les després per fer smoothies o gelats.



A la nevera, és important col·locar al fons o a la part posterior els aliments nous i a davant els que portin més dies refrigerats.



També és important que no carreguis la nevera amb massa aliments, ja que pot provocar que l'aire no circuli bé i sigui perjudicial. I, en qualsevol cas, controla la temperatura!



Hi ha alguns aliments que no hauries de guardar a la nevera: fruites exòtiques, tomàquets, alvocats o fruites poc madures.



El fred es reparteix de manera diferent en tot el frigorífic: la zona més freda és la part baixa, allí hauràs de col·locar els aliments més delicats, carn, peix... Als calaixos col·loca les fruites i les verdures. A la part mitjana, aliments com els lactis. I a la part més alta i a la porta, les zones menys fredes, els ous o aliments envasats



Revisa els temps de conservació.



veritas