

veritas

N. 133
JUNY 2021

**“NOSALTRES ANEM
A VERITAS PERQUÈ
L'ECOLOGIA ÉS UN
BENEFICI PER AL
NOSTRE COS,
LA TERRA I ELS
ANIMALS.”**

Núria i Meritxell, fans de Veritas

Aprimar-se i estar
de bon humor és possible!
Xevi Verdaguer.

Begudes ecològiques refrescants.
Calma la set... naturalment.

Pollastre ecològic:
Per què és més saludable?
M. D. Raigón.

veritas.es
shop.veritas.es





Aquesta revista és interactiva. Segueix el nostre dit per descobrir receptes, consells, promocions, etc.

També podràs accedir a la nostra shop online directament i consultar els productes recomanats a cada article.

A més, et podràs moure amb comoditat des de l'apartat de continguts clicant sobre cada secció per accedir-hi directament. I sempre podràs tornar a consultar els continguts clicant aquí .

Gaudeix!

veritas



Certified



Corporation

Som el primer supermercat certificat BCorp d'Europa. Generem un impacte positiu en la societat i el medi ambient.



veritas.es



@supermercadosveritas



shop.veritas.es



@veritas



@veritasecologico



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



Arriba el juny, i amb el juny, l'estiu i la calor, i sembla que tot es va posant a poc a poc al seu lloc. Després de tot el que hem passat, ens mereixem tornar a agafar forces, tornar a sentir-nos bé amb nosaltres mateixos, tornar a gaudir del sol, la muntanya, el vent i el mar. Ens mereixem tornar a viure.

Per cuidar-nos és important premiar-nos i menjar aliments ecològics. Més enllà de no utilitzar pesticides ni fertilitzants químics en els cultius, els productes ecològics són respectuosos amb la terra, els animals i les persones; estableixen una relació de respecte entre el món i l'ésser humà que fa que ens sentim connectats amb el nostre entorn.

Seguir una dieta variada i equilibrada amb aliments ecològics també aporta tots els nutrients que el nostre cos necessita per tenir més energia; l'energia del món: de les fruites, les verdures, els cereals, les llavors i els aliments que han crescut a través de processos naturals i seguint els cicles de vida del planeta.

A Veritas oferim alimentació ecològica per a totes les persones i per a cada dia. Perquè ara és un moment per a tu, per prioritzar-te i per cuidar-te tu i les persones que més estimes. T'ho mereixes. S'ho mereixen. Ens ho mereixem.

Equip Veritas

6 SALUT

Coneixes la dieta antiinflamatòria?
Ets el que menges



10 CONSELLS D'EN XEVI

Aprimar-se i estar de bon humor és possible!

Xevi Verdaguer



16 DIVERSITAT

Calma la set... naturalment

Mai Vives

18 ESTIL DE VIDA

Idees per al batch cooking d'estiu
Alf Mota

20 FAMÍLIA

De primer, amanida
Ets el que menges

26 BIENESTAR

Solares que cuidan de ti... y del planeta
Nuria Fontova

28 FARMACIOLA

Remeis naturals per a cames cansades
Ecorganic

30 ENTREVISTA

Marta Tafalla, professora de filosofia de la UAB
Adam Martín



32 ANÁLISIS COMPARATIVO

Pollo ecológico: ¿por qué es más saludable?

M. D. Raigón

34 ESPECIAL ECOLÒGIC

Menjar ecològic per millorar la teva salut

36 FONDO DOCUMENTAL

Las frutas y verduras ecológicas protegen el corazón
Carlos De Prada

38 LLEGIR ETIQUETES

L'etiqueta d'una orxata ecològica

42 COMPANYS DE VIATGE

Kombutxa: la teva beguda sana, saborosa i sostenible

46 EL NOSTRE OBRADOR

Autèntic pa 100% ecològic

48 NOVETATS DEL MES

Apunta't al Club Veritas i aprofita els cupons de descompte

50 SOM CONSCIENTS

Hem abaixat l'IVA dels bolquers infantils!

52 VERITAS LAB

Estrenem nous envasos sostenibles a la Cuina Veritas!

54 SOSTENIBILITAT

A Veritas tenim un clar compromís amb la sostenibilitat

56 TERRA VERITAS

Tallers presencials i online

58 TREU-NE PROFIT!

El tomàquet, estrella de les teves receptes
Alf Mota

60 TÈCNIQUES DE CUINA

Llevat nutricional: què és i com es pren?
Mireia Anglada

62 DE TEMPORADA

Gelat de fruites vermelles amb llet de coco
Rocío Montoya

64 MENÚ

Menú lleuger per a l'inici de l'estiu
Marta Ortiz

66 BEAUTY KITCHEN

Exfoliant anticelulític
Mamita Botanical

68 UPCYCLING

Pot per a maquineta de fer punta
Marta Second

71 BOTIGA ONLINE VERITAS

Celebrem un any de la nova botiga online!



Coneixes la dieta antiinflamatòria?

AMB LA COL·LABORACIÓ DE **ets el que menges**

No és una dieta per perdre pes, ni un pla d'alimentació per un temps determinat, és una proposta nutricional definitiva que t'ajudarà a sentir-te millor perquè redueix la inflamació de l'organisme, prevé malalties i promou la renovació cel·lular.

Al·lèrgies, artritis, problemes intestinals, diabetis... són només algunes de les malalties que poden millorar si segueixes una dieta saludable. En aquesta mena de dieta no tenen cabuda els hidrats de carboni refinats, que eleven els nivells de sucre en sang i afavoreixen la resposta inflamatòria de l'organisme, ni els greixos saturats, que es troben principalment en els processats.

Si abuses dels processats ingeriràs una gran quantitat d'àcids grassos saturats i àcids grassos omega-6, cosa que descompensa l'òptima proporció entre omega-3 i omega-6, una situació que fomenta els processos inflamatoris. Per tant, saber quins són els grups d'aliments específics que influeixen en aquests processos és una bona estratègia per prevenir malalties futures.

Àcids grassos Omega-3

Són presents en el peix blau (salmó, sardines, seitons, verat, anxoves), les llavors de lli i de cànem, les algues i les nous.

Igualment, és important incloure en la dieta aliments rics en greixos saludables, com l'oli d'oliva verge extra, que conté nivells alts d'àcid oleic i omega-9; l'alvocat, l'oli de lli o l'oli de nous.

Fruita i verdura

Són una extraordinària font d'antioxidants, que afavoreixen la reducció de la inflamació. Per això, és aconsellable menjar verdura i fruita de diferents colors i consumir regularment crucíferes (col, bròcoli).

Herbes i espècies

La cúrcuma, l'orenga, el romaní i el te verd aporten polifenols i altres principis actius (com la curcumina i els curcuminoides en la cúrcuma), que desinflamen i limiten la producció de radicals lliures. També es recomana especialment el pebre de Caiena, que té capsàicina, un inhibidor molt potent d'un neuropèptid associat amb processos inflamatoris.



RECEPTA. CASSOLA DE VERDURES AMB ESPELTA



**RECEPTA. SALMÓ MARINAT
AMB ALVOCAT I ARRÒS**

**ELS ÀCIDS GRASSOS OMEGA-3
SÓN PRESENTS EN EL PEIX BLAU
(SALMÓ, SARDINES,
SEITONS, VERAT, ANXOVES),
LES LLAVORS DE LLI I DE CÀNEM, LES
ALGUES I LES NOUS.**

Proteïnes saludables

Intenta reduir el consum de proteïna animal i potencia el consum de proteïna vegetal: llegums, tempeh, quinoa... Quant a la carn, procura que sigui ecològica, perquè hi ha una gran diferència en el contingut de greixos saturats i àcids grassos omega-3 en animals que han pasturat i que han menjat gra respecte dels que no ho han fet. Passa el mateix amb els ous: els ecològics presenten un perfil millor d'àcids grassos essencials.

Cereals integrals, infusions i suplement

Tria cereals integrals, ja que són una gran font de fibra i altres nutrients importants (vitamina B, ferro, folat, seleni, potassi i magnesi). En lloc de cafè, beu infusions o te (kukitxa, bantxa, verd, blanc), i per endolcir aposta per l'estèvia i les melasses de cereal. Finalment, pots consultar amb un nutricionista la possibilitat de prendre un suplement d'antioxidants (vitamina E, vitamina C, carotenoides, coenzim Q10) i omega-3.

 < shop.veritas.es >



1. Anxova en oli d'oliva. Lorea. **2.** Salmó fumat. Skandia. **3.** Col llisa verda. **4.** Cúrcuma. Ayurveda. **5.** Tofu amb sèsam. Natursoy. **6.** Te bantxa. Lima



Formato anterior



Formato nuevo



Vuelven
nuestras

GALLETAS
MARIA
DE TRIGO
ESPELTA
CHIPS DE CHOCOLATE

con receta
mejorada

De textura fina y tan crujientes
como siempre. Ahora con
más fibra y proteína.

2 PACKS

8 GALLETAS
CADA UNO



Nueva
forma
cuadrada

100% harina
de trigo
espelta

Con
aceite
de girasol

biocop.es

Aprimar-se i estar de bon humor és possible!

XEVI VERDAGUER

Psiconeuroimmunòleg. xeviverdaguer.com

Les dietes d'aprimament solen implicar canvis d'humor, nerviosisme, ansietat..., cosa que indica que el camí no és el correcte. En canvi, seguir una alimentació equilibrada, que incrementi els nivells de bifidobacteris, millora el sistema immunitari, redueix les inflamacions, t'ajuda a perdre pes i fa que et sentis més vital i optimista.

Diverses recerques han constatat que com més toxines s'acumulen a l'organisme, més elevats són els nivells de glucosa en dejú. Així: com més toxines, més necessitat de menjar sovint i prendre alguna cosa dolça (principalment postres), cosa que pot provocar sobrepès i obesitat. D'altra banda, està comprovat que una microbiota sana –amb una gran presència de bifidobacteris– és fonamental per regular la glucosa, i igualment se sap que les persones amb intolerància al gluten, al·lèrgies, inflamacions intestinals i còlon irritable tenen falta d'aquests bacteris beneficiosos.

Què són els bifidobacteris?

Els bifidobacteris són uns bacteris molt beneficiosos que viuen a l'intestí de manera natural, però hi ha circumstàncies que marquen que en tinguis més o menys quantitat. Per exemple, el part vaginal i la lactància materna en condi-

cionen uns nivells més alts i això afavoreix la programació metabòlica del nadó de cara a l'edat adulta. No obstant això, els antibiòtics i els herbicides són dos dels seus principals enemics, per la qual cosa és aconsellable no abusar dels primers i triar aliments ecològics lliures de residus d'herbicides i pesticides.

Com influeixen en les emocions?

Els nivells de bifidobacteris també afecten l'estat emocional, ja que fomenten la fabricació de serotonina i GABA: quan et falta la primera, l'anomenada hormona de la felicitat, et sents anímicament sensible i pots patir insomni, dolors crònics i restrenyiment; per part seva, el GABA és un neurotransmissor ansiolític i estar-ne mancat provoca canvis d'humor, fòbies, taquicàrdies, hipertensió, ansietat i contractures musculars.

PÚDING DE XIA I CACAU AMB FRUITES VERMELLES



EL CONSUM DE NABIUS I FRUITES VERMELLES DURANT SIS SETMANES PROVOCA UN INCREMENT DE BIFIDOBACTERIS A L'INTESTÍ.

Per què és important prendre probiòtics?

Per augmentar la quantitat de bifidobacteris de la microbiota intestinal pots prendre'n mitjançant aliments probiòtics o en forma de suplement. En fer-ho, no només rebaixes dràsticament els nivells de glucosa en dejú, sinó que contribueixes a reduir les citocines inflamatòries, millorar les defenses i alleujar les al·lèrgies i els problemes digestius.

Quins són els aliments fonamentals?

A més d'incloure en la dieta una sèrie d'aliments, has de restringir el consum de proteïnes animals i renunciar a la brioixeria, els refrescos i els sucres.

< Verdura, fruita, llegum i cereals integrals. Carxofa, xicoira, espàrrec, all, ceba, porro, plàtan, llenties, civada... són alguns dels aliments que amplien la diversitat bacteriana.

< Fruites del bosc. El consum de nabius i fruites vermelles durant sis setmanes provoca un increment de bifidobacteris a l'intestí.

< Fruita seca. Menjar regularment ametlles, i sobretot festucs, durant 18 dies multiplica la quantitat de bacteris intestinals beneficiosos.

 < shop.veritas.es >



1. Quefir bebible de coco. Nadols. 2. Quefir de vaca. El Cantero de Letur. 3. Xicoira. Lima. 4. Nabius. 5. Festucs. Natura



AGUA MINERAL NATURAL
DESDE 1932



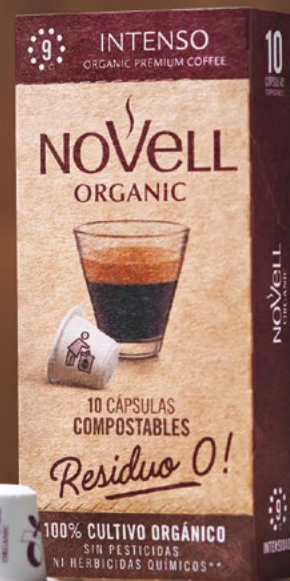
Residuo 0!

**ÚNETE A LA
REVOLUCIÓN
COMPOSTABLE**

Cápsulas 100% compostables

Café 100% cultivo orgánico

noVell
ORGANIC



Disponibles en 3 variedades: Intenso, Ristretto & Decaffeinato



ÚNETE AL CAMBIO CON BRITA

Bebe agua de calidad de manera más sostenible



DESCUBRE NUESTRO RETO DE CAMBIAR UN PUEBLO



is max

Nos desnudamos del plástico

www.ismax.com



Nuevo

“La naturaleza
es segura, mi
pañal también”




PURE & NATURE



hasta 12h de
PROTECCIÓN
día y noche

100%

libre de sustancias nocivas



velo interior natural



producido con energía limpia



Y de repente,
dejamos de
freír nuestras
burgers!

Elaboramos todas nuestras
hamburguesas al horno y a baja
temperatura. Más sabrosas y
saludables para ti, más sostenibles
para el planeta.

obradoresorribas.com



Calma la set... naturalment

MAI VIVES
Consultora de nutrició i salut

Aquest estiu gaudeix de la nostra extensa gamma de begudes ecològiques refrescants, elaborades amb ingredients naturals de màxima qualitat i molt saboroses i saludables. Tria les teves preferides i tingues-les sempre a mà ben fredes!



Quan pugen les temperatures cal estar ben hidratat en tot moment i recorda que no has d'esperar a tenir set per beure, perquè quan el cervell envia el senyal ja ha començat la deshidratació.

Bombolles plenes de sabor

Juntament amb els populars gustos de taronja i llimona, també trobaràs refrescos de fruites vermelles i del bosc, grosella i nabius. Incorporen un 12% més de suc de fruita que els no ecològics i un 30% menys de sucre, i els de poma contenen un 60% de suc d'aquesta fruita.

< Refrescos de cola. El seu contingut en sucre és inferior al dels no ecològics i, com que estan lliures de cafeïna, en poden prendre els nens.

< Begudes fermentades. Gràcies al procés de fermentació contenen menys de la meitat de sucre que un refresc no ecològic. Combinen ingredients naturals com malta, essències, extractes o suc de fruites i els seus gustos (saüc, fruites antioxidants, gíngebre) aporten beneficis saludables a petits i grans.

< Tònica i ginger ale. S'elaboren artesanalment amb ingredients macerats durant setmanes que es destil·len a baixa temperatura i s'escalfen en alambins per obtenir els olis que els donen una aroma única i un gust molt especial.

< Kombutxa. Després de deixar fermentar uns dies una infusió de te ensucrada amb el fong del kombutxa, la beguda comença a tenir acidesa i efervescència. En una segona fermentació s'hi incorporen suc ecològic, i s'aconsegueix un refresc de bombolla natural amb poder probiòtic (quan no està pasteuritzat) que incrementa les defenses. El trobaràs en diferents gustos: menta, gíngebre, cirera, hibisc, llima...

Begudes funcionals

Per mantenir intactes les seves propietats, els suc de gíngebre i cúrcuma es premsen en fred i s'afegeixen a una infusió d'hibisc, que alleuja els trastorns digestius i musculars.

< Quefir d'aigua. Lleugerament carbonatat, aquest probiòtic té un delicat paladar àcid i és apte per a vegans. En tenim de gust natural, d'hibisc i de menta.

Tes i infusions

Ja sigui verd, negre o kukitxa, el te apaivaga la set de manera natural i atresora propietats antioxidants, alcalinitzants i estimulants. Les begudes de te es fan sense sucre i el punt dolç el posa el concentrat de raïm. Pots triar entre tres gustos: natural, llimona o préssec.

< Infusions de llimona, taronja o hibisc. Aromatitzades amb gíngebre i menta, són ideals per prendre fresques quan la calor s'intensifica.

Un extra d'energia

Una opció molt interessant són les begudes energètiques de te matxa, un reconegut antioxidant, antiinflamatori, desintoxicant i revitalitzant. Estan totalment lliures d'ingredients com la taurina o la cafeïna

< Aigua de coco. Conté només l'aigua del coco i ocasionalment vitamina C. Dolça i deliciosa, és una gran beguda isotònica amb efecte detoxificant i antioxidant.

< Isotòniques de taronja i llimona. Perfectes per reposar líquids i minerals després d'un esforç físic intens o prolongat.

 < shop.veritas.es >



1. Refresc de cola. Höllinger. 2. Quefir d'aigua. Prokey. 3. Tònica. Indi. 4. Kombutxa de d'hibiscus. Kombutxa. 5. Kombutxa de llimona. Veritas. 6. Infusió de taronja. Yogi Tea. 7. Beguda Matcha. Energy. 8. Aigua de coco. Wilson. 9. Isotònica de llimona. Native Organics.

Idees per al batch cooking d'estiu

ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica

S'acosta l'estiu i ve de gust passar més temps fora de casa i estar a l'aire lliure, però això no té per què implicar deixar de menjar plats sans i casolans. Amb una mica d'organització, podràs preparar el menú de tota la setmana en poques hores i continuar alimentant-te de manera equilibrada.

Menjar bé és fàcil, el que és difícil és alimentar-se bé quan acabes menjant qualsevol cosa perquè has arribat tard a casa, amb gana i no tens res preparat a la nevera; una situació molt habitual quan arriba el bon temps i els dies s'allarguen. El batch cooking és la solució: cuinant un dia a la setmana sempre tindràs gairebé a punt els teus plats preferits i estalviaràs moltíssim temps. Tria un dia per anar a comprar i un altre per cuinar, tenint en compte que en aquesta època el millor moment per posar-se a cuinar és quan comença a baixar la temperatura i la calor dona una treva.

Tria aliments refrescants

Atenua l'efecte de les altes temperatures apostant per ingredients refrescants, com les verdures de color verd, sempre sense oblidar les arrels, i recorda que els gustos àcids i amargs refresquen i depuren. Si et ve de gust beure alguna cosa mentre cuines, res millor que un te verd amb llimona i menta o un kombutxa fresc. Per condimentar utilitza herbes fresques diverses i completa els àpats amb pickles i xucrut.

Gaudeix de les fruites

L'estiu ens ofereix fruites delicioses i riques en aigua i vitamines: síndria, meló, préssec, nectarina, pruna, cirera, etc. Pren-les diàriament com a refrigeri o en batuts, gaspatxos i smoothie bowls.

Cou les verdures al dente

Escalda per separat pastanagues, naps, cebes tendres, carbassons, mongetes tendres... Procura que quedin al dente per utilitzar-les com a guarnició o prendre-les en ensalades russes o cremes fredes.

Conserva els brous

Guarda el brou de bullir les verdures; és un fantàstic fons de cocció per a qualsevol guisat o per preparar una sopa amb shiro miso, wakame, fideus i cibulet picat. Per obtenir un efecte més refrescant, amaneix les sopes tèbies amb suc de llimona o llima.

Que no faltin llegums ni cereals integrals!

Els llegums (cigrans, mongetes, lleties, azukis) també són per a l'estiu: incorpora'ls a les amanides o fes-ne hummus, patés o cremes fredes. Només els has de preparar amb antelació, igual que faràs amb els cereals integrals més expansius, com quinoa, arròs llarg, arròs basmati, arròs vermell i ordi, que una vegada cuits podràs integrar al teu gust en diferents plats.

MAKIS TAKE AWAY

Elabora uns makis sushi diferents embolicant amb fulles d'alga nori qualsevol cereal cuit, coliflor o bròcoli ratllat, i farceix-los amb tires de pebrot vermell escalivat, làmines d'avocat, tempeh o tofu a la planxa i germinats. Són molt pràctics per emportar-se'ls a la platja, si vas d'excursió, a la feina...

CAPRITXOS DOLÇOS

Per evitar caure en temptacions ensucrades, prepara un sorbet de plàtan i coco, gelatines amb agar-agar, pols de suc de fruites naturals...

RECEPTA. CREMA VERDA D'ESTIU



 < shop.veritas.es >



1. Kombutxa. Komvida. **2.** Arròs vermell. Natursoy. **3.** Alga nori. Porto Muiños. **4.** Xucrut de col blanca. Vegetalia.

De primer, amanida

AMB LA COL·LABORACIÓ DE **ets
el que
menges**

Amb l'arribada de la calor, la dieta dels nens ha de ser més lleugera i refrescant i les amanides es converteixen en el plat ideal. Prova de combinar verdures i fruites de diferents colors i textures: incrementaràs el seu potencial nutritiu i els teus fills les trobaran tan atractives com saboroses.

A l'estiu, fruites i verdures estan al seu millor moment i pots fer-ne tot tipus d'amanides variades i fins i tot acompanyar-les de cereals, llegums o proteïna animal. El més segur és que als petits de casa no els agradin les amanides, però recorda que aprenen per imitació: si s'acostumen a veure-les a taula diàriament, tard o d'hora s'hi interessaran.

La importància dels colors

No hi ha res que cridi més l'atenció d'un nen que els colors vius. Conèixer les propietats associades a cada color, et permetrà combinar-los entre si per aconseguir amanides més nutritives.

< Vermell. Tomàquet, pebrot vermell, baies vermelles, magrana, síndria i maduixes deuen el seu color a pigments antioxidants, com el licopè i les antocianines, que milloren la salut cardiovascular.

< Groc ataronjat. Carbassa, pastanaga, moniato, pebrot groc, blat de moro, préssec, albercoc, caqui, aranja, taronja, mandarina, mango, papaia, pinya tropical... contenen betacarotens (provitamina A), vitamina C, àcid fòlic, calci, potassi i magnesi, uns nutrients que reforcen el sistema immunitari i contribueixen a la salut de la pell i la vista.

< Blanc. All, ceba, porro, coliflor, nap, xampinyó, pera, plàtan, meló, etc. són rics en fitoquímics, que reforcen les defenses i aporten diferents minerals, com el potassi.

< Verd. Espinacs, bledes, bròcoli, bròquil, romanesc, mongeta tendre, pèsols, carbassó, cogombre, enciam, espàrrec, col, poma verda, raïm verd i kiwi deuen el seu color a la clorofil·la i aporten vitamines A i K, àcid fòlic i minerals. Equilibren el colesterol i combaten el restrenyiment.

< Lila. Albergínia, ceba morada, col morada, remolatxa, nabius, raïm negre, mora, pruna, figues i cireres destaquen pel seu contingut en antocianines, un pigment antioxidant molt potent que alenteix l'envelliment cel·lular i preserva la memòria.

5 idees per a tota la família

Si al teu fill li costa mastegar les fulles verdes i no li agrada el gust que tenen, ofereix-li altres opcions a les quals els grans poden afegir un grapat d'enciam, canonges, ruca o brots.

- 1.** Tomàquet, pastanaga ratllada, alvocat i sèsam molt.
- 2.** Mongeta tendra amb préssec i guacamole. Aquest últim el pots preparar amb ceba, tomàquet, coriandre i llimona.
- 3.** Patata bullida amb tomàquets cirerols, mongeta tendra, ou dur i olives trossegades.
- 4.** Cigrons amb escalivada. L'escalivada porta pebrot, albergínia i ceba prèviament rostits al forn.
- 5.** Tabule de quinoa amb pebrot verd i vermell, tomàquet, cogombre i menta.

VINAGRETA DE FRUITA SECA, L'AMANIMENT PERFECTE

Per condimentar, fes una vinagreta amb oli d'oliva verge extra, vinagre de poma sense pasteuritzar, mostassa, tahina o crema de fruita seca, una mica de mel i alguna espècia com orenga, menta, alfàbrega o coriandre. Si vas variant les cremes de fruita seca i les espècies, donaràs un toc diferent a les amanides.

RECEPTA. AMANIDA MEDITERRÀNIA



 < shop.veritas.es >



1. Canonges. Sumun. 2. Pastanaga baby. Fresquia. 3. Escalivada. A2 Pasos del Campo



Disfruta la gama de productos Biosabor



CONSULTA GRATUITA OnLine DE NUTRICIÓN

Canal Salud en biosabor.com



facebook.com/empresabiosabor
twitter.com/biosabor_agro
instagram.com/biosaborsat

www.biosabor.com

950 700 100

Vi Raimat Chardonnay i Cava Raimat Brut Nature 100% ecològics, reflex d'un indret singular.



RAIMAT

VITICULTURA SOSTENIBLE

Sostenibles des de fa més de 100 anys



¿Te apetece picar
entre horas?

Elige siempre los
snacks más saludables

  
www.elgranero.com



Font
Vella

NEIX AQUÍ,  A PROP TEU

APORTACIÓ MINERAL ÚNIC

D'ORIGEN



Som d'aquí

I no solem anar-nos-en molt lluny d'aquí.
De fet, les nostres ampolles retornables
viatgen menys de 100 km de mitjana
per arribar fins a tu.
Això ens beneficia a tots.
I sobretot al medi ambient.

Origen volcànic

SANT ANIOL
NATURAL MINERAL WATER
AIGUA MINERAL NATURAL - EGDE MINERAL NATURAL
VOLCANIC ORIGIN



MONSOY

- DESDE 1992 -

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

MONSOY
- DESDE 1992 -
BEBIDA DE
ARROZ
SIN AZÚCARES
AÑADIDOS
100% BIO
AGUA DE MONTAÑA
PARQUE NATURAL DEL MONTEAÑO

MONSOY
- DESDE 1992 -
BEBIDA DE
AVENA
SIN AZÚCARES
AÑADIDOS
100% BIO
AGUA DE MONTAÑA
PARQUE NATURAL DEL MONTEAÑO

MONSOY
- DESDE 1992 -
BEBIDA DE
SOJA
SIN AZÚCARES
AÑADIDOS
100% BIO
AGUA DE MONTAÑA
PARQUE NATURAL DEL MONTEAÑO

MONSOY
- DESDE 1992 -
BEBIDA DE
ALMENDRAS
SIN AZÚCARES
100% BIO
AGUA DE MONTAÑA
PARQUE NATURAL DEL MONTEAÑO

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO



SINCE 1963
JEAN LEON
A MAN A TIME A WINE

3055

UNA LLICÈNCIA. UN TAXI.
L'INICI D'UNA TRAJECTÒRIA
DE PEL·LÍCULA

Aquesta gama és un homenatge a la primera feina que va desenvolupar Jean Leon a l'arribar a Nova York. 3055, el seu número de llicència de taxista, descobreix l'home darrera la llegenda i marca l'inici de la vida de pel·lícula de l'inconformista que va aconseguir els seus somnis. Frescs, atrevits i expressius. Així són els vins orgànics 3055 i així era Jean Leon.

A MAN A TIME A WINE

VI ORGÀNIC

WINEinMODERATION
TRIÀ | COMPARTEIX | GUIDA
ELS VÍNOMES ES GAUDEIXEN AMB MODERACIÓ

WWW.JEANLEON.COM

*Opcions "sense carn" per a
amants de les burgers*



No fregida



Sabor BBQ







Solares que cuidan de ti... y del planeta

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud



Los fotoprotectores solares certificados te permiten disfrutar de los beneficios del sol con total seguridad mientras te bronceas de manera saludable. Sus filtros físicos y minerales te protegen de los rayos ultravioleta, los ingredientes naturales hidratan y nutren la piel y sus fórmulas biodegradables no contaminan el medio ambiente.

Los dermatólogos lo tienen claro: “el fotoprotector es el mejor antiedad” y recomiendan usarlo 365 días al año. Sin embargo, ¿sabes cómo te afectan los rayos solares? Los UVA son los responsables del bronceado, las manchas y los melanomas; los UVB causan el enrojecimiento y las quemaduras; y los IR-A llegan a la capa más profunda agotando los mecanismos de defensa de las células y acelerando el proceso de envejecimiento. No obstante, tomar el sol es bueno y necesario: ayuda a fijar el calcio en los huesos, incrementa las defensas, mejora el humor y un bronceado ligero te da un aspecto saludable. Así, es importante exponerse con moderación y

gradualmente, evitar las horas del mediodía y utilizar un protector adecuado a tu tipo de piel, empezando siempre por un FPS 50.

¿Cómo actúan los filtros minerales?

Opta siempre por solares con certificación natural o ecológica (Cosmébio, Ecocert, Cosmo, BDIH, ICEA), que no pueden utilizar ingredientes en forma de nanopartículas ni filtros químicos. A su vez, los protectores naturales o ecológicos solo usan filtros físicos o minerales (dióxido de titanio y óxido de zinc), que simplemente hacen rebotar la radiación solar, evitando que penetre en el organismo.

Ingredientes naturales: argán, karité, aloe vera...

Perfumes artificiales, conservantes y emolientes sintéticos, siliconas y derivados del petróleo no tienen cabida en los solares ecológicos, que únicamente contienen ingredientes naturales ricos en ácidos grasos esenciales

y antioxidantes, como aceite de argán, manteca de karité, vitaminas A y E, extracto de alga roja...

Fórmulas ocean friendly

Conscientes de la importancia de cuidar y respetar los océanos, los fotoprotectores ecológicos apuestan por fórmulas biodegradables y no contienen oxibenzona, una sustancia presente en más de 3.500 protectores solares que lidera el ranking de activos químicos que ponen en peligro la fauna marina y los arrecifes de coral.

PROTECCIÓN ESPECIAL PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

¿Pueden usar los niños el mismo solar que los adultos? La respuesta es no, ya que su sistema de defensa cutáneo es inmaduro, poseen un 30% menos de espesor epitelial y una capacidad insuficiente para sintetizar la melanina, por lo que son muy vulnerables al sol. De ahí que necesiten una protección especialmente formulada para ellos y nunca menor de FPS 50.

 < shop.veritas.es >



1. Solar para niños | Crema solar facial | Spray solar de cara y cuerpo 50 | Spray solar cara y cuerpo 30 | Spray solar 50. Laboratorios Biarritz. **2.** Gel aloe vera. Naturabio. **3.** Spray solar para niños | Spray solar | Crema solar para bebés. Acorelle.

Remeis naturals per a cames cansades

AMB LA COL·LABORACIÓ D'**ECORGANIC**

Quan pugen les temperatures és habitual notar les cames cansades, pesades i fins i tot inflades. Alimentar-te de manera sana i equilibrada, caminar a bon ritme i prendre un complement a base de plantes medicinals t'ajudarà a alleugerir les cames.

La síndrome de cames cansades és una patologia vascular causada per una insuficiència en el retorn de la circulació de la sang. Un problema que s'agreuja quan arriba l'estiu, ja que la calor ambiental provoca que els vasos sanguinis es dilatin i tinguin més volum sanguini. Tot i que passa a nivell general, es nota especialment a les cames perquè són les que suporten més pressió.

Els símptomes més habituals inclouen pesadesa, cansament, dolor, inflor, rampes, formigueig nocturn, picor i aparició de varices. Seguir una dieta equilibrada, fer exercici regularment, dutxar-se amb aigua tirant a tèbia i mai massa calenta, portar roba i calçat ampli i prendre complements alimentaris de plantes venotòniques, són alguns costums que milloren el retorn venós.

Càpsules Circul i-complex

A base d'extracte de raïm, castanyer d'índies i galzeran, activen la circulació i actuen com a protector vascular, ja que inhibeixen els enzims proteolítics (col·lagenasa i elastasa), que disminueixen la resistència dels capil·lars sanguinis.



All

El principi actiu de l'all, l'al·licina, contribueix a mantenir una adequada circulació sanguínia. A més, incrementa l'elasticitat venosa, cosa que redueix l'arterioesclerosi.



 < shop.veritas.es >

1



2



1. Càpsules Circul i-complex. Ecorganic. **2.** Càpsules d'all. Ecorganic



Marta Tafalla, professora de filosofia de la UAB

“Si canviem ara, ho podem fer cap a una forma de vida millor”

ADAM MARTÍN

Director de “Sans i estalvis” a Catalunya Ràdio

Marta Tafalla analitza la relació entre éssers humans, la resta d'animals i la natura, i ho fa sostinguda pels seus coneixements de filosofia i des d'una mirada crítica i realista, però amable i impregnada d'esperança. És autora del llibre “Ecoanimal: una estética plurisensorial, ecologista y animalista” (Plaza & Valdés).

L'espècie més intel·ligent del planeta està destruint el seu entorn i s'està autodestruïnt. Com hem arribat fins aquí?

Hi arribem després d'un viatge molt llarg, durant el qual hem anat construint una cosmovisió antropocèntrica amb què considerem que som superiors a la resta d'espècies i a totes les formes de vida. I no només això, també les volem explotar i posar al nostre servei, com si fossin instruments. Amb el pas dels segles, aquesta idea s'ha anat reforçant i arriba un moment en què a la gent li sembla normal explotar el medi natural, encara que això ens porti al límit del col·lapse. Molta gent no coneix les espècies animals i no percep els senyals de deteriorament dels ecosistemes perquè no els sap llegir.

HEM DESCONNECTAT TANT DE LA NATURA QUE JA NO SENTIM QUE EN FORMEM PART.

Què hem de fer perquè aquest fil que ens uneix amb la natura no es trenqui del tot?

És fonamental l'educació ambiental i que fem un viatge de retorn a la natura; per exemple, començant a reconèixer les espècies del lloc on vivim: plantes, ocells, insectes..., que comencem a entendre quina és la seva forma de vida, com es relacionen, com funcionen els ecosistemes, i que parem atenció als efectes que les nostres accions tenen en els ecosistemes i ens reconciliem amb la natura una altra vegada. Pot semblar un viatge difícil, però en realitat és un viatge de plaer, perquè nosaltres formem part de la natura.

Sabem perfectament què estem fent i malgrat això no ens aturem. Per què?

Per un conjunt de factors. D'entrada, quan ets conscient de la crisi ecològica has de fer molta autocrítica i t'has d'adonar que la teva visió del món potser és errònia i la teva forma de vida potser té elements que contribueixen a aquesta destrucció, i això és molt dolorós perquè és reconèixer que la teva forma de vida és incorrecta. D'altra banda, moltes vegades la gent veu les dades però no les entén, perquè la desconexió és tan gran que tu expliques que hi ha una extinció massiva d'espècies i molta gent no entén el que vol dir. Adonar-se que no som tan intel·ligents i que el que estem fent és destruir el nostre propi futur és tan dur que molta gent prefereix fingir que no se n'assabenta, perquè t'ho fa qüestionar tot i et dona una enorme sensació de fracàs.

HI HA MOLTES COSES QUE ENS FAN FELIÇOS I QUE NO REQUEREIXEN EL CONSUM DE RECURSOS.

És difícil ser optimista tenint en compte la situació.

La situació és realment molt greu i hauríem de reaccionar molt ràpid, i no em sembla que estiguem reaccionant. Quan la gent comença a entendre què està passant li fa tanta por que això la pot paraitzar, però el que jo diria és que, si canviem ara, és l'oportunitat de canviar cap a una forma de vida millor. El contacte amb la natura millora la salut, l'estat d'ànim. Per tant, ens podríem encaminar cap a un tipus de societat que sigui menys consumista i, per tant, menys destructiva i que doni més importància a les coses que ens fan feliços i que no requereixen el consum de recursos: tenir més temps per estar amb els amics, gaudir de la natura... Podríem fer un canvi que ens permetés construir una societat més feliç i més sana. Tenim una oportunitat bonica, però no sé si serem capaços de fer-ho; de moment no sembla que anem cap aquí.

Hi ha molta pressió, però no sembla que els governs i la indústria facin gaires coses per canviar res.

Hem de canviar tots, però és obvi que les classes dominants són les que més ho han de fer. Hauríem d'anar cap a un canvi de sistema polític i econòmic i triar un camí que no mercantilitzi la vida i volgués dur a terme una reconciliació amb la natura.



Pollo ecológico: ¿por qué es más saludable?

M. D. Raigón

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

Cuando se compara la carne de pollo ecológico con la de no ecológico, la primera no solo resulta más tierna y jugosa, sino que atesora una mayor cantidad de minerales y grasa saludables. El motivo de esas importantes diferencias es la manera en cómo se crían y alimentan los animales.



Tabla 1. Materia seca, minerales y proteína en pechuga y muslo de pollo ecológico y no ecológico

	Pechuga			Muslo		
	Materia seca (%)	Minerales totales (%)	Proteína (%)	Materia seca (%)	Minerales totales (%)	Proteína (%)
Pollo ecológico	26.83	2.40	23.89	24.57	1.70	19.89
Pollo no ecológico	24.17	1.10	22.95	23.10	0.91	17.82

La avicultura ecológica selecciona razas de crecimiento lento, cuyo tiempo de desarrollo dobla el de los pollos no ecológicos. Estos últimos son sacrificados a los 35-50 días de vida, mientras que los ecológicos se sacrifican a partir de un mínimo de 80 días. Así se consigue que la grasa se infiltre en la carne de manera natural, razón por la cual es mucho más melosa que la no ecológica y queda muy jugosa cuando se cocina a la plancha.

Se cría con luz natural y libertad de movimiento

Los pollos ecológicos viven en gallineros perfectamente ventilados, con luz natural, superficies de corral y salidas a patios exteriores con acceso a pasto fresco para que los animales decidan si quieren estar dentro o afuera. En cambio, los no ecológicos suelen criarse en grandes naves iluminadas artificialmente y con movilidad muy reducida, ya que conviven un gran número de aves. Los pollos ecológicos no toman antibióticos y apenas enferman -la libertad de movimiento es clave para romper los ciclos de posibles parásitos y mantener el sistema inmunitario en perfecto estado- y si llega el caso se curan con tratamientos alternativos.

Come cereales cultivados sin pesticidas

Además del pienso elaborado con cereales ecológicos, los pollos ecológicos también picotean por el terreno, un valor añadido de gran importancia para su correcto desarrollo. Por su parte, los animales no ecológicos se alimentan con formulaciones indus-

triales hechas de cereales de origen transgénico (maíz y soja), suplementos de minerales y proteína proveniente de harinas de pescado, sangre y carne.

Aporta más proteínas y el doble de minerales

Como consecuencia de la cría natural, la carne de pollo ecológico es tierna y rica en nutrientes. De hecho, si comparamos 100 gramos de pechuga de pollo ecológico con 100 gramos de pechuga de pollo no ecológico, constatamos que el primero tiene un 4% más de proteína y un 54% más de minerales. Y al comparar la carne del muslo, comprobamos que el muslo de pollo ecológico aporta un 10% más de proteína y un 46% más de minerales (tabla 1). Igualmente, la cantidad de materia seca es superior en el caso del pollo ecológico, lo que implica que posee un menor contenido en agua; de ahí que la carne de pollo no ecológico se encoja al cocinarse y suelte una gran cantidad de líquido.

Contiene un 37% de grasas sanas

Cuando hablamos de grasas saludables, la carne ecológica sale ganando una vez más: la pechuga de pollo ecológico atesora un importante 37,37% de ácidos grasos monoinsaturados (las grasas buenas). La causa es que la calidad de los ácidos grasos va ligada a la alimentación del animal y por ello la pechuga de pollo no ecológico posee un 36,1% de ácidos grasos poliinsaturados, debido a la presencia de harinas de pescado en el pienso que toman las aves (figura 1).

PECHUGA ECOLÓGICA

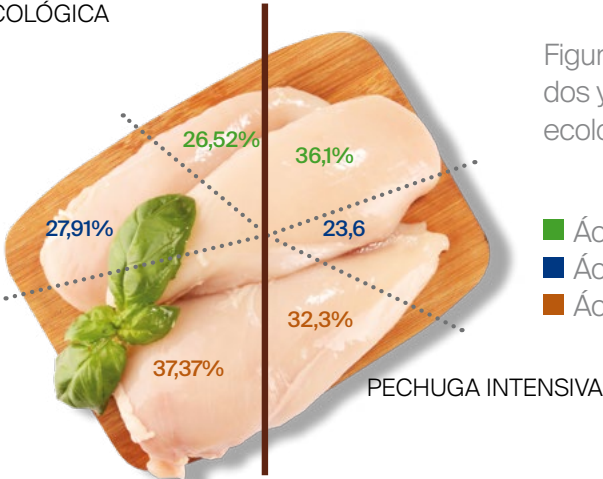


Figura 1. Ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados en pechuga ecológica y no ecológica.

- Ácidos grasos poliinsaturados
- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos monoinsaturados



Menjar ecològic per millorar la teva salut

Els aliments ecològics són més saludables i nutritius que els no ecològics, i el seu procés de producció respecta el medi ambient i conserva la fertilitat de la terra. A més, menjar ecològic té un paper molt important en la prevenció de diferents malalties, com les cardiovasculars, les neurodegeneratives o el càncer.



Més sans, més nutritius i més sostenibles. Així qualifica els aliments ecològics un informe publicat pel Parlament Europeu (*Human health implication of organic food and organic agriculture*) que analitza l'actual evidència científica en les qüestions relacionades amb els aliments ecològics, l'agricultura ecològica i la salut. Alhora, examina la seva contribució al desenvolupament d'un sistema alimentari ambientalment sostenible i saludable, que s'ha convertit en una prioritat internacional.

Aporta més vitamines i omega-3

Quan consumeixes aliments ecològics d'origen animal t'estàs beneficiant del seu elevat contingut en omega-3, un àcid gras essencial que afavoreix el bon funcionament cognitiu i dels sistemes nerviosos i immunitari. Al seu torn, regula

la pressió arterial, disminueix els nivells de colesterol dolent (LDL) i prevé problemes cardiovasculars. Igualment, els aliments ecològics atresoren un nivell superior de vitamines C, E i A (β-carotens) i fenols.

Redueix el risc d'al·lèrgies, obesitat o càncer

Una altra dels avantatges de seguir una dieta ecològica és que es relaciona amb un risc més baix de patir al·lèrgies o obesitat. En canvi, els productes no ecològics tenen un percentatge més elevat de metalls tòxics com el cadmi, un metall pesant que s'incorpora al medi ambient a través de l'agricultura i que l'Agència Internacional per a la Recerca del Càncer (IARC) ha qualificat com a cancerígen per als éssers humans.



EL PERILL DELS QUÍMICS UTILITZATS EN LA PRODUCCIÓ NO ECOLÒGICA

Els estudis epidemiològics que analitzen els efectes d'insecticides i pesticides –absolutament restringits en l'agricultura ecològica, però molt habituals en la no ecològica– assenyalen el seu impacte negatiu en el desenvolupament de les funcions cognitives dels nens; uns riscos molt seriosos que es poden minimitzar menjant aliments ecològics, especialment durant l'embaràs i la infància.



Las frutas y verduras ecológicas protegen el corazón

CARLOS DE PRADA

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

Científicos de Harvard han llegado a la conclusión de que el consumo regular de frutas y verduras ecológicas está asociado a un menor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.



Un importante estudio realizado por científicos de Harvard (Estados Unidos) ha evaluado la asociación de la ingesta de frutas y verduras con bajo y alto contenido de pesticidas con el riesgo de sufrir una cardiopatía coronaria. Es importante destacar que los vegetales con mayor carga de residuos tóxicos son los de origen no ecológico, mientras que las frutas y verduras ecológicas poseen, además, un elevado contenido de sustancias beneficiosas, como los antioxidantes.

Como es sabido, el consumo de frutas y verduras se recomienda como un factor preventivo de la enfermedad coronaria cardíaca. Sin embargo, tal como apunta el estudio, al mismo tiempo “son también una importante fuente de exposición a residuos de pesticidas”. Así, el objetivo de la investigación era averiguar si es posible establecer una relación entre la presencia de esas sustancias tóxicas en los vegetales y la incidencia de dichas patologías.

Relación entre pesticidas y enfermedades cardiovasculares

Para llevar a cabo el estudio se hizo el seguimiento de una considerable muestra poblacional. En concreto, más de 145.000 mujeres y más de 24.000 hombres que no tenían estos problemas de salud y que habían participado en diversos estudios epidemiológicos prospectivos con un seguimiento de 14 años. En total, hubo más de 3.700 incidentes coronarios. La conclusión es que una mayor ingesta de frutas y verduras ecológicas está asociada con un menor riesgo de enfermedad coronaria cardíaca. En concreto, “en comparación con las personas que consumían menos de una porción al día de frutas y verduras con bajo contenido de pesticidas, las que consumían cuatro porciones o más al día tenían un 20% menos de riesgo de tener una cardiopatía coronaria”. Ello sugiere que “la exposición a residuos de pesticidas a través de las frutas y verduras puede modificar algunos de los beneficios cardiovasculares de su consumo”.

MÁS INFORMACIÓN

Yu-Han Chiu, Helena Sandoval-Insausti, Sylvia H Ley, Shilpa N Bhupathiraju, Russ Hauser, Eric B Rimm, JoAnn E Manson, Qi Sun, Jorge E Chavarro. Association between intake of fruits and vegetables by pesticide residue status and coronary heart disease risk. Environ Int. 2019 Nov;132:105113



L'etiqueta d'una orxata ecològica

L'orxata de xufla és una beguda refrescant originària de València. La recepta tradicional es preparava a partir d'aigua, sucre i xufles picades o moltes. La xufla és un fruit semblant a l'avellana que procedeix de les arrels de la planta juncia avellaneda i destaca per les seves propietats nutricionals. És rica en minerals, greixos insaturats i proteïnes. Per elaborar-la, primer es renten les xufles, després es passen per un molí per triturar-les i es deixen un temps en maceració, on es pressen diverses vegades fins a obtenir-ne l'extracte final.

Hem analitzat l'etiqueta d'una orxata ecològica Veritas i la d'una no ecològica d'una marca referent del sector. La de Veritas s'elabora amb aigua, xufles, sucre de canya, lecitina de gira-sol com a emulgent i dos estabilitzants naturals: goma guar i goma xantana. Està lliure d'aromes i gluten, i és apta per a vegans. L'orxata no ecològica, per contra, hi afegeix aromes de llimona i canyella. A més, conté additius com l'E-472 C, E-407, citrats de sodi i proteïna de llet.

Aquest estiu gaudeix d'una orxata tradicional, ben freda i fins i tot granissada. Et proposem semicongelar-la i batre-la abans de beure-te-la.

 < shop.veritas.es >

1



1. Orxata. Veritas

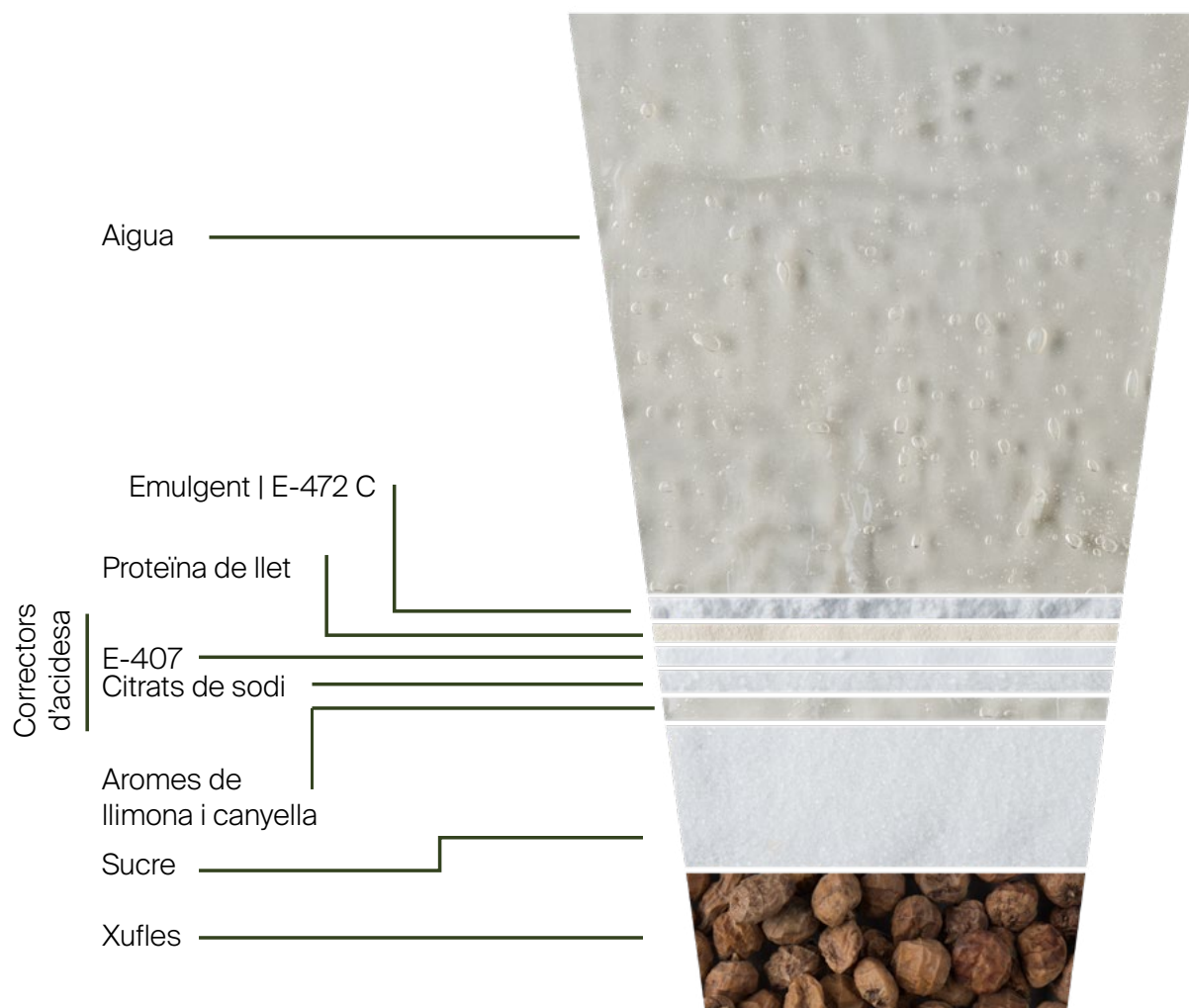


Orxata ecològica



Orxata no ecològica

marca referent del sector





Kombutxa: la teva beguda sana, saborosa i sostenible

El kombutxa de Mùn Ferments –comercialitzat com Kombutxa– s’elabora de manera totalment artesanal i sostenible amb ingredients 100% ecològics i, tot i que no està pasteuritzat, no requereix fred per conservar-lo i transportar-lo. El motiu és el mínim sucre residual que conté, gràcies al seu exclusiu sistema de fermentació.





A Jordi Dalmau li va canviar la vida el dia que li van recomanar fermentats, i més concretament kombutxa, per tractar els símptomes associats a la síndrome de Gilbert que pateix. No obstant això, no aconseguia trobar kombutxa i, després d'investigar una mica, va decidir fer-se'l ell mateix per provar i va notar una millora espectacular: "Continuo tenint síndrome de Gilbert, però des de fa sis anys no he tornat a prendre un ibuprofèn per al mal de cap".

La salut, la seva raó de ser

En veure que els seus amics li treien de les mans aquesta beguda casolana, va decidir comercialitzar-la sota el nom de Kombutxa. "La nostra prioritat és oferir un producte que ajudi a millorar la salut, un punt en què coincidim amb Veritas; per això el fem amb aigua filtrada i te verd lung ching, el més ecològic del món. A la infusió de te hi afegim sucre de canya ecològic i una colònia de llevats i bacteris (coneguda com a SCOBY), que fermenten la infusió ensucrada".

Un altre dels seus objectius era reduir al màxim el sucre residual, cosa que aconseguixen gràcies a una fermentació que s'allarga fins a 40 dies. "Kombutxa és el te fermentat amb menys sucre residual del mercat –entre els 0,2 i els 1,8 grams per 100 mil·lilitres segons la varietat– i l'únic que, sense estar pasteuritzat, no necessita nevera. Només un kombutxa carregat de sucre requereix fred per controlar la fermentació", concreta Dalmau.

El valor dels fermentats

Després d'una primera fermentació, en què el sucre es transforma en àcids orgànics (els principals responsables de les propietats beneficioses del kombutxa), s'embotella i s'hi afegeix suc de fruita, herbes o plantes aromàtiques, sempre de cultiu ecològic, i es deixa fermentar per segona vegada. El resultat és una beguda dolça i àcida alhora, amb una suau bombolla natural que la converteix en un substitut saludable dels refrescos. "A Veritas es poden trobar dues de les nostres varietats: Hibiscus, amb suc de magrana i infusió de flor d'hibisc, i Ginger, amb suc de poma i gíngebre. Les envasem en vidre perquè és el material més segur i impedeix qualsevol transmissió de partícules nocives al contingut. És cert que utilitzar plàstic seria més fàcil, però la salut és el primer".

Els fermentats són clau per cuidar el sistema digestiu –a més de facilitar la desintoxicació del fetge i potenciar les defenses–, ja que tenen probiòtics naturals produïts durant la fermentació; tanmateix, el desconeixement d'aquest procés pot provocar objeccions davant un aliment colonitzat per microorganismes. "Per evitar-ho,





KOMBUTXA VERITAS, UNA BEGUDA VIVA

El kombutxa ecològic Veritas és una beguda probiòtica sense pasteuritzar amb innombrables beneficis saludables: si la prens en dejú, en potenciaràs l'efecte desintoxicant i si en beus un got abans o després dels àpats, les teves digestions milloraran.

S'elabora artesanalment amb una infusió de te verd ecològic i està disponible en tres gustos diferents –llimona i gingebre, coco i fruites vermelles– i, en tots els casos, et sorprendrà el seu lleuger gust dolç, que aconseguim afegint-hi una suau infusió d'estèvia.

 < shop.veritas.es >



Kombutxa de coco. Kombutxa de fruites vermelles.
Kombutxa de llimona i gingebre. Veritas

apostem per la divulgació en xarxes socials i patrocinem els tallers que Nerea Zorokiain, experta en fermentats, fa periòdicament a Terra Veritas”.

Objectiu: reduir l'impacte mediam-biental

“Una vegada vam tenir la certificació del CCPAE, ràpidament vam arribar a un acord amb Veritas; a més de compartir valors de salut, benestar i proximitat, pensem que el camí no acaba en un producte saludable: cal tancar el cercle i reduir al màxim l'impacte mediambiental”. Així, trien ingredients de la zona sempre que sigui possible, tots els seus empaquetaments poden anar caminant a la feina, l'energia elèctrica utilitzada procedeix de recursos renovables, operen amb banca ètica, s'esforcen per minimitzar la petjada de carboni... Per exemple, “el 2018 per fer un litre de Kombutxa utilitzàvem 5 litres d'aigua, el 2020 vam reduir la despesa a la meitat i enguany volem baixar dels 2 litres”, concreta Dalmau. Cada gest compta i una cosa tan simple com que el seu te fermentat no necessiti fred implica un consum 180 vegades inferior de CO₂ que el d'un kombutxa que està a la nevera durant un any, que és el temps que dura una vegada envasat.



Autèntic pa 100% ecològic

Ingredients ecològics, massa mare de cultiu propi i fermentació lenta són els pilars que sustenten l'altíssima qualitat dels nostres pans. Els elaborem artesanalment i respectem de manera absoluta la normativa ecològica en tot moment per aconseguir un pa aromàtic, saborós, digestiu i saludable.



Sempre compromesos amb les persones, la seva salut i el seu benestar, ens esforcem per oferir diàriament una gran diversitat de pans artesanals (barres artesanals, pans rodons, de motlle...), que elaborem amb farines ecològiques de cereals conreats sense pesticides ni adobs sintètics (blat, blat de moro, sègol...) i enriqueim amb llavors (de lli, sèsam, gira-sol...) i altres ingredients, com ara olives o mel. Per aconseguir que cadascuna de les 14 varietats tingui la seva personalitat, fem servir des d'un levain (massa mare de cultiu propi) fins a un poolish (preferment líquid que es prepara 24 hores abans del pastament principal) i rebutgem els additius químics, com agents de tractament de la farina, conservants, reguladors d'acidesa, emulgents o estabilitzants.

La nostra massa mare li dona un sabor extraordinari

Preparem la massa mare de cultiu propi barrejant farina ecològica i aigua i deixant que els llevats salvatges de la farina i els bacteris presents en l'aire duguin a terme una fermentació lenta, durant la qual es generen els àcids làctic i acètic, que dotaran el pa d'aroma i sabor. En utilitzar-la per a la fermentació del pa, es desenvolupa un paladar lleugerament àcid i es millora la textura de la molla, a més de facilitar que es mantingui més dies tendre.

La fermentació de 24 hores el fa molt digestiu

Una vegada feta la massa, la deixem reposar, fem les peces i la fermentació continua, en alguns casos fins a 24 hores. Aquesta fermentació lenta és clau perquè els enzims dels cereals converteixen els sucres simples en complexos i degradin el midó i el gluten, de manera que es produeix una predigestió que fa que el nostre pa sigui extraordinàriament digestiu i molt diferent del producte industrial de fermentació ràpida, que pot resultar indigest perquè els bacteris no han tingut temps de descompondre bé els midons.

LES COQUES DE SANT JOAN MÉS ARTESANES

Un any més, elaborem les delicioses coques de Sant Joan seguint la nostra pròpia tradició i filosofia: els millors ingredients ecològics i el respecte pels processos artesanals. Amb certificació ecològica, estan lliures de colorants i sucres refinats, ja que les endolcim amb sucre integral de canya o xarop d'atzavara.

Tenim tres tipus de coques de pasta fullada (amb llardons de porc de ramaderia ecològica, amb crema i amb cabell d'àngel), tres més de brioix (de crema i pinyons, de crema i fruita, i de cabell d'àngel i ametlla) i, per satisfer la creixent demanda vegana, una coca de brioix amb fruita feta amb ingredients d'origen totalment vegetal.

Farines integrals de veritat

Fem les varietats integrals amb farines provinents de cereals complets, que conserven intactes els seus nutrients (proteïnes, fibra, vitamines i minerals). Així, obtenim pans rics en fibra que contribueixen a potenciar les funcions de l'organisme i saciar la gana. En canvi, en l'àmbit industrial, les farines integrals se solen fer amb grans refinats i després s'hi afegeix el segó, raó per la qual en l'etiquetatge apareix "amb un X% de segó".



COQUES DE SANT JOAN

ECOLÒGiques

EMPORTA'T

1 CAVA GRATIS

AMB LA COMPRA DE 2 COQUES!

ELABORADES AL NOSTRE OBRADOR

RESERVA-LA
i GAUDEIX DEL

15%

DTE.

Abans del 15 de juny



Apunta't al ^{CLUB}veritas i aprofita els cupons de descompte

Per ser membre del Club Veritas tasta les últimes novetats de juny amb un 50% de descompte. Descarrega't l'app i comença a gaudir dels cupons.*

El nou quefir bevable de cabra de Veritas

Ja pots gaudir del nou quefir bevable de Veritas elaborat amb llet de cabra ecològica. El quefir és un aliment que ajuda a tenir una microbiota intestinal saludable, ja que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos per a l'intestí i regenera la flora intestinal. El pots prendre sol, en un bol amb cereals o combinar-lo amb llavors, fruites i fruita seca. **| Cupó: KEFIR |**



Compota de poma Veritas per a tota la família

La compota de Veritas està feta 100% amb pomes fresques i ecològiques de Navarra. Sense sucres afegits, és ideal per aportar un gust suau i dolç a les postres o berenars de tota la família. **| Cupó: COMPOTA |**

Galetes de xocolata amb farciment de taronja ECO

Les noves galetes ecològiques de xocolata amb farciment de taronja de la marca Griesson t'encantaran. El contrast entre una petita capa de pa de pessic esponjós amb una altra de xocolata cruixent i el farciment de la taronja fan que aquestes galetes siguin simplement delicioses.

| Cupó: GRIESSON |



Postres de soja amb coco

Sojade és un referent en el món dels productes vegetals elaborats amb ingredients procedents d'agricultura ecològica. En aquesta ocasió, la marca llança una nova varietat amb coco en la seva gamma de refrigerats de soja. Riques en proteïnes i greixos saludables, les noves postres de soja amb coco són irresistibles per esmorzar, berenar o per prendre després dels àpats. **| Cupó: SOJADE |**

Maionesa ecològica d'Ybarra

La marca especialista en l'elaboració de salses Ybarra ens porta una maionesa feta amb ingredients 100% ecològics. Sense gluten i sense derivats lactis, es pot combinar perfectament amb carn i peix, a més de ser el complement perfecte per a una infinitat de plats.

| Cupó: YBARRA |



Tonyina clara en oli d'oliva verge ecològic

La coneguda marca de conserves Cuca ens porta les millors tonyines pescades sota els criteris de pesca sostenible (amb certificació MSC). Un producte de gran qualitat conservat en oli d'oliva verge extra procedent de cultius ecològics.

| Cupó: CUCA |



*Si ja ets membre del Club Veritas, t'enviarem cupons de descompte amb els nous productes de cada mes a través de l'app; només la primera unitat de cadascuna de les novetats.

*Si encara no ets del Club, descarrega't l'app i comença a gaudir dels descomptes. Per a les ofertes del mes de juny, hauràs d'introduir el codi del cupó que apareix a sota de cada producte. Els mesos següents, els cupons es carregaran automàticament a l'app.

Els productes Veritas més estimats

A Veritas apostem per un model d'alimentació saludable i sostenible, per aquest motiu als nostres supermercats només trobaràs productes ecològics.

Entre la gran varietat d'aliments amb certificació ecològica, disposem de més de 550 productes de marca pròpia que persegueixen l'objectiu d'acostar la millor alimentació a totes les llars. Amb una clara aposta per la qualitat, els productes Veritas tenen un preu molt competitiu perquè se'n pugui gaudir cada dia. A continuació us deixem els productes més estimats de la nostra marca:



 < shop.veritas.es >

1. Beguda de civada amb calci. 2. Llet sencera. 3. Tomàquet triturat. 4. Arròs rodó integral. 5. Cigrons cuits. 6. Flocs de civada. 7. Xocolata negra 72%. 8. Tofu natural. 9. Iogurt natural. 10. Hamburguesa ECO



Hem abaixat l'IVA dels bolquers infantils!

Actualment, els bolquers infantils tenen un IVA del 21%, però a Veritas considerem que són un producte de primera necessitat i, per això, reclamem un IVA del 4%. Mentre no arriba el canvi, assumim aquesta diferència i rebaixem el preu dels bolquers infantils com si tinguessin un IVA superreduït.



Provoquem
UN CANVI

**A VERITAS
ABAIXEM L'IVA
DELS BOLQUERS
DEL 21% AL 4%**



La higiene dels nadons és tan important com la seva alimentació o els bons hàbits de son i, atès que tots els petits necessiten fer servir bolquers, aquests no haurien de tenir el mateix IVA que els béns considerats de luxe o nocius per a la salut. A Veritas creiem que haurien de tenir un IVA superreduït del 4% –el que s'aplica sobre els béns de primera necessitat– i per això n'hem abaixat el preu, i n'hem assumit la diferència. Aquesta és una acció que s'inclou dins de la nostra iniciativa “Provoquem un canvi”, que busca impulsar canvis legislatius orientats a revertir situacions injustes, protegir el medi ambient i millorar la salut i qualitat de vida de les persones.

Quins països ja han passat a l'acció?

Des del 2018, els estats membres de la Unió Europea tenen llibertat per abaixar l'IVA dels bolquers i altres productes, com els tampons o els preservatius, i fins i tot poden apli-

car un 0%. Amb aquesta flexibilitat, la Comissió Europea vol donar resposta al repte demogràfic que afronten tots els països i ja fa anys que països com Portugal o Polònia van rebaixar l'IVA. El Regne Unit i Irlanda van anar més enllà i els van atorgar l'excedència d'impostos.

Un gran estalvi per a les famílies

Espanya és el segon país amb l'índex de natalitat més baix de la Unió Europea i actualment vivim un moment de decreixement demogràfic, ja que moren més persones de les que neixen. Els principals motius pels quals els espanyols no tenen fills són la dificultat per a la conciliació i el poder adquisitiu de les famílies. De fet, per cobrir els béns bàsics associats al naixement (bolquers, alimentació, roba, guarderia, vacunes...) una família ha de fer front a unes despeses molt elevades; i només els bolquers costen uns 528 € l'any, dels quals 110,88 € corresponen a l'IVA.

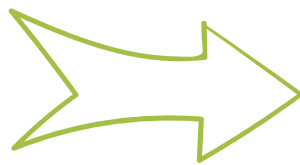
BOLQUERS ECOLÒGICS: L'OPCIÓ MÉS SOSTENIBLE

Al nostre país es llencen 1.000 milions de bolquers l'any, cosa que suposa 172.000 tones de residus que no es poden reciclar. A Veritas t'oferim una alternativa més adequada per al medi ambient: els bolquers ecològics. Mentre un bolquer no ecològic tarda entre 300 i 400 anys a biodegradar-se, un bolquer ecològic ho fa entre un i sis anys.



Estrenem nous envasos sostenibles a la Cuina Veritas!

Les safates on a partir d'ara s'envasaran els macarrons, les amanides, les croquetes i l'àmplia gamma de menjar per emportar de la nostra cuina són fetes de polpa, per reduir el consum de plàstic.



- + QUANTITAT
- + SOSTENIBLE
- IMPACTE MEDIAMBIENTAL



La polpa s'obté principalment de cel·lulosa de fusta i incorpora unes micres de recobriment superficial fet de midó de blat de moro i patata per millorar la resistència a la humitat i als greixos.

Amb el nou packaging aconseguirem reduir anualment gairebé 3.000 kg de plàstic i disminuir en més d'un 80% la petjada de carboni, un estalvi equivalent a més de dos barrils de petroli i a gairebé dos viatges d'anada i tornada en avió entre Barcelona i Nova York.

Una àmplia varietat de plats cuinats

La Cuina Veritas és una cuina ecològica i sostenible, amb plats creatius, saborosos i nutritius, que no malbarata cap aliment.

A la Cuina Veritas trobaràs una àmplia varietat de plats per compartir amb tota la família: croquetes de po-

llastre, de xampinyons, de bròcoli i de gall d'indi; macarrons a la bolonyesa i pasta al wok amb verdures; pizzes, fideuà, fricandó, mandonguilles o arròs amb pollastre amb curri. També hi trobaràs amanides de llegums com la de cigrons amb col kale, la de llenties o la de mongetes.

I si segueixes una dieta basada en aliments vegetals, no et perdis la nostra paella d'arròs integral o la nostra fideuà vegana, a més dels deliciosos macarrons a la bolonyesa vegana.

Totes les receptes les elaborem amb l'assessorament de l'ecoxef Mireia Anglada i les cuinem cada dia perquè puguis gaudir d'una opció saludable a punt per menjar. Vine a les nostres botigues i tasta els plats de la Cuina Veritas!



A Veritas tenim un clar compromís amb la sostenibilitat

Més enllà de proveir les llars amb productes saludables i ecològics a Veritas tenim un clar compromís amb la sostenibilitat. Per això, fem accions d'impacte positiu tant en el medi ambient com en les persones col·laborant amb els objectius de desenvolupament sostenible

IMPACTE MEDIAMBIENTAL



IMPACTE SOCIAL

Impacte mediambiental

Un dels nostres objectius és arribar a tenir una petjada de carboni neutra el 2022. En aquest sentit, des de l'any 2015 estem treballant per reduir el nostre impacte de carboni al planeta i en només sis anys hem aconseguit disminuir les nostres emissions en un 46%, tot i haver obert 42 botigues noves. Com ho hem fet?

- ◀ Hem passat a ser una cadena de supermercats en què el 100% de l'energia prové de fonts renovables.
- ◀ Hem iniciat el procés de canvi dels gasos refrigerants de les neveres dels nostres supermercats. Encara hi estem treballant, però hem aconseguit reduir les emissions en un 60%.
- ◀ Hem reorganitzat les rutes dels nostres vehicles utilitzant

mitjans de transport més responsables amb el medi ambient. A través de la minimització de les nostres emissions de CO₂ i compensació d'aquelles que no podem eliminar, estem treballant en un full de ruta cap a un impacte positiu en el planeta. Altres projectes que impulsem per millorar el nostre impacte mediambiental són:

Impacte positiu en els nostres uniformes

Els nostres uniformes són sostenibles perquè s'elaboren amb materials reciclats i respectuosos amb el planeta. Elaborar els nostres polos amb cotó ecològic i els nostres davantals amb cotó ecològic i reciclat fa que ens estalviem més de 16 milions de litres d'aigua en la seva confecció.

Conversió dels nostres residus en recursos

Un dels nostres grans compromisos és reduir i transformar significativament els residus que generen les nostres botigues. Un exemple d'això és l'exclusiu sistema de bosses Longopac, que ens facilita una gestió de residus més intel·ligent. Amb aquest sistema generem un 70% menys de plàstic que amb una altra mena de bosses i reduïm en un 70% la petjada de carboni en la seva fabricació.

Cervesa Segunda Vida Veritas

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

Veritas Pure Air

Les nostres botigues estan equipades amb un sistema de purificació de l'aire pioner i únic que neteja l'aire interior de pol·len, bacteris i gasos contaminants, amb l'objectiu de cuidar la salut dels clients i els empleats.

Bosses compostables i envasos més sostenibles

Veritas va ser el primer supermercat a eliminar les bosses de plàstic. El 2010 vam suprimir el plàstic de les bosses de caixa i el 2016 vam començar a oferir bosses compostables per a les fruites i les verdures. Ara estem treballant per eliminar els plàstics afegits dels productes que depenen directament de la nostra gestió, com la nova gamma Ecorganic, amb envasos compostables des del 2020, o la col·laboració amb Sant Aniol per tenir aigües amb envasos retornables de vidre aquest 2021.

Tiquet electrònic i lliure de Bisfenol A

El 2016 vam eliminar el bisfenol A de tots els nostres tiquets de caixa. El contacte continuat d'aquest producte químic que es fa servir per fabricar rebuts de compra, extractes bancaris, entre molts d'altres, pot suposar un risc per a la salut. Per aquest motiu, vam decidir eliminar aquest químic dels nostres tiquets. D'altra banda, i en la nostra línia de compromís sostenible, també oferim l'opció als nostres clients de no imprimir els tiquets a la caixa i descarregar-los des de l'app del Club Veritas o l'àrea de client de la botiga online.

EL MES DE JUNY ÉS EL MES DE LA SOSTENIBILITAT I SERÀ UN MES PLE DE SORPRESES. US HEM PREPARAT DOS VÍDEOS AMB TOTA LA INFORMACIÓ.

DESCOBREIX
ELS VÍDEOS
AQUÍ



Impacte social

A més de fomentar iniciatives mediambientals, a Veritas també tenim un ferm compromís amb les persones; per aquest motiu, impulsem diferents projectes socials.

Donacions d'aliments

Amb la col·laboració de més de 70 entitats socials del territori, donem aliments setmanalment. Cadascuna de les nostres botigues està vinculada a una entitat social del territori. Aquestes s'encarreguen de recollir i gestionar les donacions, i així aconseguir acostar una alimentació ecològica i sana a col·lectius en situació de vulnerabilitat.

Desodorant ecològic Viridris

A Veritas també estem compromesos amb la salut de la dona, per això hem creat el desodorant ecològic Viridis, un producte totalment lliure de químics perjudicials. El 100% dels beneficis de la venda d'aquest desodorant el destinem a associacions locals que col·laboren en la lluita contra el càncer de mama.

Veritas i Oxfam Intermón

Ens aliem amb Oxfam Intermón per oferir una gamma de productes de comerç just, ecològics i sostenibles que inclou cafè, panela i xocolata. La gamma va acompanyada d'una donació a les famílies productores.

I tot això és només una petita part del nostre impacte!

El mes de juny és el mes de la sostenibilitat i serà un mes ple de sorpreses. Us hem preparat dos vídeos amb tota la informació. Moltes gràcies per la vostra confiança. Sense la vostra col·laboració no hauria estat possible arribar on som ara.



JUNY | Tallers presencials i online

de cuina saludable i benestar amb els millors professionals

Si et ve de gust viure l'experiència de cuinar en directe, t'esperem de nou al nostre espai de Barcelona, i si no t'esperem online siguis on siguis. Aprèn a menjar saludable des de qualsevol lloc!

ALIMENTACIÓ, CONSCIÈNCIA I MEDICINA ORIENTAL

Curs intensiu d'estiu presencial a Terra Veritas Barcelona.

Imparteix el curs **Alf Mota**, especialista en cuina terapèutica

Dates: 12, 13, 14, 15 i 16 de juliol de 2021

Horari: de 17.00 h a 20.00 h

Llancem una nova edició del curs "Alimentació, consciència i medicina oriental", amb Alf Mota, a Terra Veritas Barcelona. Partint d'unes bases dietètiques sòlides, et convidem a aquesta aventura de cinc sessions, en què coneixerem com influeix l'alimentació en el nostre estat emocional i com aconseguir l'equilibri en la nostra dieta que ens farà sentir millor.

CONSULTA ELS
TALLERS DE TERRA
VERITAS AQUÍ



 Dimecres 2 de juny

TALLER ONLINE GRATUÏT - COM PREPARAR PÈSOL TEXTURITZAT FÀCIL I DELICIÓS

Patrimediolimon amb la col·laboració de Vegetalia

Horari: 18.30 h - 19.30 h Gratuït

 Dijous 3 de juny

TALLER ONLINE - INTRODUCCIÓ A L'ESSÈNCIA DEL FENGSHUI

Astrid Izquierdo

Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Dimarts 8 de juny

TALLER PRESENCIAL - BEGUDES I TAPES SALUDABLES D'ESTIU

Alf Mota amb la col·laboració d'El Granero Integral

Horari: 18.30 h - 20.30 h 15 €

 Dimecres 9 de juny

TALLER ONLINE - APRIMAR-SE AMB SALUT I PLAER

Mareva Gillioz

Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Dimarts 15 de juny

TALLER ONLINE - FARMACIOLA NATURAL PER DEPURAR L'ORGANISME

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Dimecres 16 de juny

TALLER PRESENCIAL - MASTERCLASS DE RAMEN VEGÀ ESTIUENC

Mike Davies

Horari: 18.30 h - 20.30 h 40 €

 Dijous 17 de juny

TALLER ONLINE - BATCH COOKING D'ESTIU: ORGANITZA'T ELS ÀPATS I MILLORA LA TEVA ALIMENTACIÓ

Anna Torelló amb la col·laboració de Biocop

Horari: 18.30 h - 20.00 h 10 €

 Dilluns 21 de juny

TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ PER A UNA VIDA ANTIINFLAMATÒRIA

Martina Ferrer

Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Dimarts 22 de juny

TALLER ONLINE - COM ALIMENTAR-TE DURANT LA MENOPAUSA? NUTRICIÓ INTEGRATIVA PER A ENVELLIR AMB HARMONIA

Mercè Vancells

Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Dilluns 28 de juny

TALLER ONLINE - ÀPATS COMPLETS EN UN SOL BOL

Camila Loew

Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Dimecres 30 de juny

TALLER ONLINE - CUIDA'T L'INTESTÍ I CUIDARÀS EL TEU SEGON CERVELL

Marta León

Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 PRESENCIAL  TALLER DE CUINA  TALLER DE BENESTAR  CURS  XERRADA

terra.
veritas

APUNTA-T'HI AL NOSTRE WEB

WWW.TERRAVERITAS.ES

C/ Diputació, 239-247. BARCELONA



El tomàquet, estrella de les teves receptes

ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica

Cru o cuinat, el tomàquet forma part de nombrosos plats saludables, ja sigui com a ingredient principal o com a base de salses, sofregits, brous... Per preservar-ne millor l'aroma, s'ha de guardar fora de la nevera, en un lloc fosc i ventilat.

Amb el bon temps arrenca la temporada natural de tomàquets, quan són més saborosos i venen més de gust els gaspatxos i salmorejos, dos entrants refrescants i estiuençs per excel·lència. Estem davant una fruita rica en vitamina C i licopè, un pigment antioxidant responsable del seu color i de les seves propietats cardioprotectores, antiinflamatòries i antienvelliment. Recorda que la disponibilitat del licopè és més gran si es consumeix el tomàquet cuinat i que, com que és una substància soluble en greix, s'assimila millor quan es pren amb oli d'oliva verge extra.

Amanides d'estiu

Per gaudir del gust de les peces més madures en amanida, fes uns petits talls en forma de creu a la base del tomàquet, escalfa'l uns segons i retira'n la pell. Aprofita les pells per fer un brou –ideal per cuinar arrossos, sopes, guisats o cremes– amb alga kombu, pells de ceba, tiges d'api i restes de verdures.

Ratatouille, samfaina, fritada...

Resulta imprescindible per cuinar el famós ratatouille, on es combina amb hortalisses d'estiu, com el carbassó i l'albergínia. Amb pebrot, all i ceba s'elabora la samfaina o la fritada aragonesa, que també inclou patates i se sol acompanyar amb bacallà esmicolat o pernil serrà o un ou ferrat o escalfat. Prova de substituir el bacallà i el pernil per uns daus de tofu fumat al forn o un tempeh a la planxa o en escabetx.

Fermentats i envinagrats

Quan estan verds són ideals per afegir als fermentats casolans o per prepara un envinagrat amb vinagre de poma, pebre, fulles d'alfàbrega i grans d'all sencers.

Arrebossats cruixents

Si et venen de gust uns tomàquets verds fregits, com els de la pel·lícula, arrebossa'ls amb pa ratllat o farina de blat de moro, llet o beguda vegetal, i fregeix-los en oli de coco. Serveix-los acompanyats amb una salsa de iogurt, cogombre, menta i coriandre fresc.

Salses i melmelades

Quan estan molt madurs i són d'una varietat sense llavors, resulten ideals per fer salses, que pots enriquir amb pastanaga, ceba, remolatxa i all i condimentar amb comí, pebre, orenga o llorer. També pots fer una deliciosa melmelada amb sucre integral de canya, sucre de coco o fulles d'estèvia en pols, suc de llimona i, si t'hi atreveixes, un polsim de gingebre. Perfecta per acompanyar des d'un pa de pessic fins a uns formatges curats!



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Tomàquet rebel·lió. **2.** Tomàquet de branca. **3.** Tempe de cigrons. Vegetalia. **4.** Tires d'agar-agar. Bio-cop.

Llevat nutricional: què és i com es pren?

MIREIA ANGLADA
Cuinera professional

AMB LA COL·LABORACIÓ DE



Es caracteritza perquè té gust de formatge i es pot incorporar a tota mena de receptes, que enriqueix espectacularment gràcies a la seva aportació de nutrients fonamentals. Afegeix-lo a amanides, patés, arrossos, pastes...!

És una forma inactiva de llevat que s'obté a partir de la fermentació de la melassa de sucre de remolatxa o de canya. Posteriorment, se sotmet a un procés d'assecatge i pasteurització i el resultat és un aliment ric en proteïnes vegetals d'alta qualitat i amb un elevat contingut en fibra, vitamines i minerals. El llevat nutricional d'El Granero Integral és ideal per incorporar als teus plats preferits i la perfecta alternativa al formatge en les dietes veganes i en els casos d'intolerància als lactis.

Dona un toc especial a amanides, pans, patés...

És el substitut ideal del formatge ratllat en multitud de receptes, però recorda escampar-lo abans de servir i no el gratinis al forn perquè es podria tornar amarg. També el pots afegir, amb l'objectiu de potenciar els gustos, a formatges o patés fets a base de llavors o fruita seca remullada; empol-

vorar qualsevol amanida, o fer-lo servir per realçar una vinagreta, dos casos en què combina molt bé amb mostassa. I si t'agrada fer els teus propis pans i pastissos, no dubtis a incorporar-ne una petita quantitat, sempre amb moderació.

Afegeix cremositat a receptes dolces i salades

Prova d'utilitzar-lo en purés espessos de tubercles (patata, moniato, iuca) i obtindràs una mescla similar al formatge cremós per dipejar. Has de triturar els tubercles un cop cuits i afegir-hi una mica d'aigua, suc de llimona, all, sal, pebre i llevat nutricional, que serà l'encarregat d'aportar-li el seu sabor característic. Igualment, no dubtis a fer-lo servir per acompanyar cereals –proporciona una gran cremositat als risottos, per exemple– o barrejar-lo amb la massa de creps o blinis.

 < shop.veritas.es >

1



1. Llevat nutricional. El Granero Integral.

TÈCNIQUES DE CUINA. LLEVAT NUTRICIONAL





Gelat de fruites vermelles amb llet de coco

ROCÍO MONTAYA
veggieboogie.com

Aquest gelat casolà és perfecte per prendre fruita de manera diferent. La cremositat de la llet de coco, juntament amb la seva aroma i gust intens, combina a la perfecció amb la dolça acidesa de les fruites vermelles i el resultat són unes postres riques en antioxidants, fibra i vitamina C.

Ingredients:

- < 150 g de fruites vermelles
- < 400 ml de llet de coco
- < 4 cullerades de crema d'ametlles
- < 3 cullerades de xarop d'atzavara
- < 1 cullerada petita de vainilla en pols
- < 1 cullerada petita de ratlladura de taronja

Elaboració:

- 1.** Col·loca tots els ingredients a la gerra de la batedora i tritura-ho fins a obtenir una massa homogènia. La llet de coco ha d'estar molt freda i les fruites vermelles preferiblement congelades.
- 2.** Si tens geladora, passa la mescla a l'aparell i posa'l en marxa segons les instruccions; en cas que no en disposis, col·loca la mescla en un tàper i congela-ho durant 4 hores remenant la mescla cada 20 minuts perquè no cristal·litzi.
- 3.** Una vegada hagis aconseguit la textura cremosa que vulguis, serveix-la amb flocs de blat de moro triturats i un grapat de fruites vermelles per damunt.

 < shop.veritas.es >



1. Llet de coco. Terra Sana. **2.** Crema d'ametlles. Monki. **3.** Gerds



Menú lleuger per a l'inici de l'estiu

MARTA ORTIZ
Dietista. @papayacrujiente

DILLUNS

DINAR

- < Amanida caprese vegana
- < Ous al plat

SOPAR

- < Crema de piquillos i albergínies
- < Pizza amb base de coliflor

DIJOUS

DINAR

- < Amanida d'espàrrecs de marge
- < Wraps sense gluten de tempeh i verdures

SOPAR

- < Remenat de brècoli amb alvocat
- < Llobarro al forn amb llavors

DIMARTS

DINAR

- < Amanida fàcil de ruca
- < Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana

SOPAR

- < Crema de porro, carbassó i brècoli
- < Orada en sopa de miso

DIVENDRES

DINAR

- < Sopa detox
- < Truita de verdures

SOPAR

- < Paté d'alvocat amb crudités
- < Amanida de mongetes seques amb préssec i pesto de remolatxa

DIMECRES

DINAR

- < Amanida de maduixes amb sal d'herbes
- < Noodles amb pollastre i verdures

SOPAR

- < Amanida oriental de cogombre
- < Sopa minestrone de verdures i mongetes

ESMORZAR

- < Natilles de cireres
- < Brownie de cigrons

BERENAR

- < Parfait de compota de pera
- < Púding de xia, cacau i fruites vermelles

CONSELLS

Prioritza el consum d'hortalisses i verdures, fruita, llegum, fruita seca i llavors, i beu líquid abundant.

Acompanya tots els àpats de verdures i hortalisses i proteïnes de qualitat: llegums i derivats (tofu, tempeh), ous, lactis, peix i carn, prioritzant sempre el consum de proteïna vegetal.

Evita els aliments ultraprocessats i l'excés de sal i dolços.

Un menú baix en calories no depèn dels plats que el componen sinó de les calories totals del menú sencer; cal adaptar-lo a cada persona depenent del seu estil de vida. Per aquest motiu, els menús baixos en calories sempre han de ser pautats per un professional i personalitzats.

RECEPTA. AMANIDA DE MADUIXES AMB SAL D'HERBES



 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Fideus d'arròs thai. Terra Sana. **2.** Cigrons cuits. El Segador. **3.** Wrap de quinoa sense gluten. Zealia

Exfoliante anticelulítico

MAMITA BOTANICAL
mamitabotanical.com

Este exfoliante ayuda a eliminar la celulitis. Utilízalo dos veces por semana como máximo y aplícalo en movimientos circulares ascendentes. Después, retíralo con agua templada.

Caducidad: 3 meses.

El jengibre y el café activan la circulación, aportan calor y ayudan a eliminar el tejido adiposo. Los aceites de coco y oliva favorecen la reparación de las pieles envejecidas. La sal marina gruesa tiene beneficios desintoxicantes y la miel humecta y suaviza la piel. El aceite esencial de eucalipto es un potente antiinflamatorio, con beneficios fungicidas y analgésicos.

Ingredientes:

- < ½ jengibre
- < 5 cucharadas soperas de café
- < 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- < 3 cucharadas soperas de aceite de coco
- < 2 cucharadas soperas de sal marina gruesa
- < 1 cucharada sopera de miel
- < 4 gotas de aceite esencial de eucalipto

Elaboración:

1. Ralla el jengibre.
2. Mezcla todos los ingredientes y conserva en un tarro.

 < shop.veritas.es >



1. Aceite de coco. Dr. Goerg. **2.** Café molido arábica. Veritas. **3.** Jengibre fresco.



Pot per a maquineta de fer punta

MARTA SECOND
2nd funniest thing

Materials:

- < Pot de cafè buit
- < Assecador
- < Maquineta de fer punta
- < Retolador permanent
- < Cúter
- < Espelma
- < Adhesiu de muntatge
- < Cinta de pintor
- < Paletina
- < Pinzell fi

Instruccions:

- 1.** Comença retirant l'etiqueta del pot de cafè. Pots fer-ho submergeint-lo una estona en aigua o escalfant l'adhesiu amb un assecador de cabells.
- 2.** A continuació, marca l'espai que ocuparà la maquineta a la tapa, i buida aquesta forma amb unes quantes passades ben fermes amb el cúter. Un truc és anar escalfant el tall del cúter amb la flama d'una espelma, perquè el plàstic es talli amb més facilitat.
- 3.** Encasta la maquineta a l'orifici que acabes de crear i repassa les vores amb una mica d'adhesiu de muntatge perquè quedi més ferm.
- 4.** Després, decora el pot de vidre com més et vingui de gust. Aquí, per exemple, l'hem personalitzat amb diversos tons de pintura. Primer es va reservar una zona amb cinta de pintor, per pintar la resta a dos tons. I quan va estar sec, vam retirar la cinta i hi vam afegir uns quants traços en un tercer color amb un pinzell.
- 5.** Llestos. Quan tot estigui ben sec, podràs tancar el pot i re-estrenar-lo en forma de maquineta de fer punta de disseny.

 < shop.veritas.es >



1. Cafè soluble instantani. Veritas



COCINA JAPONESA

PRODUCTOS PUROS Y AUTÉNTICOS

PROCESOS LARGOS DE FERMENTACIÓN = GRAN SABOR

LA MAYORÍA VEGANOS Y SIN GLUTEN

ELABORADO ARTESANALMENTE EN JAPÓN

terrasana.com

DESCUBRA LOS TÉS LIMA

TÉS DE ALTA CALTIDAD, CULTIVADO EN LAS MONTAÑAS JAPONESAS

Disfruta de los beneficios del té verde y descubre **nuevos sabores**

Por un momento de **calma y armonía**

Sin cafeína Bajo en cafeína

www.limafood.com
f @lima.bio.food

bio vegan

Celebrem un any de la nova botiga online!

**10% DE DTE. EN
TOTA LA TEVA
COMPRA ONLINE
AMB EL CODI:**

REVIS10

**VÀLID DE
L'1 AL 30 DE JUNY.**

**Condicions: comanda mínima
de 50 €. Descompte no
acumulable.**



L'any passat vam actualitzar la nostra botiga online amb millores en l'assortiment, la navegació i el servei per poder facilitar l'accés a una compra saludable a més famílies. Durant aquest any hem consolidat tots aquests canvis i continuem treballant cada dia per oferir una bona experiència de compra.

La botiga online, la manera més còmoda de menjar ecològic

A Veritas promovem l'alimentació certificada, sostenible i socialment justa. Som la primera cadena de supermercats a Europa amb la certificació BCorp perquè treballem per generar un impacte positiu en la societat, cuidar la salut de les persones i respectar el planeta.

Per aquest motiu, a la nostra botiga online trobaràs més de 4.000 productes amb certificació ecològica, entre els quals destaquem els frescos de proximitat, com per exemple la fruita, la verdura i la carn; els productes vegans, els aliments sense gluten, una gran varietat de vins, entre molts d'altres. A més, també trobaràs disponible una àmplia gamma de suplementos alimentaris i cosmètica natural.

Des del nostre centre de comandes situat a Lliçà d'Amunt preparem tota la nostra oferta de productes ecològics i gestionem la demanda creixent.

Tots els avantatges del Club Veritas a la botiga online

A l'àrea de client podràs gaudir de tots els avantatges del Club Veritas. D'aquesta manera, et podràs beneficiar dels cupons de descomptes en les novetats, aconseguir un regal pel teu aniversari i gaudir de les ofertes exclusives del

Club. També podràs acumular ecos amb les teves compres i després bescanviar-los per altres aliments o donar-los a entitats benèfiques.

A més, a través de l'àrea de client també podràs consultar i repetir totes les teves compres en només un clic accedint a les teves anteriors comandes de la botiga online o de les nostres botigues físiques.

Entrega gratuïta en 24 hores

Hem reduït el temps d'espera de les comandes que es feien des de fora de Catalunya i ara, si vius a València o Madrid, també podràs gaudir d'un servei d'entrega en 24 hores en la majoria de codis postals.

D'altra banda, i amb la voluntat d'apropar una alimentació ecològica per a tothom i per a cada dia, hem abaixat els costos d'entrega i ara et portem la comanda gratis a casa a partir de 60 euros de compra.

Veritas Textile Project

A Veritas també estem compromesos amb el consum conscient i responsable. Per això, posem a la teva disposició un servei per recuperar i donar una segona vida a la roba que ja no utilitzes.

Si vius a Barcelona, amb la teva compra online et recollim gratis la roba, el calçat i els complements que ja no et poses i els portem a la Fundació Humana, perquè els doni una segona vida.

Gràcies per la confiança dipositada en nosaltres al llarg de tots aquests anys. Seguim avançant per portar una alimentació ecològica i saludable a totes les llars.



CLUB Fes-te del **Veritas**

i descobreix un munt d'avantatges

Acumula ECOS comprant i podràs aconseguir descomptes o donar-los a entitats benèfiques

Totes les teves compres i tiquets sense necessitat de paper

Receptes, cupons de novetats i promocions



**Descarrega't
l'app, i rep  de benvinguda!***



Apple Store



Play Store

***Consulta'n les condicions
a www.veritas.es**

ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA PER A TOTS I PER A CADA DIA

ANDORRA | CATALUNYA | ILLES BALEARS | MADRID | NAVARRA | PAÍS BASC | COMUNITAT VALENCIANA

WWW.VERITAS.ES