

veritas

N. 138

DESEMBRE 2021

“Si volem reduir la càrrega corporal de tòxics convé menjar aliments ecològics”.
Miquel Porta, catedràtic de Salut Pública

Bacallà al forn amb crosta d'allonesa.
Marina Ribas

Digues "sí" a la xocolata ecològica.
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 en cada article.

A més, podràs moure't 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



Anna Hernández | Andrea Rodoreda
Equip Editorial Revista

El desembre és un mes de celebracions, trobades i àpats. És una època en què els dinars i els sopars amb els amics o la família agafen protagonisme. A Veritas t'ho volem posar fàcil; per aquest motiu, et proposem tot un ventall de productes i serveis perquè puguis gaudir d'unes festes saludables.

A la revista d'aquest mes, trobaràs idees per omplir la taula en aquests dies tan especials. Et suggerim receptes saludables i, si no vols enredar-te entre fogons, trobaràs l'oferta de plats nadalencs de la Cuina Veritas: canelons, croquetes i rodó de pollastre, llom o seitan farcit, entre molts d'altres. A més, també trobaràs una àmplia gamma d'aliments ecològics, com per exemple formatges, embotits o vins, que sempre són una aposta segura per a aquests tipus d'àpats. I no oblidem els torrons artesans i ecològics Veritas! Aquest any, a més dels clàssics de sempre, com a novetats incorporem el torró de xocolata cruixent i el de praliné d'ametlles.

D'altra banda, A Veritas també t'oferim lots de productes ecològics per regalar: vins, torrons, neules, olis i, fins i tot, un lot de cosmètica natural. Pots escollir el que més t'agradi.

El desembre passat va ser un desembre diferent. Aquest, si podem, recuperarem la il·lusió de reunir-nos i abraçar-nos per fer un bon dinar o sopar amb les persones que més estimem. Et desitgem unes molt bones i saludables festes!

BON[★]ecoNADAL[★]

6 ÉS TEMPS DE...

Desembre:
suma antioxidants a la dieta
Anna Torelló

10 SALUT

Posa a punt les teves
defenses
Ets el que menges

14 CONSELLS D'EN XEVI

Sulfates lent?
Xevi Verdaguer

18 DIVERSITAT

A quin formatge
no et pots resistir?
Martina Ferrer

20 FAMÍLIA

Els perills del sucre
Ets el que menges

26 BIENESTAR

Regala cosmètica ecològica,
regala benestar!
Nuria Fontova

28 SALUT HORMONAL

Estàs cansada d'estar cansada?
Marta León

32 ENTREVISTA

Miquel Porta, catedràtic
de Salut Pública
Adam Martín



34 ANÁLISIS COMPARATIVO

Di "sí" al chocolate ecológico
M. D. Raigón



38 FONS DOCUMENTAL

El semàfor dels pesticides en
fruites i verdures
Carlos de Prada

42 EL NOSTRE OBRADOR

Envasem els teus dolços preferits!

44 COMPANYS DE VIATGE

Conca Organics

47 SOSTENIBILITAT

Challenge Veritas:
Acció per al clima

48 SOM CONSCIENTS

Un any més seguim
impulsant projectes d'impacte
social

50 NOVETATS DEL MES

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

52 VERITAS LAB

Komvirra: la "sense" amb el millor
de la cervesa i el kombutxa

54 TERRA VERITAS

Tallers presencials i online de
cuina i benestar

56 TREU-NE PROFIT!

Converteix la coliflor en la base de
les teves receptes
Alf Mota

58 TÈCNIQUES DE CUINA

Soja texturitzada: l'alternativa ve-
getal a la carn picada
Mireia Anglada



60 RECEPTA DEL MES

Bacallà al forn
amb crosta d'allonesa

Marina Ribas

62 MENÚ

Reconfortant
Marta Ortiz



Desembre: suma antioxidants a la dieta



ANNA TORELLÓ

Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

Amb l'hivern a les portes, el fred es fa notar i arriben els refredats. Algunes fruites i verdures típiques de la tardor encara hi són i a mesura que avança el mes toca donar la benvinguda a unes altres. La taronja, la llimona, el kiwi, el bròcoli, la remolatxa... destaquen pel seu contingut en vitamina C, amb un poder antioxidant que és vital per reforçar les defenses.

Sempre es parla de la taronja com una de les fonts principals de vitamina C, però... el kiwi en conté gairebé el doble i el pebrot vermell encara més! El primer no sols és ric en vitamina C, també ho és en fibra, molt recomanable per reduir el restrenyiment, igual que el bròcoli, la remolatxa, la pera o les bledes; i per millorar la digestió, res millor que afegir llimona a la dieta.

Els beneficis del midó resistent

La patata és un tubercle que resulta essencial per al sistema digestiu gràcies al seu contingut en midó. En cuinar-la, el midó es gelifica i quan es refreda es cristal·litza, i es converteix en midó resistent, un tipus de fibra no digerible que té una alta capacitat fermentable i que té cura de la nostra flora intestinal (efecte prebiòtic) alhora que disminueix l'índex glucèmic de la patata.

Verdures antiinflamatòries

Els vegetals contenen composts bioactius que són molt beneficiosos per a la salut. Per exemple: en la remolatxa són presents les betalaines, que actuen com a antioxidants i ajuden a reduir la inflamació, i el nitrat, que redueix la pressió arterial i millora la circulació; i el bròcoli, la col llombarda i altres crucíferes posseeixen sulforafà i compostos fenòlics, que actuen protegint les cèl·lules de l'estrès oxidatiu i redueixen la inflamació.

Combinacions estrella

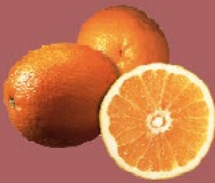
Quan es cou, el bròcoli disminueix el seu contingut en sulforafano, però si el combines amb llavors de mostassa, la seva activitat augmenta exponencialment. Una altra barreja interessant és la de vitamina C i ferro no hemo (el que es troba en la majoria de vegetals), per la qual cosa menjar unes lleties amb bledes i un kiwi per postres és un gran encert.

SABIES QUE LA PATATA ECOLÒGICA ES FREGEIX MILLOR?

Segons un estudi de **María Dolores Raigón**, doctora en Enginyeria Agrònoma per la Universitat Politècnica de València (UPV), la patata ecològica conté menys aigua, cosa que és un avantatge a l'hora de fregir-la perquè s'ha d'eliminar menys contingut d'aigua durant la fregida i, per tant, s'inverteix menys temps, menys recursos i menys energia en el procés.



DESEMBRE



Taronja



Llimona



Pera



Kiwi



Bledes



Col llombarda



Patata blanca



Remolatxa



Bròcoli

Fruites i verdures de temporada

HUMMUS DE REMOLATXA:

Ingredients:

- ◀ 200 g de cigrons cuits
- ◀ 100 g de remolatxa cuïta
- ◀ 1 cullerada de tahina
- ◀ 1 gra d'all petit
- ◀ ½ llimona
- ◀ Pebrot vermell
- ◀ Comí
- ◀ Pebre negre
- ◀ Sal
- ◀ Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

- 1.** Esprem la mitja llimona i reserva'n el suc.
- 2.** Pela el gra d'all.
- 3.** Posa a la gerra de la batedora els cigrons, la remolatxa, l'all, la tahina, el suc de llimona, un raig d'oli d'oliva verge extra i un pessic –segons les teves preferències– de comí, sal, pebre negre i pebrot vermell.
- 4.** Tritura tots els ingredients i afegeix-hi una mica d'aigua si cal.
- 5.** Serveix l'hummus acompanyat de verdures de temporada i crackers integrals.



 < shop.veritas.es >



1. Kiwi. **Zespri.** **2.** Patata blanca. **ECO.** **3.** Remolatxa. **ECO.** **4.** Bròcoli. **ECO.** **5.** Cigrons. **El Segadors**



GALLETAS CON COPOS DE **AVENA INTEGRAL**

CRUJIENTES Y FUENTE DE FIBRA



AVENA

El auténtico
sabor de la
avena

CHIPS DE CHOCOLATE

Con deliciosos
chips de
chocolate

FRUTAS

Con manzana
y pasas

CANELA

Delicado
sabor a
canela



biocop.es



Posa a punt les teves defenses

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

Reforçar el sistema immunitari és fonamental perquè l'organisme afronti amb prou forces els rigors de l'hivern. La principal eina per aconseguir-ho és una dieta completa i equilibrada en què no faltin els prebiòtics ni els probiòtics.

Al voltant del 80% de les defenses són a l'intestí i per aquest motiu és important seguir una dieta rica en fibra i afegir-hi el consum de prebiòtics i probiòtics. L'objectiu és mantenir en bon estat la flora bacteriana del sistema digestiu i així enfortir el sistema immunitari. Igualment, hi han de ser presents totes les vitamines i minerals que intervenen en l'activitat de les cèl·lules del sistema immunitari.

Vitamina C:

es troba en moltes fruites i hortalisses, com ara kiwi, mango, pinya, caqui, meló, maduixa, pebrot, tomàquet i tots els cítrics.

Vitamina E:

és present en cereals de gra sencer, pa, arròs, pasta integral, oli d'oliva verge extra, vegetals de fulla verda i fruita seca.

Vitamina A:

les principals fonts són certes fruites –albercoc, cirera, meló i préssec– i les verdures de colors verd, vermell, taronja i grogós.

Flavonoides:

es localitzen en les verdures crucíferes, les fulles verdes, els cítrics i les fruites vermelles i liles.

Ferro:

el fetge, la carn, el peix i els ous són aliments rics en aquest mineral.

Zinc:

en conté el marisc, les llavors de carbassa, els formatges curats, els llegums, la fruita seca i els cereals integrals.

All envellit: imprescindible!

Pots reforçar la teva resposta immunitària consumint un complement alimentari d'extracte d'all envellit. S'obté mitjançant un procés exclusiu i natural d'envelliment que afavoreix la modificació d'alguns components de l'all cru que resulten desagradables i poden irritar el sistema digestiu. El resultat final és un producte estable, segur i sense olor, que enforteix l'activitat de les defenses.

FAS ESPORT HABITUALMENT?

L'exercici físic és un estrès que inevitablement comporta una disminució temporal de les defenses. Nombrosos estudis demostren que dues hores després d'haver fet esport de manera intensa hi ha una disminució de l'activitat immunitària. Aquest procés es coneix com la "finestra oberta" i comprèn un període que va de 3 a 72 hores, durant el qual l'organisme és susceptible de contreure una infecció.



RECEP.TA. OUS AL PLAT



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



1. Pebrot vermell. **ECO.** **2.** Búrgul d'espelta. **Biográ.** **3.** Espirals de sèmola. **Castagno.** **4.** Mandarina. **ECO.** **5.** Salmó. **Skandia.** **6.** Llavors de carabassa. **NaturGreen.**





Disfruta del frío



Disfruta del frío con nuestros Caldos. Ahora, con nuevos envases más sostenibles, renovables en un 88% y una reducción de la huella de carbono del 20%.

AMANDIN
Natural & Organic

f @ amandinOrganic

www.amandin.life

CALDO NATURAL DE PESCADO CON VERDURAS ECOLÓGICAS



HECHO CON LAS MEJORES VERDURAS DE CULTIVO ECOLÓGICO Y PESCADO DE GRAN CALIDAD



★ RECOMANATS ★

Disfruta del mejor *café ecológico*


TEMPIO
CAFÉS



Télefono de atención al cliente **637 805 551**

Mermelades ecològiques 100% NATURALS
100% fruita del país • Sense conservants • Sense sucre*

Des de 1978
cal valls

AGRICULTURA ECOLÒGICA
DE QUALITAT

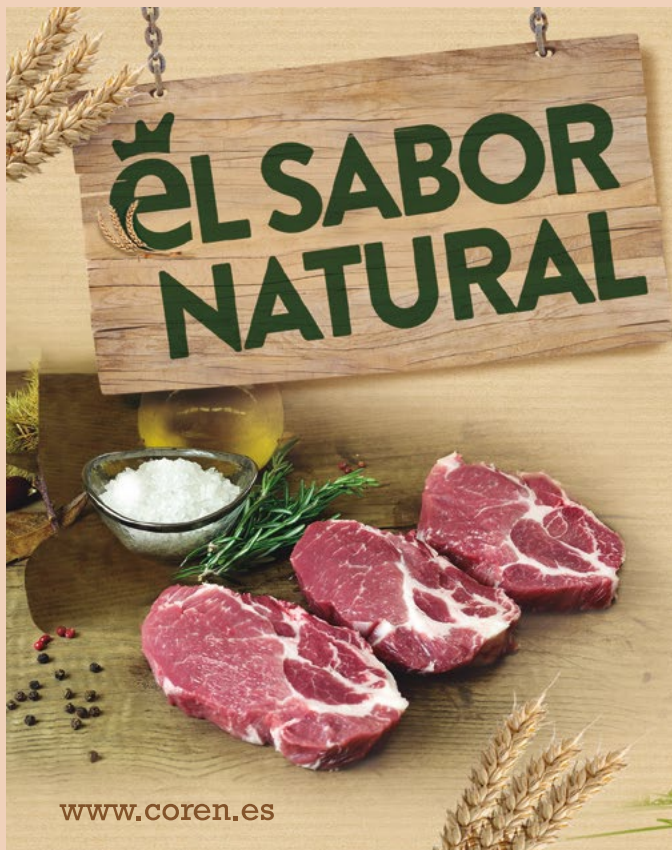


*amb concentrat d'agave

¡AUTÈNTIC SABOR A FRUITA!

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

   www.calvalls.com



Alimentos de Galicia

COREN

Porque:

CERDO ECOLÓGICO DUROC

- Raza seleccionada y criados con máximo bienestar animal.
- Criados en libertad.
- Alimentados con cereales 100% ecológicos.
- Trazabilidad garantizada.
- Bajo la responsabilidad de una cooperativa rigurosa y humana.

www.coren.es

BIENESTAR ANIMAL CERTIFICADO WELFAIR[®] AENOR

CERTIFICADO POR

galicia calidade

CRAEGA

ES-ECO-022-GA Agricultura UE





Nutre tus sentidos

ASANA BIO, la gama más completa de lácteos ecológicos certificados. Nuestras vacas de razas alpinas se alimentan de pastos de montaña para obtener una leche deliciosa.

Alimentación y pureza de montaña para garantizar el mejor sabor y la máxima calidad.

www.asana.bio



@asana_bio



Sonrisa Sana

Cuida y protege tus dientes y encías con la eficacia de los extractos vegetales naturales y biológicos de las cremas dentales de Corpore Sano.



Cosmético fabricado con energía renovable.

www.corporesano.com

CUCA

En CUCA treballem per oferir productes de qualitat cuidant sempre la sostenibilitat dels recursos emprats.

Descobreix l'exquisit sabor i la fina textura de la gamma ecològica líder en el mercat.



Sulfates lent?



XEVI VERDAGER

Psiconeuroimmunòleg | xeviverdager.com | [@academiaxeviverdager](https://twitter.com/academiaxeviverdager)

És possible que no t'imaginis com n'és d'important per a la teva salut aquesta pregunta, però n'és i molt! La sulfatació és una de les vies de la detoxificació hepàtica per eliminar tòxics i quan els seus enzims no funcionen correctament aquests tòxics s'acumulen a l'organisme, de manera que poden causar desequilibris hormonal i de salut. Descobreix quins aliments t'ajuden a sulfatar millor i quins has d'evitar.

El fetge és l'òrgan encarregat de desintoxicar el cos mitjançant l'eliminació de les hormones sobrants i els tòxics interns i externs. Això ho fa en dues fases: en la primera converteix els tòxics i els estrògens en substàncies solubles, i durant la segona els enzims eliminen els estrògens i els andrògens mitjançant tres vies: la metilació, la sulfatació i glucuronització. Gràcies als enzims de la sulfatació que hi ha al teixit mamari, les glàndules adrenals, l'úter, la placenta, els ronyons, l'intestí prim... i, principalment, al fetge, es poden eliminar del cos hormones, neurotransmissors i tòxics, i evitar-ne l'acumulació. No obstant això, si aquests enzims no funcionen correctament els tòxics esmentats s'acumularan i provocaran una sèrie de símptomes, com ara síndrome premenstrual, ovaris poliquístics, regles irregulars, fatiga crònica, arrítmia, depressió, migranya, pell seca, al·lèrgies o insomni. Igualment, una mala sulfatació provoca digestions lentes i pesades, còlon irritable...

No digereixes bé l'enciam? et repeteix l'all?

Notaràs que no sulfates bé perquè el suc de taronja no se't posa bé; no acabes de digerir l'enciam i els llegums; els alls i les cebes et repeteixen; el pebrot vermell, l'enciam, el brècol i el cogombre no et proven; quan beus una mica de vi o cava tens mal de cap i l'orina et desprèn una olor forta després de menjar espàrrecs. Pots confirmar que sulfates lent si els teus nivells de colesterol total són baixos i inferiors a 170 mg/dl (els valors normals se situen entre 170 i 220 mg/dl).

Empitjoraràs si...

Menges aliments rics en histamina i altres amines biògenes o que contenen els polifenols que inhibeixen la capacitat genètica per sulfatar. Per tant, has d'evitar: sucre refinat, conservants (aspartam, glutamat monosòdic), sulfits (de l'E-220 a l'E-228, presents en vi, cava, cervesa i conserves), embotits i formatges curats, productes amb llevat (pa,



MILLORARÀS SI INCLOUS EN LA TEVA DIETA ALIMENTS QUE CONTINGUIN MOLIBDÈ, VITAMINA B2, VITAMINA D, VITAMINA A, CISTEÏNA, TAURINA, METIONINA I MAGNESI.

brioixeria, pastissos), llevat de cervesa, vinagre, mostassa, formatges amb floridura, fermentats, kombutxa, espinacs, tomàquet, alvocat, albergínia, clara d'ou, sidra, aranja, taronja, all, ceba, poma, raïm, cúrcuma, te verd, te negre, cafè i xocolata.

Milloraràs si...

Inclous en la teva dieta aliments que continguin molibdè, vitamina B2, vitamina D, vitamina A, cisteïna, taurina, metionina i magnesi. Per exemple: pastanaga, carbassa, moniato, créixens, raves, nap, tomàquet, préssec, mango, meló, rovell d'ou, gíngebre, llegums (mongetes, azukis, faves i tramussos), civada, quinoa, fajol, llavors de carbassa i de gira-sol, nous del Brasil, peix blanc, pop, calamar, sèpia, sèsam (oli, llavor triturada i tahina), iogurt de soja, miso, tempeh i kudzu.

 < shop.veritas.es >



1. Créixens d'aigua. **Vitacress**. 2. Gíngebre fresc. **ECO**. 3. Azukis bullides. **Veritas**. 4. Quinoa. **Quinoa Real**. 5. Tahina. **Lima**. 6. Tempeh. **Vegetalia**. 7. Kudzu. **Biocop**.



A quin formatge no et pots resistir?



MARTINA FERRER
Nutrició integrativa i psiconeuroimmunologia
@martina_ferrer_

Emmental, gouda, feta..., no hi ha dos formatges iguals, ja que el gust, la textura i l'aroma són fruit de la confluència de factors tan diversos com el tipus de llet, el temps de maduració, la forma d'elaboració, etc. Quin és el teu preferit?

Els formatges són un aliment molt complet i equilibrat, i ben triats resulten idonis per incloure en la dieta de manera regular; a més, la seva ingesta garanteix una varietat de bacteris saludables i necessaris per a la microbiota intestinal. N'hi ha de llet de vaca, d'ovella, de cabra i fins i tot de búfala, com la mozzarella original; i segons el tipus de maduració, són frescos, semicurats i curats, que poden estar fets amb llet crua o llet pasteuritzada. De manera general, els curats i semicurats contenen menys lactosa, gràcies al procés de curació produït pels microorganismes que l'han consumit, i són rics en nutrients; mentre que els frescos es distingeixen pel seu alt contingut en aigua. En qualsevol cas, evita sempre els formatges processats: aporten pocs nutrients i solen contenir conservants i additius perjudicials per a la salut.

Mozzarella: el gust més suau

Originari d'Itàlia, aquest formatge de pasta filada s'elabora amb llet de búfala o de vaca. De gust suau i textura carnosa, ser sol fer servir per a les pizzes i es menja fos, tot i que també és idoni per afegir a làmines en una amanida caprese de tomàquet amb pesto.

Feta: d'origen grec

Aquesta exquisidesa típicament grega s'obté de barrejar llet de cabra i ovella i, com que no és curat, conté més lactosa. El seu consum s'ha associat a una incidència més baixa de càncer de mama, gràcies a un tipus de greix que contenen en més quantitat els formatges d'ovella: l'àcid linoleic conjugat (ALC), conegut per les seves propietats anticancerígenes.

Fresc: baix en greixos

De paladar suau i textura ferma, els formatges frescos són rics en aigua i baixos en greix i, proporcionalment, aporten menys calci que els curats. El de Burgos original és de llet d'ovella, però també es fa amb llet de vaca.

Emmental: el coneixeràs pels forats

Fet amb llet de vaca, aquest formatge oriünd dels Alps suïssos s'elabora en forma de grans rodes que es recobreixen amb salmorra per a la curació i l'envelliment durant un espai de temps de tres a sis mesos. En el procés s'utilitzen tres



**RECEPTA.
MONGETA TENDRA
AMB TAMARI I FORMATGE FETA**



**FETA: D'ORIGEN GREC
AQUESTA EXQUISIDESA
TÍPICAMENT GREGA S'OBTÉ
DE BARREJAR LLET DE CA-
BRA I OVELLA I, COM QUE NO
ÉS CURAT, CONTÉ MÉS
LACTOSA.**

bacteris, la proporció dels quals s'ha de mesurar bé per assegurar els graus d'àcida i sabor, i es caracteritza pels seus cridaners forats rodons, formats per bombolles de diòxid de carboni producte de la fermentació que queden atrapades durant el procés de producció.

Gouda: lleugerament dolç

La fama internacional d'aquest formatge holandès es deu al seu exquisit gust una mica dolç, amb notes de nous, i a la seva textura suau i mantegosa. Es feia principalment de llet crua de vaca, malgrat que avui dia es produeix amb llet pasteuritzada. La maduració s'allarga almenys durant cinc setmanes i alguns estudis afirmen que pot ser beneficiós per abaixar els nivells de colesterol.

 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Mozzarella. **Zuger**. 2. Formatge feta. **Veritas**. 3. Formatge Burgos. **El Cantero de Letur**.
4. Formatge emental. **Valmartín**. 5. Formatge gouda. **Millán Vicente**.



Els perills del sucre

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

La simple supressió del sucre refinat pot posar fi a infeccions de repetició o cròniques. Fins a quin punt és perjudicial l'addicció al sucre?, com afecta els nens?, de quina manera es pot saciar l'ànsia per menjar coses dolces?...

La paraula sucre té dos significats: un és el popular, aquesta matèria blanca o marró que s'extreu de la canya o la remolatxa i que té com a únic component químic molècules de sacarosa; l'altre (els sucres) es fa servir per designar les molècules formades per unitats de glucosa i/o fructosa que hi ha en els aliments de manera natural. I per a l'organisme no és el mateix menjar l'un o l'altre.

El refinat o blanc és present en multitud de productes: lla-minadures, refrescos, pa de motlle, brioixeria i pastisseria, salses preparades, cereals d'esmorzar, conserves, embotits, etc. Això provoca que el seu consum sigui excessiu, ja que moltes vegades es pren de manera inconscient. Per la seva part, el morè és una versió menys refinada del blanc i presenta pocs avantatges respecte a aquest últim. De fet, el més saludable és consumir sucre panela, que s'obté a partir de la liofilització del suc de canya.

Provoca un dèficit de vitamines i minerals

Els nutrients que acompanyen la sacarosa en la remolatxa o la canya són les eines que necessita per ser metabolitzada. Per recuperar els nutrients perduts durant el refinament, l'organisme els extreu d'altres aliments o dels mateixos teixits, cosa que crea un dèficit de vitamines (especialment del grup B), minerals (magnesi i calci) i oligoelements.

Altera el sistema nerviós

Al contrari del que passa amb els sucres naturals, el sucre refinat és absorbit molt ràpidament per l'intestí prim i provoca una brusca hiperglucèmia, que condueix a un estat d'excitació. Posteriorment, hi ha una reacció hipoglucèmica acompanyada de cansament físic i psíquic, que incita a prendre estimulants que, de nou, causaran una hiperglucèmia i hores més tard una altra hipoglucèmia. Aquests pics de glucosa en sang deterioren els mecanismes reguladors del metabolisme i esgoten el sistema nerviós, ja que causen irritabilitat i afebliment general.

Causa augment de pes

Prenent sucre s'introdueix a l'estómac un excés de materials calòrics que s'emmagatzemen en forma de greix corporal. Així mateix, augmenten el colesterol i altres lípids, cosa que afavoreix l'aparició de malalties cardiovasculars.

Afavoreix les infeccions

L'excés de sucres aplanar el terreny a les infeccions per fongs, bacteris i paràsits. Hi ha estudis que demostren que la capacitat dels glòbuls blancs per desfer-se de bacteris disminueix quan es pren massa sucre.

ELS MÉS PERJUDICATS: ELS NENS

Els petits llaminers van de la hiperactivitat exagerada a la melancolia, tenen més càries dentals i són propensos a les infeccions. A més, els nens que durant anys abusen del sucre tenen més risc de desenvolupar obesitat, diabetis o malalties coronàries en l'edat adulta.

COM ES POT SACIAR L'ÀNSIA PEL DOLÇ?

Si has decidit deixar de prendre dolços has de saber que, durant uns dies, és possible que pateixis certs símptomes: fatiga, irritabilitat, depressió, apatia, palpitations i insomni. Per minimitzar-los, i saciar l'ànsia, pots recórrer a petites quantitats de panses, orellanes o fruites madures, i augmentar la quantitat de cereals integrals. Aquests també subministren glucosa a la sang, però molt lentament, de manera que estableixen els nivells i minimitzen les ànsies d'aliments edulcorats.



RECEPTA. BARQUETES DE PLÀTAN



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Orellanes. **El Granero Integral**. 2. Arròs integral. **Calasparra**. 3. Fajol. **El Granero Integral**. 4. Espaguetis integrals. **Romero**.

ECOLÓGICA e PIRINEOS

Felices Fiestas
...lo celebramos juntos?

veritas

www.ecologicadelospirineos.com

Sin
PARABENOS,
SLS, FTALATOS,
ACEITES MINERALES,
COLORANTES
ARTIFICIALES

JÄSÖN®
SINCE 1959
Árbol del Té

Propiedades
del árbol del Té:

- Purificante
- Equilibrante
- Antibacteriano
y fungicida

JÄSÖN
SINCE 1959
TEA TREE
CHAMPÚ

JÄSÖN
SINCE 1959
TEA TREE
GEL DE DUCHA

L'ALTERNATIVA
que estaves

SOSTENIBLE
esperant

AVENA
GLUTEN FREE

SENSE SUCRE
AFEGIT

Amb **CIVADA**
integral SENSE GLUTEN

www.la finestrasulcielo.es

Edició exclusiva
EN VIDRE
VIDRE RECICLAT

Vegan EU Organic GLUTEN FREE

Conté sucre naturalment present

UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ

YANNOH® ORIGINAL
0% CAFFEINE

YANNOH® ORIGINAL
0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA
0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA
0% CAFFEINE

lima

bio

vegan

lima

La línea MUSK es uno de los aromas más característicos de MON creado con más de 70 ingredientes naturales.



Un aroma sutil, sensual y persistente.



MONSOY
- DESDE 1992 -



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

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

**DESCOBREIX LES
TIRES VEGANES
0% CARN!**



Raimat Garnatxa
Negra i Garnatxa
Blanca 100%
ecològics, el reflex
d'un indret singular.



WINE-MODERATION
MODERATELY CONSUME
BY RAIMAT & COMPANY, S.A. 100% NATURAL



RAIMAT

VITICULTURA SOSTENIBLE

Sostenibles des de fa més de 100 anys

¡Regala cosmética ecológica, regala bienestar!

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud

El regalo perfecto es aquel que transmite los sentimientos de quien regala y que emociona a quien lo recibe, de ahí la costumbre de ir más allá de un objeto y obsequiar al ser querido con una experiencia única.



La cosmética natural y ecológica une lo mejor de ambas opciones porque su uso lleva implícito una vivencia increíble de bienestar, salud y equilibrio que hace que la persona se sienta bien tanto por fuera como por dentro.

La Navidad está a la vuelta de la esquina, su espíritu ya se palpa en el ambiente, y en Veritas queremos facilitarte la elección de los regalos que dejarás bajo el árbol, seleccionando los productos más efectivos de las mejores marcas de cosmética natural y ecológica. Para empezar, hemos preparado un lote que contiene todo lo necesario para el autocuidado más relajante: una pastilla de jabón con aceite de argán y almendras, ideal para la limpieza de la cara, el cuerpo y las manos; una crema de manos de bayas de goji y aceite de oliva que hidrata, repara y protege las pieles más secas y sensibles; un aceite corporal de rosa mosqueta rico en vitamina E que nutre, regenera y atenúa estrías y cicatrices; y una crema corporal nutritiva con manteca de karité y aceite de albaricoque que deja la piel elástica y aterciopelada.

Rituales faciales

Si lo que buscas son productos específicos para el rostro, puedes elegir una crema de día revitalizante que fomenta la regeneración cutánea y protege el cutis de los efectos nocivos del entorno o el pack facial de crema y serum de cereza, un tratamiento reafirmante intensivo gracias a su aportación de vitamina C, antioxidantes y colágeno.

Un spa en casa

Cuando el objetivo es mimar la piel del cuerpo y los sentidos, el jabón sólido vegetal a base de aceites esenciales y extractos de plantas es una apuesta segura y muy festiva, gracias a su forma de estrella; aunque también puedes escoger un pack que convierte el cuarto de baño en un auténtico spa: incluye un gel de ducha exfoliante y revitalizante con extracto de ginseng y una crema corporal con extracto de rosa ártica y aceite de amaranto, una combinación extraordinariamente nutritiva.

BUENA PARA LAS PERSONAS, BUENA PARA EL PLANETA

La cosmética ecológica solo utiliza principios activos totalmente naturales, en sus fórmulas no caben los parabenos, los derivados del petróleo, los componentes químicos..., y como sus ingredientes interactúan de forma natural con la piel los resultados se notan antes y son más duraderos. Además, las marcas ecológicas no experimentan con animales, impactan lo menos posible en el medio ambiente, suelen usar materiales reciclados y fomentan la economía local.

 < shop.veritas.es >



1. Pack Facial con Cereza ECO. **Mon.** 2. Crema de día LL Regeneration. **Anne Marie Börlind.**
3. Jabón de estrella. **Speick.** 4. Lote de cosmética natural. **ECO.** 5. Set de ducha. **Natura Siberica.**



Estàs cansada d'estar cansada?



MARTA LEÓN

Alimentació i salut femenina | martaleon.com | [@foodgreenmood](https://www.instagram.com/foodgreenmood)

Si últimament et notes més esgotada de l'habitual, és possible que es degui a un desequilibri hormonal i el cos t'estigui enviant senyals. Para atenció al teu estil de vida i revisa l'alimentació, procurant que sigui variada, saludable i que inclogui tots els nutrients essencials.



ARRÒS SALVATGE AMB VERDURES VERDES I OUS POCHÉ

En només 40 minuts tindràs llest un plat molt nutritiu que t'aportarà un plus d'energia.

Ingredients:

- ◀ 200 g d'espínacs
- ◀ 100 g d'arròs salvatge
- ◀ 100 g de bledes
- ◀ ½ ceba
- ◀ 2 ous
- ◀ 10 g de pinyons
- ◀ 1 gra d'all
- ◀ 1 dl de vinagre
- ◀ Sal
- ◀ Pebre
- ◀ Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Renta l'arròs salvatge en un colador de forats petits i cou-lo en aigua bullent amb sal durant 40-45 minuts. Fes-ho en una proporció d'arròs i aigua d'1:3, és a dir, 1 tassa d'arròs per 3 tasses d'aigua.

2. Durant la cocció controla la textura, tenint en compte que quan els grans d'arròs es comencen a obrir, l'arròs comença a ser masticable. Escorre'l i reserva'l.

3. Neteja els espínacs i les bledes, escorre'ls i pica'ls juntament amb l'all i la ceba. En una paella amb una mica d'oli posa primer l'all i la ceba, després les bledes i, quan aquestes estiguin tendres, els espínacs. Salpebra-ho i salta-ho a foc mitjà.

4. Una vegada la verdura estigui a punt, barreja-la amb l'arròs, afegeix-hi els pinyons i serveix-ho en plats.

5. Prepara els ous poché posant a bullir 2 litres d'aigua amb vinagre i sal. Trenca els dos ous en una tassa, fes-los lliscar en l'aigua bullent, cou-los durant 2 minuts, embolcallant el rovell amb la clara amb una escumadora, i posa'ls damunt de l'arròs just abans de servir.



Estar sempre fatigada no és normal, i més si el cansament hi és des que et despertes al matí. Quan passa això pot ser un avís que la teva salut necessita una mica d'ajuda i és el moment d'analitzar per què et passa i descobrir si hi ha algun factor que estigui minvant la teva vitalitat. El primer pas és revisar què està passant últimament a la teva vida, per poder iniciar el camí de recuperació energètica.

Menges bé?

Un desequilibri nutricional, ja sigui per dèficit de vitamina B12, ferro o proteïnes, pot causar alteracions profundes en els nivells d'energia, que es manifestin en forma de cansament extrem i una sensació de "boirina mental" que no et deixa pensar amb claredat o t'impedeix expressar-te correctament.

Dorms prou ?

Perquè el descans nocturn sigui efectiu ha de ser de qualitat, cosa que només s'aconsegueix si els hàbits de son són correctes. Per exemple, una mal costum és ficar-se al llit sempre tard, ja que si no dorms les hores necessàries perpetuaràs la

sensació de fatiga. El fet de tenir un nadó o fills petits també pot comprometre el teu descans perquè els nens tenen un altre ritme de son i necessiten mamar o prendre biberó a les nits, fins i tot després del període de lactància.

POTS GESTIONAR L'ESTRÈS MITJANÇANT TÈCNiques DE MEDITACIÓ O A TRAVÉS DEL CONTACTE AMB LA NATURA.

Tens estrès?

Si estàs passant per una època d'intensitat emocional per una sobrecàrrega de feina o responsabilitats, és possible que això et generi frustració i et mantingui el sistema nerviós actiu fins i tot a la nit, cosa que pot provocar que pressionis la mandíbula, et despertis fàcilment o tinguis malsons. Pots gestionar l'estrès mitjançant tècniques de meditació o a través del contacte amb la natura.

 < shop.veritas.es >



1. Arròs salvatge. **Ecorganic**. 2. Espinacs. **ECO**. 3. Ous. **Ecoparadís**.



veritas

Participa en el **sorteig** de **Nadal** de dues motos elèctriques

Com hi pots participar?

- > Descarrega't l'app del Club
- > Fes com a mínim una compra a shop.veritas.es
- > Com més vegades compres a les nostres botigues (online o físiques), més possibilitats de guanyar

Consulta'n les bases legals a shop.veritas.es



Lots de Nadal ecològics 2021



Tenim lots
de **NADAL**
disponibles
des de

14,95 €

Si no està disponible
a la teva botiga Veritas,
pots comprar-ho a la
shop.veritas.es
o demanar-ho a través
d'encargos.navidad@ecoveritas.es

El més
CLÀSSIC 39,95 €

Miquel Porta, catedràtic de Salut Pública

“Si volem reduir la càrrega corporal de tòxics convé menjar aliments ecològics”



ADAM MARTÍN
Periodista i escriptor

El doctor Porta és investigador de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM), on estudia els efectes que tenen alguns contaminants persistents sobre la salut de les persones. Les seves conclusions són un toc d'alarma: cal fer un canvi.

Al març d'aquest any publicava un article a la revista *Science of the Total Environment* en què deia que els contaminants presents a la sang han baixat de manera important els últims anys.

Vol dir que prohibir l'ús de determinades substàncies funciona. El problema és que funciona amb molta lentitud, perquè han passat dècades i n'hem pagat un preu en forma de malalties.

I tan nocives són aquests substàncies? Què ens fan?

Incrementen el risc de patir un càncer de mama, poden causar infertilitat per la pèrdua de qualitat del semen, tenen efectes sobre la tiroides. Els policlorobifenils (PCB) poden provocar problemes autoimmunes i de diabetis... Els disruptors endocrins, presents als plàstics, afecten el sistema hormonal, perjudiquen el desenvolupament neurocognitiu dels nens i avancen l'edat de la menarquia, la primera menstruació. Tot això, sempre tenint en compte que les malalties són multifactorials.

Com arriben aquests contaminants a l'organisme?

A través de l'aire, l'aigua, els cosmètics, la roba i altres elements quotidians, i, sobretot, a través dels aliments i els seus envasos.

“HEM D’EVITAR QUE ELS ALIMENTS CALENTS ENTRIN EN CONTACTE AMB EL PLÀSTIC”

Miquel Porta



Comencem per la dieta: és possible evitar o, almenys, reduir la presència de substàncies tòxiques a l'organisme?

Si algú vol mitigar la càrrega corporal de tòxics convé que mengi aliments ecològics i eviti que els aliments calents entrin en contacte amb el plàstic. Quan estan acabats de cuinar els hem de deixar refredar en un recipient inert –l'olla o un recipient de vidre– i només quan estan freds els podem posar al plàstic. I l'endemà no els hem d'escalfar al plàstic, perquè es produeix una migració de substàncies des del plàstic fins l'aliment.

Què me'n dius dels aliments de producció ecològica? Hi ha molts experts que diuen que no són millors que els no ecològics.

Els estudis independents sovint detecten menys contaminants en els aliments de producció ecològica. I els estudis en famílies que canvien a una dieta ecològica objectiven que les concentracions de pesticides en orina disminueixen al cap de poques setmanes.

I els cosmètics?

Els tòxics es troben en nombrosos productes: sabons, cremes, tints i fins i tot perfums. Un dels problemes són els parabens, substàncies que són conservants però que, alhora, són disruptors endocrins. Un estudi fet a Alemanya en dones embarassades va trobar una relació entre el tipus

de cosmètics que feien servir i els nivells corporals de parabens. Les criatures, després, tenien més possibilitats de ser obesas.

Millorar l'alimentació, envasos, cosmètics i higiene personal... Què més podem fer?

No fumar, menjar tan bé com es pugui, evitar la contaminació atmosfèrica, fer més activitat física... I recordem que podem votar i que els partits responen a les preocupacions dels seus votants. El missatge és: hi ha una exposició a tòxics invisible, inadvertida, que podem disminuir amb lleis més valentes. Les solucions són individuals i col·lectives.

Tot ens porta a la conclusió que hem de seguir canviant la manera de funcionar de la societat.

Sí. Es pot ser radical, però també es pot ser pragmàtic i avançar de manera gradual. Hem aconseguit coses molt complicades: ara ja no es fuma al metro, als avions o als quiròfans. Ja no afegeixen plom a la gasolina, malgrat que durant molts anys molts investigadors, divulgadors i, fins i tot, professors van negar que el plom fos un problema.



Di “sí” al chocolate ecológico



M. D. Raigón

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

Exquisito, aromático, sabroso... Si además es ecológico, el chocolate se convierte en un placer saludable del que disfrutar cuando te apetezca, aunque siempre con moderación. Sin azúcares invertidos ni grasas trans, aporta hasta el triple de hierro y es mucho más rico en antioxidantes que el no ecológico.



DESCOBREIX
L'ESTUDI AQUÍ



El chocolate se obtiene mezclando azúcar con dos derivados de las semillas del cacao: un producto sólido (pasta de cacao) y una materia grasa (manteca de cacao). A partir de esta combinación básica, se elaboran distintos tipos de chocolate con diferentes porcentajes de cacao y mezclado o no con otros ingredientes, como leche, frutos secos, etc. En el caso del ecológico, todas las materias primas son 100% ecológicas y provienen de un cultivo sostenible y libre de pesticidas y fertilizantes sintéticos.

Es un alimento muy energético, ya que la mayoría de sus ingredientes son hidratos de carbono, pero también posee fibra, minerales, proteínas y vitaminas. Gracias a la teobromina, es estimulante y puede prevenir la tos persistente, aunque su efecto más conocido es la sensación de placer que produce debido al triptófano, el promotor de la serotonina.

Solo ingredientes naturales sin refinar

A diferencia de lo que ocurre con el no ecológico, que suele hacerse con azúcares refinados, el ecológico siempre se elabora con endulzantes saludables, como el azúcar integral de caña. Igualmente, solo se usa manteca de cacao, una grasa

saludable que posee un ácido graso que no altera los niveles de colesterol en sangre porque se transforma en ácido oleico, el mismo que tiene el aceite de oliva. En cambio, el no ecológico suele contener mantequilla de cacao refinada, cuyas grasas trans aumentan el riesgo cardiovascular.

Un superalimento antioxidante y antiinflamatorio

El cacao puro está considerado un superalimento porque es muy rico en nutrientes y polifenoles, unos componentes bioactivos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, que protegen el sistema circulatorio. De hecho, ciertos estudios afirman que tomar una pequeña porción diaria de chocolate negro con un alto porcentaje de cacao reduce moderadamente la presión sanguínea.

Al analizar el contenido de sustancias polifenólicas en ambos tipos de chocolate, vemos que el ecológico –incluso teniendo un porcentaje inferior de cacao que el no ecológico– atesora un nivel superior de polifenoles. Así, 100 g de chocolate ecológico con un 72% de cacao poseen 1.143 mg de polifenoles, es decir, un 19% más que el no ecológico (figura 1).

Figura 1. Concentración de polifenoles (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.

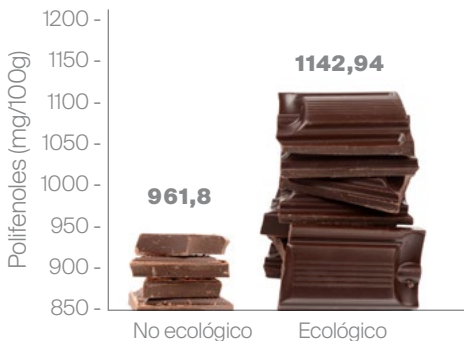


Figura 2. Concentración en hierro (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.

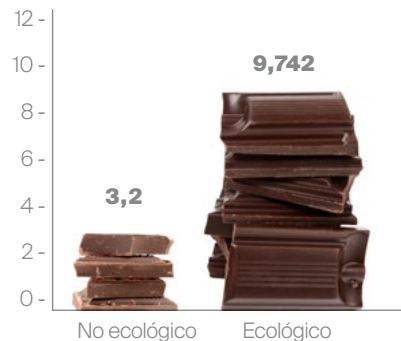
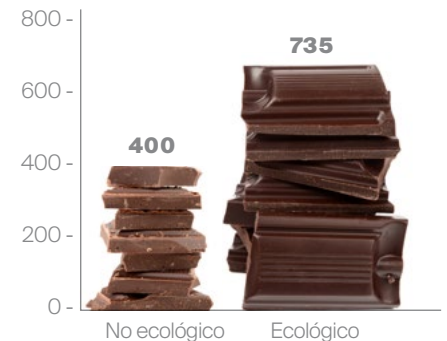


Figura 3. Concentración en potasio (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.



ES UN ALIMENTO MUY ENERGÉTICO, YA QUE LA MAYORÍA DE SUS INGREDIENTES SON HIDRATOS DE CARBONO, PERO TAMBIÉN POSEE FIBRA, MINERALES, PROTEÍNAS Y VITAMINAS.

Aporta hierro y potasio: dos minerales esenciales

El hierro es un nutriente fundamental en todas las edades porque ayuda a transportar el oxígeno desde los pulmones a los músculos y otros órganos. En el caso del chocolate ecológico, los niveles de este mineral presentes en 100 g prácticamente triplican los que presenta el producto no ecológico (figura 2); asimismo, esos 100 g de chocolate ecológico suponen el 54% de la dosis diaria de hierro, mientras que si el chocolate no es ecológico apenas llega al 18%.

Otro de los minerales con presencia destacable es el potasio, que contribuye a evitar los accidentes vasculares. El ecológico posee un 83,75% más que el no ecológico y 100 g constituyen el 15,6% de la dosis diaria recomendada de potasio, mientras que si ingerimos la misma cantidad de chocolate no ecológico solo se llega al 8,5% (figura 3).



MÁS INFORMACIÓN

◀ Ioannone, F.; Sacchetti, G.; Serafini, M. 2017. Effect of dark chocolate extracts on PMA-induced oxidative burst in leukocytes isolated by normo-weight and overweight/obese subjects. *Frontiers in Nutrition* 4: 23.

◀ Raigón, M.D. 2010. La industria de transformación de alimentos ecológicos de origen vegetal. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.



El semàfor dels pesticides en fruites i verdures

CARLOS DE PRADA

President del Fons per a la Defensa de la Salut Ambiental.
fondosaludambiental.org | carlosdeprada.wordpress.com

Davant la necessitat d'informar sobre la presència de pesticides en fruites i verdures no ecològiques, l'organització PAN Europe ha elaborat una guia per a consumidors i les ha dividit en tres llistes –vermella, groga i verda–, segons la quantitat de pesticides que contenen, i n'ha recomanat la freqüència de consum.

Els pesticides amb capacitat d'alterar l'equilibri hormonal, coneguts com a disruptors endocrins, constitueixen un seriós motiu de preocupació per a la comunitat científica, no sols pels efectes negatius als quals han estat associats, sinó perquè els poden produir a concentracions molt baixes i, sovint, molt per sota dels límits que burocràticament es tenen per segurs.

Per ajudar el consumidor a evitar-los o reduir-ne l'exposició, l'organització internacional PAN Europe (2021) ha presentat una guia que divideix els diversos productes alimentaris en diverses categories (vermella, groga i verda), en funció de la freqüència més alta de detecció d'aquestes substàncies tòxiques. Alhora, insta la població a rebutjar els productes de la llista vermella i, si es pot, els de la groga. Igualment, aconsellen que la millor manera d'evitar els pesticides és optar pel consum de productes ecològics.

Cirera, préssec, maduixa i pera: vermell!

En primer lloc, hi ha una llista vermella, en què figuren les fruites i verdures que tenen pesticides disruptors endocrins en un percentatge del 40 al 70% dels casos. En aquest grup hi ha les cireres, els préssecs, les maduixes i les peres.

**FINALMENT, LA LLISTA VERDA
RECULL AQUELLS PRODUCTES QUE,
COM ÉS EL CAS DE PATATES,
CEREALS, OLIVES I ALVOCATS,
TENEN ELS CONTAMINANTS
ESMENTATS EN MENYS DEL
10% DELS CASOS.**

Raïm, poma i nabius: groc!

En segon terme, s'estableix una llista groga, en què s'inclouen els productes que tenen una proporció d'aquests pesticides entre el 10 i el 40% dels casos. Raïm, pomes i nabius entrarien en aquesta categoria.

Cereals, olives, patata i alvocat: verd!

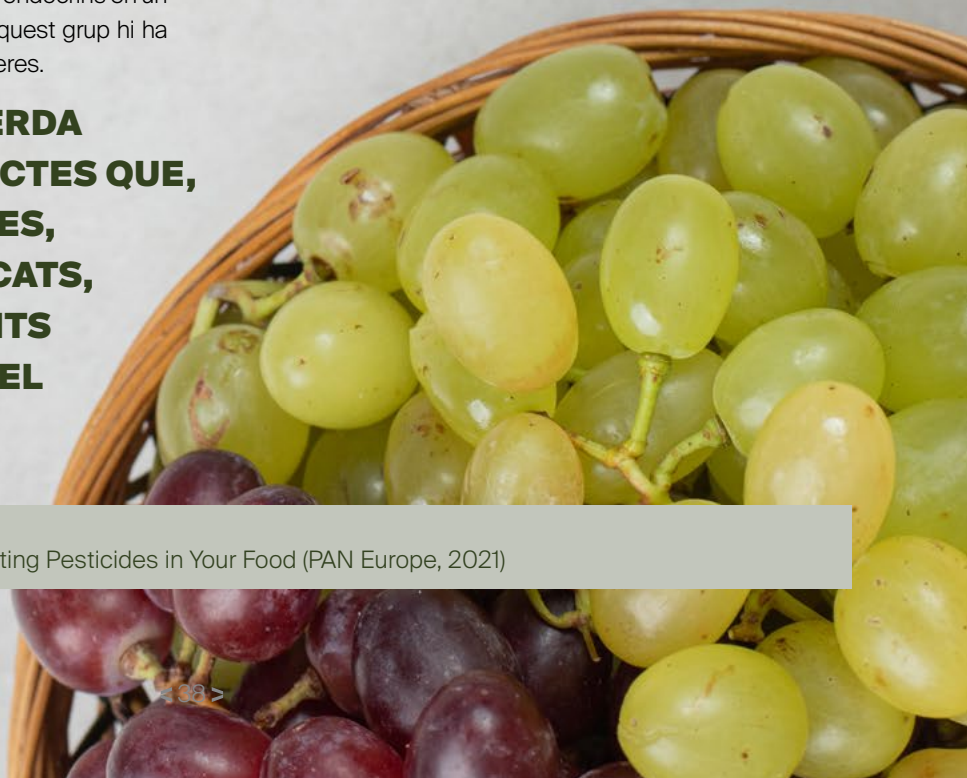
Finalment, la llista verda recull aquells productes que, com és el cas de patates, cereals, olives i alvocats, tenen els contaminants esmentats en menys del 10% dels casos.

LA CONCENTRACIÓ VARIA SEGONS ELS PAÏSOS

La guia també aporta altres dades interessants: per exemple, en relació amb els països amb percentatges més alts de detecció d'aquests contaminants. Així, a Bèlgica destaquen els canonges, les peres i les maduixes, amb una presència d'un 94%, 92% i 95% respectivament; en canvi, a Espanya el protagonisme l'acaparen els cultius de plantes de fulles tendres amb un 69% o la col arissada amb un 74%. I en la llista groga espanyola és remarcable el cas dels nabius (38%), l'api (65%) i el julivert (64%).

MÁS INFORMACIÓN

◀ Consumer Guide 2021: Endocrine Disrupting Pesticides in Your Food (PAN Europe, 2021)





CUINA veritas



Plats ecològics elaborats a la nostra cuina

Vedella (4 racions)

- Roast beef – 29,90 €
- Fricandó – 26,50 €

Pollastre (4 racions)

- Farcit de pernil i formatge – 29,90 €
- Farcit de Nadal – 29,90 €
- Cuixetes amb prunes – 26,50 €

Porc (4 racions)

- Llom farcit de pinya i pernil – 26,50 €

Xai (4 racions)

- Cuixa amb salsa especial de Nadal – 29,90 €
- Cuixa amb salsa de verdures – 29,90 €

Opció vegana (4 racions)

- Seitan amb farcit de Nadal – 26,50
- Seitan amb salsa d'ametlla – 18,50 €
- Tofu bresat – 18,50 €

Canelons

- Pollastre (6 u.) – 6,95 €
- Pollastre (12 u.) – 12,49 €
- Gall dindi (6 u.) – 6,95 €
- Verdures (6 u.) – 5,95 €
- Seitan (6 u.) – 5,95 €

Croquetes

(safates de 33 unitats)

- Pollastre – 23,50 €
- Bròcoli – 18,50 €
- Bolets – 23,50 €
- Mixtes – 21,50 €

**15 %
dte.**
per a encàrrecs
fins al 15 de desembre
+ vi de regal
negre Bobal Atance



**5,90 €
gratis**

Encarrega'ls a
la teva **botiga Veritas**
més pròxima o a **shop.veritas.es**

FORMATO FAMILIAR

SABBIØ

Tu compra Bio, tu compra sabia



seitán, quinoa
y verduras



filete seitán



seitán, shiitake
y pimientos

Hamburguesas formato familiar
Puedes cortar y congelar
Venta en veritas y tiendas ecológicas

f i sabbioveggie www.sabbio.es



sakai



Gargola Echinacea

La millor defensa

Complement alimentós amb Equinàcia,
Coure, Seleni i Vitamina C

Sinergia
extracte
+
pols d'arrel

Extracte
titulat al 4%
en polifenols

Fórmula
completa

100% VRN
Coure,
Seleni, Vit.C



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



PA TORRAT

BIO

Santiveri

SEMPRE
SE'T POSA
BÉ

organic
bio
GRILLÉ
PAN 100% INTEGRAL TOSTADO
Santiveri
Lino
Cost. Net.
240 g

f i www.santiveri.com



LÍDERS EN QUALITAT,
LÍDERS EN SOSTENIBILITAT

Compromesos amb donar-te el millor del mar, cuidant d'ell



A Skandia oferim una gamma de productes incomparable que destaca per el seu sabor, qualitat i origen. Estem compromesos amb l'aqüicultura ecològica i sostenible així com amb la pesca respectuosa amb el medi ambient. Elaborem la nostra matèria primera, de primera qualitat, amb processos tradicionals, com el fumat natural o el assecat a mà amb sal seca. Skandia, garantia de qualitat i sostenibilitat.

www.skandiaahumados.es

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA
PRODUÇÃO BIOLÓGICA



Artesans i ecològics: així són els nostres torrons

I també són dolços, saborosos, aromàtics i molt equilibrats des del punt de vista nutricional. Únicament contenen ingredients ecològics de primera qualitat i estan lliure de sucres refinats, savoritzants, aromes artificials i altres additius químics.



COMPRA TURRONS ECOLÒGICS A

 shop.veritas.es

Amb segles d'història a l'esquena, els torrons són un magnífic exemple de com amb poquíssims ingredients és possible aconseguir un producte pràcticament perfecte. La clau està en la qualitat de la matèria primera, les proporcions i la mà i experiència de l'artesà. A Veritas, els elaborem amb ingredients ecològics certificats després d'un acurat procés de selecció i no utilitzem mai sucres refinats, colorants, conservants, greixos hidrogenats, aromatitzants... És especialment important evitar el sucre blanc refinat i els edulcorants sintètics perquè causen deficiències vitamíniques i minerals, alhora que disminueixen les defenses.

Els grans clàssics

El torró de crema cremada és molt apreciat per l'encertada combinació de l'ametlla amb la crema, la capa torrada de sucre integral i l'inesperat toc cítric que li proporciona la pell de taronja i llimona. Un altre dels nostres grans èxits és el torró de coco, que barreja el gust tropical del coco ratllat amb una deliciosa cobertura d'intensa xocolata negra.

UN ALTRE DELS NOSTRES GRANS ÈXITS ÉS EL TORRÓ DE COCO, QUE BARREJA EL GUST TROPICAL DEL COCO RATLLAT AMB UNA DELICIOSA COBERTURA D'INTENSA XOCOLATA NEGRA.

Les últimes novetats

La família creix i ho fa amb dues incorporacions excepcionals: la primera, el torró de xocolata cruixent, a base d'arròs inflat, cacau, xocolata amb llet, mantega i sucre integral de canya. La segona novetat és el torró de praliné d'avellanes, amb avellanes, sucre integral de canya, xocolata blanca i cinc espècies que li donen un punt diferent: anís verd, fonoll, canyella, pebre negre i clau. La millor opció si t'agraden els gustos especiats!



UN DOLÇ Digne DE REIS

El tradicional tortell de Reis marca el final de les festes nadalenques i és impossible resistir-se a aquesta barreja de temptació dolça, joc d'atzar i celebració familiar. A l'obrador de Veritas els fem sense conservants, colorants ni aromes artificials i, gràcies a la matèria primera ecològica i seleccionada, obtenim un brioix tendre i extraordinàriament esponjós. En tenim de fins a cinc tipus diferents, sempre decorats amb taronja confitada i trossos d'ametlla: de massapà, farcit de nata, farcit de crema, farcit de crema de xocolata i vegà. Per opcions no serà! I no falten mai la fava i el rei a l'interior: a qui li toqui el rei serà coronat i el que mossegui la fava pagarà el tortell.





Aliments que ajuden a frenar el canvi climàtic

Amb la sostenibilitat a l'ADN i l'objectiu de lluitar contra el canvi climàtic amb uns aliments sans, saborosos i sostenibles, Conca Organics és una empresa pionera: primer van ser les infusions i la sal de deu sense microplàstics i avui s'han convertit en la primera empresa espanyola que compensa al 100% la petjada de carboni dels seus productes.



ALIMENTACIÓ CARBON NEUTRAL PER A ECO-WARRIORS



 < shop.veritas.es >



1. Patés. Vegà de tomàquet i azuki. Shitake i agar-agar. Sobrassada vegana.
2. Infusions. Mediterrànea. Immunològica. Digestiva. Detox. Relax. Energía.
3. Sal fina.

INFUSIONS FUNCIONALS SENSE MICROPLÀSTICS

Un estudi de la Universitat McGill de Mont-real va revelar que una bosseta d'infusió pot alliberar fins a 11.600 milions de microplàstics en escalfar-la. Les infusions ecològiques Conca Organics "són reinfusionables fins a tres vegades i no alliberen microplàstics perquè es presenten en piràmides de Soilon, un material biodegradable procedent del blat de moro, i una bossa NatureFlex, que és totalment compostable".

Cadascuna de les seves infusions disposa de la seva pròpia personalitat: la Mediterrània conté romaní, orenga i farigola; la Immuno s'elabora amb herbes que enforteixen les defenses, com equinàcia, fulla d'olivera o sajolida; la Digestiva és perfecta per alleujar les digestions pesades gràcies a la combinació de melissa, romaní, menta i hibisc; la Relax es fa amb lavanda, melissa, marduix, fonoll i roser caní; i l'Energía concentra el poder del mate i el gíngebre amb un toc d'hibisc.





“VERITAS VA SER UN DELS NOSTRES PRIMERS CLIENTS I GRÀCIES A ELLS VAM PODER ARRENCAR”

Poc imaginaven Armand Folch i Rubén Roc, quan eren dos estudiants d'Enginyeria Mediambiental, que el seu treball de fi de grau s'acabaria convertint en un pas de gegant en el camí cap a la sostenibilitat total. Després de comprovar que fins a un 32% de la petjada de carboni es deriva de l'alimentació, van crear TerraMater, una eina tecnològica que els permet quantificar la petjada de carboni de cada producte, analitzant de manera exhaustiva el seu cicle de vida. Des del 2018, produeixen aliments ecològics i saludables –amb el mateix grau de sostenibilitat que de sabor– que tenen un impacte positiu en la societat, gràcies a la col·laboració amb centres especials de treball que ocupen persones amb diversitat funcional.

“Veritas va ser un dels nostres primers clients i gràcies a ells vam poder arrencar”, explica Armand Folch, cofundador i CEO. Va ser la unió de dues organitzacions amb moltíssims objectius en comú i l'obstinació fonamental d'aconseguir un planeta més net per a tots, gràcies a una alimentació saludable. “La nostra relació és molt estreta i, a més de ser proveïdors, col·laborem a Terra Veritas, oferim descomptes exclusius a la seva app i ara mateix estem treballant en projectes de sostenibilitat conjuntament”.

Agricultura regenerativa i, per descomptat, ecològica

Sempre pensant en ecològic, i per continuar creixent, Conca Organics es va aliar amb Olirium, uns olivicultors de Fontanilles que produeixen oli d'oliva verge extra, i actualment practiquen l'agricultura regenerativa en els seus cultius de plantes aromàtiques al Baix Empordà. La finalitat

d'aquest tipus de gestió és capturar el CO₂ de l'atmosfera i emmagatzemar-lo sota terra en forma de matèria orgànica. “Per aconseguir-ho, no llaurem, sinó que plantem i creem una cobertura vegetal que es manté tot l'any: en protegir la terra del sol directe, aquest no pot oxidar la matèria orgànica a CO₂ atmosfèric i els nutrients s'acumulen en un sòl cada vegada més ric en adob, que conserva millor la humitat i és més resilient al canvi climàtic”.

Els primers a compensar al 100% la pròpia petjada de carboni

Paral·lelament, les quantitats de CO₂ que no es poden reduir, com el transport en camió, per exemple, les compensen amb projectes de reforestació, eficiència energètica i protecció de la biodiversitat. Tot això els ha convertit en la primera companyia espanyola amb una petjada de carboni neutra sense afegir CO₂, que “en realitat, és negativa, ja que la captació que aconseguim amb l'agricultura regenerativa està pendent que es pugui certificar de manera oficial al nostre país”, apunta Folch.

De la sal de deu als patés vegans

Els seus productes estrella són les infusions funcionals 100% lliures de plàstics, una sal sense contaminants marins, que extreuen de manera artesanal d'una deu salada de l'interior d'Alacant, les salses per a pasta i els patés vegans rics en proteïna vegetal. A Veritas pots trobar el de tomàquet amb azukis, el de xiitakes amb agar-agar i la deliciosa sobrassada a base de tomàquets secs i pebre vermell fumat.

Challenge Veritas: Acció per al clima

El món té el repte d'adoptar mesures per combatre el canvi climàtic i els seus efectes. Per aquest motiu, durant el mes de desembre et proposem uns challenges entorn de l'ODS 13: Acció per al clima.



El repte ambiental més important a què ha de fer front la humanitat aquest segle XXI és el canvi climàtic. Les emissions de diòxid de carboni han augmentat quasi un 50% des del 1990 i cada any moren milions de persones a tot al món a causa de la contaminació, entre molts altres efectes. Per aquest motiu, l'ODS 13 s'enfoca a prendre mesures per combatre aquest problema centrades en la reducció d'emissions de gasos amb efecte hivernacle.

En aquest sentit, són moltes les iniciatives que des de Veritas estem duent a terme per combatre el canvi climàtic. Tot i haver obert 37 botigues noves, des del 2015 les nostres emissions de CO2 han experimentat una reducció del 46%. El nostre objectiu és aconseguir tenir una petjada de carboni neutra l'any 2022.

I tu, com hi pots col·laborar?

Challenge 1: Mou-te caminant, en bici o en transport públic.

Amb quin mitjà de transport et desplaces normalment? Apunta quantes vegades agafes el cotxe en una setmana i busca alternatives de transport més sostenibles. L'objectiu és evitar agafar el cotxe durant aquest mes de desembre.

Challenge 2: Redueix el consum de calefacció.

Abriga't en comptes d'obrir la calefacció de seguida. Intenta aïllar la casa del fred i tanca bé les portes i les finestres per optimitzar l'escalfor al màxim. L'objectiu és reduir el consum de calefacció un 50%. Per exemple, si abans

obries la calefacció 4 hores durant tot el dia, el repte és no obrir-la o fer-ho durant només 2 hores.

Challenge 3: Compra només allò que et sigui necessari.

Nadal és època de compres, però fer-ho de manera compulsiva no ajuda al canvi climàtic. S'estima que entre un 20% i un 50% del que comprem acaba a la deixalleria. Per aquest motiu, aquest mes de desembre posa't el repte de comprar només allò que et sigui necessari.

**COM HO ACONSEGUIREM?
LLEGEIX AQUEST ARTICLE.**



MÉS
INFORMACIÓ



Un any més seguim impulsant projectes d'impacte social

Més enllà de proveir les llars amb productes saludables, ecològics i sostenibles, a Veritas també tenim un ferm compromís amb les persones; per això, aquest 2021 hem dut a terme diversos projectes d'impacte social i hem recollit i donat els fruits de moltes de les campanyes que havíem començat anys enrere.



MÉS
INFORMACIÓ
DONACIÓ D'ECOS SOLIDARIS

Aquests projectes els hem impulsat gràcies a la feina i la col·laboració de tots vosaltres. Per aquest motiu, volem donar les gràcies a totes les persones que s'han implicat perquè aquestes iniciatives siguin possibles. Continuem treballant per aconseguir el món que volem per viure.

Donem aliments ecològics a entitats socials

Amb la col·laboració de més de 70 entitats socials, durant el 2021 hem donat aliments ecològics i saludables cada setmana a col·lectius en situació de vulnerabilitat. Ho hem fet gràcies a la implicació de cadascuna de les nostres botigues, que s'han encarregat de recollir i fer les donacions a entitats socials properes. D'aquesta manera, seguim avançant en la nostra missió de portar la millor alimentació possible a totes les llars.

Treballem per provocar un canvi

Amb la campanya "Provoquem un canvi", des de Veritas volem denunciar que hi ha productes que considerem de primera necessitat que haurien de tenir un IVA inferior a l'actual i treballem perquè aquesta situació canviï. Per aquest motiu, mentre el canvi no arriba, abaixem l'IVA del productes d'higiene femenina del 10% al 4% i dels bolquers infantils del 21% al 4%, a més de donar ajudes econòmiques a les persones celiaques per adquirir productes sense gluten. Durant el primer any del projecte, aquestes accions han suposat un estalvi de més de 40.000 euros als nostres consumidors.

Fem la primera donació d'ecos solidaris del Club Veritas

A principis d'aquest 2021 vam iniciar el Club Veritas, la comunitat dels amants de l'alimentació ecològica, certificada, sostenible i socialment justa. Un dels avantatges més destacats del Club és que pots acumular ecos amb les teves compres i després canviar-los per productes o donar-los a entitats socials. Gràcies als ecos donats, aquest 2021 hem repartit gairebé dues tones d'aliments ecològics a la Creu Roja. Llegeix més sobre el projecte.

Continuem fent costat a les dones amb càncer de mama

L'any 2019 vam engegar la campanya "Aixeca la mà" amb el compromís de donar el 100% dels beneficis de la venda del desodorant ecològic i solidari Viridis a entitats socials que treballen per millorar la qualitat de vida de les dones que conviuen amb el càncer de mama. Al llarg d'aquests dos anys, hem aconseguit recaptar un total de 28.000 euros, que hem repartit entre cinc entitats. Aquest 2021, la xifra de donacions ha superat els 8.000 euros.



MÉS
INFORMACIÓ
PROVOQUEM UN CANVI



MÉS
INFORMACIÓ
CAMpanya "AIXECA LA MÀ"





CLUB Apunta't al **veritas** i aprofita els cupons de descompte.

Per ser membre del Club, aquest mes de desembre podràs adquirir la xucrut Veritas, les galetes de civada amb canyella Biocop, la crema hidratant de Biopha i molts productes més a un **50% de descompte**. Descarrega't l'app i comença a gaudir dels cupons.*

*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 l'oferta d'aquests tres productes, hauràs d'introduir el codi del cupó que apareix en aquest article. Els mesos següents, els cupons de les novetats es carregaran automàticament a l'app.

Xucrut Veritas

CLUB
veritas

Codi: CHUCRUT

Arriba la xucrut de la marca Veritas en format de 350 grams. Aquesta col fermentada és rica en vitamina C i baixa en greixos i carbohidrats. Sense sucres afegits i ecològica, es pot consumir freda o calenta amb espècies o altres verdures. La trobaràs als nostres supermercats a un preu increïble!



50%
DTE.

50%
DTE.



Galetes de civada i canyella

CLUB
veritas

Codi: GALLETA

Biocop llança al mercat unes noves galetes ecològiques, gruixudes i cruixents. Estan fetes amb farina de blat integral i flocs de civada, amb un gust especial de canyella i un alt contingut en fibra. Ideals per prendre a qualsevol hora del dia.

Crema hidratant Biopha

CLUB
veritas

Codi: HIDRATANTE

L'empresa francesa Biopha presenta quatre noves cremes de gran qualitat, respectuoses amb el medi ambient i per a totes les butxaques. Productes ecològics i orgànics, amb certificació Ecocert.

*Club Veritas: crema hidratant Biopha



50%
DTE.

Crema hidratant
Biopha

Crema de nit
Biopha

Crema de dia
Biopha

Ous ecològics Veritas

Ja tenim ous ecològics de la nostra marca a l'increïble preu d'1.96 euros!, de gallines que tenen accés a l'aire lliure i que mengen pinso ecològic. L'ou ecològic té més àcids grassos poliinsaturats i menys greixos. Recorda que s'identifica pel codi O!



Postres de coco per llepar-se els dits

La marca Abbot Kinney's amplia la seva gamma de postres vegetals de coco amb dos nous gustos, un de stracciatella i l'altre de taronja. Aptes per a persones celíaqües i veganes, aquestes delicioses postres de textura suau i cremosa estan fetes amb llet de coco, sense lactosa ni soja. A més, contenen proteïna d'ametlla i ferments probiòtics.

Aquestes festes, que no falti l'embotit

Aquestes fetes, sorprèn els teus convidats amb els embotits ecològics Extrem Puro Extremadura. La marca ens presenta quatre referències d'embotit 100% ibèric d'aglà: espatlla, llonganissa, xoriço i llonganissa. Tallats a mà i amb un gust i una aroma deliciosos!



Formatge vegà per a tots els gustos

Una bona taula de formatges no pot faltar com aperitiu per celebrar aquestes festes. A Veritas et proposem aquestes novetats ecològiques i veganes que aportaran sabor, personalitat i originalitat a la teva taula.

Formatges Jay & Joy.

Tres formatges elaborats a base d'ametlles, anacards i ferments amb un gust espectacular!



Alternativa vegana al: Formatge brie



De cabra en rotlle



Formatge blau

Formatge Yogan

Elaborat amb anacards i ferments vegetals per recrear el gust i l'exterior blanc del formatge camembert. Sol o amb melmelada, no pot faltar a la teva taula aquestes festes!



Alternativa vegana al formatge camembert

Formatge Fermè

Dos formatges elaborats amb ingredients bàsics i naturals: anacards fermentats, aigua, sal i fruita seca. Boníssims!



Fermentino amb nabius i nous pecanes



Fermentino amb nous de macadàmia



Komvirra: la “sense” amb el millor de la cervesa i el kombutxa

Komvida Organic Kombucha llança Komvirra, una beguda sense alcohol amb tot el sabor de la cervesa i les propietats saludables del kombutxa. Està feta amb llúpul ecològic i te verd i únicament aporta 5 quilocalories.

Komvirra és una beguda atrevida, enginyosa i molt refrescant que resulta ideal per als que busquen cuidar-se, però que també volen gaudir dels moments d'oci. És una “sense” alcohol, “amb” tot el sabor; fa l'olor i té el gust i l'aspecte d'una cervesa, però la bombolla és natural (no infla), té probiòtics, que aporten molts beneficis, i porta l'etiqueta clear label, que ofereix una clara informació sobre els ingredients: llúpul ecològic, te verd, aigua, sucre de canya, SCOBY i només 5 quilocalories! Les bombolles naturals de la fermentació, juntament amb les propietats del llúpul, són les que fan possible la similitud amb l'escuma de la cervesa tradicional artesana.

Ecològica, vegana i sense pasteuritzar

No es tracta d'un nou gust de kombutxa: és la “no cervesa” de Komvida; un producte diferent amb els mateixos valors que atresoren la resta de les seves begudes. És vegana, ecològica, sense pasteuritzar i sense gluten; i s'enquadra dins de les begudes NOLO (no i low) –no alcohòliques i baixes en calories–, que han passat a ser tendència en el consum global per la innovació en receptes, qualitat i experiència millorada. “Amb el llançament de Komvirra, a base de llúpul ecològic i te verd, continuem apostant per aconseguir productes saludables, darrere dels quals hi ha molts mesos de recerca”, explica Beatriz Magro, una de les sòcies fundadores de Komvida.

La tècnica per servir-la

És millor degustar-la en copa de canya, tot i que també es pot beure directament de l'ampolla. Per captar-ne millor el gust i gaudir del seu color aixampanyat daurat segueix aquests passos:

- 1.** Compte! El kombutxa és una beguda amb bombolles. No es pot agitar.
- 2.** Obre l'ampolla, olora i fes el primer glop. Notaràs un gust lleugerament àcid, amb més tons de kombutxa i un agradable gust de llúpul.
- 3.** Tanca l'ampolla i gira-la amb suavitat per integrar el llevat procedent de la fermentació del kombutxa i el llúpul ecològic.
- 4.** Torna a obrir l'ampolla i serveix la beguda en una copa de canya.
- 5.** Torna a olorar per fer un segon tast. Ara captaràs més intensitat i frescor, l'aroma floral del llúpul i un gust fruit de l'equilibri entre l'acidesa del mateix kombutxa i les notes especiades del llúpul.





NUEVOS ENVASES DE CARTÓN 150G
**ECOLÓGICOS POR DENTRO,
 ¡Y POR FUERA!**



NATURAL



FRESA



MANGO Y
MELOCOTÓN



ARÁNDANOS



FRAMBUESA
Y MARACUYÁ



MANGO SIN
AZÚCARES AÑADIDOS



ALBARICOQUE



www.sojade-bio.es

RICE
UP

Sojade!



YOUR
LIFE.

VITARIZ ES UNA MARCA **Alinor**



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



DESEMBRE | 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!



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



Dijous 2 de desembre

🎯 **TALLER ONLINE GRATUÏT - RECEPTES DE CULLERA, VEGANES I NUTRITIVES**

Míriam Fabà amb la col·laboració d'Amandín

Horari: 18.30 h - 20 h

Gratuït

Dijous 9 de desembre

🎯 **TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ PER A UNA VIDA ANTIINFLAMATÒRIA**

Martina Ferrer

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dilluns 13 de desembre

🍷 **TALLER PRESENCIAL - APERITIUS D'ALTA GASTRONOMIA PER SORPRENDRE AQUESTES FESTES**

Mireia Anglada amb la col·laboració d'El Granero Integral

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

Dimarts 14 de desembre

🍷 **TALLER PRESENCIAL - BONES FESTES DIGESTIVES: TRUCS I RECEPTES**

Alf Mota

Horari: 18.30 h - 20.30 h

30 €

Dimecres 15 de desembre

🎯 **TALLER ONLINE - ALLIBERA'T DE LA CANDIDIASI DE MANERA NATURAL**

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dijous 16 de desembre

🎯 **TALLER ONLINE - COM MENJAR CONSCIENT, SENSE CULPA I SENSE ANSIETAT, PER NADAL?**

Irene Plata

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dilluns 20 de desembre

🍷 **TALLER PRESENCIAL - RECEPTES FESTIVES D'INSPIRACIÓ JAPONESA**

Camila Loew

Horari: 18.30 h - 20.30 h

30 €



El que ens envolta és natural

Tenim el ferm compromís amb la terra, els animals, l'aigua, la lluna, les arrels, el sòl, la vegetació espontània, les persones...

Des de la terra, on la biodinàmica fa la seva feina, fins l'acabat on les nostres mans fan la resta, a Gramona, tot el que ens envolta és natural.

WWW.GRAMONA.COM/SOSTENIBILITAT

Converteix la coliflor en la base de les teves receptes



ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica | @alfmota

Aprofita els beneficis d'aquesta hortalissa d'hivern baixa en carbohidrats i rica en antioxidants, vitamines, minerals i fibra, i converteix-la en l'estrella dels teus plats, ja siguin entrants, primers o segons.

La coliflor és una hortalissa d'hivern els compostos de sofre de la qual són antioxidants que reforcen el sistema immunitari. Per inhibir-ne l'olor de sofre, bull-la amb una mica de llet o una pela de llimona o taronja, i si vols aromatitzar-la i donar-li sabor fes servir llorer, claus d'olor, farigola o romaní. També es pot menjar crua, ratllada en granets tipus cuscús i macerada en suc de llimona, oli d'oliva, gíngebre, menta i julivert fresc picat. I si la complementes amb llavors de gira-sol, grans de magrana i nous, el resultat és espectacular.

Cuita al vapor amb oli de coco

Tritura bé la coliflor cuita al vapor amb una mica de ceba en oli de coco, beguda vegetal d'anacards i sal, fins a formar una crema suau i tendra. Serveix-la amb un ou escalfat per damunt, empolvora-la amb parmesà ratllat o llevat nutricional i acaba el plat amb làmines d'all negre i un fil d'oli de sèsam torrat.

Gratinada amb formatge vegà

Bull uns arbrets de coliflor uns quants minuts, col·loca'ls en una safata refractària i cobreix-los amb una beixamel elabora-

da amb farina d'arròs –en lloc de farina de blat– i un polsim de nou moscada molta. Gratina-ho amb formatge vegà o amb un tipus emmental i, en treure-ho del forn, condimenta-ho amb tamari i orenga.

Saltada amb curri

Fermenta-la amb aigua de mar, cúrcuma, grans de pebre, all i llavors d'anís. Salta lleugerament uns bolets, afegeix-hi els grans de coliflor i una cullerada de curri i salta-ho un parell de minuts més. Serveix-ho amb pinyons torrats o nous del Brasil crues i trossegades.

Hummus de coliflor

Escalda alguns arbrets i barreja'ls amb oli de coco i sal, enfora-ho uns minuts i bat-ho amb tahina, suc de llimona, comí i all cru. Serveix l'hummus amb llavors de carbassa i gira-sol lleugerament torrades per damunt.

UN ALLIOLI DIFERENT

La coliflor bullida o al vapor ha de quedar al dente i no gaire cuita i tova. Després, la pots batre amb oli d'oliva verge extra, una culleradeta petita de mostassa, un o dos grans d'all i una mica d'aigua freda. Obtindràs un allioli molt especial, que és perfecte per acompanyar croquetes, fideuàs o arrossos.



RECEPTA. COLIFLOR GRATINADA AMB SALSA DE TOMÀQUET



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Coliflor. **ECO.** **2.** Mostassa de Dijon. **Veritas.** **3.** Beixamel d'arròs. **Amandín.**
4. Aigua de mar. **Lactoduro.**

Soja texturitzada: l'alternativa vegetal a la carn picada



MIREIA ANGLADA
Cuinera professional | @mireiaanglada_ecochef

AMB LA COL·LABORACIÓ DE



Molt rica en proteïna vegetal, la soja texturitzada pot substituir perfectament la carn picada, gràcies a la seva textura similar. Aprèn a treure'n partit a la cuina i gaudeix-ne en hamburgueses, salsa bolonyesa, mandonguilles, etc.



CONSULTA
LA TÈCNICA
DE CUINA AQUÍ

S'obté a partir de la soja, que es tritura fins a aconseguir una farina. D'aquesta s'extreu el greix i queda un residu sec, que és la soja texturitzada. A les botigues en trobaràs de fina i de gruixuda: la primera és ideal per preparar farciments de canelons, lasanyes..., mentre que la gruixuda és perfecta per a saltats i estofats. En qualsevol cas, sempre s'ha d'hidratar abans de fer-la servir.

Hidrata-la en aigua tèbia

Segui com sigui el líquid triat (aigua, brou de verdures, beguda vegetal...), és important que estigui tebi per escurçar el procés. Si la poses a hidratar en aigua tèbia, la tindràs a punt al cap d'uns 10 minuts, però si la deixes en aigua freda pot trigar a hidratar-se fins a 2 hores. Una vegada ha absorbit tot el líquid, ja està llesta perquè puguis preparar les teves receptes preferides.

Salta-la i afegeix-la a una salsa

Una altra opció és cuinar-la directament en una salsa o un sofregit, sense hidratar-la prèviament. Perquè quedi més cruixent, i tingui una textura una mica més resistent en boca, posa una mica d'oli en una paella i salta-la fins que notis una lleugera olor de torrat. En aquest moment, incorpora-hi la salsa i deixa que bulli durant un parell de minuts. Prova de fer-ho amb salsa de tomàquet i gaudiràs d'una extraordinària bolonyesa vegetal.



RECEP.TA. LASANYA VEGANA DE PLÀTAN A LA BOLONYESA

 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Soja texturitzada. **El Granero Integral**. 2. Brou de verdures. **Aneto**. 3. Tomàquet triturat. **ibsa**.



Bacallà al forn amb crosta d'allonesa



MARINA RIBAS

Professora de cuina saludable i creadora de www.marinaribas.es | [@marina.ribas.torres](https://twitter.com/marina.ribas.torres)

Un dels grans atractius d'aquesta recepta és el toc especial que li dona la crosta d'allonesa, que a més evita que el bacallà perdi la suculència. El vinagre de poma dota de sabor les patates i el resultat és un plat saborós i molt equilibrat nutricionalment.

Ingredients:

- ◀ 4 lloms de bacallà salvatge
- ◀ 3 patates
- ◀ 1 tomàquet
- ◀ ½ ceba
- ◀ ½ pebrot
- ◀ ½ got d'aigua
- ◀ 2 cullerades petites de vinagre de poma

- ◀ Sal
- ◀ Pebre
- ◀ Oli d'oliva verge extra

Per a la salsa:

- ◀ 100 ml d'oli d'oliva suau
- ◀ 1 gra d'all
- ◀ 1 ou
- ◀ Sal

Elaboració:

- 1.** Preescalfa el forn a 200 °C.
- 2.** Pela i lamina les patates a rodanxes molt fines, amb l'ajuda d'una mandolina. Talla, també a làmines, la ceba, el tomàquet i el pebrot.
- 3.** Unta amb oli d'oliva verge extra una safata per a forn i cobreix bé la base amb les patates. Salpebra-ho i ruixa-ho amb una mica més d'oli.
- 4.** Afegeix-hi la ceba, el tomàquet i el pebrot, i torna-ho a salpebrar.
- 5.** Posa les dues cullerades de vinagre al mig got d'aigua, aboca'l amb cura per sobre de les patates i les verdures, i enfora-ho durant uns 25 minuts a 170 °C.
- 6.** Entretant, col·loca al got de la batedora 50 ml d'oli d'oliva suau, l'ou, el gra d'all i un pessic de sal. Bat-ho amb el peu batedor sense aixecar-lo de la base i quan es comencin a barrejar els ingredients incorpora-hi lentament la resta de l'oli, fins a obtenir la consistència que vulguis. Reserva-ho.
- 7.** Quan les patates estiguin tendres, posa-hi els lloms de bacallà damunt i enfora-ho uns 7-8 minuts, vigilant la cocció perquè no es ressequin.
- 8.** Una vegada estiguin fets, posa a sobre de cada llom una capa generosa d'allonesa i gratina-ho fins que quedi daurada. Serveix-ho immediatament.

★ RECEPТА DEL MES ★



 < shop.veritas.es >

1



2



1. All sec. ECO. **2.** Oli d'oliva verge. **Natura.**

Reconfortant



MARTA ORTIZ
Dietista | @papayacrujiente

DILLUNS

DINAR

- ◀ Crema de carbassa i pastanaga
- ◀ Llenties amb carxofes

SOPAR

- ◀ Ceba tendra rostida amb green chutney
- ◀ Remenat de tofu amb tomàquets cirerols

DIJOUS

DINAR

- ◀ Coliflor gratinada en salsa de tomàquet
- ◀ Dhal amb verdures i arròs basmati

SOPAR

- ◀ Crema de carbassa i coco amb curri
- ◀ Canelons d'albergínia i tonyina

DIMARTS

DINAR

- ◀ Guisat de verdures d'arrel
- ◀ Fideus japonesos amb tempeh i verdures

SOPAR

- ◀ Crema de porro, carbassó i bròcoli
- ◀ Llobarro al forn amb llavors

DIVENDRES

DINAR

- ◀ Crema de verdures amb fajol
- ◀ Cuixes de pollastre farcides

SOPAR

- ◀ Cassola de bolets i verdures
- ◀ Ous al plat

DIMECRES

DINAR

- ◀ Crema de xampinyons amb beguda de soja
- ◀ Sopa minestrone de verdures i mongetes

SOPAR

- ◀ Sopa de cuscús amb moniato i xiitakes
- ◀ Pizza d'albergínia exprés

ESMORZAR

- ◀ Matcha latte
- ◀ Bol de carbassa dolça i granola cruixent

BERENAR

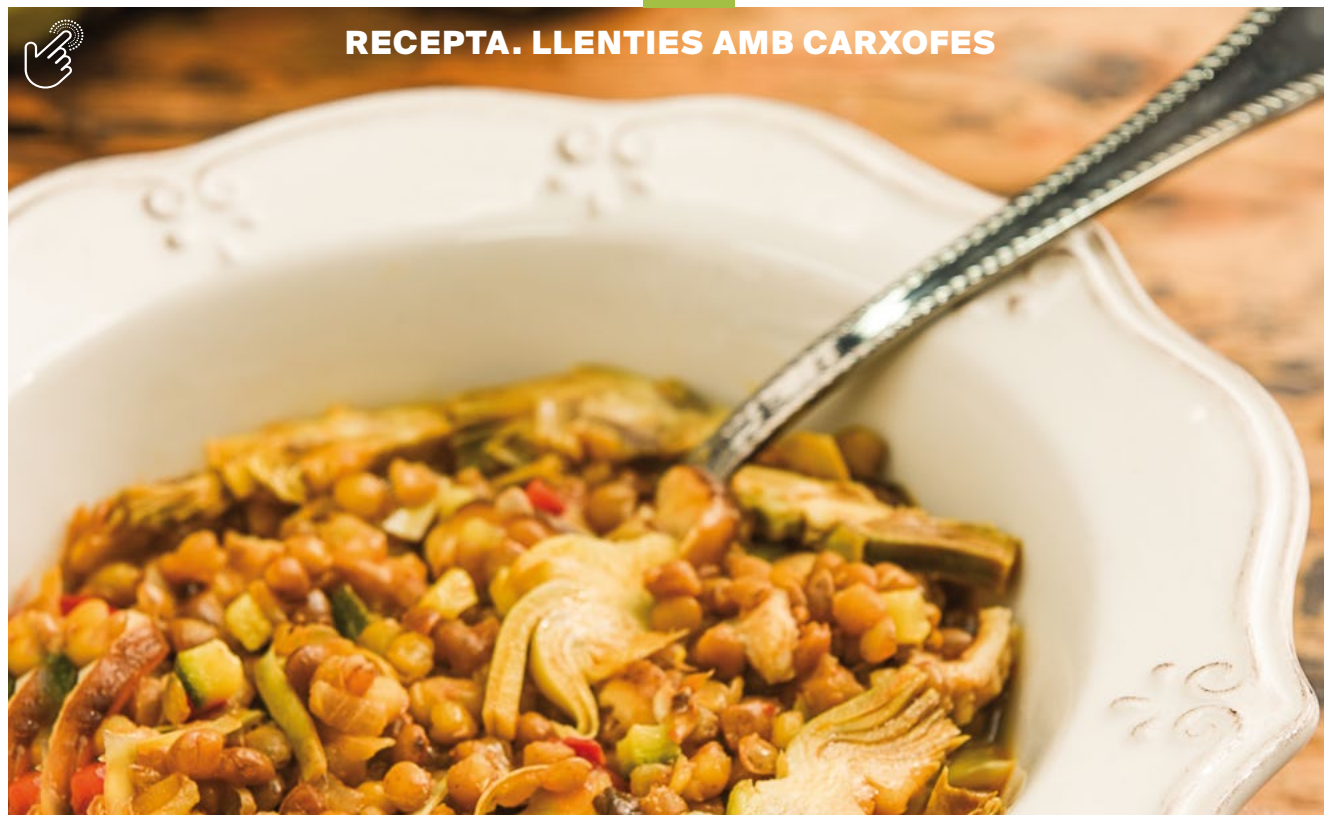
- ◀ Cúrcuma latte amb rosquilles de poma
- ◀ Pa de pessic de pastanaga

CONSELLS

Amb el fred el cos necessita treballar més per mantenir la temperatura constant.

En aquesta època de l'any és important incloure a la dieta llegums i verdures de temporada com la carbassa, els moniatos i les crucíferes.

Acompanya'ls amb proteïnes de qualitat i corona les teves receptes amb espècies per donar aquest toc de confort corporal.



RECEPTA. LLENTIES AMB CARXOFES

 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Fideus d'arròs. **La Finestra sul Cielo.** **2.** Tofu fresc. **Vegetalia.** **3.** Granola de poma i canyella. **Delicatalia.**



YOGITEA®
BIOLÓGICO





Buenos Sueños
INFUSIÓN AYURVÉDICA DE HIERBAS CON
HINOJO, FLORES DE MANZANILLA,
RAÍZ DE VALERIANA

Relajante, calmante,
cálida.

17 Bolsitas de infusión (1,8g) 30,6g

**Relajante,
calmante, cálida**



Manzanilla Hinojo Raíz de valeriana

anna
ECOLOGICA.
100%

**El company perfecte
per desenvolupar els
canals professionals**

Contacta'ns a:
admin@annaecologica.es
+34 93 770 43 56

veritas

**La nostra marca per als
canals professionals
i horeca**



+ de 4.000 productes
amb **certificació
ecològica**



Cobertura a tot el
territori **peninsular i
les Balears**



Formats adaptats als
canals professionals
(granel, big bags, carn
per peces o canal...)



**Atenció personalit-
zada i assessora-
ment professional**

APUNTA'T AL CLUB VERITAS

i gaudeix del
regal de benvinguda



i ara suma-li
una artesana
al teu regal



ELABORADA
AL NOSTRE
OBRADOR

MASSA MARE
NATURAL
i FINS A 24 HORES
DE FERMENTACIÓ

FETA AMB
INGREDIENTS
ECOLÒGICS
CERTIFICATS



DESCARREGA'T
L'APP

Aconsegueix-ho
App Store

DISPONIBLE A
Google Play

* 3€ per gastar a botigues físiques i 6€ a la botiga online. Consulta les condicions a veritas.es

TOT L'EQUIP
DE VERITAS
ET DESITGEM UN
BON[★]ecoNADAL[★]
i UN SALUDABLE
2022

ANDORRA | CATALUNYA | ILLES BALEARS | MADRID | NAVARRA | PAÍS BASC | COMUNITAT VALENCIANA
WWW.VERITAS.ES

