

veritas

N. 144
JUNY 2022

20
anys



TOTA UNA GENERACIÓ

veritas.es
shop.veritas.es



A close-up photograph of two ripe, red tomatoes resting on a dark, textured wooden surface. The tomatoes are in sharp focus, showing their smooth skin and green stems. The background is a soft, out-of-focus grey.

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



Silvio Elías

Cofundador i conseller delegat

A Veritas estem de celebració. Aquest 2022 fem 20 anys i, en termes sociològics, 20 anys són tota una generació. Per aquest motiu, i perquè volem reivindicar la mirada que hem sostingut sobre el món en general i sobre l'alimentació en particular, hem batejat aquests primers 20 anys com la **Generació Veritas**.

Des de l'inici, teníem molt clar que volíem beneficiar la vida de les persones i del planeta a través de la millor alimentació possible: l'alimentació ecològica. Seguint aquest somni, el 23 de maig del 2002, vam obrir el primer supermercat Veritas a Barcelona. Des d'aleshores, treballem per portar una alimentació ecològica per a tothom i per a cada dia, a més d'impulsar accions socials i mediambientals per tenir cura del món que ens envolta.

Després d'aquests 20 anys, creiem que tot aquest recorregut ha valgut la pena. La UE ha fixat l'objectiu que per al 2030 el 25% dels cultius europeus siguin ecològics. Considera que assolir aquesta xifra és necessari per al compliment dels Objectius de Desenvolupament Sostenible. Tot i que encara estem lluny d'aquest escenari, gràcies a tots nosaltres, la Generació Veritas, i a tota la gent que comparteix els nostres valors, ens hi estem apropant.

Ja fa 20 anys que caminem junts. Sou moltíssimes les persones que heu confiat en nosaltres. Companys, proveïdors i clients-fans que hem viscut en la mateixa època, que veiem el món de la mateixa manera i que tenim uns valors comuns. Junts hem sumat forces per ser pioners i liderar tot aquest moviment que avui es considera imprescindible per al nostre futur.

A totes i a tots, moltíssimes gràcies, de tot cor, per acompanyar-nos durant aquest 20 anys.



20 ANYS
DE VERITAS



MANIFEST DE LA GENERACIÓ VERITAS:

Volem una alimentació ecològica certificada, que ho sigui de veritat i no només que ho sembli.

Volem una alimentació saludable, completament nutritiva, lliure de residus tòxics i que no perjudiqui el nostre cos.

Volem una alimentació autènticament saborosa, sense artificis ni enganys, amb llistes d'ingredients molt més curtes.

Volem una alimentació sostenible, que tingui cura de la nostra terra i, si és possible, que la regeneri i la restauri en reciprocitat al que ens dona.

Volem una alimentació propera i socialment justa, que reconegui el valor i la contribució dels productors i elaboradors ecològics del territori, que retribueixi justament la seva feina, i que per tant puguin seguir fent el que estimen per molts anys.

Per ells i per nosaltres.



8 **ÉS TEMPS DE...**

Juny: gaudeix
de la fruita més refrescant!
Anna Torelló

12 **SALUT**

5 raons per consumir pollastre
ecològic
Ets el que menges

16 **CONSELLS D'EN XEVI**

La història de la teva
microbiota comença a l'úter
Xevi Verdaguer

18 **DIVERSITAT**

Begudes vegetals:
sanes, saboroses, nutritives...
Mai Vives

20 **FAMÍLIA**

Aliments que s'han de procurar
evitar durant l'embaràs
Ets el que menges

26 **BIENESTAR**

Elige tu protector
solar en 5 pasos
Nuria Fontova

28 **FARMACIOLA**

Cuida't la pell des
de l'interior
Ecorganic

30 **SALUT HORMONAL**

Com pots evitar
els disruptors endocrins?
Marta León

32

ENTREVISTA

Carlos de Prada, comunicador
especialitzat

Adam Martín



34 **ANÁLISIS COMPARATIVO**

¿Por qué los huevos
ecológicos son mejores?
M. D. Raigón

36 **FONS DOCUMENTAL**

Menjar ecològic té un efecte
positiu en la salut

38 **OBRADOR**

Grans clàssics de sempre

40 **COMPANYS DE VIATGE**

Ecoama

44 **VERITAS LAB**

Komvida Kafé,
el kombutxa amb cafè

45

SOSTENIBILITAT

Veritas aconsegueix reduir un
50% la seva petjada de carboni



46 **SOM CONSCIENTS**

Ja portem venudes més de 6.000
unitats de la xocolata solidària

48 **NOVETATS DEL MES**

Iswanii, Blancafort, Veritas,
Sol de Ibiza...

50 **TERRA VERITAS**

Tallers presencials i online de
cuina i benestar

52 **TREU-NE PROFIT!**

Tomàquet:
el comodí de l'estiu
Alf Mota

54 **TÈCNIQUES DE CUINA**

Tècniques de cuina senzilles
i fàcils
Mireia Anglada



56

RECEPTA DEL MES

Curri de salmó
salvatge

Marina Ribas

58 **MENÚ**

Dieta mediterrània
Amancay Ortega

60 **L'ESPECIALISTA**

Entenent la cuina probiòtica
Nerea Zorokiain Garin



AHORA

TUS PRODUCTOS SOLARAY TAMBIÉN EN VERITAS

La forma más natural
para encontrarlos y para cuidarte



Juny: gaudeix de la fruita més refrescant!



ANNA TORELLÓ
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

Arriba l'estiu i ho fa acompanyat de les fruites i verdures més refrescants de l'any. Una vegada més, la natura és sàvia i ens ofereix el que necessitem: vegetals amb un alt contingut en aigua, que ens ajuden a cobrir les necessitats de líquid que el cos demana quan pugen les temperatures.

La calor i l'exposició al sol provoquen que l'organisme perdi líquids, cosa que afecta directament la pell, ja que la resseca. Per nodrir-la per dins has de consumir aliments que continguin betacarotè –un antioxidant precursor de la valuosa vitamina A– com el préssec, el paraguaià, el meló o el tomàquet.

Síndria i meló: més d'un 90% d'aigua

Molta gent creu que si es vol perdre pes cal limitar el consum de meló i síndria perquè contenen sucres, però no és cert. Al contrari, són dos aliments extraordinàriament rics en aigua –un 94% en el cas de la síndria i un 90% per al meló– i una opció molt saludable per consumir de manera habitual.

Potassi, fibra i antioxidants

Les fruites i hortalisses pròpies d'aquest mes es caracteritzen per la seva elevada aportació de potassi, que els confereix propietats diürètiques molt necessàries per evitar la retenció de líquids típica de l'època estival.

Mongetes i carbassons contenen, a més, quantitats interessants de fibra que ajuden a regular la gana i el trànsit intestinal.

Una altra de les joies de l'estiu és el tomàquet, una gran font de betacarotè, el percentatge d'aigua del qual arriba a un 94% del seu pes, i destaca per la seva acció antioxidant, gràcies al licopè, el pigment que li concedeix el color i que augmenta la seva capacitat antioxidant quan es cuina.

Midó resistent per a la microbiota

El midó de la patata es transforma durant la cocció, es fa molt biodisponible; però si es refreda la patata ja cuinada, l'estructura d'aquest midó es modifica completament i resisteix al procés digestiu. És a dir, els enzims no són capaços de digerir-lo i queda disponible perquè bacteris, fongs i llevats el puguin fermentar, de manera que es converteix en una mena de fibra que actua com a prebiòtic i és l'aliment de la microbiota intestinal.

SABIES QUE ELS TOMÀQUETS DE VERITAS VENEN DE L'HORTA DE CARME?

La Carme, l'agricultora de l'horta situada a Camarles, Tarragona, conrea una gran quantitat de fruites i verdures ecològiques, i la seva especialitat són els tomàquets. Pensa en qualsevol varietat de tomàquet i segur que la conreen a la seva horta. Vermells, saborosos i ecològics, els trobaràs a Veritas acabats de collir. Descobreix L'Horta de Carme i les seves varietats de tomàquet!



UNA ALTRA DE LES JOIES DE L'ESTIU ÉS EL TOMÀQUET, UNA GRAN FONT DE BETACAROTÈ, EL PERCENTATGE D'AIGUA DEL QUAL ARRIBA A UN 94% DEL SEU PES, I DESTACA PER LA SEVA ACCIÓ ANTIOXIDANT, GRÀCIES AL LICOPÈ, EL PIGMENT QUE LI CONCEDEIX EL COLOR I QUE AUGMENTA LA SEVA CAPACITAT ANTIOXIDANT QUAN ES CUINA.



AMANIDA D'ESTIU

Ingredients:

- < Ruca
- < Tomàquet
- < Cogombre
- < Síndria
- < Formatge feta
- < Llimona
- < Mostassa

Elaboració:

- 1.** Pica el tomàquet, el cogombre i la síndria.
- 2.** En un bol, col·loca un lit de fulles de ruca, afegeix-hi les hortalisses picades i barreja-ho amb cura.
- 3.** Fes daus de formatge feta i posa'ls per damunt.
- 4.** Amaneix-ho amb una mica de suc de llimona i mostassa per donar-hi un toc cítric i refrescant.



PER NODRIR-LA PER DINS HAS DE CONSUMIR ALIMENTS QUE CONTINGUIN BETACAROTÈ –UN ANTIOXIDANT PRECURSOR DE LA VALUOSA VITAMINA A– COM EL PRÉSSEC, EL PARAGUAIÀ, EL MELÓ O EL TOMÀQUET.



< shop.veritas.es >

1

2

3

4



1. Formatge feta. **Veritas.** **2.** Llimona a granel. **ECO.** **3.** Cogombre. **ECO.** **4.** Mostassa antiga. **Veritas.**

AMANDÍN
Natural & Organic

EN VOLDRÀS MÉS!

Atreveix-te a tastar-la també
amb cafè, xocolata,
infusions o les teves
receptes de rebosteria.



Descobreix una ampla varietat de begudes vegetals per a les teves
creacions a www.amandin.com @ [facebook](https://www.facebook.com/amandinorganic) [youtube](https://www.youtube.com/amandinorganic) amandinorganic

UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

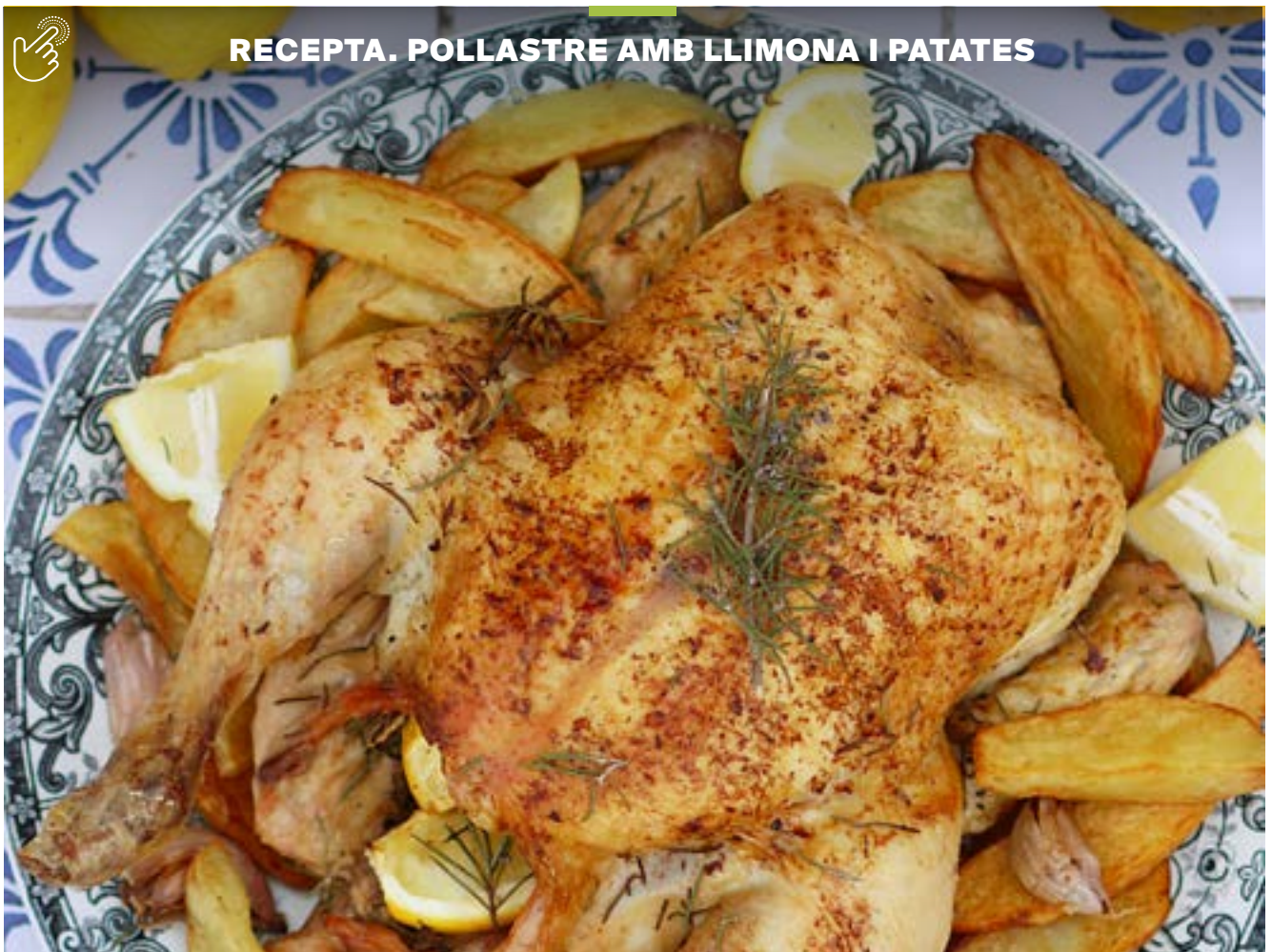
DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ



5 raons per consumir pollastre ecològic

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

Ja t'has passat a l'alimentació ecològica, però encara no has fet el pas amb la proteïna animal? Menjar pollastre ecològic no sols implica un benefici considerable per a la teva salut, també és un gest de consum responsable i compromès amb el benestar dels animals i amb el medi ambient .



RECEPTA. POLLASTRE AMB LLIMONA I PATATES

És habitual que quan es fa la transició a una dieta ecològica es comenci per la fruita, la verdura, els cereals... i es deixi la carn per al final. Alguna vegada has pensat el que implica aquest canvi a llarg termini i quin impacte té en la teva salut i en l'entorn? El pollastre és una de les carns més saludables que existeixen; és una proteïna d'alt valor biològic, molt digestiva i amb poc greix, i quan el tries ecològic et sumes al triple compromís: amb la teva salut, la dels animals i la del planeta.

Carn de qualitat

Els pollastres ecològics s'alimenten a base de cereals i vegetals ecològics de cultiu sostenible (lliures d'herbicides, transgènics i pesticides), però també d'insectes i de l'herba que creix de manera natural per on campen en llibertat. Aquest tipus d'alimentació influeix en la riquesa de nutrients de la seva carn, ja que els àcids grassos que posseeix són de màxima qualitat. A més, són animals que es mouen, que espigolen, que corren... i és així com es converteixen en aus fortes i sanes amb una carn molt més saborosa.

Compromís amb el benestar animal

La cria té lloc en un entorn natural, en espais amplis i lluminosos, respectant-los el cicle de son orgànic i permetent que estiguin en llibertat durant el dia. Al matí s'obren les portes del cobert i les aus decideixen on volen passar les hores campant, descansant a l'ombra, buscant insectes... Quan es fa fosc tornen al cobert i descansen tranquil·les tota la nit; aquest estil de vida fa que desenvolupin un sistema immunitari equilibrat i resistent, i en cas que emmalalteixin s'administren tractaments naturals (homeopàtics o fitoterapèutics).

Respecte pel cicle de vida natural

El cicle productiu habitual dels pollastres ecològics és d'almenys 81 dies i pot arribar fins als 120 dies de cria, a diferència dels pollastres industrials, el temps de creixement dels quals sol ser de la meitat.

EL POLLASTRE ÉS UNA DE LES CARNS MÉS SALUDABLES QUE EXISTEIXEN; ÉS UNA PROTEÏNA D'ALT VALOR BIOLÒGIC.

Proximitat i suport a l'economia local

La ramaderia ecològica de proximitat genera ocupació de qualitat en l'àmbit rural i dona suport a les granges locals, cosa que dinamitza l'economia de la zona. La majoria de les explotacions són petites i familiars i els grangers dediquen la seva vida a cuidar els animals, amb respecte i responsabilitat.

Protecció del medi ambient

En definitiva, la cria de pollastres ecològics és més sostenible, protegeix la biodiversitat i amb pràctiques productives respectuoses amb el medi ambient perquè es fonamenta en una agricultura regenerativa: no s'utilitzen fertilitzants ni plaguicides químics, alhora que no s'erosiona la terra. A més, l'alimentació dels animals prové de cultius ecològics pròxims.



< shop.veritas.es >



1. Pit de pollastre filetejat. 2. Pollastre trossetat. 3. Pit de pollastre filetejat. 4. Cuixetes de pollastre. 5. Cuixa de pollastre. **ECO**

MONSOY

- DESDE 1992 -



DESCUBRE
NUESTRA NUEVA
MONSOY AVENA
¡SIN AZÚCARES!



0%
AZÚCARES



100% SABOR CON LA BURGER
VEGANA **0% CARNE**



73%
SEITÁN



RICO EN PROTEÍNAS
27 G
PROTEÍNAS
POR PORCIÓN

CON APORTE MINERAL ÚNICO



Novedad

DESCUBRE LA GAMA DE PAPEL
ECOLÓGICO MY TISSUE ECOLOGIC +

- + 100% PAPEL RECICLADO
- + 0% PLÁSTICO
- + ENVASE COMPOSTABLE



my
tissue **ecologic+**

La història de la teva microbiota comença a l'úter



XEVI VERDAGER

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

La nostra particular colonització bacteriana comença abans de néixer, quan rebem els primers bacteris a través del líquid amniòtic. L'objectiu és mantenir la microbiota en equilibri; per això la importància d'una dieta en què no faltin aliments fermentats rics en microorganismes sans.

Avui dia, tota la comunitat científica està d'acord en el paper importantíssim que tenen els bacteris intestinals en el desenvolupament del nostre sistema immunitari i en com influeixen en la conducta i l'estat d'ànim. La microbiota és un complex ecosistema la inestabilitat del qual provoca alteracions a l'aparell digestiu (malalties inflamatòries, còlon irritable, restrenyiment, diarrea) i també problemes de sobrepès, obesitat, diabetis de tipus 2 o trastorns ansiosodepressius, entre d'altres.

Part vaginal o cesària?

Durant la gestació rebem els primers bacteris, l'origen dels quals és la boca de la mare i que ens arriben a través del líquid amniòtic. Si el part és vaginal, el nadó rep bacteris procedents de la flora vaginal i fecal de la mare per la proximitat pelviana; mentre que la cesària suposa el contacte amb bacteris procedents de la pell materna i els instruments utilitzats al quiròfan. En realitat, els nounats posseeixen una

baixa diversitat bacteriana, amb predominança de proteobacteris i actinobacteris, als quals aviat s'uniran els firmicuts i els bacteroidets.

La seva influència en el sistema immunitari

Amb la lactància i la posterior introducció dels aliments es va incrementant la varietat bacteriana, un aspecte clau per al desenvolupament immunitari i neurològic. Actualment s'intenta imitar la llet materna, i les llets infantils de fórmula contenen fibra soluble prebiòtica, que es troba de manera natural en la llet de la mare. Així, en arribar a l'edat adulta, la microbiota estarà determinada per l'herència genètica, la dieta i l'entorn (tòxics, medicaments). Tingues en compte que el teu sistema immunològic està constantment actiu, estimulat pels microorganismes que poblen l'intestí, però també pels tòxics i els residus alimentaris.

COM POTS EQUILIBRAR LA MUCOSA INTESTINAL?

Mantenir l'equilibri bacterià al còlon és bàsic per a la salut i el benestar i seguir una alimentació adequada t'ajudarà a aconseguir una mucosa intestinal en perfecte estat i capaç d'impedir que l'intestí reabsorbeixi patògens cap a la circulació sanguínia. Per això, has d'incloure a la dieta fermentats, com quefir d'aigua, d'ovella o de cabra; te kombutxa; iogurt de soja, d'ovella o de cabra; formatge d'ovella o de cabra; envinagrats, xucrut, kimchi, olives, xocolata, cervesa, miso, tempeh i salsa de soja.



RECEPTA. IOGURT DE COCO, XIA I QUEFIR DE CABRA



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Kombutxa de llimona i gingebre. **Veritas**. 2. Postres de soja i albercoc. **Sojade**. 3. Xucrut. **Natursoy**. 4. Salsa de soja. **Biocop**.

5. Tempeh fresc. **Vegetalia**



Begudes vegetals: sanes, saboroses, nutritives...



MAI VIVES
Consultora de nutrició i salut

Elaborades a partir de cereals, llavors, fruita seca..., les begudes vegetals no contenen lactosa ni caseïna, son digestives, aporten greixos saludables, moltes estan lliures de gluten i ben fredes es converteixen en el refresc més saludable de l'estiu.

Hi ha begudes vegetals per a tots els gustos i necessitats i, alhora, tenen moltíssimes possibilitats: poden ser tant perfectes substitutes de la llet de vaca com ingredient per a salses, pastissos o pans de pessic; i si les tries en pols podràs decidir al teu gust la concentració, afegint més o menys quantitat de producte a l'aigua. La de soja és la més interessant a nivell proteic (aporta proteïna completa) i conté àcids grassos poliinsaturats; a més, si és fortificada, els seus nivells de calci i vitamina D són semblants als de la llet de vaca.

Cereals i llavors

< De civada. Ajuda a afrontar l'estrès i a combatre el cansament i l'insomni. Està disponible amb soja, amb coco o amb ametlles; amb gust de xocolata o cafè; enriquida amb calci i proteïnes i en una versió sense gluten.

< D'arròs. De gust naturalment dolç, és lleugera i molt digestiva. Pots triar-la amb ametlles, amb avellanes, amb quinoa, amb coco i amb gust de xocolata o vainilla. I també la trobaràs d'arròs integral. Sense gluten.

< D'espelta i de kamut. Un gran complement per a les dietes vegetarianes o pobres en proteïnes, ja que les seves proteïnes són de bona qualitat i té un equilibri d'aminoàcids essencials perfecte. La de kamut amb cacau és ideal per als amants de la xocolata.

< De fajol. Aporta lisina, un aminoàcid clau en la reconversió proteica que no se sol trobar en altres grans. Sense gluten.

< De mill. És el cereal amb més ferro i magnesi que existeix i per les seves extraordinàries propietats és indispensable en la dieta dels celíacs. Sense gluten.

< De sèsam. Proporciona energia, mineralitza i potencia les facultats intel·lectuals, a més de ser un gran reconstituent muscular i nerviós. Sense gluten.

< De cànem. Aquesta llavor té una equilibrada relació entre àcids grassos omega-3 i omega-6 i conté 20 aminoàcids, 9 dels quals són essencials.

< D'escaiola. La seva aportació en enzims i antioxidants és elevadíssima i atresora qualitats diürètiques i de control de la glucosa. Sense gluten.

Fruita seca

< **D'ametlles.** Compensa un baix contingut en proteïnes amb un elevat percentatge de lípids poliinsaturats amb propietats cardioprotectores. S'assimila molt bé i no produeix fermentacions a l'intestí. Sense gluten.

< **D'avellanes.** Destaca pel seu extraordinari sabor i posseeix importants quantitats de magnesi, fòsfor i calci. Sense gluten.

< **D'anacards.** El seu paladar dolç la fa excel·lent per elaborar postres i cremes.

SABORS D'ESTIU PER A TOT L'ANY

Hi ha begudes vegetals que resulten delicioses quan fa molta calor perquè si es prenen molt fredes tenen més bon gust i apaivaguen ràpidament la set, però qui diu que no es puguin prendre durant tot l'any?

< **De coco.** Cremosa i refrescant, és magnífica per fer batuts amb maduixa, mango o pinya, i per preparar el famós coco latte, una versió diferent del cafè amb llet. També la tenim amb cacau. Sense gluten.

< **De xuflla.** L'orxata de xuflla és famosíssima i a Veritas la trobaràs elaborada amb xarop d'atzavara en lloc de sucre. Sense gluten.



RECEPTA. PORRIDGE DE CIVADA



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



7



1. Beguda de civada. **Veritas**. 2. Beguda d'arròs. **Natumi**. 3. Beguda d'espelta. **Isola Bio**. 4. Beguda de mill. **Isola Bio**.

5. Beguda d'ametlles. **Monsoy**. 6. Llet de coco. **Eco Mil**. 7. Orxata de xufa. **Amandin**.



Aliments que s'han de procurar evitar durant l'embaràs

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

Quan una dona està embarassada, el fetus s'alimenta a través d'ella; per això és tan important no sols menjar bé, sinó saber amb quins aliments cal anar amb compte i com poden comprometre la salut del futur nadó.

Llet crua i vegetals sense rentar (*Listeria monocytogenes*)

La *Listeria monocytogenes* és un bacteri present en molts aliments i la listeriosi es transmet a través de la placenta. Si la infecció té lloc els primers mesos de gestació, sol provocar avortaments; mentre que si es produeix més endavant, pot causar malformacions, part prematur o mort fetal.

Es recomana no consumir aliments d'origen animal que hagin tingut un tractament tèrmic inferior als 65 °C: sushi, salmó fumat, carpaccio, patés i carn i peix poc cuinats. Quant als vegetals, cal rentar-los acuradament i no demanar amànida al restaurant perquè no saps com l'han rentat. Així mateix, és habitual trobar *Listeria* als productes lactis fets amb llet crua, cosa que inclou els formatges tous i frescos.

Peix cru o poc fet (*Anisakis*)

L'*Anisakis* és un cuc que s'alimenta dels organismes als quals parasita. Es troba principalment als calamars, les sípies o els pops, però també al lluç i el rap. El problema de patir anisakiosi durant l'embaràs radica en el fet que el tractament requereix l'ús d'albendazole, un fàrmac amb demostrats efectes teratògens i embriotòxics que causa malformacions en el fetus i danys greus en el seu desenvolupament.

La seva presència està molt estesa i cal assegurar-se que ni els ous ni les larves estiguin vius. Per això, s'ha de cuinar el peix a més de 60 °C o bé congelar-lo a -20 °C durant 24 hores com a mínim.

Embotits i patés de porc (*Toxoplasma gondii*)

La toxoplasmosis és una infecció provocada pel *Toxoplasma gondii*, un protozou parasitari que té com a hoste final els felins –tot i que també habita en altres animals, com el porc– i la presència del qual pot provocar la mort del fetus, així com altres danys en el sistema nerviós. L'analítica es fa de manera rutinària el primer trimestre i si el resultat és negatiu en anticossos, cal defugir el contacte amb gats i rebutjar la carn de porc crua o curada, cosa que inclou embotits, patés i productes fumats.

L'ANISAKIS ÉS UN CUC QUE S'ALIMENTA DELS ORGANISMES ALS QUALS PARASITA.

Tonyina i peix espasa (*Metalls pesants*)

Els metalls pesants (mercuri, plom, coure, cobalt, níquel...) mostren toxicitat per al cos humà a partir de certes dosis. Per exemple, el mercuri pot provocar malformacions fetals i problemes en el desenvolupament dels òrgans i el sistema nerviós. Aquests metalls es troben als oceans i es bioacumulen a l'organisme, que no els pot eliminar; per la qual cosa és essencial evitar els peixos de mida gran, com la tonyina o el peix espasa.

QUINES INFUSIONS I PLANTES ESTAN DESACONSELLADES?

No t'oblidis que algunes herbes i plantes de consum freqüent poden ser igualment nocives. Així, el poliol i la ruda es consideren perilloses a causa de les seves propietats abortives, igual que el julivert i l'orenga, catalogats com a inductors d'avortament i contraccions uterines.



RECEPTA. CREMA DE LLENTIES VERMELLES



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Ruca. **Ecoama**. 2. Iogurt grec. **Pur Natur**. 3. Lenties pardines. **El Granero Integral**. 4. Llavors de lli. **Linwoods**.





*Feel Bio,
Be healthy!*

CUÍDATE CON EL KEFIR·BIO NATURGREEN



ÚNETE AL CAMBIO CON BRITA

Bebe agua de calidad de manera
más sostenible.

Jarra BRITA + botella GRATIS



EDICIÓN
LIMITADA



VIÑA SOL I
VIÑA ESMERALDA
ECOLÒGICS,
**ARA A
VERITAS**



WINE: MODERATION
ELIGE | COMPARTE | CUIDA
El vino solo se disfruta con moderación

Per culpa vostra,
enguany no hem venut
62.093
ampolles de plàstic.
GRACIES!

Des que vam posar en marxa el nostre projecte amb Veritas el març de l'any passat, hem venut més de 62.093 ampolles de vidre retornable. Unes ampolles que han estat retornades, netejades i emplenades en un cicle continu. 62.093 ampolles de plàstic que hem evitat de produir gràcies a la vostra col·laboració. Això ens anima a seguir buscant nous camins cada vegada més sostenibles. Així que gràcies, 62.093 gràcies. **SANT ANIOL · ORIGEN VOLCÀNIC**



LA ALTERNATIVA AL QUESO QUE ESTABAS ESPERANDO!



CON PROTEÍNA DE GUISANTE • SIN SOJA
SIN LACTOSA • FUENTE DE FIBRA



www.elgranero.com

SI ES PLANT BASED Y BIO, MUCHO MEJOR



Clos del Mas
AGRICULTURA ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA



Nuevo

“La naturaleza
es segura, **mi
pañal también**”




MOLTEX
PURE & NATURE



hasta **12h** de
PROTECCIÓN
día & noche

100%

libre de sustancias nocivas



velo interior natural



producido con energía limpia



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



THE
WORLD'S
MOST ADMIRABLE
WINE
BRANDS 2021
DRINKS
INTERNATIONAL


RAIMAT
NATURALS

Sostenibles des de fa més de 100 anys

Elige tu protector solar en 5 pasos

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud

Este verano disfruta de un bronceado saludable gracias a la última generación de fotoprotectores ecológicos, que abogan por proteger no solo tu piel, sino también el medio marino.

El sol es fuente de vida, aunque sus muchas virtudes no están exentas de efectos dañinos y puede provocar eritemas, arrugas, manchas, melanomas... Por ello, es esencial optar por un buen fotoprotector que te proteja tanto de los rayos UVB (causantes del enrojecimiento y las quemaduras), como de los UVA (que ocasionan la aparición de manchas y otras lesiones pigmentarias) y los IR-A (capaces de llegar a las capas más profundas y acelerar el proceso de envejecimiento).

1. Escoge un filtro físico

Básicamente, existen dos tipos de filtros solares: los químicos y los físicos o minerales. Los primeros contienen sustancias químicas (oxibenzona, octinoxato) que transforman en calor la radiación y son absorbidas por la piel, pudiendo interferir en el sistema hormonal y generar alergias. En cambio, los físicos –usados por los protectores ecológicos– están formulados sobre una base de óxido de zinc o dióxido de titanio y simplemente hacen rebotar los rayos solares, sin atravesar la barrera cutánea.

2. Busca activos antioxidantes

Los rayos UVA descomponen el colágeno y protegerse de ellos es altamente complejo, ya que se trata de evitar el estrés oxidativo motivado por los radicales libres. Y ahí es

donde entran en juego los ingredientes ecológicos ricos en antioxidantes (aceite de argán, manteca de karité, vitaminas A y E, extracto de alga roja, aloe vera...), que neutralizan los radicales libres, previniendo el envejecimiento prematuro, a la vez que hidratan y nutren la piel.

3. Rechaza los ingredientes químicos

Parabenos, parafinas, siliconas, derivados del petróleo (como los PEG y los PPG), aceites minerales... son sustancias habituales en los protectores solares no ecológicos que actúan como disruptores endocrinos y pueden producir reacciones cutáneas. Además, estos químicos –con los mencionados oxibenzona y octinoxato– son los principales responsables de la decoloración de los arrecifes de coral, lo que inflige un daño inmenso a los ecosistemas marinos.

4. Evita las nanopartículas

La nanotecnología permite micronizar el óxido de zinc y el dióxido de titanio, pero al disminuir el tamaño de las partículas estas pueden ser consumidas o absorbidas por la fauna marina y perjudicar el crecimiento del arrecife. Los sellos de cosmética ecológica no suelen permitir el uso de nanopartículas y en la etiqueta se añade la palabra “no nano” junto al ingrediente.

5. Fíjate en el factor de protección

Las letras SPF corresponden a las siglas en inglés de Sun Protection Factor y el número que las acompaña señala el tiempo que le llevaría a la radiación quemar tu piel, en comparación con la cantidad de tiempo que tardarías en quemarte sin protección: por ejemplo, si usas un SPF 30 tardarás 30 veces más en quemarte que lo que sueles tardar sin fotoprotector. Debes empezar con un SPF alto e ir bajando a medida que te bronceas, pero en las zonas más sensibles (rostro, manos, orejas, nuca, pies y rodillas) y sobre manchas, granos o cicatrices aplica siempre un SPF 50.



< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5



1. Espray solar. **Biarritz**. 2. Crema protectora factor 30. **Biarritz**. 3. Espray para cara y cuerpo. **Biarritz**. 4. Crema solar protección 50. **Acorelle**. 5. Crema solar facial. **Biarritz**.



Cultivando
la Salud
del Planeta



www.biosabor.com
950 700 100

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

CONSULTA GRATUITA
OnLine
DE NUTRICIÓN

Canal Salud
en biosabor.com

Cuida't la pell des de l'interior

YENIFER CÁRCAMO SOTO

**Tècnica en herbodietètica i aromateràpia. Especialista en complementació.
Botiga Diputació -T025**

Durant l'estiu ens encanta gaudir del sol i les activitats a l'aire lliure. Fes-ho de manera responsable, protegint-te del dany oxidatiu dels raigs solars i completant l'alimentació amb nutrients essencials que cuiden i nodreixen la pell des de dins cap enfora.

Omega-7

Aquest oli s'obté de les baies de l'arç groc i et protegeix del dany oxidatiu de la radiació solar, alhora que estimula la producció de col·lagen amb efecte antiedat. Així mateix, té infinites propietats per obtenir una pell llisa, unes ungles brillants i uns cabells forts. (100 càpsules de 690 mg Reequilibrium)

Zinc

Complementar la dieta amb zinc ajuda a reparar els teixits i a curar les ferides; de manera que es recomana en casos d'acne gràcies a la seva capacitat d'alleujar la inflamació i promoure la regeneració cel·lular i la cicatrització. També està indicat en cas d'èczemes, psoriasis, cremades i úlceres, i actua com a fotoprotector. (30 càpsules de 275 mg Reequilibrium)

Betacarotè

El betacarotè és un gran antioxidant que contraresta l'acció dels radicals lliures causants de l'envelliment. A més, estimula la producció de melanina, la substància natural que proporciona la pigmentació a la pell i que actua de manera defensiva protegint les cèl·lules epitelials. (30 càpsules de 360 mg Reequilibrium)

Vitamina C

El cos no pot produir vitamina C i per això l'has d'incloure a l'alimentació o com a suplement, i recorda que l'organisme tampoc és capaç d'emmagatzemar-la, per la qual cosa s'ha de consumir diàriament. És un potent antioxidant, neutralitza els radicals lliures i resulta essencial en la producció de col·lagen. (30 càpsules de 565 mg Reequilibrium)

Dren i-Complex

Un extraordinari elixir de plantes amb propietats diürètiques i drenants que ajuda a combatre la cel·lulitis, evitar la retenció de líquids i activar la circulació. Destaca el seu contingut en te verd i cua de cavall, que promou la neteja de toxines de l'organisme. (Dren I-complex, líquid 500 ml Reequilibrium)



< shop.veritas.es >



1. Perles Omega-7. **2.** Càpsules de betacarotè. **3.** Càpsules de vitamina C i-complex. **4.** Càpsules de magnesi C i-complex.

Ecorganic.



GAMA ZERO%

ESPECIALMENTE FORMULADA
PARA PIELES SENSIBLES



LAVAVAJILLAS
A MANO

DETERGENTE
PARA ROPA

SUAVIZANTE



0% FRAGANCIA



0% COLORANTE

DESCUBRE EL RESTO DE LA GAMA ECOVER EN TU TIENDA VERITAS HABITUAL



Todos
nuestros
productos
son



INGREDIENTES
BIODEGRADABLES



PLÁSTICO 100%
RECICLADO



FABRICA
CERO RESIDUOS

Com pots evitar els disruptors endocrins?



MARTA LEÓN

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

Cada vegada són més coneguts els efectes negatius dels disruptors endocrins, però afortunadament també creix el nombre de persones que decideixen canviar els hàbits per minimitzar-ne l'impacte en la salut hormonal. I tu? Saps què has de fer per esquivar-los?

Els disruptors endocrins tenen afinitat pels òrgans i les glàndules amb activitat hormonal, com els pits, els ovaris, l'úter, la tiroides... o la pròstata, en el cas dels homes; i segons la quantitat a la qual ens exposem i la nostra sensibilitat, l'efecte serà més o menys gran. Atès que el cos és capaç d'eliminar-los a través de la suor, la femta, l'orina i fins i tot la sang menstrual, la clau de la salut hormonal és que el balanç entre "tot el que entra" i el que "l'organisme elimina" sigui favorable per a la salut.

Impedir l'entrada d'aquests tòxics és molt complicat, ja que hi vivim des que naixem i malgrat que la exposició zero no existeix, sí que pots prendre decisions a la teva vida diària que t'ajudaran a minimitzar-ne l'entrada i a optimitzar-ne l'eliminació.

Tria aliments ecològics

Els productes ecològics sempre són una opció més saludable i neta de tòxics; si a més pots comprar-los a granel, limitaràs l'ús de plàstics.

No escalfis el menjar en tuppers de plàstic

És millor que ho facis en un tupper de vidre o fins i tot en un plat. Quan s'incrementa la temperatura, les substàncies de les quals es compon el plàstic poden passar a l'aliment.

Canvia't a la cosmètica ecològica

El benefici immediat serà que evitaràs l'entrada de parabens a través de l'epidermis. Sabies que el 80% dels productes de bellesa porten aquests conservants químics, que s'han trobat en moltes biòpsies de dones amb càncer de mama? Busca a les etiquetes dels productes que tens al bany algun d'aquests ingredients: Benzylparaben, Butylparaben, Ethylparaben (E214), Isobutylparaben, Isopropylparaben, Methylparaben (E218) o Propylparaben (E216). Oficialment, els parabens estan aprovats per les autoritats sanitàries; no obstant això, no totes les persones els eliminen amb la mateixa eficàcia.

Fes servir productes d'higiene íntima sense tòxics

Tens moltes opcions: compreses i tampons de cotó ecològic, copa menstrual, calcetes menstruals, compreses de tela reutilitzables... L'important és rebutjar els productes fets a base de viscosa, plàstics i blanquejants, que et poden alterar la microbiota vaginal i ser una entrada de disruptors endocrins.

Aquest punt és especialment important, ja que les últimes recerques dutes a terme a la Universitat de Granada –liderades per la Dra. Enriqueta Barranco i el Dr. Nicolás Olea– indiquen que una de les principals fonts de disruptors endocrins trobats a la sang menstrual prové dels cosmètics i dels productes d'higiene femenina. Així, triar una alternativa sostenible no només és bo per al planeta, també ho és per al teu cos.

VOLS SABER MÉS SOBRE EL TEMA?

No et perdis el vídeo explicatiu i amplia els teus coneixements!



RECEPTA. GELAT DE FRUITES VERMELLES AMB LLET DE COCO



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Xampú sòlid. **Naturbrush**. 2. Xampú. **Organic Republic**. 3. Copa menstrual. **Masmi**. 4. Calceta menstrual. **Masmi**.

Carlos de Prada, comunicador especialitzat en temes ambientals

“Els aliments ecològics tenen més substàncies beneficioses i menys de perjudicials”



ADAM MARTÍN
Periodista i escriptor

Periodista especialitzat en temes ambientals, autor de llibres com *Infancia sin pesticidas* o *La epidemia química*, Premi Global 500 de les Nacions Unides i Premi Nacional de Medi Ambient, Carlos de Prada ha dedicat gran part de la seva vida a divulgar el que la ciència sap sobre l'impacte de certes substàncies en la salut de les persones i el planeta.

Anem directes al gra: els productes ecològics són millors que els no ecològics?

Evidentment. Fins al punt que es pot afirmar que l'única manera de menjar realment sa és menjar ecològic, ja que les evidències científiques mostren que les fruites i verdures ecològiques contenen més substàncies beneficioses: més matèria seca, més nutrients, més fenols, més oligoelements...

I en la carn hi ha diferències?

Som el que mengem. Si un animal menja un pinso gairebé sense nutrients, aquests nutrients no hi seran a la carn. Una dels avantatges de la carn ecològica és que el perfil d'àcids grassos és molt millor.

Quins són els avantatges dels aliments ecològics?

A més d'atresorar més substàncies beneficioses, tenen menys substàncies perjudicials, com ara residus de pesti-

cides, cadmi, etc. El que més preocupa són els residus de pesticides, unes substàncies associades a molts problemes de salut, amb freqüència per exposar-se a nivells molt baixos de concentració. Hi ha estudis que revelen que una persona que passa d'una dieta no ecològica a una d'ecològica, en pocs dies veu com cau dràsticament la presència de residus de pesticides al seu organisme.

No obstant això, aquest no és l'únic inconvenient de determinats pesticides...

També s'hi ha d'afegir l'impacte ambiental que tenen sobre elements clau del funcionament dels ecosistemes, com la pol·linització –molt afectada per l'exposició a insecticides– o el dany que causen sobre el control biològic de plagues, com l'aparició de plagues secundàries. S'anomena plaga secundària a organismes que no eren plaga però que passen a ser-ho quan s'eliminen els seus enemics naturals amb pesticides.

“UNA SOLA MADUIXA NO ECOLÒGICA POT CONTENIR RESTES DE 10 PESTICIDES ”

Carlos de Prada



Les autoritats sanitàries asseguren que tot el que mengem és segur, sigui quin sigui el mètode de producció.

Les deficiències dels sistemes oficials d'avaluació del risc químic són tantes i tan greus que es pot afirmar que el que diuen no té, moltes vegades, gaire base. Una mostra clara d'això és l'efecte còctel: l'avaluació del risc d'exposició a pesticides es fa sobre la base que t'exposes en un moment donat a un només. Però això no passa a la vida real, perquè les fruites i les verdures no ecològiques no acumulen residus d'un únic pesticida: una única maduixa no ecològica pot contenir restes de 10 o més. I a més, en un àpat no només ingereixes una peça de fruita, sinó més aliments, cadascun dels quals pot tenir els seus corresponents pesticides; de fet, s'ha vist que una mescla de substàncies, cadascuna de les quals per separat sembla que no provoquen cap efecte, produeixen un efecte tremend quan estan juntes.

Quin és el problema que hi ha darrere?

Un dels més seriosos és que la majoria d'estudis sobre els efectes dels pesticides que les agències reguladores tenen en compte han estat fets per la mateixa empresa que vol comercialitzar aquest pesticida. Així, hi ha una clara diferència en els resultats dels estudis que encarrega la indústria i els fets per la ciència acadèmica independent.

Els pesticides tenen un efecte sobre el model de producció agrícola?

És clar, s'ha generat una dependència malsana de l'ús d'aquests tòxics en molts agricultors i, sovint, van dins d'un mateix pack amb el fertilitzant i la llavor. Un gran percentatge de les llavors que es fan servir en l'agricultura no ecològica són llavors de les mateixes multinacionals que fabriquen els pesticides. Es calcula que un 85% de les varietats de plantes de cultiu tradicionals ha desaparegut ja. Si arriba el dia en què només disposem d'unes quantes i vulnerables llavors de les multinacionals, l'alimentació mundial podria estar en risc.

De quina manera?

Una planta tradicional té una diversitat genètica interna que no posseeixen les llavors que venen les multinacionals, que són uniformes i estables, genèticament idèntiques, cosa que les fa molt menys adaptables i més vulnerables a qualsevol problema. En canvi, si disposes d'una immensa varietat de llavors per triar, en pots seleccionar alguna que resisteixi o s'adapti a aquestes noves condicions.



¿Por qué los huevos ecológicos son mejores?



M. D. Raigón

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

Los estudios confirman que los huevos ecológicos poseen más ácidos grasos poliinsaturados y menos grasas que los no ecológicos. Además, se conservan frescos más tiempo y su contenido mineral es también mayor.

Las diferencias entre los huevos ecológicos y los no ecológicos vienen dadas por el tipo de cría y alimentación de las gallinas ponedoras en ambos sistemas de producción. Tras comparar huevos ecológicos y no ecológicos de la misma estirpe de gallina ponedora (ISA Brown), los resultados no dejan lugar a dudas: los ecológicos son mejores.

Su clara es densa y compacta

A la hora de evaluar la calidad de la clara se observan tres parámetros: las unidades Haugh, que miden la calidad proteínica basada en la altura de la clara, y el índice y el porcentaje de albumen denso (figura 1). Si comparamos la clara ecológica con la no ecológica, la primera es más espesa y aglutinada –debido a que contiene un 23% más de índice de albumen denso– mientras que la segunda se expande y dispersa al cascar al huevo (figura 2). En lo que respecta a la fracción proteica, el huevo no ecológico aporta más proteína,

a causa de la suplementación con aminoácidos de la dieta de las gallinas, una práctica que no está autorizada en la avicultura no ecológica.

La yema es de color amarillo pálido

En los huevos ecológicos la yema está más centrada, resulta más consistente y tiene un tono amarillo pálido (figura 3). La intensidad de su color depende de la alimentación de las gallinas y el origen del naranja vivo de las yemas no ecológicas son los colorantes añadidos al pienso. De hecho, los carotenoides de la yema son un 18% superiores en el caso de los huevos no ecológicos debido a la suplementación con cantaxantina, un pigmento artificial.

Aportan minerales y grasas saludables

Los huevos ecológicos atesoran un mayor contenido mineral (hierro, fósforo, zinc, sodio, selenio, magnesio y calcio) porque



¡BUSCA EL NÚMERO CERO!

Los huevos llevan un código numérico en la cáscara con los dígitos 0, 1, 2 y 3. ¿Conoces su significado?

(0) Ecológicos: las gallinas se crían en condiciones de producción ecológica y se alimentan de forraje y pienso ecológico.

(1) Camperos: las aves se crían en naves y aunque pueden salir al aire libre, se alimentan y crían de manera no ecológica.

(2) Las gallinas viven en el suelo de naves con alimentación y prácticas no ecológicas.

(3) Las gallinas están enjauladas con movimiento limitado y comen pienso no ecológico.



MÁS
INFORMACIÓN



las gallinas ecológicas ingieren más minerales a través del pienso ecológico y la tierra que picotean en los patios exteriores. Igualmente, su perfil lipídico es más saludable porque ostenta una fracción superior de ácidos grasos poliinsaturados, mientras que las fracciones de grasas poco saludables (como los ácidos grasos saturados y monoinsaturados) son superiores en los no ecológicos.

Se conservan frescos más tiempo

A medida que pasan los días desde la puesta, los huevos van sufriendo un intercambio gaseoso con el medio que los rodea, lo que hace aumentar la cámara de aire y disminuir su calidad interna. La cámara de aire de los no ecológicos crece mucho más rápido que la de los ecológicos, por lo que estos últimos conservan durante más tiempo sus cualidades y frescura.

Figura 1. Unidades Haugh de la clara de huevo ecológico y no ecológico.

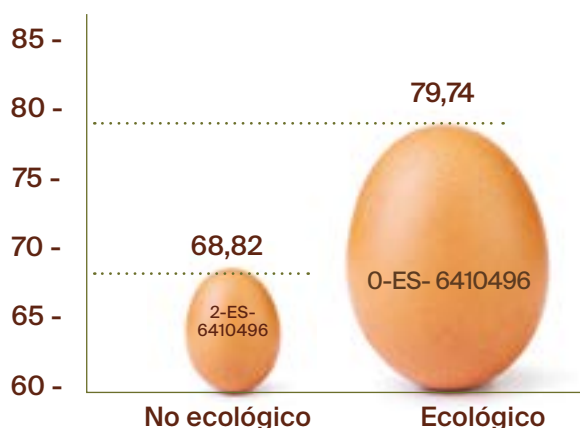


Figura 1. Comparativa entre la clara de huevo ecológico y no ecológico.

LOS HUEVOS ECOLÓGICOS ATESORAN UN MAYOR CONTENIDO MINERAL (HIERRO, FÓSFORO, ZINC, SODIO, SELENIO, MAGNESIO Y CALCIO) PORQUE LAS GALLINAS ECOLÓGICAS INGIEREN MÁS MINERALES A TRAVÉS DEL PIENSO ECOLÓGICO Y LA TIERRA QUE PICOTEAN EN LOS PATIOS EXTERIORES.



Figura 3. Diferencias de color en la yema de los huevos ecológicos y no ecológicos.



Menjar ecològic té un efecte positiu en la salut

Els aliments ecològics tenen una presència més alta de nutrients beneficiosos, cosa que juntament amb l'absència de pesticides fa que consumir-ne sigui bo per a la salut. Així ho confirma un estudi recent fet a Austràlia.

Diferents autors, adscrits a centres de recerca australians, han dut a terme un estudi –basat en la revisió de desenes de recerques realitzades fins al 2019– comparant les diferències que té per a la salut alimentar-se amb productes ecològics o no ecològics. Per exemple, es va constatar que la dieta ecològica estava vinculada amb un risc més baix de problemes com ara infertilitat, defectes congènits, al·lèrgies, otitis, preeclàmpsia, síndrome metabòlic, elevat índex de massa corporal i limfoma no Hodgkin.

Més antioxidants i omega-3

Altres conclusions interessants són que els productes conreats segons paràmetres ecològics tenen concentracions més altes d'antioxidants, principalment polifenols; que els lactis ecològics atresoren nivells més elevats d'àcids grassos omega-3; i que

els perfils d'àcids grassos de la carn ecològica són millors. Així mateix, els autors destaquen que “probablement més important que les diferències de composició esmentades és el que els productes ecològics no contenen”, ja que “s’ha demostrat que els aliments ecològics tenen nivells més baixos de metabòlits tòxics (inclosos metalls pesants, com el cadmi), fertilitzants sintètics i residus de plaguicides”. A més, “el consum d'aliments orgànics també pot reduir l'exposició a bacteris resistents als antibiòtics”.

Els perills dels pesticides i els límits màxims oficials

Els investigadors consideren especialment important el que passa amb els pesticides, i assenyalen que existeixen dubtes sobre la seva seguretat a llarg termini, especialment en relació amb possibles efectes preocupants com la neurotoxicitat i la disrupció endocrina, entre d'altres. L'estudi estableix una diferència clara entre el que des d'una òptica merament burocràtica es diu que és segur i el que la ciència considera, esmentant els anomenats “límits màxims de residus” dels pesticides presents als aliments.

Oficialment, s'afirma que si no se superen aquests límits màxims, suposadament no existiria risc per a la salut; no obstant això, aquestes concentracions pretesament segures s'estableixen des de la premissa que una persona només s'exposi a aquest pesticida concret aïllat i a cap altra substància al mateix temps. Però és sabut que les persones no s'exposen a aquestes substàncies d'una en una, sinó a mescles complexes d'aquestes, els efectes de les quals difereixen del de les substàncies aïllades. De fet, al voltant d'un 30% de les mostres individuals d'aliments analitzats per a informes com els de l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) contenen residus de diversos pesticides alhora. Com a conseqüència i atès que “hi ha una controvèrsia considerable sobre els riscos per a la salut que planteja l'exposició crònica a baixes concentracions de pesticides a través de la dieta”, el fet que la dieta ecològica redueixi l'exposició a aquestes substàncies s'ha de tenir molt en compte.

MÉS INFORMACIÓ

< Vanessa Vigar et al. A Systematic Review of Organic Versus Conventional Food Consumption: Is There a Measurable Benefit on Human Health? *Nutrients*. 2019 Dec 18;12(1):7.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31861431/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7019963/>



Grans clàssics de sempre

A l'obrador de Veritas elaborem una àmplia varietat de pans i delícies de rebosteria per adaptar-nos a les teves preferències, siguin quines siguin, i estem molt orgullosos dels nostres grans clàssics, aquests que ens acompanyen des de fa temps, amb una aroma, sabor i textura que ja formen part de molts dels nostres records.

T'animes a tastar-los si no ho has fet encara?



La selecció de la millor matèria primera ecològica, la paciència, el respecte pels temps de repòs, la fermentació, el format manual, la passió, l'ofici, la creativitat, el respecte per la normativa ecològica, el rebuig als additius químics..., la conjunció d'aquests i molts altres factors és l'essència del nostre obrador, on a través d'una alquímia molt especial creem peces igual d'especials.

Croissant de mantega: el rei dels esmorzars

No hi ha millor manera de començar el dia que amb el nostre exquisit croissant de mantega: de gust equilibrat i textu-

ra lleugera, notaràs com les làmines de la pasta fullada se't desfan a la boca. Es fa amb farina de blat ecològica, mantega procedent de vaques de pastura, llet, llevat fresc i un pessic de sal.

Per dinar, sopar, berenar... tria la barra artesana!

La nostra artesana no sols destaca per un extraordinari paladar, una molla tova, una crosta cruixent i la versatilitat, sinó també perquè és la barra més sostenible: la seva petjada de carboni és la més baixa del mercat certificat, segons un estudi fet per Inèdit i verificat per OCA Global en què es van



comparar les emissions de CO2 de barres de composició semblant. A més, l'envasem en una bossa de paper FSC, que prové de boscos gestionats de manera responsable. La fem amb farina de blat ecològica, massa mare de cultiu propi i menys d'un 0,5% de llevat; i resulta molt digestiva, gràcies a les més de 24 hores que dura la seva última fermentació, que facilita la predigestió del midó de la farina.

Gaudeix de la intensitat d'un pa integral amb llavors

Les llavors són, sens dubte, el principal atractiu del rodó integral: les pipes de gira-sol i el lli daurat i marró li aporten greixos saludables i antioxidants i els flocs de civada li concedeixen suavitat. Està elaborat amb massa mare de cultiu propi i farina integral de debò obtinguda de la molta de grans complets –radicalment diferent de la farina integral industrial, que sol ser refinada amb segó afegit–, i l'última fermentació abans del pastar-lo i enforar-lo s'allarga fins a vuit hores.

CARROT CAKE: LES POSTRES IRRESISTIBLES

La pastanaga és la protagonista indiscutible d'aquest pastís vegà que conté més d'un 25% d'aquesta hortalissa rica en betacarotè, un pigment antioxidant que combat els radicals lliures. La resta d'ingredients també són ecològics i de proximitat: farina de blat, nous, oli de gira-sol, sucre integral de canya i canyella i vainilla, dues espècies que n'accentuen l'aroma i el sabor.



COCA DE
SANT JOAN
ECO

ELABORACIÓ
PRÒPIA



15% DTE.
RESERVANT-LA
ABANS DEL 18/06
A LA TEVA BOTIGA
O A SHOP.VERITAS.ES

CAVA
GRATIS
AMB LA
COMPRA DE
2 COQUES

* Ampolla de cava gratis Brut Nature + Natura 75cl ECO amb la compra de dues coques.

PLATS D'ESTIU
DE LA CUINA VERITAS!
TASTA'LS!





Amanides fresques de l'horta valenciana

De l'Horta de València arriben les millors amanides: fresques, ecològiques i a punt per consumir. A Ecoama controlen tot el procés –des de la selecció de la llavor fins a la distribució– per aconseguir un aliment saludable i de màxima qualitat, sense additius de cap mena. Gaudir d'una amanida completa, saborosa i nutritiva no havia estat mai tan fàcil!



Vicent Ruiz Romeu, fundador i gerent d'Ecoama, empresa dedicada al cultiu i envasament de vegetals frescos a punt per consumir, atresora més de 20 anys d'experiència en l'agricultura i porta la terra a la sang: "Des de sempre he estat molt vinculat a la natura i he tingut una gran consciència mediambiental", explica el valencià. Tant per ell com pel seu amic i soci José Manuel Gutiérrez, les hortalisses ecològiques són imprescindibles en una dieta saludable, per la qual cosa el 2016 van emprendre un projecte que conjuminava les seves dues grans passions: agricultura i medi ambient.

"Vam decidir certificar ecològiques diferents parcel·les perquè teníem un objectiu clar: donar resposta a una necessitat i acostar les hortalisses fresques ecològiques a punt per consumir al màxim de persones", afirma en Vicent. "Durant aquests anys -continua- no hem deixat de créixer i estem molt agraïts a Veritas per l'oportunitat de distribuir els nostres productes; totes dues companyies creiem en el valor d'oferir aliments de qualitat a les persones i compartim valors sobre ecologia i sostenibilitat".



< shop.veritas.es >



1. Bledes. 2. Brots de kale. 3. Ruca silvestre. 4. Escarola. 5. Amanida hortolana. 6. Amanida mixta. 7. Amanida vital. Ecoama.

“LA PLANTA PRODUCTORA ES PROVEEIX D'ENERGIA FOTO-VOLTAICA GRÀCIES A UNA INSTAL·LACIÓ DE PLAQUES SOLARS; INVERTIM RECURSOS PER MILLORAR CONSTANTMENT L'ENVÀS I QUE SIGUI EL MÉS SOSTENIBLE POSSIBLE, AL MATeix TEMPS QUE GARANTEIX LA SEGURETAT ALIMENTÀRIA, I ACTUALMENT TOTS ELS ENVASOS DE LES NOSTRES REFERÈNCIES DE QUARTA GAMMA SÓN BIODEGRADABLES”.

DEL CAMP A LA TAULA EN MENYS DE 24 HORES

Les amanides ecològiques Ecoama estan a punt per consumir i no cal rentar-les; després de passar per una acurada tècnica de selecció, tall, rentada, assecatge i embossament, arriben a Veritas en menys de 24 hores. Molt fresques, tenen un alt contingut en fibra i són font d'àcid fòlic, vitamines A i C i minerals, com calci, ferro i magnesi, entre altres nutrients. Pots triar entre bosses d'una sola fulla (espinacs, bledes, ruca silvestre, escarola o brots de kale) o bé mesclades ja preparades: hortolana (amb ruca i fulles d'enciam frisée, lollo rosso i trocadero vermell), mixta (una combinació d'enciams frisée, lollo rosso i fulla de roure vermella) i vital amb superaliments (a base de brots de kale i d'espinacs i enciams frisée i lollo rosso). Tingues-les sempre a punt per preparar les teves amanides preferides o els saltats més tendres!



Hortalisses plenes de sabor i nutrients

El cultiu, la recol·lecció i tot el procés posterior tenen lloc a Meliana, una població situada al cor de l'Horta de València, una de les poquíssimes hortes periurbanes que queden a Europa. Durant segles, la barreja de l'aigua, la terra i la saviesa dels pagesos han format un paisatge espectacular que canvia a cada estació gràcies al clima típicament mediterrani, amb hiverns suaus i estius calorosos. Com bé indica el fundador d'Ecoama: "El nostre entorn és un marc incomparable en què el cultiu ecològic s'integra a la perfecció, respectant la biodiversitat i, alhora, oferint hortalisses plenes de sabor i excepcionalment nutritives; a més, la gestió ecològica preserva l'ecosistema perquè està exempt de fertilitzants i pesticides químics".

Agricultura sostenible de proximitat

L'agrosostenibilitat es troba al seu ADN des que van començar el projecte i tota la seva activitat està regida per pràctiques sostenibles, des de la selecció de les llavors fins a l'envasament final. "El nostres cultius propis es troben a un

radi de 5 km aproximadament de la planta productora, cosa que ens permet collir els vegetals en la seva màxima frescor i reduir així la petjada de carboni i l'impacte ambiental".

No contaminen l'aire ni l'aigua ni la terra, i fomenten l'agricultura de proximitat conreant artesanalment les hortalisses i respectant les seves etapes de creixement. Al mateix temps, recorren a avançats sistemes tecnològics per elaborar les seves amanides de quarta gamma amb els estàndards de qualitat que requereix aquest tipus de producte. "La planta productora es proveeix d'energia fotovoltaica gràcies a una instal·lació de plaques solars; invertim recursos per millorar constantment l'envàs i que sigui el més sostenible possible, al mateix temps que garanteix la seguretat alimentària, i actualment tots els envasos de les nostres referències de quarta gamma són biodegradables".



Komvida Kafé, el kombutxa amb cafè

Komvida amplia la seva gamma de kombutxes i llança Komvida Kafé. Elaborat amb grans de cafè ecològic d'especialitat i amb notes d'albercoc, combina tot el que té de bo la kombutxa amb el sabor i la vitalitat del cafè.



Komvida Kafé és una beguda original i deliciosa que pots consumir a qualsevol moment, tot i que el seu contingut en cafeïna la converteix en ideal per començar el dia amb energia i vitalitat. S'elabora amb aigua, te verd ecològic, sucre de canya ecològic, SCOBY i grans de cafè ecològic i d'especialitat molts i infusionats.

Vegà, sense gluten, sense sucres afegits...

Igual que la resta de gustos de Komvida, Komvida Kafé és un producte ecològic, vegà, sense pasteuritzar, sense sucres afegits i sense gluten. El seu llançament no fa més que consolidar el compromís de la marca a l'hora d'oferir un producte saludable, i queden enrere molts mesos de proves i investigacions que han fet possible una kombutxa diferent de les existents al mercat, ja que aporta un plus d'energia gràcies al seu contingut en cafeïna -15,6 mg/100 ml- gràcies als grans de cafè ecològic i de torrat natural utilitzats en la seva elaboració.

Pren-lo barrejat, no agitat!

Per gaudir totalment del seu sabor i efecte revitalitzant, es recomana prendre'l molt fred i sense agitar, tan sols barrejant-lo amb suavitat perquè s'integri l'SCOBY procedent de la fermentació del kombutxa amb la resta de la beguda. Tot i que es pot servir en got, és millor beure'l directament de l'ampolla, seguint un ritual que et permeti captar tot el seu sabor:

1. Obre, olora i aspira l'acidesa del te fermentat, juntament amb l'aroma característica del cafè.
2. Beu-ne un glop i percep el paladar del cafè i les notes d'albercoc.
3. Gaudeix de les bombolles suaus i naturals, fruit de la fermentació.



Veritas aconsegueix reduir un 50% la seva petjada de carboni

Som a un pas d'aconseguir l'objectiu que la Unió Europea marca per al 2030: reduir un 55% les emissions de gasos d'efecte hivernacle

A més de treballar per portar una alimentació saludable i ecològica a totes les llars, a Veritas també estem compromesos amb la lluita contra la crisi climàtica. Seguint aquest propòsit, l'any 2021 hem aconseguit **reduir a la meitat** les emissions de gasos d'efecte hivernacle respecte al 2015. Aquest és el nostre màxim èxit fins al moment. Els objectius europeus reclamen que **les empreses redueixin per al 2030 la seva petjada un 55% respecte a l'any 1990** i nosaltres ho estem a punt d'aconseguir.

El 2021, la petjada total de Veritas ha estat de **1.487 tones** de CO₂-e q, valor que significa una reducció del 50% respecte al 2015 i una disminució del 7% respecte al 2020. Aquests resultats han estat possibles gràcies a la feina que hem fet dia a dia per millorar la nostra eficiència energètica, obtenir energies renovables, recuperar i emmagatzemar els gasos refrigerants per als sistemes de climatització, coordinar una gestió diferenciada dels residus i millorar els sistemes de logística i distribució de mercaderia, entre d'altres.

Veritas treballa per aconseguir una petjada de carboni neutra el 2022

Veritas té com a objectiu tenir una petjada de carboni neutra el 2022. Per aconseguir-ho, hem desenvolupat juntament amb Circular Carbon, companyia experta a aplicar estratègies de circularitat, les accions de mitigació següents:

◀ L'any 2016, vam aconseguir que el 100% de la nostra energia provinguí de fonts renovables.

◀ El 2017, vam iniciar un procés de rellevament, reemplaça-

ment i retrofitting dels gasos refrigerants. D'aquesta manera, emmagatzemem els gasos refrigerants d'efecte hivernacle de més potencial, com per exemple l'R-404, i els reemplacem per gasos menys contaminants. Amb aquesta mesura, reduïm un 50% les emissions que aquests gasos generen. Avui dia, continuem amb aquest procés de captura, emmagatzematge i retrofitting, i cada vegada són més les botigues Veritas que emeten gasos d'efecte hivernacle de baix potencial.

◀ L'any 2019, vam aconseguir reduir un 15% la petjada de carboni de la nostra barra artesana. D'aquesta manera, el nostre obrador de pa artesanal i ecològic disposa de la barra artesana més sostenible del mercat. Segons un estudi fet per Inèdit i verificat per OCA Global, la petjada de carboni de la nostra barra artesana és la més baixa del mercat certificat.

◀ Actualment, treballem per tenir una eficiència més gran en les càrregues i optimitzar les rutes. Apostem per reemplaçar les flotes antigues per vehicles de més eficiència amb la finalitat de reduir l'indicador de quilogram de CO₂-eq per quilòmetre recorregut. El nostre objectiu és reduir les emissions per quilòmetre i la reducció de quilòmetres transportats.

Aquestes són moltes de les accions, emmarcades en l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible 13 (Acció pel clima), que Veritas ha fet i té en marxa per reduir l'impacte de gasos d'efecte hivernacle a l'atmosfera. Amb aquestes, complim l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible 7 (Energia assequible i no contaminant) i ens continuem esforçant dia a dia per aconseguir una petjada de carboni neutra.

La petjada de carboni és el rastre que deixem al planeta. Aquest indicador ambiental ens calcula la quantitat d'emissions de gasos d'efecte hivernacle (GEH) emeses a l'atmosfera, que se sol expressar en tones de CO₂. Aquests gasos els generem les persones i les empreses en fabricar un producte, consumir energia o fer les nostres activitats diàries. Els últims anys, la petjada de carboni ha augmentat precipitadament, cosa que influeix en l'escalfament global i el canvi climàtic; per això, per salvar el planeta, l'hem de reduir com més aviat millor.



Ja portem venudes més de 6.000 unitats de la xocolata solidària

El mes de març passat vam presentar la xocolata ecològica i solidària Veritas, amb el compromís de donar el 100% dels beneficis de la seva venda a associacions locals que donen suport a la salut mental.



A Veritas tenim el compromís de fer del nostre món un lloc millor, i per aquest motiu volem donar visibilitat a la salut mental i donar suport a les associacions locals que la tracten.

Seguint aquest propòsit, el passat mes de març, vam presentar la xocolata solidària Veritas i en només dos mesos ja n'hem venut més de 6.000 unitats.

Moltes gràcies a totes les persones que heu adquirit la xocolata solidària Veritas. Aquest petit gest significa un gran impuls perquè aquestes associacions puguin investigar i treballar per la salut mental:



Actualment és el principal proveïdor públic de la seva zona a la ciutat de Barcelona. Com a centre de referència en l'atenció i la investigació de la salut mental, integra en la seva activitat l'assistència, la docència a l'entorn de la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona, la recerca biomèdica a través de l'Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer (IDIBAPS), i és reconegut com una institució de referència nacional i internacional.



Amb més de 40 anys d'experiència, l'Àrea de Salut Mental de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona ofereix una assistència integral, multidisciplinària, innovadora, especialitzada i de referència en salut mental a la població de menys de 18 anys i a les seves famílies.



Salut Mental Catalunya és un moviment social de representació, atenció i suport a les persones amb problemes de salut mental i a les seves famílies. L'entitat representa més de 75 associacions i acompanya infants, adolescents, joves i persones adultes amb problemes de salut mental per tal de millorar la seva qualitat de vida, i treballa per la seva inclusió i igualtat d'oportunitats i drets.



FEDEAFES és la Federació d'Euskadi d'Associacions de Familiars i Persones amb Malaltia Mental. Amb més de 35 anys de trajectòria, l'entitat té com a finalitat genèrica la millora de la qualitat de vida de les persones amb problemes de salut mental. Des del 1998, té reconeguda la declaració d'utilitat pública.



3 Salut Mental és l'aliança de Gira-Sol, Es Garrover i Estel de Llevant, entitats del tercer sector social de Mallorca que des de fa més de 25 anys tenen un paper fonamental en l'atenció a persones amb trastorn de salut mental i els seus familiars. El 2021, prop de mil persones van participar en els seus programes i serveis, amb un equip de 195 professionals.



La Niña Amarilla és una associació sense ànim de lucre que treballa per la prevenció del suïcidi. L'objectiu de l'entitat és informar sobre el suïcidi des de l'amor, sense tabús i amb dades, desmitificant creences, aportant eines útils per als col·lectius més joves i formant en comunicació responsable els mitjans de comunicació.

SEGONS L'OMS, 1 DE CADA 4 PERSONES PATEIX O PATIRÀ EN ALGUN MOMENT DE LA SEVA VIDA UN TRASTORN DE SALUT MENTAL DE MANERA MÉS O MENYS LLEU.

LA SALUT MENTAL ÉS COSA DE TOTS. POSA-HI EL TEU GRANET DE CACAU



< NOVELTATS DEL MES >



Proteïna en pols vegana Iswanii

- < Maximitza els resultats postentrenament
- < Contribueix a augmentar la massa muscular
- < 24 grams de proteïna vegetal per ració
- < Inclou enzims digestius
- < Sense sucres afegits

Pernil cuït trufat Blancafort

- < 91% pernil de porc
- < Espectacular gust de tòfona
- < De ramaderia ecològica
- < Sense gluten ni lactosa
- < Envàs 100% reciclable



Cervesa de mel Dupont i de fruites vermelles Grisette

- < Cervesa belga de mel Dupont: escumosa i de sabor intens
- < Cervesa de fruites vermelles Grisette: dolça, lleugera i sense alcohol



Estic solar SPF50 Sol de Ibiza

- < Protector solar en format sòlid
- < Ingredients 100% naturals
- < Sense perfums i sense filtres químics
- < Per aplicar a la cara i al cos

Sardines, musclos, patates i salses d'aperitiu Espinaler

- < Espinaler és la marca de referència en aperitius a Catalunya
- < Producte de proximitat, elaborat a Vilassar de Mar (Barcelona)
- < En oli d'oliva verge extra
- < Receptes úniques, exclusives i familiars



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



Per ser membre del Club prova productes ecològics al 50% de descompte. Descobreix-los a l'app. Descarrega-te-la i comença a gaudir dels cupons*.

Ganxets de cacauet Le Pain des Fleurs.

CUPÓ: GANCHITOS

- ◀ Snack saludable de blat de moro no transgènic
- ◀ Baix en sal i alt en proteïnes
- ◀ 27% de cacauets
- ◀ Sense sucre ni additius



Suavitant Zero Ecovert. **CUPÓ: SUAVIZANTE**

- ◀ 0% de perfums i colorants
- ◀ Ampolla 100% d'origen reciclat i biodegradable
- ◀ Apte per a persones veganes
- ◀ Adequat per a pells sensibles

Beguda vegetal blend de xocolata Abbot. **CUPÓ: ABBOT**

- ◀ Barreja de coco, arròs i soja
- ◀ Amb cacau pur
- ◀ Sense lactosa
- ◀ Per prendre calenta o freda



Refresc de taronja Whole Earth. **CUPÓ: NARANJA**

- ◀ Només amb suc de fruites
- ◀ Sense sucres afegits
- ◀ Amb gas
- ◀ Baix en calories



Piadina d'espelta Biocop.

CUPÓ: PIADINA

- ◀ 100% farina d'espelta
- ◀ Amb greixos saludables
- ◀ Per combinar amb dolç o amb salat
- ◀ Lleugera i saborosa



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

*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 en aquest article. Els mesos següents, els cupons es carregaran automàticament a l'app.





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!

Dimecres 1 de juny

TALLER ONLINE I GRATUÏT - CUINA D'ESTIU RÀPIDA I SALUDABLE

Sue Moya amb la col·laboració de Lima

Horari: 18.30 h - 19.30 h

Gratuït

Dimarts 7 de juny

TALLER ONLINE - POSTRES VEGANES I CAPRITXOSES

Míriam Fabà amb la col·laboració de Sojade

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Dilluns 13 de juny

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

Anna Torelló

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dijous 16 de juny

TALLER PRESENCIAL - HARMONITZA LA TEVA VIDA AMB EL FENGSHUI

Astrid Izquierdo

Horari: 18.30 h - 20.30 h

40 €

Dilluns 20 i 27 de juny i 4 i 11 de juliol

CURS PRESENCIAL - TÈCNiques DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA

Mireia Anglada

Horari: 18.00 h - 20.30 h

160 €

Dimarts 21 de juny

'LA COCINA PROBIÓTICA', PRESENTACIÓ DEL SEGON LLIBRE DE NEREA ZOROKIAIN GARÍN

Nerea Zorokiain Garín

Horari: 18.30 h - 20.00 h

Gratuït

Dimecres 22 de juny

TALLER ONLINE - CONEIX, RESPECTA I NODREIX EL TEU CICLE MENSTRUAL

Marta León

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimecres 22 de juny

TALLER PRESENCIAL - BEGUDES I TAPES SALUDABLES D'ESTIU

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

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

Dimarts 28 de juny

TALLER PRESENCIAL - RECEPTES I CONSELLS PER MILLORAR LES DIGESTIONS

Cristina Subirana

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

Dimecres 29 de juny

TALLER PRESENCIAL - EXPLORA LA CULTURA DE SÍRIA A TRAVÉS DELS SEUS SABORS

Rama Sabra amb la col·laboració d'Abrazo Cultural

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

CURS D'ESTIU A TERRA VERITAS

CURS INTENSIU I PRESENCIAL - ALIMENTACIÓ, CONSCIÈNCIA I MEDICINA ORIENTAL



Dies 11, 12, 13, 14, 15 de juliol del 2022. Preu 200€. Horari: d'11 h a 14 h



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



Els 10 productes més estimats de veritas

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

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



1. Arròs rodó integral. 2. Tomàquet triturat. 3. Beguda de civada amb calci. 4. Cafè. 5. Gaspatxo. 6. Brou de verdures. 7. Cotnes de lletia. 8. Nachos naturals. 9. Coquetes d'arròs amb xocolata negra. 10. Tofu

Tomàquet: el comodí de l'estiu



ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica | @alfmota

L'estiu és la temporada natural del tomàquet i el moment en què aconseguim un nivell de sabor i textura insuperables. Gaudeix al màxim d'aquesta fruita saludable i deliciosa en amanides, gaspatxos, salses... i atreveix-te a elaborar la teva pròpia melmelada casolana.

A més de ser una excel·lent font de vitamina C, els tomàquets contenen poderosos antioxidants, com el licopè, un carotenoide amb reconegudes propietats antiinflamatòries i anticancerígenes. Tingues en compte que l'absorció del licopè és molt més gran quan es consumeixen cuinats: per exemple, en una salsa elaborada amb oli d'oliva verge extra. Si vols pelar-los, n'hi ha prou amb una cocció breu tipus escaldat perquè la pell es desprengui fàcilment.

Amanides plenes de color

Prepara una amanida amb diferents varietats de tomàquet; escampa-hi per sobre orenga, llavors de sèsam negre i una mica de gomasio, i condimenta-ho amb oli de llavors de carbassa per donar-hi un gust sorprenent. Un altre tipus d'amanida és col·locar els tomàquets sobre una base d'una pasta en forma d'espírels de lleties verdes, amb blat de moro cuit i unes quantes fulles de ruca. Amaneix-ho amb una vinagreta de salsa pesto lleugerament diluïda en aigua de mar i serveix-ho immediatament.

Gaspatxos, batuts i sopes fredes

Els pebrots són la seva parella ideal i junts donen lloc a gaspatxos, sopes fredes i batuts molt refrescants. Una altra combinació

que serveix tant d'entrant com de guarnició és marcar a la planxa unes rodanxes de síndria i uns tomàquets partits per la meitat i afegir-hi una mica de mató fresc, mel, sal i pebre per damunt; per acabar, empolvora-ho amb llavors, fruita seca i unes quantes fulles de menta fresca.

Rostits al forn o a la brasa

Rostir-los al forn o a la brasa potencia i transforma completament el seu sabor. Serveix-los com a guarnició d'un plat combinat, tot i que també els pots pelar i batre per fer una sopa o diferents tipus de salses, segons si hi afegeixes una espècia o altra: cúrcuma, comí, all, gingebre, llorer, etc.

Melmelada casolana

Tingues al rebost la teva pròpia melmelada de tomàquet madur feta amb sucres de qualitat poc refinats (panela, sucre mascavado o sucre de coco) o amb edulcorants com el xarop de dàtil o l'estèvia. Resulta perfecta per untar unes torrades de pa integral, acompanyar unes croquetes o uns formatges, preparar una vinagreta o fins i tot com a cobertura d'un pastís de formatge.



RECEPTA. BRUSCHETTA AMB TOMÀQUET AL FORN I TÀPERES



< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5



1. Tomàquet rebelion. **ECO**. 2. Gomasio. **Vegetalia**. 3. Llavors de sèsam. **El Granero Integral**. 4. Xarop de dàtils. **Natursoy**.
5. Croquetes de bolets. **Cuina Veritas**.



Tècniques de cuina senzilles i fàcils amb la xef Mireia Anglada



MIREIA ANGLADA
Cuinera professional | @mireiaanglada_ecochef

DESCOBREIX MÉS TÈCNiques DE CUINA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE 

Soja texturitzada: l'alternativa vegetal a la carn picada

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.



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.

 < shop.veritas.es >



Soja texturitzada.
El Granero Integral.

Miso blanc, un petit gran toc de sabor

Amb una mica de miso blanc n'hi ha prou per alegrar una condiment per a una amanida, donar gust a una sopa sense sal, preparar un paté deliciós... i, el més important, multiplicar les propietats saludables de qualsevol plat en què l'afegeixis.



Conegut també com a shiro miso, el miso blanc és un condiment alcalinitzant elaborat a partir de soja, sal, i moltes vegades també porta arròs.

 [< shop.veritas.es >](http://shop.veritas.es)



Miso blanc.
Danival.

Treu el màxim partit de la cúrcuma

La cúrcuma és àmpliament coneguda per les seves propietats antiinflamatòries i antioxidants, i afegir-la als teus plats com a espècia o colorant és una manera fàcil i saborosa d'aprofitar els beneficis que té per a la salut.



Molt versàtil, la cúrcuma és perfecta per acompanyar cereals, sopes, amanides, llegum, carn i peix; també la pots utilitzar per fer arrebossats o preparar vinagretes; i el seu color ataronjat intens la converteix en el millor colorant natural.

 [< shop.veritas.es >](http://shop.veritas.es)



Cúrcuma.
Veritas.

Curri de salmó salvatge



MARINA RIBAS

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

A més de ser una gran font d'omega-3, el salmó salvatge aporta proteïnes, vitamines i minerals. Aquest curri queda deliciós amb guarnició d'arròs basmati i si prefereixes una opció més baixa en carbohidrats acompanya'l d'uns espaguetis de carbassó.

Ingredients:

- < 3 lloms de salmó salvatge
- < llauna de llet de coco
- < 1 ceba
- < 1 tomàquet madur
- < 1 gra d'all
- < 2 cullerades petites de curri en pols
- < Comí
- < Coriandre
- < Sal
- < Oli d'oliva

Elaboració:

1. Ratlla el tomàquet i pica finament l'all i la ceba. Reserva-ho.
2. En una paella, escalfa un rajolí d'oli i sofregeix l'all i la ceba. Quan s'hagin daurat, afegeix-hi el curri, un polsim de comí i sal al gust, i barreja-ho bé.
3. Incorpora-hi el tomàquet, remena-ho i cou-ho a foc lent uns minuts; aboca-hi la llet de coco, torna-ho a remenar i deixa que es continuï coent a foc lent entre 10 i 15 minuts.
4. Col·loca-hi damunt els lloms de salmó i cuina'ls a foc lent dins del curri uns 10 minuts aproximadament, en funció de la textura i el punt de cocció que prefereixis. Tapa la paella perquè no s'evapori massa la salsa.
5. Decora-ho amb una mica de coriandre picat i serveix-ho immediatament.



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Salmó salvatge. **Skandia**. 2. Tomàquet. **ECO**. 3. Llet de coco. **Veritas**. 4. Oli d'oliva verge extra. **Veritas**.



Dieta mediterrània



AMANCAY ORTEGA
Dietista - nutricionista

DILLUNS **DINAR**

- < Crema verda d'estiu
- < Pollastre amb llimona i patates

SOPAR

- < Torrada de pa integral
- < Ous al forn amb verdures i tomàquets secs

DIMARTS **DINAR**

- < Pasta integral amb salsa de taronja
- < Hamburgueses de civada i azukis amb xampinyons

SOPAR

- < Xips de polenta
- < Veggie rolls amb salsa de cacauet

DIMECRES **DINAR**

- < Gaspaxo de préssec i alfàbrega
- < Llenties guisades amb parmentier

SOPAR

- < Mongetes tendres amb formatge feta
- < Bacallà al forn amb al·lona

DIJOUS **DINAR**

- < Albergínia farcida amb mill
- < Tofu arrebossat amb gomasio

SOPAR

- < Crema de piquillos i albergínies
- < Ous al plat

DIVENDRES **DINAR**

- < Amanida caprese vegana
- < Timbal de salmó amb mango

SOPAR

- < Tzatziki de coco amb crudités
- < Pizza amb base de coliflor

ESMORZAR

- < Coquetes de nabius
- < Torrada integral amb crema d'azukis i cacau
- < Granola sense llavors amb iogurt
- < Batut cremós de maduixa

ENTRE HORES

- < Pinya colada saludable
- < Gelat de fruites vermelles amb llet de coco
- < Barreta de fruita seca



1



1. Postres de coco **Abbot Kinney's**. 2. Farina de fajol. **El Granero Integral**. 3. Brots d'espinacs. **Vitacress**

< RECOMANATS >



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 assessorament
professional

Entenent la cuina probiòtica



NEREA ZOROKIAIN GARIN

Consultora, professora i xef macrobiòtica | @nerea_zorokiain_garin

Tenir una microbiota sana és fonamental per a l'estat de salut físic i mental; per tant, quan pensis en el que menjaràs tingues present la microbiota i inclou a la dieta aliments que l'equilibrin.

Per comprendre la cuina probiòtica és important assumir que l'ésser humà és un contenidor de microorganismes, és a dir, quan menges t'alimentes a tu, però també els bacteris amb els quals convius. Així, segons el menjar que triïs, al teu sistema digestiu proliferaran un tipus o altre de bacteris: si els ofereixes el menjar adequat, afavoriràs un ecosistema equilibrat a l'intestí, però si tries aliments que no s'adaptin de manera saludable a una microbiota sana, provocaràs la proliferació de microorganismes que, a poc a poc, aniran fent degenerar les parets de l'intestí, de manera que causaran patologies digestives i desequilibraran la resta d'òrgans.

Alimenta la microbiota

El teu sistema digestiu és on es cuinarà el que més tard alimentarà les cèl·lules del teu organisme, i per això has d'alimentar adequadament la microbiota, rebutjant els productes processats i prenent aliments diferents per estimular la biodiversitat bacteriana, i sense oblidar els grups següents:

◀ **Fibra:** el teu sistema no té els enzims necessaris per degradar-la i, atès que els bacteris són els únics que ho poden fer, en ingerir-la aliments directament la microbiota.

◀ **Midó resistent:** és la part del midó que no pots digerir, per la qual cosa actua de manera similar a la fibra

◀ **Probiòtics, prebiòtics i simbiòtics:** afegeix-los als plats en petites quantitats per regenerar la microbiota ja existent.



NEREA ZOROKIAIN GARÍN

Et presenta el seu nou llibre

LA COCINA PROBIÓTICA

*El llibre de cuina per cuidar la microbiota, amb més de 80 receptes
acompanyades de fotografies dels plats i del procés d'elaboració*

Prevenda des de l'1 de juny; a partir del 23 podràs trobar-lo a totes les llibreries.





CLUB
veritas



Fes-te del Club i descobreix moltíssims avantatges



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



Totes les teves compres i tiquets sense necessitat de paper



Cupons i promocions exclusius

DESCARREGA'T
L'APP
i REP 9€
DE BENVINGUDA *



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



DEMANA LA COMPRA ECOLÒGICA DES DE CASA SHOP.VERITAS.ES

FÀCIL I
CÒMODE



+4.000
productes
ecològics



Recull la teva
comanda
gratis
a la teva botiga
preferida.

Codi de dte.

VERITASJUNIO

*Mínim 35 €, només per a lliuraments a domicili fins el 30/06/2022.



**Ofertes
exclusives**



**Escull
la franja
horaria
que
prefereixis**



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

WWW.VERITAS.ES