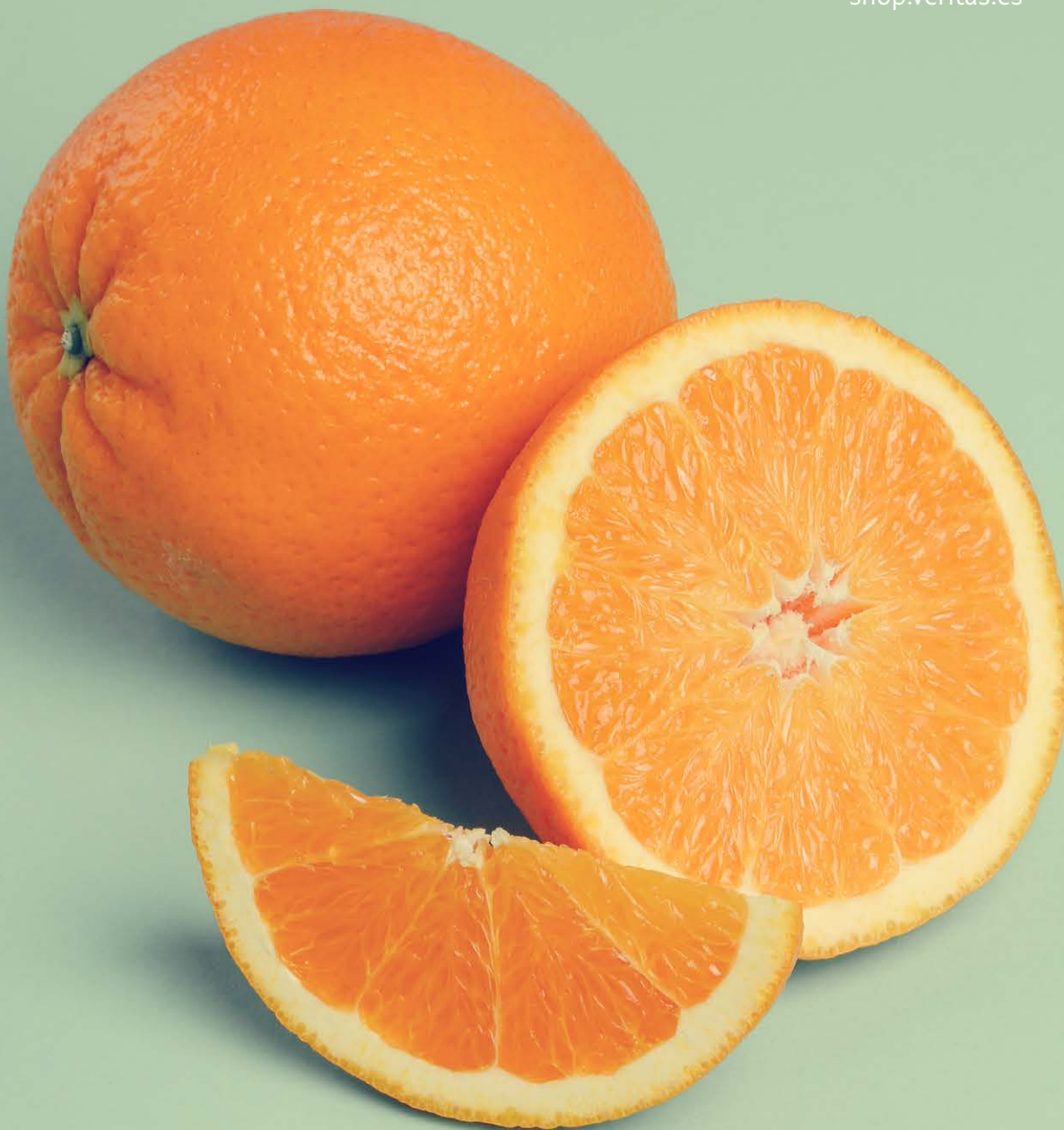


veritas

veritas.es
shop.veritas.es



Gener n. 172

12 Diversitat
Les millors cremes ecològiques
de verdures per gaudir aquest
hivern

18 Farmaciola
Com alleujar les digestions
feixugues després de les festes

28 Companys de viatge
Vegaverde, pioners en el conreu de
taronges fresques i ecològiques

Feliç 2025



Segueix-nos a xarxes

Instagram

@supermercadosveritas

Facebook

@veritasecologico

LinkedIn

@supermercadosveritas

YouTube

@veritas

TikTok

@supermercados.veritas

www.veritas.es

DL B 13860-2024

Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO₂, y que se renuevan con árboles jóvenes. Cuando se tala un árbol, se planta otro. Las tintas que utilizamos son de origen vegetal.

Em miro al mirall hi veig a través dels ulls la meva ànima. Connecto amb mi mateixa. Soc la meva millor versió? No sempre ho podem ser i hem d'acceptar que cada dia no podem estar al cent per cent. Però, i avui? Com estic avui?

Observo una versió de mi mateixa que ha pres consciència de la importància de tenir cura del seu cos, la seva ment i el seu cor. Que ha après a estimar-se des de l'afecte i no des de l'ego. Que es preocupa pel món que l'envolta i que, per aquest motiu, no només pren decisions per afavorir el seu benestar, sinó que també vol cuidar els altres. Una versió que tracta de viure de manera més sostenible, triant aliments ecològics, reduint l'empremta de carboni i promovent el respecte per les persones i el medi ambient.

En el meu reflex, també hi reconec una persona que és amable amb els altres i amb ella mateixa. Que parla i es parla amb un llenguatge agradable i que ha entès que la perfecció no existeix, ja que tots i totes ens equivoquem. Miro més profundament i observo una versió de mi mateixa que agafa els errors i els converteix en aprenentatges amb l'objectiu de continuar avançant i millorant cada dia.

En mirar-me, també veig una persona amb lideratge per aconseguir els seus propòsits. Reconec que he après a escoltar la meva intuïció, seguir el meu cor i buscar una arrel de motivació en les petites coses positives del dia a dia per no defallir. També veig que he aconseguit rodejar-me de persones treballadores, activistes i lluitadores. Comparteixo projectes i valors amb aquesta gran comunitat i no puc sentir-me més afortunada de saber que no estic sola en el meu propòsit, que tinc al costat molta gent que, com jo, tenim un esperit transformador. Estic segura que juntes podrem portar la millor alimentació a totes les llars i fer d'aquest món un lloc millor.

Sí, jo, Veritas, en mirar-me al mirall, no només hi veig totes les persones que formem l'equip Veritas, sinó també els nostres clients i col·laboradors, tots en constant cerca de la nostra millor versió. Sé que sempre n'hi ha més per aprendre i descobrir, però en aquest moment em reconec i celebro tot el que soc. La meva millor versió és davant meu. El viatge continua i no puc sentir més emoció en constatar-ho.

He gaudit molt fent aquest exercici, per això et convido que et miris al mirall i descobreixis quina versió ets avui.

Bon any 2025!



**Empresa
Carbono Neutro
desde el 2022**



04

Directe del camp

Llimona i espinacs, els aliats per a combatre l'hivern

Amancay Ortega

08

Recepta de temporada

Tofu ecològic cruixent a la llimona

Míriam Fabà

10

Ecofriend

Galetes Biocop per a tota la família i a qualsevol hora del dia

12

Diversitat

Les millors cremes ecològiques de verdures per gaudir aquest hivern

Amancay Ortega



14

Salut

La microbiota intestinal, un ajudant diminut per viure més i millor

Regenera

16

En família

Per què cal reduir el sucre en la dieta infantil i com aconseguir-ho?

Júlia Farré

18

Farmaciola

Com alleujar les digestions feixugues després de les festes

Rebeca Izquierdo

20

Análisis comparativo

Los caldos ecológicos: una fuente natural de minerales sin aditivos artificiales

M. D. Raigón

22

Fons documental

La dieta mediterrània ecològica: una elecció per millorar la teva salut

24

Llegir etiquetes

Crema carbassa Veritas

26

ABC del producte ecològic

Què són els productes amb certificació ecològica?

28

Companys de viatge

Vegaverde, pioners en el conreu de taronges fresques i ecològiques

34

Sostenibilitat

2025. Reflexions i desitjos per a un any vibrant

Guillem Bargalló

36

VeriLab

Un xut natural per a les defenses

44

Tècniques de cuina

Xia hidratada: un petit secret natural amb grans beneficis per al trànsit intestinal

Anna Torelló



46

Veritas eco Food Service

MENJARES, servei de menjador escolar



48

Recepta del mes

Farcellets de pollastre i verdures

Gina Estapé

52

Menú del mes

Menú per enfortir el sistema immunitari

Amancay Ortega

54

L'especialista

Alimentació depurativa: com tornar a la normalitat després de Nadal

Martina Ferrer

57

EcoQuiz

Què en saps, d'alimentació ecològica i saludable?

Llimona i espinacs, els aliats per combatre l'hivern

Tot i que són aliments disponibles durant gairebé tot l'any, la llimona i l'espinac són antioxidants i contenen vitamines per ajudar el nostre sistema immunitari durant els dies més freds.

El primer destaca perquè és un fruit cítric que presenta una pell gruixuda un xic rugosa, molt aromàtica, i una polpa amb escasses llavors. D'altra banda, el segon és una planta que es conrea per les seves fulles durant l'estiu i l'hivern.



Amancay Ortega
Nutricionist and Content
Manager de Veritas

Llimona

A Veritas

A les nostres botigues trobaràs llimones ecològiques d'origen nacional. Concretament, procedeixen de Múrcia i estan disponibles a granel i en malla d'1 kg.

Propietats i valor nutricional¹

1. La llimona és un dels aliments més rics en vitamina C, ideal per enfortir el sistema immunitari i prevenir l'envelliment prematur.
2. La seva polpa conté altres potents antioxidants, com els àcids cafeic i ferúlic.
3. Els limonoides, presents a l'escorça, destaquen com a fitonutrients amb propietats antivirals, antifúngiques i antibacterianes.



Fibra
1 g

Aigua
88,9 mg

Vitamina C
50 mg

Diferències entre ecològic i no ecològic²

Les llimones procedents de conreus ecològics estan lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química i, a més a més, les pràctiques dutes a terme durant la seva producció afavoreixen el manteniment de la biodiversitat.

A la cuina

Tot i que la llimona no és un fruit que es consumeixi tot sol, es fa servir molt en gastronomia, tant el suc com la pela. Per això, si vols aprofitar-ho tot, l'escorça és ideal per aromatitzar olis, mantega, sucre, per infundir, en l'elaboració de postres com arròs amb llet o en bescuits.

Llimona ECO,
aconsegueix-la a
shop.veritas.es

Fonts:

¹Guía de alimentos y bebidas.

Fundación Española de la
Nutrición.

²Raigón Jiménez, M.ª Dolores
(2020). Manual de la nutrición
ecológica. De la molécula al plato.
(pp. 449-450). Valencia, Sociedad
Española de Agricultura Ecológica.

Espinacs

A Veritas:

Els espinacs de Veritas procedeixen de camps de Catalunya i estan disponibles a totes les nostres botigues en manats de 350 g durant els mesos de setembre a maig.

Característiques i propietats¹

1. Els espinacs destaquen per l'alt contingut en folats, que aporten fins al 30% de les necessitats diàries d'aquesta vitamina en només 100 g, essencials per a la formació normal de cèl·lules sanguínies.
2. Són un aliment amb gran capacitat antioxidant que ajuda a prevenir el dany oxidatiu i a enfortir el sistema immunitari gràcies a la vitamina C i E.
3. Pel que fa als minerals, sempre s'han conegut els espinacs per l'aportació de ferro vegetal, que s'absorbeix millor amb presència de vitamina C.



Nutrients destacats¹:
(per 100 g)

Fibra	Vitamina C	Vitamina A	Ferro
6,3 g	30 mg	542 µg	4 mg

Diferències entre ecològic i no ecològic²

Els espinacs ecològics estan lliures de pesticides i fertilitzants de síntesi química, i el seu conreu afavoreix la biodiversitat. Això redueix significativament els nivells de nitrats, que s'acumulen a les fulles, i fa que el seu consum sigui més segur. A més a més, contenen quantitats més grans de clorofilla.

A la cuina

Una manera diferent de consumir espinacs en cru són els smoothies o batuts verds. Aquests líquats, fàcils de preparar, combinen vegetals de fulles verdes com espinacs, enciams, créixens, ruca, bledes, julivert o coriandre, i fins i tot fruites com el kiwi. Aporten un alt contingut de nutrients, principalment vitamines, minerals, enzims, clorofilla i antioxidants, que protegeixen i enforteixen l'organisme durant l'hivern.

Espinacs ECO,
aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Fonts:

¹Guía de alimentos y bebidas.

Fundación Española de la Nutrición.

²Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (pp. 449-450). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

VIVANI

L'ART DE LA XOCOLATA

Xocolata negra 70% amb *nabius vermells*

2.^a unitat al 50%



*¡Prova aquesta
irresistible xocolata
afruitada!*



NOVETAT



Descobreix les altres varietats de la gamma VIVANI a la teva botiga VERITAS habitual.

vivani.de/en

Tofu ecològic cruixent a la llimona

Amb la llimona com a protagonista, et presentem una recepta saborosa, vistosa i amb textures diferents, per sorprendre el teu paladar. Una alternativa al mític plat asiàtic conegut com a pollastre a la llimona, però en aquesta ocasió 100% vegetal, saludable i sense gluten.

Ingredients

per al tofu

- 250 g de tofu fumat Veritas
- 1 ou vegetal*
- 65 g de midó de blat de moro
- 150 g d'AOVE Veritas
- 1 pessic de cibulet fresc picat

per a la salsa

- 150 g d'aigua
- Suc d'1 llimona (70 g)
- 35 g de xarop d'atzavara
- Ratlladura d'1 llimona
- 1 pessic de sal
- 15 g de midó de blat de moro
- 1 rajolí de tamari

per al saltat

- 1 rajolí d'AOVE
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd

*S'aconsegueix barrejant 10 g de llavors de lli daurat triturades amb 70 g d'aigua tèbia i 5 minuts de repòs.



Míriam Fabà
Professora de cuina vegana i
creadora de veganeando.com

Recepta de temporada

Elaboració:

1. Separa el tofu als dos blocs i talla'ls cadascun en quatre làmines, banya'ls en l'ou vegetal i seguidament arrebossa'ls al midó.
2. Fregeix-los en una base d'oli d'oliva calenta, volta i volta, i posa'ls a un plat amb paper absorbent per retirar-ne l'excés d'oli; reserveu-ho.
3. En un cassó, afegeix tots els ingredients de la salsa tret del tamari, barreja-ho amb una vareta fins que el midó estigui ben integrat i escalfa-ho al foc sense deixar de barregar fins que s'espesseixi.
4. Quan la salsa estigui espessa, afegeix-hi les gotes de tamari per donar-hi una mica més de color i reserva.
5. Talla el pebrot vermell i el verd a juliana i salta'ls a foc mitjà-alt en una paella amb oli, afegeix-hi la sal i el pebre i, quan comencin a enrossir-se, acaba amb l'all i el julivert. Deixa'ls al dente i serveix-los com a base del plat.
6. Col·loca-hi a sobre les làmines de tofu fumat cruixents i afegeix-hi la salsa per sobre.
7. Acaba amb una mica de cibulet fresc picat per sobre i... bon profit!



Tofu fumat 1Kg ECO
Vegetalia



Salsa Tamari Veritas
250 ml ECO



Llavors Llir
daurat Veritas
500 g ECO



Oli d'oliva verge
extra Veritas 1 L
ECO

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Descobreix
la recepta **aquí**



veritas

Galetes Biocop per a tota la família i a qualsevol hora del dia



Biocop és un referent en diferents categories d'alimentació i ofereix productes elaborats només amb ingredients de qualitat i ecològics. La marca presenta una àmplia gamma de galetes ecològiques, una proposta única per als qui busquen l'equilibri perfecte entre gaudir d'una bona galeta i cuidar la seva alimentació.

Elaborades amb ingredients curosament seleccionats de producció ecològica, les galetes de Biocop no només destaquen per la seva qualitat, sinó també per l'inconfusible sabor, que conquereix des del primer mos. Gran part de la seva gamma s'elabora amb cereals alternatius, com l'espelta o els flocs de civada integrals, per millorar-ne la digestibilitat i oferir als consumidors més exigents alternatives al blat convencional.



Un viatge de sabors

Entre la seva àmplia gamma de galetes, es poden trobar els gustos clàssics, com les galetes de civada o blat d'espelta amb xocolata, i altres opcions més innovadores, com les de blat d'espelta integral amb gingebre i llimona, blat d'espelta amb perles de xocolata i taronja o flocs de civada integrals amb canyella o fruites. Aquestes combinacions no només destaquen pel seu gust i textura, sinó per la qualitat de les matèries primeres, la qual cosa les fa perfectes per acompanyar esmorzars, berenars o simplement compartir un moment especial amb els teus.

Compromís amb la qualitat i el medi ambient

Les galetes de Biocop són una opció deliciosa per als qui busquen un equilibri entre gust i sostenibilitat. Amb aquestes galetes no només gaudiràs d'un producte deliciós, sinó que també contribuiràs a un model de consum més responsable i conscient per assegurar un futur més sostenible.

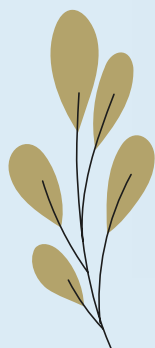
Descobreix el plaer del que és autèntic amb cada galeta!

veritas &
ECO FRIENDS





Els més estimats de l'hivern



Troba el teu producte Veritas més estimat a la teva botiga Veritas més pròxima o a la nostra [shop online](#).



Les millors cremes ecològiques de verdures per gaudir aquest hivern

Has tastat ja la gran varietat de cremes de verdures ecològiques que tenim als nostres supermercats? A Veritas posem a disposició dels nostres clients les millors fórmules possibles i donem prioritat als vegetals de qualitat i a l'ús d'oli d'oliva verge extra.

Ja és aquí el fred, i amb el fred, les ganes de menjar una altra mena d'aliments, amb preparacions més tèbies o fins i tot calentes. Les cremes de verdures ecològiques són una opció ràpida, saludable i ideal per augmentar el consum de vegetals. A les nostres botigues podràs trobar infinitat de sabors i varietats. Totes estan elaborades a base de verdures i hortalisses procedents de conreu ecològic, per la qual cosa estan lliures d'organismes genèticament modificats (OMG), de possibles restes de pesticides de síntesi química i d'un ús abusiu d'additius.



Amancay Ortega
*Nutricionist and Content
Manager de Veritas*

Amb base de verdures

Les cremes de verdures clàssiques són les que únicament s'elaboren amb vegetals i amb oli d'oliva verge extra, per aportar un extra de cremositat, gust i nutrients com la vitamina E, un potent antioxidant.

Tenim disponibles, tant de marca pròpia com d'altres proveïdors, diferents opcions perquè trobis la que més t'agradi: de carbassó, de pastanaga, de carbassa, de verdures variades, de porros, etc. Totes són lleugeres, sense additius i amb un toc de sal marina. A més a més, si t'agrada innovar, també podràs tastar la crema de carbassa amb xia i llet de coco.

Combinades amb llegums

Si busques una opció més completa, les cremes de verdures amb base de llegum són la teva millor elecció. Aconseguiràs una sensació de sacietat més gran gràcies a la seva aportació de proteïnes, fibra i hidrats de carboni naturalment presents als llegums.

Des de la bàsica de pèsols, passant per alternatives més exòtiques com lletia vermella combinades amb ingredients com les algues, els bolets xiitake o la llet de coco.

Combinades amb cereals

Finalment, però no menys important, hi ha les cremes de verdures amb cereals, concretament amb quinoa, un pseudocereal d'origen andí molt apreciat per la seva aportació de nutrients, entre els quals destaca la qualitat de les seves proteïnes.

A banda de les dues alternatives de crema de carbassa amb quinoa i la crema de verdures variades amb quinoa, també pots optar per una crema més completa nutricionalment com la versió de lletia vermella amb quinoa, per exemple.

Totes són veganes i naturalment sense gluten, tot i que algunes poden contenir-ne traces.

Cremes ecològiques: calentes o fredes

Recorda que, com que són de procedència ecològica, totes les cremes que venem als nostres supermercats estan elaborades a base, pel cap baix, del 95% dels ingredients agraris de conreu ecològic, i que amb la seva producció no se sobreexploten els sòls i s'afavoreix el manteniment de la biodiversitat.

Si no ets de l'equip cremes calentes, la major part de les cremes de verdures també són perfectes per consumir-les fredes. Sacseja-la bé i serveix-la, sola o combinada amb espècies, amb crostons, llavors, ou o pernil picat, etc.

Cremes de verdures ecològiques Veritas

A més del nostre gran assortiment de cremes de verdures, a Veritas també elaborem a la nostra cuina central a Barcelona les nostres pròpies cremes amb les millors matèries primeres, sense sucres ni additius afegits, i només amb oli d'oliva verge extra. No et quedis sense tastar-les!



Crema de verdures
Veritas 490 ml ECO



Crema de carbassa
Veritas 490 ml ECO

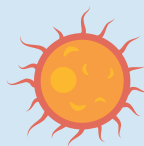


Crema de Porro
Veritas 490 ml ECO

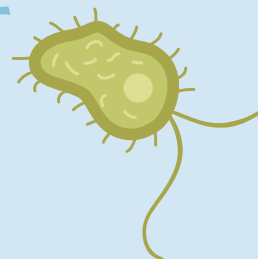


Crema pastanaga
Veritas 490 ml ECO

Aconseguix-les a
shop.veritas.es



La microbiota intestinal, un ajudant diminut per viure més i millor



La microbiota intestinal, aquest conjunt de bacteris que viuen a l'intestí, és molt més que una aliada de la digestió: té un paper essencial en la longevitat. Una microbiota diversa produeix àcids grassos de cadena curta, com el butirat, que combaten la inflamació crònica i protegeixen els budells, la qual cosa alenteix l'envelliment.

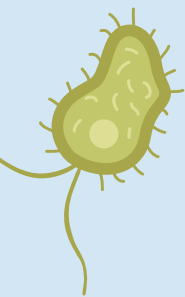
Alguns estudis revelen que les persones centenàries acostumen a tenir una microbiota rica en bacteris beneficiosos, com *Akkermansia muciniphila*, que enforteix el sistema immunitari i manté la salut intestinal. Aquest equilibri microbià podria ser la clau per a una vida llarga i lliure de malalties greus.

La disbiosi: un obstacle per a la longevitat

Quan la microbiota perd l'equilibri, predominen bacteris nocius, i això genera disbiosi. Aquest desajust augmenta la permeabilitat intestinal i permet que les toxines entrin al torrent sanguini i causin inflamació. La disbiosi s'associa a malalties metabòliques i cardíques, que redueixen l'esperança de vida. A més a més, la manca de bacteris beneficiosos disminueix la producció de compostos protectors com el butirat, la qual cosa afavoreix la inflamació i accelera l'envelliment.

Microbiota i immunitat: una relació vital

El 70% de les cèl·lules immunitàries són als budells, on la microbiota regula la seva activitat. Bacteris com *Bifidobacterium* i *Lactobacillus* produeixen compostos que fan minvar la inflamació i prevenen l'envelliment del sistema immunitari, conegut com a immunosenescència. Aquest fenomen limita la capacitat de combatre infeccions i augmenta la inflamació crònica, que afecta directament la longevitat. Una microbiota diversa és essencial per mantenir el sistema immunitari en equilibri.

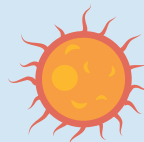


amb la
col·laboració
de

re^genera



Llegir l'article de
lectura fàcil



El paper de l'estrès oxidatiu

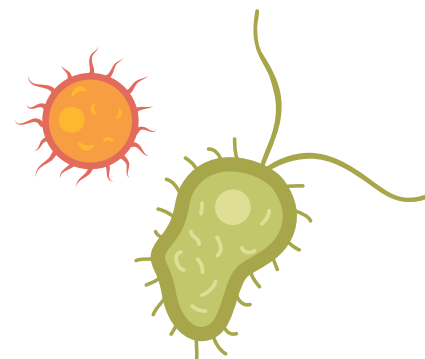
L'estrès oxidatiu, causat per l'excés de radicals lliures, malmet les cèl·lules i n'accelera l'envelliment. Una microbiota saludable combat aquest dany en produir antioxidants i millorar la funció mitocondrial. A més a més, afavoreix l'activació de vies protectores com la ruta Nrf2, que regula la resposta antioxidant. Una microbiota equilibrada redueix el dany cellular, elimina toxines i protegeix la salut i, d'aquesta manera, promou una vida més llarga.

Com millorar la microbiota per envellir millor

La dieta és clau per millorar la microbiota i promoure una vida més llarga i saludable. Aliments rics en fibra, greixos saludables i proteïnes de qualitat fomenten una microbiota diversa, la qual cosa millora la salut intestinal, redueix la inflamació i regula el sucre en sang. A més a més, els probiòtics i prebiòtics, presents en complements i aliments, ajuden a restaurar l'equilibri intestinal en persones amb disbiosi i així afavoreixen la salut general.

Aliments que milloren la microbiota per a una vida llarga:

- 1. Quefir:** aliment probiòtic que aporta bacteris beneficiosos com Lactobacillus i Bifidobacterium, fonamentals per a un intestí equilibrat.
- 2. All i ceba:** prebiòtics que actuen com a aliments per als bacteris intestinals, ajudant així en el manteniment de la salut immunitària.
- 3. Plàtan verd:** ric en fibra resistent, que actua com a prebiòtic i afavoreix la producció d'àcids grassos de cadena curta (AGCC) com el butirat, protector dels budells.
- 4. Oli d'oliva verge extra:** font de greixos saludables que redueix l'estrès oxidatiu i millora la resposta inflamatòria, la qual cosa promou la longevitat.



Aconseguir-los
shop.veritas.es

All sec Granel ECO



ceba ECO



Oli d'oliva verge
Extra Veritas 1 L
ECO



Quefir Veritas
4x125 g ECO



Per què cal reduir el sucre en la dieta infantil i com aconseguir-ho?

El sucre és a tot arreu: salses, galetes, sucs... Un consum excessiu, especialment en els infants, afecta la salut. En aquest article t'expliquem les raons per les quals és important reduir la ingesta de sucre en els més petits i algunes estratègies pràctiques per aconseguir-ho.

Reduir el consum de sucre en l'alimentació infantil no només beneficia la salut dels infants a curt termini, sinó que també els ajuda a desenvolupar hàbits saludables per a tota la vida. Amb petits canvis i un enfocament gradual, és possible millorar la qualitat de la seva dieta. La canalla no només estarà més sana, sinó que també tindrà més energia i aprendrà a gaudir d'una varietat de gustos i aliments.



Júlia Farré
Dietista i nutricionista
colegiada [@julia_farre_moya](https://www.instagram.com/julia_farre_moya)

Tres raons clau: menys sucre, més salut

• Protecció dental

El sucre alimenta bacteris que malmeten l'esmalt i causen càries. Reduir-ne el consum protegeix les dents i prevé problemes a llarg termini.

• Pes i salut metabòlica

L'excés de sucre es converteix en greix, que augmenta el risc d'obesitat, diabetis tipus 2 i malalties cardiovasculars.

• Millor dieta general

La reducció del sucre fomenta el gust per aliments nutritius i millora la qualitat de l'alimentació amb més vitamines i minerals.

On s'amaga?

És important reconèixer que no només els dolços i les lliminades contenen sucre. Altres aliments comuns que consumeix la canalla poden tenir alts nivells de sucre. Entre aquests es troben:

- **Sucs i refrescos:** tot i que alguns es promocionen com a saludables, contenen altes quantitats de sucre.

- **Iogurts de sabors:** gairebé tots els iogurts dirigits a infants inclouen sucres afegits.

- **Cereals per esmorzar:** els cereals de colors o els que porten personatges infantils acostumen a tenir molt de sucre afegit.

Quina quantitat de sucre és massa sucre?

L'organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que els infants no consumeixin més d'un 10% de les calories diàries en forma de sucres simples, i preferiblement reduir-los al 5%. Els sucres simples els consumim de manera natural i saludable cada vegada que mengem fruita i lactis, per la qual cosa no cal afegir sucre en cap quantitat. Si se'n consumeix, que sigui de manera moderada i ocasional.

5 consells pràctics: el primer pas cap a un canvi d'hàbits

1. Opta per aliments naturals

Substitueix suc per fruites senceres: la seva fibra regula el sucre en sang i aporta sacietat.

2. Llegeix les etiquetes dels productes

Els ingredients com xarop, fructosa, mel, glucosa o melassa també són formes de sucre. En revisar la llista d'ingredients i les etiquetes, podràs identificar i evitar productes amb excés de sucre.

3. Redueix gradualment el sucre en receptes casolanes

Si prepares receptes a casa, mira de reduir de mica en mica el sucre. La canalla té un paladar adaptable i es pot acostumar a gustos no tan dolços.

4. Reemplaça les begudes ensucrades per aigua o llet

L'aigua i la llet són opcions molt més saludables que els refrescos o suc. Si al teu fill li costa d'acceptar aquesta transició, prova de barrejar aigua amb una mica de suc al començament i redueix gradualment la quantitat de suc.

5. Involucra la canalla a la cuina

Quan els infants participen en la preparació d'aliments, són més propensos a tastar menjars saludables. Anima'ls a preparar receptes de postres casolanes sense sucre, com batuts de fruita fresca o iogurt natural amb fruites.

Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Poma Golden ECO



Llet sencera
Veritas 1 L ECO



Iogurt nat P.Natur
6x125 g ECO

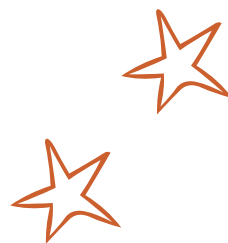


Melaza de canya el
Granero 920 g ECO



Mel Romero Bona Mel
450 g ECO





Com alleujar les digestions feixugues després de les festes

Els àpats de Nadal acostumen a anar de bracet d'excessos gastronòmics, que fan que moltes persones tinguin digestions feixugues, conegudes com a dispèpsia. Per aquest motiu, després de festes, pot ser complicat tornar als hàbits alimentaris que tenies abans. En aquest article et donem alguns consells per ajudar-te a tornar a la rutina.

D'origen grec, el terme dispèpsia vol dir 'digestió difícil'. Alguns dels símptomes poden ser mal d'estómac, inflor, nàusees, acidesa o sensació de pesantor després de menjar. Aquests senyals apareixen quan menges més del que el teu estómac està acostumat a pair.



Rebeca Izquierdo
Llicenciada en Biologia i especialista en Salut Natural a la botiga Veritas de València.

Per què passa això per Nadal?

1. L'efecte irritant a les mucoses dels menjats especiats, la cafeïna i el consum d'alcohol predominant en aquestes dates.
2. La distensió excessiva de l'estómac associada a una ingesta copiosa. Per Nadal, augmenten els àpats importants, així com les racions.
3. El retard del buidatge gàstric causat per aliments amb un elevat contingut en greix, com ara embotits, carns grasses i salses d'acompanyament.
4. L'increment de la presència de gas provocat per l'augment en la ingestió de carbohidrats: torrons, polvorons, bombons i postres nadalenques.

Com pots millorar?

Primer, reprèn la rutina alimentària prèvia a les festes. Opta per menjar simples i lleugers: cremes de verdures, verdures cuites, peix blau o carn magra. Evita el pa i les fruites després dels àpats i incorpora-hi aliments prebiòtics i probiòtics de qualitat, com ara carbassa, moniato, xucrut, cogombre envinagrat, quefir o iogurt ecològic.

També et recomanem aquests complements per fer que les teves digestions siguin menys feixugues:





Aconsegeix-los a
shop.veritas.es



Suc d'Àloe vera 500 ml (sense filtrar) ECO

ÀLOE VERA

Suc d'Àloe vera ecològic 99,8% pur i sense filtrar. Les seves propietats inclouen protecció gàstrica, reducció d'inflamació, dolor i acidesa, a més de ser depuratiu. També calma el dolor dels còlics i ajuda en afeccions com ara colitis ulcerosa o malaltia de Crohn perquè regenera la mucosa intestinal.

Dosi: 50 ml al dia diluït en un líquid: aigua, suc o smoothies.



Biodetox EPA Intersa
20 ut. ECO

EPABIODETOX INTERSA

Depuratiu en ampolletes amb rave negre, carxofa, card marià i oli essencial de camamilla. El rave, la carxofa i el card marià reforcen la funció del fetge i ajuden a millorar la digestió i la inflor, mentre que la camamilla contribueix a calmar el dolor i a reduir la inflamació estomacal.

Dosis: una ampolla al dia amb els àpats.



Gallexier Linea Salus
250 ml

GALLEXIER LINEA SALUS 250 ml

Extracte aquós de plantes amargues com ara carxofa, dent de lleó, genciana, cúrcuma, milfulles, gingebre, fonoll, camamilla, taronja amarga, card beneit, cardamom i trèvol d'aigua. Ajuda a millorar la digestió després d'àpats copiosos, a activar la funció detoxificant del fetge i a reforçar el funcionament de l'estómac.

Dosi: 20 ml abans o després dels àpats.



Càpsules ventre pla
i-comp Requilbrium
90 u.

VENTRE PLA I - COMPLEX REQUILIBRIUM

Càpsules amb prebiòtics, fibra soluble i extracte d'anís verd. L'anís facilita l'eliminació dels gasos després dels excessos alimentaris, mentre que la fibra i els prebiòtics reforcen la microbiota i contribueixen a regular el trànsit intestinal.

Dosi: de 2 a 3 càpsules al dia amb els àpats.



Càpsules veg. enzims
i-comp Requilbrium
60 u.

ENZIMAS I-COMPLEX REQUILIBRIUM

Càpsules amb enzims digestius, malví i fonoll, ideals per a digestions feixugues, inflor, gasos o molèsties digestives. Els enzims faciliten la digestió dels greixos, els carbohidrats i les proteïnes, mentre que el fonoll i el malví contribueixen a l'alleujament dels gasos, la qual cosa redueix la inflor.

Dosi: 2 càpsules al dia, una en cada àpat.

Los caldos ecológicos: una fuente natural de minerales sin aditivos artificiales

Los caldos preparados son una alternativa rápida y fácil para aquellos días en los que no los puedes preparar en casa. María Dolores Raigón, doctora en Ingeniería Agrónoma por la Universitat Politècnica de València (UPV), nos muestra en un estudio las ventajas de los ecológicos.

Con la llegada del frío, los caldos se convierten en una opción reconfortante y nutritiva, por eso es habitual que los compremos preparados. Los ecológicos están libres de colorantes artificiales, además de tener una riqueza mineral más elevada, siendo extraordinariamente ricos en calcio, hierro, magnesio y zinc.



M.D.Raigón
Dpto. de Química de la Universidad
Politécnica de Valencia

Fuente:
Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020).
Manual de la nutrición ecológica. De
la molécula al plato. (pp. 476-479).
Valencia, Sociedad Española de Agri-
cultura Ecológica.

Ecológicos vs. no ecológicos: ¿por qué elegir los primeros?

A la hora de escoger un caldo, muchas personas recurren a versiones preparadas, ya sea en forma líquida o en pastillas. Sin embargo, es fundamental conocer las diferencias entre los caldos ecológicos y los convencionales.

Los caldos no ecológicos pueden contener un mayor número de aditivos, potenciadores del sabor y conservantes, como el glutamato monosódico, asociado con problemas de salud **como la obesidad**.

La alta concentración de minerales: el secreto de los caldos vegetales ecológicos

Los caldos ecológicos son más ricos en minerales. En particular, el calcio, necesario para la salud ósea y la función muscular, se encuentra en una cantidad un 388% mayor en los caldos ecológicos. Además, el hierro, fundamental para la producción de hemoglobina, se presenta en un 205% más que en las versiones no ecológicas. Otros minerales, como el zinc y el magnesio, también se encuentran en cantidades significativamente más altas, lo que contribuye a fortalecer el sistema inmune y las funciones musculares y nerviosas.

Análisis comparativo

Elemento	Composición ecológica	Composición no ecológica	Variación a favor
Calcio	122	25	388%
Magnesio	46,4	25,7	80%
Hierro	0,482	0,158	205%
Zinc	0,065	0,023	182%

Tabla 1. Composición en calcio, magnesio, hierro y zinc (mg por 100 g de caldo vegetal de producción ecológica y no ecológica)

Un aporte nutricional clave: una taza cubre el 25% de las necesidades diarias de calcio

Los caldos ecológicos son una excelente fuente de nutrientes esenciales. Por ejemplo, 200 ml de caldo vegetal ecológico cubren el 25% de las necesidades diarias de calcio, un mineral crucial para los huesos y los dientes. Además, aportan un 22% del magnesio necesario para los hombres y un 38,7% para las mujeres. En cuanto al hierro, cubren un 6% de la ingesta diaria recomendada para los hombres y un 2,7% para las mujeres. En comparación, los caldos no ecológicos proporcionan cantidades mucho más bajas de estos nutrientes esenciales.

Más información

Manzano, M., Citterio, B., Maifreni, M., Paganessi, M., Comi, G. 1995. Microbial and sensory quality of vegetables for soup packaged in different atmospheres. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 67(4): 521-529.

Olney, J.W. 1969. Brain lesions, obesity, and other disturbances in mice treated with monosodium glutamate. *Science*, 164: 719-721.

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.

Consíguelos en
shop.veritas.es

Caldo verduras
vidrio Veritas 1l.
ECO



Caldo de pollo vidrio
Veritas 1l ECO



Caldo pollo Biocop
1l ECO



La dieta mediterrània ecològica: una elecció per millorar la teva salut

Segons una investigació internacional realitzada per centres de recerca de diversos països, els aliments ecològics conserven un valor nutricional superior al dels productes convencionals, que han perdut algunes de les propietats a causa de la intensificació agrícola i ramadera.

La dieta mediterrània ha estat reconeguda per nombrosos estudis pels seus avantatges per a la salut, però una investigació recent revela que, per obtenir tots els seus beneficis nutricionals, és crucial que els aliments que la componen siguin ecològics. En concret, aquesta àmplia investigació, realitzada per centres de recerca de diversos països, com el Regne Unit, la Xina, Grècia, Noruega o Austràlia, mostra com en les darreres dècades la intensificació industrial de l'agricultura i la ramaderia convencionals ha empobrit els beneficis nutricionals que s'atribueixen a la dieta mediterrània.

L'impacte de la intensificació agrícola i ramadera

En les darreres dècades, la intensificació de l'agricultura i la ramaderia ha prioritzat la quantitat sobre la qualitat, utilitzant fertilitzants i pesticides de síntesi química, a més de pinsos concentrats. Aquestes pràctiques han empobrit la qualitat nutricional de productes com ara cereals, fruites, verdures, carn i lactis. Per aquest motiu, segons l'estudi, els productes obtinguts mitjançant mètodes convencionals presenten menors concentracions de vitamines, minerals, àcids grassos essencials i compostos antioxidants, mentre que contenen quantitats més grans de substàncies tòxiques, com ara residus de pesticides i metalls pesants, com el cadmi.



Els beneficis dels aliments ecològics

En contrast, la investigació remarca que els productes ecològics es cultiven sense fer servir aquestes pràctiques industrials. Els mètodes ecològics, que són més propers a les pràctiques agrícoles tradicionals, afavoreixen una concentració més gran de nutrients essencials en els aliments, com ara antioxidants, vitamines i minerals. A més, com que els fertilitzants i pesticides de síntesi química hi són prohibits, les persones que opten per aquesta mena d'aliments tenen una exposició considerablement més baixa a residus tòxics, cosa que n'augmenta la seguretat i els beneficis per a la salut.

La dieta mediterrània és més saludable si és ecològica

L'estudi també destaca que per maximitzar els beneficis de la dieta mediterrània, aquesta ha de ser ecològica. En seguir una dieta mediterrània basada en productes convencionals, els consumidors poden estar exposats a residus de pesticides presents en fruites i verdures no ecològiques, cosa que podria contrarestar els efectes positius d'aquest tipus d'alimentació. Per contra, una dieta mediterrània ecològica no només proporciona una quantitat més gran de nutrients essencials, sinó que també redueix l'exposició a substàncies perjudicials.

Implicacions per a la Salut Pública

A més, la investigació apunta que el consum d'aliments ecològics no només millora la qualitat de la dieta, sinó que també pot tenir efectes preventius significatius contra malalties com l'obesitat, la síndrome metabòlica, les malalties cardiovasculars i certs tipus de càncer. En aquest sentit, els productes ecològics, com que són més nutritius i menys contaminats, permeten que els beneficis de la dieta mediterrània, descrita com "un estàndard d'or a la medicina preventiva", siguin molt més pronunciats.

Finalment, i com a conclusió, l'estudi apunta la importància de triar aliments ecològics per garantir els màxims beneficis d'una dieta mediterrània. L'adopció de pràctiques agrícoles sostenibles, llunyanes als mètodes d'intensificació agrícola i ramadera, no sols afavoreix el medi ambient, sinó que també pot ser un pas fonamental cap a la prevenció de malalties.

Font:

Hasanaliyeva, G., Sufar, E. K., Wang, J., Rempel, L., Volakakis, N., Iversen, P. O., & Leifert, C. (2023). Effects of Agricultural Intensification on Mediterranean Diets: A Narrative Review. *Foods* (Basel, Switzerland), 12(20), 3779. <https://doi.org/10.3390/foods12203779>



Consulta
l'estudi **aquí**

Aquest mes aprenem a llegir l'etiqueta **d'una crema de carbassa**

A Veritas disposem d'una àmplia gamma de cremes de verdures llistes per consumir, les quals s'elaboren de forma artesanal a les nostres cuines de Lliçà d'Amunt (Barcelona) amb ingredients ecològics. Per això, hem volgut comparar l'etiqueta de la nostra crema de carbassa amb el mateix producte de marca blanca que trobaríem en un gran supermercat.

Ingredients

- La crema preparada ecològica conté únicament 5 ingredients, davant dels 13 de la crema no ecològica.
- Etiqueta neta (clean label): a la versió ecològica no es fan servir ingredients innecessaris, està elaborada com es faria a casa.
- La crema no ecològica sí que està fabricada amb ingredients innecessaris per abaratir el cost, com ara sucre, midons, proteïnes de llet i llet en pols.
- La crema ecològica no conté cap additiu i la no ecològica inclou aromes artificials.
- La versió no ecològica conté la meitat de carbassa que l'ecològica (56% vs. 28%).

Comparativa nutricional

- La versió ecològica conté menys calories i fins a un 28% menys de greixos.
- La versió no ecològica aporta un 33% més de sucres per l'addició de sucre.
- El contingut en sal és 33% més gran que en la crema no ecològica.

Diferències per ser ecològic

Per ser de producció ecològica, les nostres cremes de verdures estan elaborades amb més del 95% de les matèries primeres d'origen agrari ecològic i no contenen ingredients modificats genèticament ni additius artificials no autoritzats. Les verdures i les olives utilitzades per fabricar l'oli d'oliva verge es cullen sense pesticides ni fertilitzants de síntesi química i tampoc a partir de llavors d'origen transgènic.

Per acabar, segons estudis realitzats per la Dra. Dolores Raigón al seu llibre Manual de la nutrició ecològica. De la molècula al plato, les verdures de procedència ecològica contenen menys aigua i més vitamines i minerals i l'oli d'oliva verge extra ecològic té un percentatge més gran de compostos antioxidants i un grau d'enranciment més baix.

Font:

Raigón Jiménez, M^a Dolores (2020). Manual de la Nutrición Ecológica. De la molécula al plato (pp. 643-645 y 493-495). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

Saps llegir una etiqueta? Aquí en teniu la informació bàsica.

Ecològic



Llegir etiquetes

Ingredients Carbassa* (56%), aigua, ceba*, oli d'oliva verge extra* i sal marina. ecològica.

Taula nutricional

	100 g
Valor energètic	22 kcal
Grases/Lípids	0,8 g
de les quals saturades	0,2 g
Hidrats de carboni	3,1 g
Dels quals sucres	2,0 g
Fibra alimentària	
Proteïnes	0,5 g
Sal	0,47 g

No ecològic



Ingredients: Aigua, verdures i hortalisses (46%) [carbassa (28%), pastanaga (7,5%), ceba (5%), suc de tomàquet a partir de concentrat (5%) i patata (0,5%)], oli d'oliva verge extra (1%), llet desnatada en pols, midó modificat de blat de moro, sucre, proteïnes de la llet, sal i aromes.

Taula nutricional

	100 g
Valor energètic	36 kcal
Grases/Lípids	1,1 g
De les quals saturades	0,2 g
Hidrats de carboni	5,1 g
Dels quals sucres	3,0 g
Fibra alimentària	
Proteïnes	1 g
Sal	0,7 g

Què són els productes amb certificació ecològica?

Cada cop són més coneguts els termes ecològic, biològic o orgànic, però realment se sap com es conreen, crien o elaboren els aliments ecològics i com es certifiquen?



La certificació ecològica europea es va crear el 1992 amb l'objectiu que productors i comerciants de productes ecològics garantissin l'origen i les característiques d'elaboració i producció dels seus productes i dels seus impactes en el medi ambient.

A partir de l'1 de juliol del 2010, va començar una nova manera d'identificar els productes ecològics de la Unió Europea. A tot l'espai comunitari es va passar a tenir un segell únic i obligatori anomenat Eurofulla.

Aquest segell, atorgat per la Unió Europea, garanteix que els productes han estat produïts o elaborats segons la normativa de producció ecològica i que han estat controlats durant tot el procés de producció, transformació, transport i emmagatzematge.

Aquest logotip de producció ecològica de la Unió Europea s'ha adaptat a l'evolució del sector amb l'objectiu de permetre una millor identificació per part de les persones consumidores dels productes ecològics certificats.



Principis fonamentals dels productes ecològics:

- Identitat visual clara.
- Garantia per a consumidors i agricultors.
- Regulació per organismes de control autoritzats.
- Condicions estrictes de producció, transformació, transport i emmagatzematge del producte.
- Compliment que almenys el 95% dels ingredients d'origen agrari són ecològics.
- Especificació a l'etiqueta si els ingredients provenen de la UE o no.
- Indicació del nombre de codi de l'organisme de control i el lloc de producció o envasament del producte.



Vegaverde, pioners en el conreu de taronges fresques i ecològiques

Especialitzats en el conreu de cítrics ecològics, les finques de Vegaverde s'estenen per gran part de l'arc mediterrani i Huelva. A Veritas podràs trobar les seves taronges i cítrics collits cada matí.

La producció ecològica forma part de l'ADN de Vegaverde. Ja des dels seus inicis, a la dècada dels anys 90, el seu fundador, Francisco Espinosa, va apostar per l'agricultura ecològica com a alternativa per mantenir l'explotació que tenia la seva família a la vall de Guadalhorce, a Màlaga. L'empresa va ser pionera en el cultiu de cítrics ecològics a la zona i ha esdevingut un referent a tot Europa.

“Un punt clau va ser la diversificació geogràfica de les nostres finques, que ens va ajudar a garantir cítrics ecològics durant tot l'any”, explica Miguel Espinosa, director comercial de Vegaverde.

Amor per la terra

Entre producció pròpia i agricultors associats, Vegaverde compta amb més de 1.000 hectàrees distribuïdes estratègicament a les zones de Cadis, Màlaga, Huelva, Sevilla, Almeria, Múrcia i Alacant. Per a ells la clau és treballar la terra des del respecte, aprofitant tots els coneixements dels seus avantpassats. L'amor per la terra, la tradició i la tecnologia permeten a la família Espinosa unir forces per conrear un dels millors cítrics ecològics del mercat.

“Som presents al llarg de tota la cadena de valor i cuidem meticulosament totes les tècniques de producció, des del conreu fins a la comercialització. Com que la producció és la base del nostre negoci, tenim un equip propi i especialitzat de poda durant

tot l'any per assegurar una qualitat òptima, amb els calibres que demanen els nostres consumidors, i garantir un gust autèntic”, comenta Miguel Espinosa.

La seva especialitat: el conreu de cítrics ecològics

A Vegaverde conreen amb passió taronges, mandarines, llimones, llimes i pomelos ecològics, i a més a més també estan ampliant la gamma d'exòtics, com ara la fruita de la passió o la llimona tigre.

Segons María Dolores Raigón al seu llibre *Manual de la nutrición ecológica, de la molécula al plato*, el fet que siguin ecològics fa que els cítrics siguin més dolços i sucosos, a banda de tenir més vitamina C que els no ecològics. En aquest sentit, les taronges i les mandarines ecològiques poden oferir fins a gairebé un 30% més d'aquesta vitamina.



Un clar compromís amb la sostenibilitat

A Vegaverde tenen el propòsit de créixer com a empresa de manera sostenible, innovadora i respectuosa amb el medi ambient. Els mètodes de conreu tradicionals formen part de la seva essència, tot i que també són conscients que és necessari adaptar-los a les demandes del món actual. El seu lema és “modernitzar la tradició per fer-la més sostenible”. Per aquest motiu, incorporen a les seves plantacions les noves tecnologies amb l'objectiu, per exemple, d'optimitzar la quantitat d'aigua o mantenir un control exhaustiu dels arbres per mitjà del big data. D'aquesta manera, treballen per reduir al màxim l'empremta hídrica.



D'altra banda, també disposen d'una biofàbrica, una planta d'assaig on fabriquen part dels seus biofertilitzants.

“El meu pare, Francisco Espinosa, va fer un viatge a Cuba i Mèxic on va aprendre noves tècniques per fer els nostres propis inputs. I gràcies a això podem fer nosaltres mateixos una part dels biofertilitzants per ser més sostenibles en el nostre projecte i potenciar l'economia circular”, afirma Espinosa.

A Veritas compartim valors i filosofia amb Vegaverde. Gràcies a aquesta unió arriben als nostres supermercats els millors cítrics ecològics del mercat.



Llimona ECO

Mandarina ECO

Taronja ECO



EL PA ECOLÒGIC, LA MILLOR ELECCIÓ!

Elaborat artesanalment cada dia
al nostre obrador



Amb **ingredients ecològics**,
massa mare de cultiu propi i
una **fermentació lenta**

Amb **farines moltes a la
pedra** per conservar tots
els nutrients del cereals

Amb un **gust intens**, una
molla esponjosa i una
crosta cruixent



veritas

Creμες de Veritas, LA CRÈME DE LA CRÈME



Troba la teva crema preferida a les
nostres botigues físiques
i a la [shop online.es](https://shop.online.es)

veritas

COMPROMÍS AMB EL SABOR

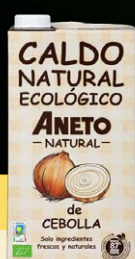
Adquirim les verdures i hortalisses
per preparar els nostres brous ecològics
directament de la Cooperativa MANS.

COMPROMÍS SOCIAL I AMB LA PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Cuinem només amb ingredients
frescos, naturals i ecològics.



MANS
agrosocials



ANETO
— NATURAL —

Vegetalia



prova la nostra gamma de **vegeburger**
i descobreix la teva preferida

LOW SUGAR

Un meravellós Krunchy baix en sucre i deliciós alhora.
Ple d'un sabor increïble i de molta qualitat amb Barnhouse
per a tots. Proposta ideal per a qui vol un contingut baix en
sucre i evitar el típic musli cruixent. Amb sabor de
fruits vermells i sabor pur d'avena!



¡Deliciosos y altos en proteína!

muuy cre-moso



Sigue las aventuras de nuestra granja en



@xanceda

casagrandexanceda.com

2025. Reflexions i desitjos per a un any vibrant

En la nostra societat mengem, de mitjana, tres cops al dia. Això vol dir que almenys tres vegades cada dia decidim, conscientment o no, com alimentem i donem energia al nostre cos, i quin model econòmic i sociari és el que volem beneficiar per alimentar-nos.

I és que l'alimentació és un tema que no ens podem prendre a la lleugera. És un dels pilars fonamentals del benestar individual i eix vertebrador de la nostra societat. Cada cullerada que fem, cada producte que escollim, és una declaració de com ens cuidem i de com entenem la nostra salut i el nostre entorn. Però, com sempre, és important que no anem als extrems: tant la desatenció com l'obsessió poden ser perjudicials.

I cal tenir present que el menjar no arriba al plat per art de màgia. Cada aliment forma part d'un sistema que connecta agricultors, distribuïdors i consumidors, influït per factors socials, econòmics i ambientals.



Guillem Bargalló
Emprendedor social i especialista en
marketing sostenible.
Fundador de El bien Social

Amb aquest context al cap, m'agradaria fer unes reflexions sobre elements que considero que poden ser interessants a tenir en compte per a aquest 2025:

1. Escalar l'agricultura ecològica sense perdre l'essència

L'alimentació ecològica ha anat guanyant protagonisme, però amb aquesta popularitat també arriba la pressió per augmentar la producció. Com podem escalar sense perdre'n l'essència? Aquesta és una de les grans qüestions per al futur del sector.

Per mantenir les pràctiques sostenibles, els agricultors necessiten recursos i accés a tecnologia que els permetin ser més eficients sense comprometre la qualitat dels productes. A més, és essencial trobar un equilibri entre creixement i conservació del medi ambient. Aquí cada decisió compta: des de l'ús de fertilitzants orgànics fins a la manera de gestionar l'aigua.

2. Fer més accessible el menjar ecològic

Un dels obstacles més evidents per a molta gent encara avui dia és el preu. Sovint, els aliments ecològics són més cars, cosa que limita l'accés a un públic més ampli. Per a moltes persones, optar per productes ecològics no és només una qüestió d'elecció, sinó de poder adquisitiu.

Serà important treballar en estratègies per reduir els costos, millorar la logística i la distribució, fomentar la producció local o donar suport als petits productors i altres tipus de pràctiques agrícoles, com la permacultura, els conreus intercalats o altres tècniques més innovadores com la hidroponia i els cultius verticals. També caldria promoure polítiques públiques que incentivin el consum sostenible, per exemple, reduint impostos als productes ecològics o establint subsidis per afavorir-ne la producció.

3. Regular i certificar: claus per la confiança

Un altre desafiament és la variabilitat en els estàndards de certificació entre regions. Això pot generar confusió tant per als productors com per als consumidors. Si volem un mercat ecològic fort i fiable, és imprescindible establir normes clares i unificades.

Simplificar els processos de certificació també pot ajudar més agricultors a unir-se al moviment ecològic. Això no només ajudaria a augmentar l'oferta, sinó que també diversificaria el mercat, afavorint una alimentació més accessible i justa.

4. Adaptar-se al canvi climàtic

El canvi climàtic ja no és una amenaça futura, sinó una realitat que afecta directament l'agricultura. Fenòmens com sequeres, inundacions o plagues posen en risc les collites, especialment en sistemes agrícoles que depenen molt del clima.

Adoptar pràctiques resilients, com l'agroecologia o l'agricultura regenerativa, són essencials per afrontar aquests desafiaments.

I, segurament, el factor primordial serà la recuperació del sòl, un dels elements més degradats de l'escorça terrestre, clau perquè la terra pugui seguir generant aliments rics en nutrients per a la nostra i les futures generacions.

Cap a un futur més verd

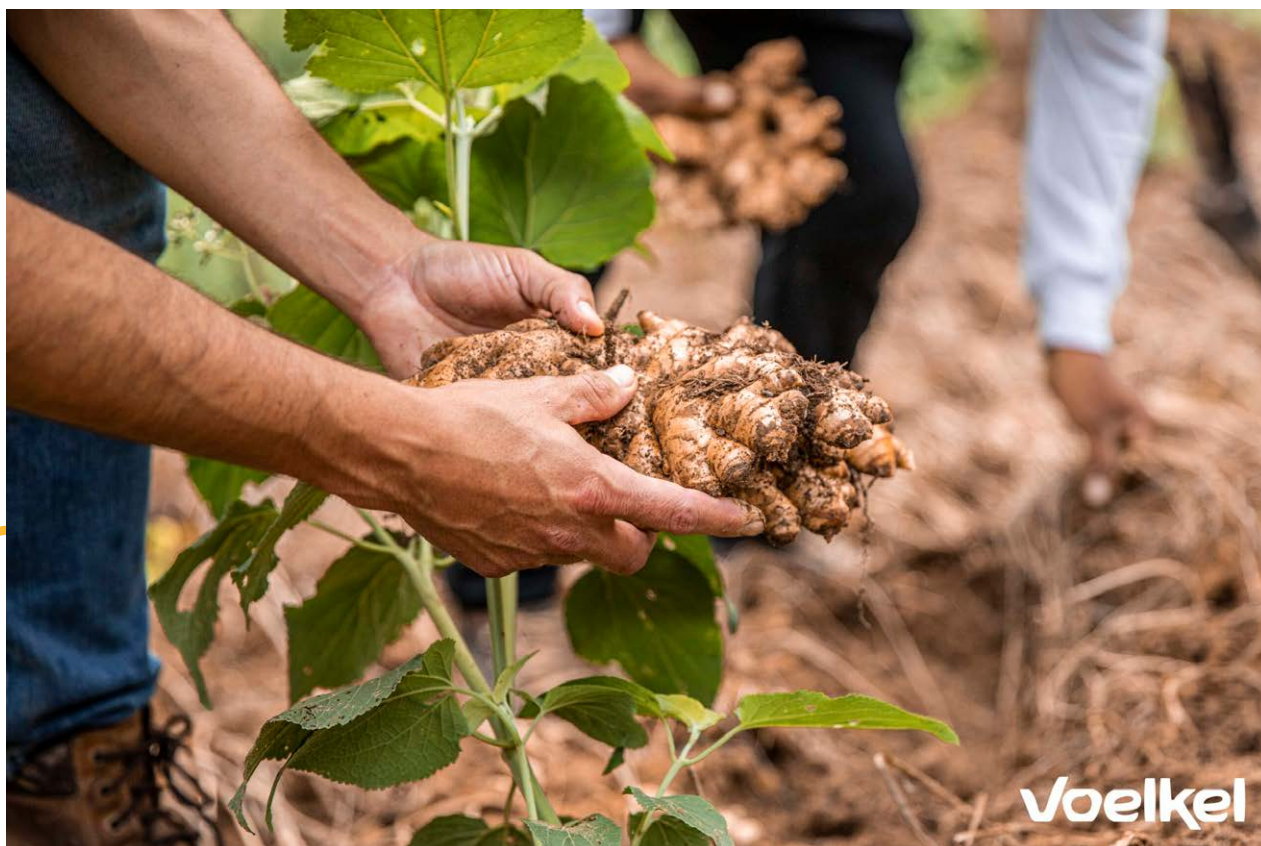
El camí cap al 2025 està ple de reptes, però també d'oportunitats. Amb col·laboració, educació i innovació, podem avançar cap a un sistema alimentari més sostenible i just. Cada elecció que fem com a persones compta. Al cap i a la fi, el futur de la nostra alimentació i del planeta comença amb el que triem posar al plat en cada moment

Un xut natural per a les defenses

Els shots de Voelkel s'han consolidat com una alternativa per als qui busquen aprofitar tots els beneficis dels suc natural a glopets. Gràcies al gingebre i a la resta d'ingredients, contribueixen al correcte funcionament del sistema immunitari i prevenen catarrs i altres afeccions hivernals.

S'elaboren a base de suc natural de gingebre combinat amb fruites i altres espècies, i no contenen additius ni sucres afegits. Els shots de Voelkel s'obtenen exclusivament a partir d'ingredients de primera qualitat, ecològics i biodinàmics. De fet, la qualitat dels ingredients està avalada pel segell biodinàmic Demeter.

Tots els gustos contenen suc fresc de gingebre i es caracteritzen per l'alt contingut en vitamina C, un conegut potenciador del sistema immunitari que, en el cas dels shots, procedeix principalment de l'atzerola. N'hi ha prou amb un shot per procurar-se el 100% de la ingesta diària recomanada de vitamina C per a un adult. Tot un xut d'energia per a les teves defenses.



Sabors per a tots els gustos i necessitats

Un dels grans avantatges dels shots de Voelkel és la seva varietat. La marca ofereix diverses opcions, sempre amb el gingebre com a ingredient fonamental i amb diferents combinacions de fruites i espècies. D'aquesta manera, els consumidors poden triar segons les seves necessitats i preferències. Cada gust aporta matisos respecte a les seves propietats.

El shot original de **gingebre** és un autèntic clàssic que reforça les defenses; el de **gingebre i cúrcuma** incorpora aquest potentíssim antiinflamatori; el de **gingebre i fruits del bosc** afegeix tot el gust i els antioxidants de les baies, i el de **gingebre, llimona i mel** fa honor a la tradició per aprofitar tots els compostos naturals de la mel. A més a més, alguns sabors estan amanits amb pebre o bitxo, cosa que els confereix un subtil toc picant d'efectes benèfics. De fet, la capsaïcina, present al bitxo, és coneguda per les seves propietats antiinflamatòries i beneficioses per al sistema immunitari i el metabolisme.

Un projecte agrícola i social de futur

Tant el gingebre com la cúrcuma amb què s'elaboren els shots procedeixen de l'agricultura biodinàmica i disposen del segell Demeter. Voelkel acompanya i dona suport a La Campiña, La Grama i Elisur, tres cooperatives de petits agricultors del Perú en què l'empresa impulsa projectes de conreu biodinàmic d'aquests dos tubercles. El treball s'organitza i es remunera de manera justa per tal que els socis de les cooperatives, especialment les dones, es guanyin dignament la vida i tinguin perspectives a llarg termini.

Com incorporar els shots de Voelkel al teu dia a dia?

Incorporar els shots de Voelkel a la teva rutina no té cap secret. Te'ls pots prendre al matí per encetar el dia ple d'energia o bé com a complement de l'esmorzar o el berenar. A més a més, gràcies a l'envàs de 95 ml, també són ideals per portar a la bossa, la motxilla o la butxaca.

Aconseguir-los a
shop.veritas.es



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%.

AMANDÍN
Natural & Organic

Descubre todos nuestros productos para cocinar y descarga nuestro catálogo en www.amandin.com

**NATUR
GREEN**

ECOLÓGICO

**¡UN DULCE PROPÓSITO!
O CALORÍAS, O AZÚCAR,
100% NATURAL**



SIN GLUTEN

SIN AZÚCAR





demeter

100 % vitamina C

Dona un SHOT al teu sistema immunitari*



Novetat



voelkeljuice.de/en/espanol
DE-ÖKO-007



Voelkel

Tasta'n tota la gamma.
2.^a unitat al 50 %

*La vitamina C contribueix al funcionament normal del sistema immunitari. 1 shot = 100% de la ingesta diària recomanada de vitamina C. Mantenir una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable és essencial per al benestar.



NOU!



SEITAN FUMAT DESCOBREIX AQUESTA NOVA DELÍCIA!

Seitan elaborat amb salsa shoyu mitjançant un procés de fumat amb fusta de faig. Gaudeix del seu deliciós sabor i textura.

Ideal per a infinitat de receptes!

- ✓ Ric en proteïnes
- ✓ Baix en greixos saturats
- ✓ Sense sucres
- ✓ Vegà
- ✓ Certificat ecològic



ES-ECO-019-CT
Agricultura UE/no UE



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

Per ser membre del Club Veritas, tasta productes ecològics amb un 50% de descompte. Descobreix-los a l'app: descarrega-te-la i comença a gaudir dels cupons.*

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

Si encara no ets membre del Club, descarrega't l'app i comença a gaudir dels descomptes. Per a les ofertes del mes de GENER, hauràs d'introduir el codi del cupó que apareix en aquest article. Els pròxims mesos, els cupons se't carregaran automàticament a l'app.

Suma't al Club i sigues la teva millor versió



Introdueix el codi del cupó



Kombutxa de cúrcuma i taronja Mun



- Beguda ecològica elaborada a partir de la fermentació del te verd
- Saboritzada amb cúrcuma, suc de taronja i ginebre
- Aporta antioxidants i bacteris probiòtics
- És ideal com a alternativa saludable als refrescos

Cupó: **CURCUMA**

Smilitos de blat de moro Smileat



- “Cuquets” ecològics elaborats únicament amb blat de moro i oli d'oliva verge extra
- Igual de saborosos, però sense sal ni additius afegits
- Sense gluten ni lactosa i en format perfecte per endur-se
- Són ideals per oferir en qualsevol moment del dia

Cupó: **MAIZ**

Coqueta de xocolata negra Sarchio

- Coquetes ecològiques d'arròs integral i un 40% de xocolata negra intensa
- Estan elaborades sense additius i sense gluten
- Veganes i riques en fibra
- Envasades en dos paquets individuals, ideals per emportar-se

Cupó: **TORTITA**

Gel de nit antiedat amb oli d'argània SoBio



- Crema facial de nit en format gel elaborada amb ingredients naturals
- Rica en oli i ceramides d'argània
- Ajuda a hidratar, protegir i regenerar la pell de la cara
- De textura lleugera i indicada per a pells de normals a seques

Cupó: **NOCHE**

0%
Azúcares

100%
Origen Natural

ORGÁNICO PREMIUM
100% PURO DE ORIGEN


Sucrafor

**AZÚCAR DE ABEDUL
(XILITOL)**



**Totalmente apto
para veganos,
diabéticos, celíacos,
fenilcetonúricos, etc**

**Ideal para uso diario
de toda la familia,
dietas, fitness, light
y control de peso**



ES-ECO-019-CT
AGRICULTURA ECOLÓGICA



Ideal CUPCAKES / FRUTAS
Sabor y uso idéntico al azúcar



TOTALMENTE NATURAL
Trazabilidad BIO/Orgánica
certificada por CCPAE

www.sucrafor.com


PINORD
Vinos y cavas. 1942

Clos del Mas

AGRICULTURA ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA



CONSELL REGULADOR
DOQ PRIORAT

Novetats del mes de gener!



Vburger de seitan, tofu i escalivada Veritas

- Burger vegetal ecològica elaborada a base de seitan, tofu i verdures
- És rica en proteïna, baixa en greixos saturats i font de fibra
- Està elaborada sense additius ni sucres afegits
- Ideal per combinar amb verdures, pa d'hamburguesa, arròs, etc.

Stress B Mag Bisglicinato

- És un complement alimentari que ajuda nutricionalment el sistema nerviós i també el relaxament muscular
- Està fabricat amb una combinació de magnesi i vitamines del grup B
- És apte per a vegans i no conté estearat de magnesi

Pants Moltex Pure&Natur

- Bolquers infantils ecològics tipus roba interior
- Dissenyats per a infants d'entre 9 i 14 kg
- Són elàstics i fàcils de posar, la qual cosa fomenta l'autonomia de l'infant
- Estan fabricats amb cotó ecològic i l'envàs és 100% reciclat

Magdalena de trigo sarraceno con pepitas de chocolate Biocop

- Magdalenes ecològiques elaborades amb farina de fajol 100%
- Les perles de xocolata procedeixen de comerç just
- No contenen oli de palma
- Naturalment són un producte sense gluten (poden contenir-ne traces)

Xia hidratada: un petit secret natural amb grans beneficis per al trànsit intestinal

Els darrers anys la xia ha pres molta importància als nostres àpats i receptes, ja que aporta grans beneficis a la salut. Se l'ha anomenat “superaliment”, a causa del seu ric contingut en nutrients, com l'omega-3, el calci, el ferro o les vitamines del grup B.

Aquestes petites llavors tenen altíssims valors nutricionals i propietats beneficioses per al nostre organisme.

A la xia se li atribueixen: 5 cops més de calci que la llet i 2 cops més de potassi que els plàtans.



Anna Torelló
Diestista i nutricionista
[@thehappyavocadoo](#)

A més a més, també se la considera la font vegetal amb més concentració d'omega-3. Aquest tipus d'àcids grassos tenen propietats antiinflamatòries potents, capaces d'inhibir la interleucina 1 (IL-1), una citocina proinflamatòria, la qual cosa ajuda a reduir el risc de malalties. D'altra banda, gràcies a la fibra i els omega-3, contribueix a disminuir el LDL, anomenat per molts el "colesterol dolent", i els triglicèrids, que milloren la salut arterial i prevenen problemes cardiovasculars.

Sabies que les llavors de xia hidratades també afavoreixen el trànsit intestinal?

Un altre avantatge destacat de la xia és la seva capacitat per regular el trànsit intestinal. El seu elevat contingut en mucíl·lags, un tipus de fibra soluble, hidrata la femta i en facilita l'evacuació, i és, per tant, ideal per combatre el restrenyiment. A més a més, actua com a prebiòtic, alimentant els bacteris beneficiosos de la microbiota intestinal.

Llavors de Xia Veritas
250 g ECO



logut Natural
Veritas 4x125 g
ECO



Nabius sft. 125 g
ECO



Beguda d'arròs vitariz
1l. ECO



Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Com consumir-les?

Per aprofitar aquest benefici, una tècnica que pots fer servir és deixar-les en remull durant un mínim de 30 minuts. Aquest procés desprendre el mucíl·lag i formarà una substància gelatinosa al voltant de la llavor.

Una altra manera de consumir les llavors és moltes. La major part dels beneficis de la xia els trobem a dins seu. Si la mengem directament sencera, no aprofitarem cap d'aquests beneficis, ja que són tan petites que no les masteguem: és per això que val més moldre-les.

PÚDING DE XIA:

Ingredients:

- Got de beguda vegetal o llet
- 2 cullerades de xia
- logurt
- Nabius

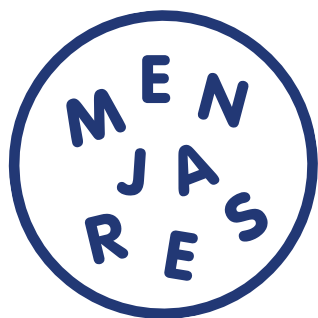
Elaboració:

1. Afegeix dues cullerades de xia a la beguda vegetal o llet. Remena-ho bé, tapa-ho i deixa que reposi durant la nit a la nevera.
2. L'endemà al matí veuràs que la textura ha canviat, serà més gelatinosa. És el moment d'afegir-hi una mica de iogurt i la fruita que vulguis, jo he triat nabius

La xia, denominada científicament *Salvia hispanica*, és nativa de Mèxic i Guatemala i ha estat conreada des de temps precolombins pels asteques, encara que desgraciadament va caure en oblit durant segles. Abans de la conquesta d'Amèrica, la xia era un aliment bàsic per a les civilitzacions de Mèxic; el seu conreu era probablement el tercer en importància econòmica, superat només pel blat de moro i el fesol.



Descobreix el vídeo
de la tècnica de
cuina aquí



MENJARES, servei de menjador escolar

Menjares és una empresa especialitzada en la gestió integral de menjadors escolars que ofereix menús saludables, sostenibles i equilibrats. Treballen amb productes de proximitat i ecològics i promouen valors de convivència, educació alimentària i benestar infantil.

1. Què és el que motiva Menjares a triar aliments ecològics per als seus serveis a menjadors escolars i activitats extraescolars, i com abordeu la promoció del consum de productes de temporada i proximitat?

Prioritzem l'alimentació saludable i ecològica des d'una edat primerenca seleccionant aliments ecològics i de temporada. Promovem aquests hàbits per mitjà de xerrades educatives sobre els seus beneficis nutricionals i ambientals, tallers de cuina amb famílies i la iniciativa "Un dia amb Menjares", amb la qual les famílies poden viure l'experiència del menjador escolar. A més a més, disposem d'un portal de transparència que mostra la procedència dels productes frescos.

2. Quin procés segueix Menjares per assegurar que els seus menús són saludables, equilibrats, variats i socialment responsables?

A Menjares dissenyem els menús a partir de guies nutricionals com la Guia d'alimentació saludable a l'etapa escolar. A més a més, cada menú passa per una segona validació externa, la qual cosa ens ha portat a obtenir la màxima puntuació a les revisions del PReME. També recollim feedback de les famílies per adaptar els menús, i ens comprometem amb la reducció del malbaratament alimentari i el respecte al medi ambient.

3. Explica'ns breument en què consisteix el vostre concepte menú democràtic.

El menú democràtic involucra els nens i les nenes en el disseny dels menús a través d'enquestes regulars. Això assegura que els plats no només són saludables, sinó també atractius i gaudibles, per fomentar d'aquesta manera una relació positiva amb el menjar i atendre les seves necessitats emocionals.

4. Com determina Menjares la quantitat de proteïna als menús? Hi ha l'opció de substituir la proteïna animal per proteïnes d'origen vegetal?

A Menjares ajustem la quantitat de proteïna segons les necessitats nutricionals de cada etapa del desenvolupament infantil, prioritzant proteïnes vegetals com ara llegums o tofu. Aquest enfocament busca oferir menús equilibrats i sostenibles, alineats amb els objectius de desenvolupament sostenible (ODS).

5. Quines són les intoleràncies alimentàries més freqüents, com el gluten i la lactosa, i com les gestioneu en la selecció i preparació dels menús a Menjares?

Menjares gestiona intoleràncies comunes, com ara el gluten, l'ou, la fruita seca i la lactosa. S'enfoquen a fer els menús inclusius, adaptant els plats perquè els infants amb intoleràncies gaudeixin d'opcions similars a les del menú general, amb protocols estrictes de seguretat alimentària i en col·laboració amb les famílies.



6. Quins aspectes considera Menjares que són els més destacats en la col·laboració amb Veritas eco Food Service?

La col·laboració amb Veritas reforça el nostre compromís amb la sostenibilitat, la qualitat i el benestar infantil. Aquesta aliança permet millorar la puntualitat de les entregues i garantir productes ecològics i locals, per tal d'enfortir la missió d'oferir una experiència alimentària responsable.



Jonathan Buendía,
gerent de MENJARES

Tenir cura dels més petits és una gran oportunitat per introduir hàbits saludables i reforçar un estil de vida conscient de l'entorn. Tots tenim la responsabilitat de tenir cura de les generacions futures i, si aportem valors diferencials i ecològics, guanyem tots.

Contacta amb **Veritas eco Food Service** amb qui les escoles disposen els mateixos productes que pots consumir a casa comprant a les botigues Veritas.



Farcellets de pollastre i verdures

Un entrant saludable, vistós i molt gustós amb què podràs sorprendre familiars i amics! En aquesta recepta et proposem preparar-los amb col llisa, tot i que amb col llombarda també queden fantàstics. Tria la varietat de col que sigui de temporada i que més t'agradi!

Ingredients

per a uns 12 farcellets

- ¼ de col llisa
- 1 pastanaga
- 6 bolets xiitake
- 1 ceba
- 160 g de pit de pollastre filetejat
- 6 oblees de paper d'arròs
- 1 culleradeta de cúrcuma en pols
- ½ culleradeta de comí en pols
- Pebre negre
- Salsa tamari
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina
- Llavors de sèsam
- Julivert



Gina Estapé
Dietista-nutricionista
de [@myhealthybites](https://www.instagram.com/myhealthybites).



Decobreix
la recepta aquí

Ingredients

Per a la salsa de tahina i miso:

- 1 cullerada de tahina
- 1 cullerada de salsa tamari
- 1 culleradeta de miso blanc
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra

Recepta del mes

Elaboració

1. Pela la ceba i talla-la a daus petits, talla la col a trossos ben fines, trosseja el xiitake i ratlla la pastanaga.
2. Amb unes tisores, talla el pit de pollastre a trossos ben fins i petites.
3. Escalfa una paella amb oli i salta la ceba amb 1 cullerada de sal durant 10 minuts.
4. A continuació, afegeix la col, el xiitake i la pastanaga i salta-ho 10 minuts més fins que les verdures siguin ben tendres.
5. Afegeix-hi el pollastre, la cúrcuma, el comí, pebre negre al gust i un raig de salsa tamari. Barreja-ho i salta-ho 2 o 3 minuts més fins que el pollastre sigui cuit.
6. Escalfa el forn a 200 °C, a dalt i a baix.
7. Talla les oblees de paper d'arròs per la meitat.
8. Omple un plat fondo amb aigua calenta.
9. Submergeix una meitat de paper d'arròs dins l'aigua calenta durant uns segons perquè s'estovi i, després, col·loca'l ben estès al damunt d'una superfície.
10. Farceix-ho amb 1 cullerada del saltat de verdures i pollastre i embolica-ho formant un farcellet (tanca'n primer els extrems i després acaba de donar-hi forma rodona).
11. Repeteix el mateix procediment fins a crear tots els farcels.
12. Col·loca els farcels sobre una safata de forn coberta amb paper vegetal, decora'ls amb llavors de sèsam pel damunt i cou-los al forn durant 20 minuts.
13. Mentrestant, prepara la salsa barrejant tots els ingredients.
14. Serveix els farcels en un plat juntament amb la salsa i decora-ho amb julivert picat per sobre.



Col llisa verda un
ECO



Llavors de sèsam
Ecobasics 250 g ECO



Shiitake 200 g ECO



Miso blanc Danival
200 g ECO



Cúrcuma Veritas
85 g ECO



Tofu Fumat 1Kg
ECO Vegetalia



Salsa Soja Tamari
Biocop 500 ml ECO



Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Tallers online i gratuïts

Alimentació saludable
i benestar, a l'abast
de tothom!

Gener 2025



Vols aprendre
a menjar sa?

Descobreix els nostres tallers online
de cuina saludable i benestar, de la mà
de les millors professionals.



No et perdis els nostres tallers online gratuïts!



Apunta-t'hi a a
www.veritas.es

Sopars
saludables
en 15 minuts

Dimecres 15 de gener
18:30 a 20:00 h

Laura Sacristán

Entenent la
menopausa: claus
per assolir el nostre
màxim potencial

Dilluns 27 de gener
18:30 a 20:00 h

Beatriz Rakosnik
amb la col·laboració
de **Caldos Cooldo**

Idees de carmanyoles
saludables per tornar a
la rutina

Dimecres 29 de gener
18:30 a 20:00 h

Anna Torelló
amb la col·laboració
de **Biocop**

Necessites un espai per a esdeveniments?

Jornades de showcooking,
reunions, presentacions, ani-
versaris, celebracions...

Terra Veritas és un espai
multidisciplinari on podràs
celebrar el teu esdeveniment.

**Estem en el centre de
Barcelona i a Sant Cugat!**

TERRA
veritas



Escriu-nos i
t'ajudem



Menú per enfortir el sistema immunitari

Consells

- Tria fruites i verdures de temporada riques en vitamina C i altres antioxidants com els cítrics, la magrana, el bròcoli, les cols, els fruits vermells, etc.
- Pren aliments fermentats que aporten probiòtics com ara quefir, iogurt, kimtxi, xucrut o miso. També afavoreixen la salut del sistema immunitari els bolets, el peix blau, el gingebre i la mel, entre d'altres.
- És important l'exposició solar, la pràctica regular d'activitat física, el bon descans i el control de l'estrès.
- Per acabar, pots recórrer a complements alimentaris que t'ajudin a augmentar les defenses i a disminuir la durada o el nombre d'infeccions de gola, catarros o refredats. Els que hi estan més relacionats són l'equinàcia, el pròpoli, el reishi, la gelea reial, les vitamines D i C i el zinc.

Esmorzars

- Infusió de te verd amb gingebre i llimona + ous remenats i alvocat
- Iogurt natural amb *granola casolana de civada i avellanes
- Púding de xia amb magrana

Berenars

- Quefir de cabra amb gerds
- Ametlles torrades
- Taronja amb canyella



Amancay Ortega
Nutricionist and Content Manager
de Veritas

Menú de la setmana

Dilluns

Dinar

Amanida d'escarola,
mandarines i nous

Hamburguesa de vedella amb
puré de moniato

Sopar

Quinoa amb saltat de carbassó
i ceba

Lluç amb allada

Dijous

Dinar

Espirals d'espelta amb
tomàquet fregit casolà

Pollastre a la planxa amb
guarnició de xucrut

Sopar

Amanida de patata i salmó
amb quefir de cabra

Diumenge

Dinar

Amanida d'espínacs, magrana i
ametlles cremades

Arròs melòs de marisc

Sopar

Sopa de miso amb fideus integrals

Truita de carbassó

Dimarts

Dinar

Potatge de cigrons amb
espinacs

Sopar

Col lombarda amb poma i
panses

Contracuixa de gall dindi a les
fines herbes

Divendres

Dinar

Amanida de kale, tomàquet i
formatge fresc amb fajol

Salmó amb llimona i anet

Sopar

Sopa de verdures

Remenat de bolets

Dimecres

Dinar

Minestra de verdura amb
bròcoli i patata

Llobarro al forn amb llavors

Sopar

Crema de carbassa amb
crostons i ou dur picat

Dissabte

Dinar

Saltat de cigrons i hortalisses
amb crema de formatge

Sopar

Crema de verdures

Tempeh de soja marinat a la
planxa

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Quinoa verm/
blanca cuita
Vegetalia 2x125 g
ECO



Eritritol Bio 500 g
NaturGreen



Miso hacho no past
Lima 300 g ECO



Beguda Cívada 1L
ECO Natumi



Llenties pardinas
500g ECO
El Granero Integral



Tempe macerat
170g ECO
Vegetalia



Alimentació depurativa: com tornar a la normalitat després de Nadal

Després de gaudir dels àpats de les festes de Nadal és natural sentir la necessitat de fer una pausa en el nostre organisme i ajudar-lo a recuperar l'equilibri. Una alimentació que reforci la funció depurativa del fetge i l'intestí pot ser la clau per sentir-te lleuger i revitalitzat

Els menjars rics en greixos, sucres i sal, així com el consum d'alcohol, afavoreixen la sobrecàrrega del sistema digestiu i el fetge. Els símptomes d'aquesta sobrecàrrega poden ser sensació de pesadesa, fatiga, distensió abdominal, restrenyiment, sensació de digestions lentes i inflamació. Una dieta rica en aliments amb propietats depuratives pot ajudar a eliminar les toxines acumulades i a millorar la digestió.



Martina Ferrer,
Dietista-nutricionista i experta en
psiconeuroimmunologia

Consells per a una alimentació depurativa:

1. Augmenta el consum de líquids

Beu almenys dos litres d'aigua rica en minerals al dia i incorpora-hi infusions de plantes amb propietats depuratives, com la dent de lleó, la carxofera o la cua de cavall. A més a més, resulten ideals els brous vegetals de nap, xiitake, espàrrec, ceba o porro...

2. Prioritza aliments frescos i de temporada

Les verdures de fulla verda i gust amarg (ruca, canonges, escarola, endívies, carxofes, col kale) afavoreixen la funció hepàtica biliar i són riques en antioxidants i fibra.

3. Redueix els sucres i els aliments processats

Substitueix els dolços i els productes refinats per fruites fresques i fruita seca crua. Evita també l'alcohol. A més, prioritza aliments d'origen ecològic per evitar afegir més tòxics al teu organisme.

4. Pots fer-te un batut verd

La clorofilla, el pigment que dona el color verd a les plantes, té propietats antioxidants i purificadores. Contribueix a l'oxigenació de la sang i ajuda a estimular la regeneració cel·lular i a eliminar toxines acumulades al sistema digestiu i circulatori. Combina espinacs, api, cogombre, poma verda i gingebre per a un batut detox ple de nutrients.

5. Inclou aliments rics en fibra

Les verdures variades, arrels i tubercles (cuïts i refredats 24 hores per aconseguir que el midó es torni resistent), la fruita, els cereals integrals, els llegums i les llavors (com les de xia o lli) afavoreixen el trànsit intestinal i l'eliminació de toxines.

6. Afegeix al teu dia a dia aliments fermentats

Els aliments fermentats afavoreixen l'equilibri de la microbiota intestinal facilitant les digestions i reduint els gasos i la distensió abdominal de manera progressiva. Juga amb xucrut, kombutxa, quefir, vinagre de poma sense filtrar, miso, etc.

7. Cuida la cocció dels aliments

Opta per tècniques de cocció lleugeres com el vapor, la planxa des de fred o el forn, i fes servir utensilis sense tòxics, com per exemple l'acer inoxidable.

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Dent de lleó
Herbes del Molí
30 g ECO



Rúcula Selvática
Vitacres 70 g ECO



Col Kale matoll
300 g ECO



Poma Granny
Smith ECO



Arròs llarg integral
Veritas 500 g ECO



NOVEDAD

www.skandiaahumados.es



Ahumado
NATURAL



Què en saps, d'alimentació ecològica i saludable?

Si t'agrada aprendre sobre com portar un estil de vida saludable i una alimentació ecològica, respon les preguntes d'aquest test.

Posa a prova els teus coneixements i descobreix si ets un autèntic fan Veritas. Totes les respostes les trobaràs en la revista de gener.



Vols guanyar un carro de productes ecològics?

Entra en l'enllaç QR, contesta les preguntes i participa en el sorteig de 3 carros de productes ecològics valorats en 50 € cadascun.

✓ Comença el test!

1. Quin és el principal benefici de consumir espinacs ecològics?

- a) Augmentar la massa muscular
- b) Enfortir el sistema immunitari pel seu contingut en antioxidants.
- c) Reduir el colesterol

2. Què garanteix el segell Eurofulla?

- a) Que els productes són més barats que els convencionals
- b) Que els productes compleixen els estàndards de producció ecològica
- c) Que els productes són produïts exclusivament a Europa

3. Quin dels següents aliments és beneficiós per a la microbiota intestinal?

- a) Aliments processats i ensucrats
- b) Quefir, all i plàtan verd
- c) Aliments rics en greixos saturats

4. Quina és la millor manera de consumir les llavors de xia per aprofitar-ne tots els beneficis?

- a) Senceres i sense remullar
- b) Moltes i remullades
- c) Cuites en aigua bullent

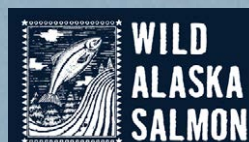


SALMÓ VERMELL D'ALASKA

NATURAL, SALVATGE I SOSTENIBLE



Wild, Natural & Sustainable®



ENS UNIM A LA FAMÍLIA!

Una gamma compromesa
amb el **medi ambient** i les **persones**.



Descobreix les nostres receptes:
@vahinepostres



Missatge per a: fans de Veritas caça ofertes

30%



15%

APP CLUB VERITAS, ¡DESCARREGA-LA JA!

Cupons
exclusius
segons els
teus interesos

9€ de benvinguda
en productes ECO

Suma't al Club i
sigues la teva millor versió.

Disponible en
App Store

DISPONIBLE EN
Google Play



Regal
per el teu
aniversari

Beneficis
empreses
amigues

Acumula
ecos
en totes les
teves compres

Preus
exclusius
Club



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

www.veritas.es