

veritas

veritas.es
shop.veritas.es

Febrer n. 173



08 **Recepta de temporada**
Filets de bròcoli al chimichurri

12 **Diversitat**
Begudes vegetals ecològiques per a
tots els gustos

20 **Análisis comparativa**
¿Desayunas avena? Mejor que sea
ecológica



Segueix-nos a xarxes

Instagram

@supermercadosveritas

Facebook

@veritasecologico

LinkedIn

@supermercadosveritas

YouTube

@veritas

TikTok

@supermercados.veritas

www.veritas.es

DL B 24554-2009

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.

Som moltes les persones que aprofitem el canvi d'any per fer un gir a les nostres vides: deixem les festes enrere i el febrer és el mes en què fem un pensament i posem fil a l'agulla amb la nostra llista de propòsits d'any nou.

Segur que els qui us agrada fer aquesta mena de llistes ja heu agafat paper i llapis i la teniu desada a la tauleta de nit, o simplement l'heu pensada i emmagatzemada als vostres pensaments. Entre els propòsits més típics hi ha deixar de fumar, apuntar-se al gimnàs, cercar parella, viatjar més, millorar l'anglès i, esclar, trobar la nostra millor versió. Mai no és massa tard per fer un gir a les nostres vides. La meva millor versió no és més que coneixe'm a mi mateixa, persistir en la cerca constant de creixement, superar les meves limitacions, assolir els meus objectius sense competir amb ningú, gaudir pel camí de tot el que vagi arribant amb passió i, per descomptat, acompanyada dels éssers més estimats, la meva família.

També de la meva família professional, que és la que m'acompanya dia rere dia, la que m'ha fet créixer professionalment confiant en mi, pujant esglaó a esglaó, la que m'ha fet ser conscient de com és d'important alimentar-se bé i estar compromesa amb el medi ambient, la que em posa reptes que em fan molta il·lusió. Sobretot, el que més m'entusiasma és veure que una empresa que es preocupa pel món creix cada cop més a les Illes, la meva zona, on treballa cada dia perquè els nostres clients s'enduguin una bona experiència de compra amb la nostra amabilitat, simpatia i familiaritat, i perquè ens convertim en el seu supermercat habitual.

Fa amb prou feines 15 dies que hem inaugurat a Campos la sisena botiga a les Balears, amb la qual els mallorquins estan tan emocionats com jo, perquè a l'illa no hi ha ningú com Veritas, una empresa compromesa, amb valors, que ens ofereix una gran varietat de productes de qualitat. Estic segura que serà un èxit, perquè alimentar-se bé i tenir cura del nostre planeta ja no és una opció, és una obligació amb nosaltres mateixos i el món on vivim.

Laura Cañaveras,
Coordinadora de les botigues Veritas a les illes Balears



**Empresa
Carbono Neutro
desde el 2022**



04

Directe del camp

Al febrer, vitamines i antioxidants amb el bròcoli i l'alvocat

Amancay Ortega

08

Recepta de temporada

Filets de bròcoli al chimichurri

Beatriz Moliz

12

Diversitat

Begudes vegetals ecològiques per a tots els gustos

Amancay Ortega

14

Salut

La microbiota bucal: un univers invisible que protegeix la teva salut

Regenera

16

En família

És necessària la llet en la dieta infantil?

Júlia Farré

18

Bellesa

Màscara regeneradora amb alvocat, mel i oli de coco

Esther Valero

20

Análisis comparativo

¿Desayunas avena? Mejor que sea ecológica

M. D. Raigón

22

Fons documental

L'alimentació ecològica podria reduir el risc de càncer

24

Llegir etiquetes

'Crunchy' de xocolata

26

ABC del producte ecològic

Quanta superfície representa la producció ecològica a Europa?

28

Companys de viatge

Blanxart: el sabor autèntic de la xocolata ecològica

30

Obrador

Cors dolços i ecològics per Sant Valentí

34

Sostenibilitat

Un any més, ens convertim en Reis d'Orient !

38

Històries de veritat

Isabel Navas, fan de Veritas

39

EcoFriend

Vegetalia, gairebé quaranta anys d'alimentació ecològica i vegetariana

44

Tècniques de cuina

Com descongelar correctament els aliments?

Anna Torelló



46

Veritas eco Food Service

Cuidem del teu restaurant.

Cuidem dels teus clients

48

Recepta del mes

'Strudel' de vedella amb escalivada, xampinyons i espinacs

Sue Moya

52

Menú del mes

Menú ric en calci

Amancay Ortega

54

L'especialista

Cuidar la teva microbiota pot ajudar a prevenir el càncer

Cristina Subirana

57

Veritable o fals

Ets un fan de l'alimentació ecològica? Participa en el sorteig i guanya un carro de productes ecològics.

Al febrer, vitamines i antioxidants amb el bròcoli i l'alvocat

El febrer es tenyeix de verd amb fruites i verdures de temporada com el bròcoli i l'alvocat. El bròcoli, una crucífera d'hivern, brilla per les seves propietats nutritives, mentre que l'alvocat és ric en greixos saludables com l'àcid oleic, per la qual cosa és cada cop més habitual a la nostra cuina.



Amancay Ortega
Nutricionist and Content
Manager de Veritas

Alvocat

A Veritas

Els nostres alvocats són ecològics i es conreen a Andalusia. Segons la varietat, en podràs trobar de disponibles durant tot l'any.

Propietats i valor nutricional¹

1. L'alvocat destaca perquè és font de vitamina E, un antioxidant que protegeix les cèl·lules del dany oxidatiu.
2. També conté vitamina C, que reforça el sistema immunitari.
3. A més a més, el contingut en potassi afavoreix el funcionament normal dels sistemes nerviós i muscular.

Diferències entre ecològic i no ecològic²

Els alvocats ecològics són lliures de pesticides i fertilitzants de síntesi química. Durant el seu conreu no es permet l'ús de transgènics i la seva producció fomenta el manteniment de la biodiversitat. Els greixos vegetals d'origen ecològic s'enrriqueixen menys i tenen més poder antioxidant. És una dada que cal tenir en compte, atès que, després de l'aigua, és el component majoritari dels alvocats.

A la cuina

Cada cop més de moda en l'alimentació diària, l'alvocat es pot consumir de mil maneres: en amanides, entrepans, canapès, en untades, etc. Una forma diferent i original és partit en dos i, sense el pinyol, farcir-lo amb un ou i enforar-lo. Després es pot condimentar al gust amb pebrot, cibulet, llavors, etc.

Nutrients destacats¹
(per 100 g)



Potassi
400 mg

Vitamina C
17 mg

Vitamina E
3,2 mg

Vitamina B6
0,42 mg

Alvocat ECO,
aconsegueix-lo a
shop.veritas.es

Fonts:

¹Guía de alimentos y bebidas. Fundació Espanyola de la Nutrició.

²Raigón Jiménez, M. Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. València, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.

Bròcoli

A Veritas:

A la zona de fruita i verdura de les nostres botigues trobaràs peces de bròcoli d'entre 300 i 600 grams la unitat, ecològiques i procedents de Múrcia.

Característiques i propietats¹

1. El bròcoli conté sulforafà, un compost amb propietats antioxidants i antiinflamatòries que podria estar relacionat amb una reducció del risc de desenvolupar certs tipus de càncer, segons estudis preliminars.
2. També és una excellent font de vitamina C —n'aporta gairebé el doble de les necessitats diàries— i conté folats, essencials per a l'organisme.
3. L'alt contingut en fibra contribueix a la sensació de sacietat i al manteniment del trànsit intestinal.



Fibra
3 g

Vitamina C
110 mg

Folats
90 µg

Potassi
370 mg

Diferències entre ecològic i no ecològic²

Els bròcolis ecològics són lliures de pesticides i fertilitzants de síntesi química. Durant el seu cultiu no es poden fer servir transgènics i la seva producció permet mantenir la biodiversitat.²

A més a més, el bròcoli ecològic aporta més antioxidants i la seva senescència ("envelliment") es desenvolupa més a poc a poc, per la qual cosa es conserva més temps de color verd.³

A la cuina

Per aprofitar tot el bròcoli, més enllà de coure els arbrets, fes servir la tija i afegeix-la per preparar cremes o purés o ratllada en amanides i saltats o com a fals arròs.

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

Fonts:

¹Guía de alimentos y bebidas. Fundació Espanyola de la Nutrició.

²Raigón Jiménez, M. Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (p. 526-529). València, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.

³Zapata PJ, Tucker GA, Valero D, Serrano M. Quality parameters and antioxidant properties in organic and conventionally grown broccoli after pre-storage hot water treatment. J Sci Food Agric. 2013 Mar 30;93(5):1140-6

EL COMBO DE LA FELICITAT

veritas



Participa en l'estudi BREMI!

Estàs embarassada o ets lactant,
vius a Catalunya i consumeixes
una dieta majoritàriament ecològica?

T'agradaria participar en un estudi sobre
com l'alimentació i l'estil de vida
influeixen en la qualitat de la teva llet i
en la teva salut i la del teu nadó?



Filets de bròcoli al 'chimichurri'

Si vols donar una volta original als teus àpats, aquests filets de bròcoli amb chimichurri són la combinació perfecta de sabor, nutrició i creativitat. Una recepta fàcil, completa i plena de proteïnes que eleva a un altre nivell aquest vegetal tan versàtil. Al cap de només 15 minuts podràs gaudir d'aquest plat!

Ingredients

Per al filet de
bròcoli:

- 1 bròcoli ecològic
- 1 mica de pebre vermell ecològic
- Oli d'oliva verge extra Veritas
- Sal i pebre

Per a la salsa
chimichurri:

- 1 manat de julivert ecològic
- 3-4 grans d'all
- Un trosset de xili
- 2 cullerades de vinagre Veritas
- ½ tassa d'oli d'oliva verge extra Veritas
- Sal i pebre

Per a la base:

- 200 g de mongetes seques Veritas
- Suc de mitja llimona
- ½ gra d'all
- 1 cullerada de llevat nutricional
- Sal i pebre



Beatriz Moliz
Creativa de professió.
Amant de l'esport i Tècnica
Superior en Dietètica.
@beatrizmoliz

Recepta de temporada

Elaboració:

1. Per a la base, afegeix tots els ingredients a la batedora i ves-los batent fins que quedin homogenis. Per aconseguir que la base sigui més cremosa, afegeix-hi també el suc de les mongetes.
2. Per elaborar el chimichurri, talla finament el julivert, fica'l en un bol i barreja'l amb la resta d'ingredients.*
3. Per acabar, parteix uns filets de bròcoli. Prepara una paella amb oli i, quan estigui ben calent, afegeix-hi el bròcoli amb sal i pebre vermell. Deixa que es torri uns minuts per cada costat i llestos.
4. Serveix primer la base en un plat, tot seguit el filet de bròcoli i, finalment, el chimichurri. Boníssim!

**Pots desar el chimichurri sobrant en un pot a la nevera durant un parell de setmanes sense cap problema.*



Vinagre de poma
Veritas 750 ml ECO



Mongetes cuites
Veritas 400 g ECO



Bròcoli ECO



Pebre vermell de
Múrcia molt Ecoato
75 g ECO



Oli d'oliva verge
extra Veritas 1 L
ECO



Sal fina
Marismeña 1kg
ECO

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Descobreix
la recepta [aquí](#)



El col·lagen: claus per mantenir-lo a ratlla a partir dels 30

Sabies que a partir dels 30 anys el nostre cos va perdent la capacitat de sintetitzar col·lagen? Per això se'n diu la proteïna de la joventut. En aquest article parlarem de les funcions que té i de com mantenir els òptims nivells d'aquesta proteïna amb el nostre estil de vida.

Què és el col·lagen?

El col·lagen és la proteïna més abundant del cos humà. Dona estructura als nostres teixits i la trobem majoritàriament a la pell, els tendons, els cartílags, els músculs i els ossos. La paraula col·lagen ve de les paraules gregues *kólla*, que significa 'cola', i *gens*, que significa 'producció'. Com el seu nom indica, el col·lagen actua com a cola i manté totes les parts del nostre cos unides.

Quines funcions té?

El collagen ajuda a millorar l'elasticitat de la pell, redueix l'aparició d'arrugues i enforteix ossos, ungles, cabells i dents. A més, facilita el procés de cicatrització, disminueix dolors articulars, millora els símptomes d'artritis i contribueix a mantenir o augmentar la massa muscular. També afavoreix la permeabilitat intestinal, millora la qualitat del son i ajuda a detoxificar el fetge; és un aliat integral per a la salut i el benestar.

Com mantenim el nostre collagen a ratlla?

D'una banda, hem d'augmentar el consum de collagen, els seus precursors i afavorir-ne la síntesi. I, per altra banda, també hem de protegir el nostre collagen per evitar-ne el deteriorament.

Recomanacions per augmentar la síntesi de collagen

- 1. Consumeix l'animal sencer.** No te'n mengis només el múscul, sinó altres parts de l'animal, com ara aletes, peus, tendrums, pell i morro. Aquestes zones són riques en collagen. Augmentar el consum d'aquesta mena d'aliments ens aportarà la matèria primera per sintetitzar-lo.
- 2. Pren brou d'ossos cada dia.** En els ossos trobem quantitat de collagen i aminoàcids com la glicina, que són indispensables per a la seva síntesi.
- 3. Consumeix aliments rics en vitamina C.** Aquesta vitamina és imprescindible per a la síntesi de collagen. El trobem en cítrics, pebrots, maduixes, julivert... Si són ecològics, millor.

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es



Brou d'ossos 870ml ECO
Cooldo



Brou d'ossos 300ml ECO
Cooldo

Consells per evitar-ne el deteriorament

- 1. Evita el consum de sucre:** l'excés de sucre a la sang interactua amb les proteïnes de la pell i genera una reacció química que s'anomena glicació que accelera la degradació de collagen.
- 2. Mou-te:** perquè el cos afegeixi collagen als nostres músculs i articulacions, l'hem d'estimular perquè ho faci. L'exercici de força és el millor estímul.
- 3. Evita el tabac:** el tabac fomenta la pèrdua de collagen i genera l'envelliment prematur de la pell.
- 4. Gestiona l'estrès:** se sap que l'estrès mantingut en el temps pot fer malbé el collagen i reduir la seva síntesi.
- 5. Exposa't al sol de forma correcta:** el sol és indispensable per a la vida i aporta moltíssims beneficis per al nostre organisme. Però un excés de sol pot fer malbé el nostre collagen i afavorir l'envelliment prematur.

Així, doncs, si vols veure't i sentir-te més jove, aposta pel collagen: facilita al cos matèria primera per sintetitzar-lo i procura portar un estil de vida que no fomenti que en perdís, encara que una petita part és inevitable a causa del pas del temps.



Begudes vegetals ecològiques per a tots els gustos

Les begudes vegetals, cada cop més de moda i disponibles en més varietats, són ideals per a tots els públics. Es consumeixen o no lactis, n'hi ha per a tots els gustos i necessitats i serveixen per prendre-les soles, amb llet o cafè i per elaborar salses i postres, entre altres opcions.

De manera natural, les begudes vegetals són lliures de lactosa i caseïnes, i això les fa de més bon pair. Les ecològiques tenen, pel cap baix, un 95% d'ingredients de cultiu orgànic i un ús mínim d'additius. Als nostres supermercats n'hi podràs trobar una gran varietat d'opcions per a tots els gustos.

Es poden adquirir sense sucres afegits —l'opció més saludable— o amb endolcidors com sucre o xarop d'atzavara. Algunes inclouen greixos vegetals per millorar-ne la textura i fins i tot cacau, ideal per a la canalla o els amants de la xocolata.



Amancay Ortega
*Nutricionist and Content
Manager de Veritas*

Amb base de cereals

Les begudes vegetals elaborades a partir d'aigua i cereals són les més consumides. Siguin de civada, arròs, espelta, etc., de gust dolç gràcies als sucres naturalment presents al cereal, encara que també se n'hi pot afegir un toc extra, aporten principalment hidrats de carboni de fàcil digestió i vitamines del grup B. Acostumen a ser baixes en greixos, i algunes, com ara l'arròs, la civada (certificada) o el mill, sense gluten.

Amb base de llegums

La soja és la beguda vegetal elaborada amb llegums per excel·lència. Amb una composició molt similar a la llet de vaca, no aporta pràcticament sucres, té un baix contingut en greixos saturats i destaca perquè és rica en proteïnes.

Amb base de fruita seca

Les més consumides són la d'ametlles i la d'avellanes, però també en podem trobar a base de nous o anacards, entre d'altres. Sempre que no s'hi afegeixin altres ingredients que no siguin fruita seca i aigua, contenen principalment greixos saludables naturalment presents i petites quantitats d'antioxidants. No aporten sucres i el seu contingut en proteïnes també és baix.

Altres

Entre les begudes vegetals també trobem opcions a base de llavors com el cànem, cereals com l'escaiola o fruites com el coco. El cànem és ric en proteïnes, l'escaiola ajuda a reduir el colesterol i el coco hi dona un toc exòtic sense sucres.

Begudes vegetals Veritas

A Veritas disposem d'una línia de begudes vegetals formada per civada i civada sense gluten, ametlles, arròs, arròs integral i arròs amb coco, coco i soja. Totes són elaborades sense sucres afegits.



Beguda de civada
1 L ECO Veritas



Beguda de soja
1 L ECO Veritas



Beguda d'ametlla
sense sucre 1 L
ECO Veritas



Beguda d'arròs
amb coco 1 L ECO
Veritas

Per un canvi en la interpretació de la normativa, la legislació europea que regula la producció ecològica ja no permet enriquir amb minerals, com ara el calci extret de les algues, les begudes vegetals. Per aquesta raó, de moment, ja no estan disponibles a les nostres botigues.



Beguda de civada
Monsoy 1 L ECO



Beguda de civada
Oatly 1 L ECO



Beguda d'ametlla
sense sucre Ecomil
1 L ECO



Beguda de coco i
ametlla sense sucre
Ecomil 1 L ECO



Beguda de civada
sense gluten Natumi
1 L ECO



Beguda d'arròs
Natumi 1 L ECO



Beguda de fruita
seca Isola 1 L ECO



Beguda de civada barista
Monsoy 1 L ECO

Aconseguir-les a
shop.veritas.es

La microbiota bucal: un univers invisible que protegeix la teva salut

Sabies que dins de la teva boca hi viuen milions de microorganismes essencials per a la teva salut? Potser et sorprèn, però aquestes petites formes de vida no només influeixen en el teu alè o en la formació de càries, també tenen un impacte directe en la teva salut.

La microbiota bucal és el conjunt de microorganismes que viuen de manera natural a la boca. La seva diversitat és gegant, n'hi ha més de 700 espècies. Aquest ecosistema està organitzat en biopel·lícules o comunitats microbianes adherides a superfícies bucals, com les dents, la llengua, les genives i la mucosa oral.

Dins d'aquesta diversitat, trobem dos tipus principals de bacteris:

- **Microbiota resident o comensal:** microorganismes que coexisteixen en equilibri amb el cos i que ajuden a mantenir la salut bucal i l'homeòstasi.
- **Microbiota transitòria o patògena:** microorganismes que, si creixen de manera descontrolada o no s'eliminen adequadament, poden alterar l'equilibri bucal i causar-hi problemes.

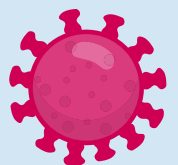
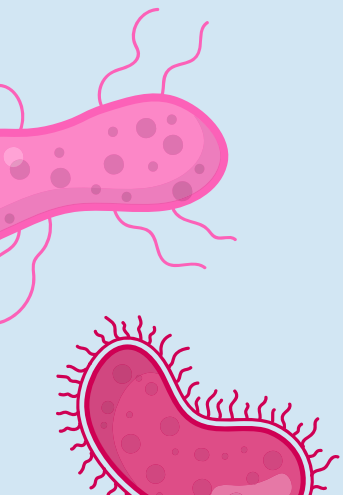
Com afecta la microbiota bucal a la teva salut general?

La microbiota bucal no és un simple conjunt de microorganismes, sinó un ecosistema actiu que interacciona amb el cos humà. Entre les seves funcions principals destaquen:

1. **Barreres naturals:** els bacteris comensals competeixen amb microorganismes nocius i limiten la seva capacitat de colonització.
2. **Equilibri immunitari:** estimula les defenses locals per respondre adequadament davant d'infeccions.
3. **Protecció química:** produeix àcids grassos i compostos antimicrobians que frenen el creixement de bacteris patògens.
4. **Suport digestiu:** participa en la descomposició inicial d'aliments, la qual cosa n'afavoreix la digestió.

amb la
col·laboració
de

reģenera



El perill d'una disbiosi

La disbiosi és el desequilibri de la microbiota en què els bacteris patògens superen els beneficiosos, cosa que pot desencadenar patologies bucal i sistèmiques:

- L'augment de *Streptococcus mutans* i *Lactobacillus*, juntament amb una dieta rica en sucres, provoca la desmineralització de l'esmal dental i càries.
- Els patògens com *Porphyromonas gingivalis* i *Tannerella forsythia* estan associats amb gingivitis i periodontitis.
- Un creixement descontrolat de bacteris productors de compostos sulfurats genera mal alè.
- Els bacteris orals poden migrar a altres parts del cos i contribuir a afeccions com endocarditis infecciosa, diabetis i malalties respiratòries.

Factors que hi influeixen

T'has demanat mai per què algunes persones semblen ser més propenses a les càries o a problemes de genives? La resposta sovint està relacionada amb els factors que afecten la microbiota bucal:

- **Higiene oral deficient:** l'acumulació de placa promou el creixement de patògens.
- **Dieta rica en sucres:** el sucre afavoreix la proliferació de bacteris acidogènics. És la causa més important de totes.
- **Ús excessiu d'antibiòtics:** aquests fàrmacs alteren l'equilibri bacterià perquè redueixen la diversitat de microorganismes.
- **Estrès:** augmenta els nivells de cortisol, que pot afavorir el creixement de bacteris perjudicials.

Consells pràctics

Mantenir un equilibri saludable a la microbiota bucal no és complicat si segueixes aquests consells:

1. Fes servir pasta de dents natural —sense productes tòxics o disruptors, saboritzants o sucres—, fil dental i collutori, però evita'n els que continguin alcohol, ja que poden assecar la boca.
2. Controla la dieta: redueix el sucre i els aliments processats i inclou-hi opcions saludables com ara aliments fermentats, que contenen probiòtics beneficiosos.
3. Mantingues la boca hidratada: beure aigua tot sovint ajuda a eliminar residus i manté el flux salival, essencial per equilibrar la microbiota.
4. L'ús de probiòtics específics pot ajudar a combatre el creixement de bacteris nocius i a reduir problemes com la gingivitis o el mal alè.

Aconsegueix-los a shop.veritas.es



Probiòtic DieDam
30 càpsules



Té negre Veritas
20 b ECO



Té verd Veritas 20b
ECO



Composor 8 Equinàcia
Complex Soria Natural



Muesli El Granero
375 g ECO



Pasta dentífrica
salina Weleda
75 ml ECO



Aigua de mar
Finestra 1 L



Llegeix l'article
de **lectura fàcil**



És necessària la llet a la dieta infantil?

La llet ha estat, durant dècades, un aliment clau en l'alimentació infantil. Tot i això, els darrers anys el seu consum ha generat debat entre pares, professionals de la salut i comunitat científica. És realment necessària la llet a la dieta de la canalla? Analitzem el paper d'aquest aliment i les alternatives disponibles.



Júlia Farré
Dietista i nutricionista
col·legiada @julia_farre_moya

Beneficis de la llet

La llet, sigui de vaca, cabra o ovella, és una font rica en nutrients essencials per al creixement i desenvolupament infantil:

1. Calci i vitamina D: és una de les principals fonts de calci, essencial per al desenvolupament d'ossos i dents. Tot i que el calci també és present en vegetals de fulla verda, fruita seca i llegums, el de la llet té una alta biodisponibilitat, cosa que en facilita l'absorció.

2. Proteïnes d'alta qualitat: conté proteïnes completes que aporten tots els aminoàcids essencials per al desenvolupament muscular i la reparació de teixits.

3. Greixos saludables: especialment en infants de menys de dos anys, la llet sencera aporta greixos necessaris per al desenvolupament del cervell i el sistema nerviós.

4. Altres nutrients: inclou vitamina B12, fòsfor i potassi, elements clau per a funcions metabòliques i la salut cardiovascular.

Llet de vaca vs. cabra o ovella

Aquests tres tipus de llet no es diferencien per la quantitat de lactosa que contenen, com molta gent es pensa, sinó que contenen lactosa en quantitats semblants:

- **De vaca:** és la més comuna i equilibrada en macronutrients. Malgrat això, algunes persones la poden trobar de més bon pair.
- **De cabra:** té proteïnes i greixos més fàcils de digerir i és menys allergògena. Així i tot, conté caseïna, que pot causar reaccions en infants sensibles.
- **D'ovella:** amb més contingut de greixos i proteïnes, és ideal per a infants amb més demandes energètiques, però l'alta aportació calòrica no és adequada per a un consum excessiu.

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Llet Semi
Desnatada Veritas
1 L ECO



Tofu fresc
Natursoy 800 g
ECO



Ametlla Cruda Veritas
150 g ECO



Tofu fresc Vegetalia
250 g ECO



Col Kale matoll
300 g ECO



Llet cabra semi
Santa Gadea 1 L ECO



És imprescindible?

Tot i que la llet és un aliment nutritiu i pràctic, no és estrictament necessària si els nutrients que aporta s'obtenen d'altres fonts:

- **Begudes vegetals fortificades:** soja, ametlla, civada.
- **Tofu coagulat amb sulfat o carbonat de calci.**
- **Peixos grassos** com sardines i salmó.
- **Fruita seca i llavors:** ametlles, sèsam.
- **Vegetals:** bròcoli, kale.

Quanta llet necessita la canalla?

La quantitat recomanada varia segons l'edat:

- **1-3 anys:** 2 racions diàries (aproximadament 500 ml de llet o equivalents en iogurt o formatge).
- **4-8 anys:** 2-3 racions diàries.
- **9-18 anys:** 3-4 racions diàries, atès que aquesta etapa és crucial per a la formació òssia.

Si un infant no consumeix llet, és important consultar un professional per garantir una aportació adequada de calci, vitamina D i proteïnes per mitjà d'altres aliments o complements.

Quan cal evitar-la?

Hi ha casos en què és necessari reduir o eliminar el consum de llet:

1. **Intolerància a la lactosa:** alguns infants no produeixen prou lactasa, l'enzim que digereix la lactosa, la qual cosa genera molèsties digestives.
2. **Al·lèrgia a la llet:** afecta principalment infants de menys de tres anys i pot desencadenar reaccions greus.
3. **Trastorns metabòlics:** com la galactosèmia, que impedeix metabolitzar certs sucres presents a la llet.

Llet sí o no?

La llet és un aliment dens en nutrients i pràctic, però no és imprescindible per portar una dieta equilibrada. Si un infant en pot consumir sense problemes, li aporta beneficis significatius. Tot i això, cal adaptar les recomanacions a cada infant, respectant necessitats individuals, preferències familiars i consideracions ètiques o culturals.

Màscara regeneradora amb alvocat, mel i oli de coco

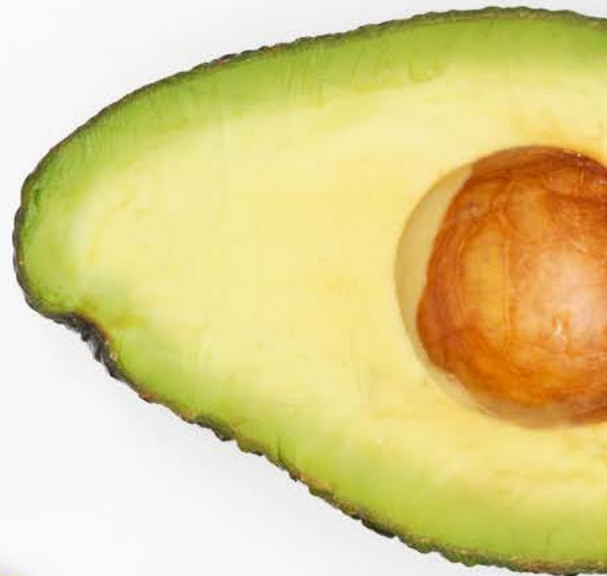
El fred de febrer et pot deshidratar i enfosquir la pell, però aquesta màscara regeneradora és la solució perfecta.

Amb alvocat, mel i oli de coco, ingredients frescos i nutritius, tornaràs la vida i la suavitat al teu cutis. Per a un extra antioxidant, afegeix-hi unes gotes d'oli essencial de romaní. Una recepta senzilla, natural i assequible perquè et protegeixis la pell durant els mesos més freds.



Esther Valero

Experta universitària en
demofarmàcia i formulació cosmètica
[@cosmetica_de_trincheras](#)



Recepta

Aquesta màscara es pot aplicar una o dues vegades per setmana per mantenir la pell hidratada i revitalitzada. Si tens pell grassa o acneica, opta per substituir l'oli de coco per un altre de menys comedogen, com l'oli d'oliva verge extra. Gaudeix d'una pell suau i nodrida, fins i tot els dies més freds!

Ingredients

- ½ alvocat madur ecològic
- 1 cullerada sopera de mel ecològica
- 1 culleradeta d'oli de coco verge extra ecològic
- 5 gotes d'oli essencial de romaní (assegura't que sigui 100% oli essencial)

Elaboració

1. Talla l'alvocat per la meitat, treu-ne el pinyol i extreure la polpa amb l'ajuda d'una cullera. Tan sols et caldrà la polpa de mig alvocat.

2. Afegeix-la en un envàs on puguis triturar amb l'ajuda d'un robot. Afegeix-hi la mel, l'oli de coco i l'oli essencial de romaní.

3. Tritura tots els ingredients junts fins a obtenir-ne una textura fina, cremosa i sense grumolls.

Com aplicar la teva màscara?

1. Abans de començar, renta't la cara a fons per eliminar restes de maquillatge o productes cosmètics.

2. Estén la màscara amb els dits o una brotxa i evita el contorn d'ulls i llavis.

3. Deixa-la actuar durant 15 o 20 minuts mentre et relaxes, gaudeixes de música o prens la beguda que més t'agrada.

4. En acabat, esbandeix-la amb aigua tèbia fins a eliminar-ne totes les restes. Per eixugar-te la pell, ves-hi donant petits tocs amb una tovallola suau o, millor encara, amb una mussolina de textura delicada.

Aconsegeix-los a
shop.veritas.es

Mel mil flors
Bona Mel 450 g
ECO



Oli de coco
Veritas 270 ml
ECO



Oli essencial romaní
Granero 12 ml ECO



¿Desayunas avena? Mejor que sea ecológica

La avena es uno de los cereales más completos que hay. Por eso, no es de extrañar que sea uno de los ingredientes principales en muchos desayunos. Además, la ecológica aporta más sabor, proteína y fibra.

La avena es un cereal que desde principios del siglo XX ha tomado mucha importancia en la alimentación humana. Comparándola con el resto de los cereales, contribuye al buen tránsito intestinal porque es muy rica en fibra, presenta una mayor proporción de ácidos grasos esenciales y contiene hidratos de carbono de absorción lenta, lo que permite saciar el hambre y tener un mayor control de los niveles de azúcar en sangre. Además, con un elevado nivel de proteínas de alto valor biológico, la avena también es el cereal que más aminoácidos esenciales contiene, sobre todo de lisina.



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. 365-369).
Valencia, Sociedad Española de Agri-
cultura Ecológica.

Podemos encontrarla en copos y salvado en los cereales del desayuno o formando parte de un muesli. También puede encontrarse en panes y harinas, y muchas personas se la toman en forma de gachas para desayunar. En los últimos años han surgido nuevos productos en el mercado como galletas, tortitas y como bebida vegetal.

Bebida vegetal de avena ecológica: con un sabor más auténtico

La bebida de avena es una de las alternativas a la leche más comunes después de la de soja. En los últimos años, más personas optan por complementar sus cereales, cafés, té o recetas con esta opción. Y es que su sabor dulzón combina muy bien con estos básicos del desayuno.

En la figura 1 podemos observar que la bebida de avena no ecológica es mucho más ácida que la ecológica. Esta sensación en boca se complementa con ácidos solubles, un valor que equivale a la sensación dulce que se percibe por el alimento y, por lo tanto, a la presencia de azúcares que generan un sabor más empalagoso, mayor densidad de la bebida y menor presencia de sabor de avena.

La avena no ecológica tiene una mayor proporción de sólidos solubles, que otorgan a la bebida de avena ecológica un sabor más equilibrado en boca.

Análisis comparativo

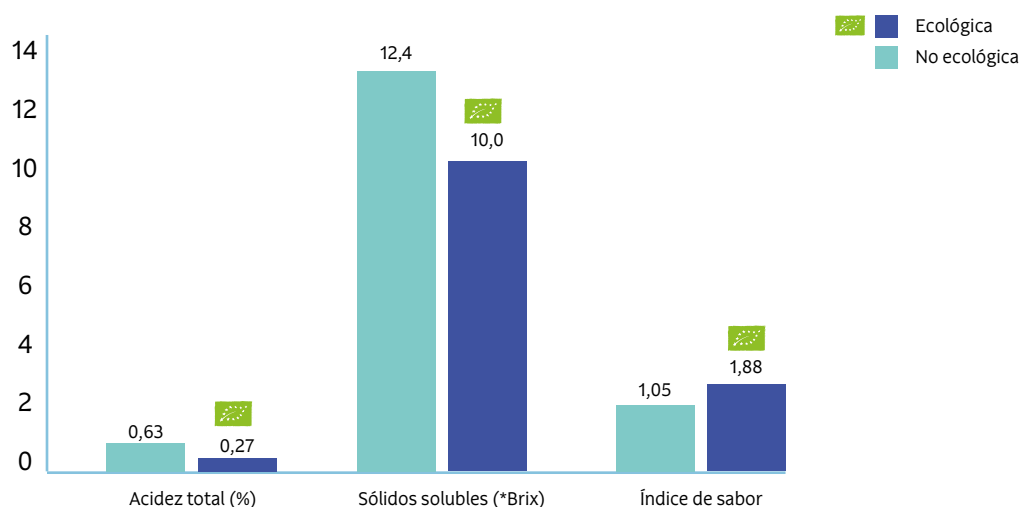


Figura 1. Valores de acidez total, sólidos solubles e índice de sabor de bebidas de avena de producción ecológica y no ecológica

Galletas, tortitas y cereales de avena ecológica: con más fibra y proteína

En la figura 2 observamos que el contenido de fibra y proteína son superiores en las galletas, las tortitas y los cereales de avena de producción ecológica, mientras que el contenido en grasa de los tres productos es superior en los no ecológicos. Esto hace que los alimentos no ecológicos sean más calóricos y de menor calidad por la mayor fracción de grasas saturadas que contienen.

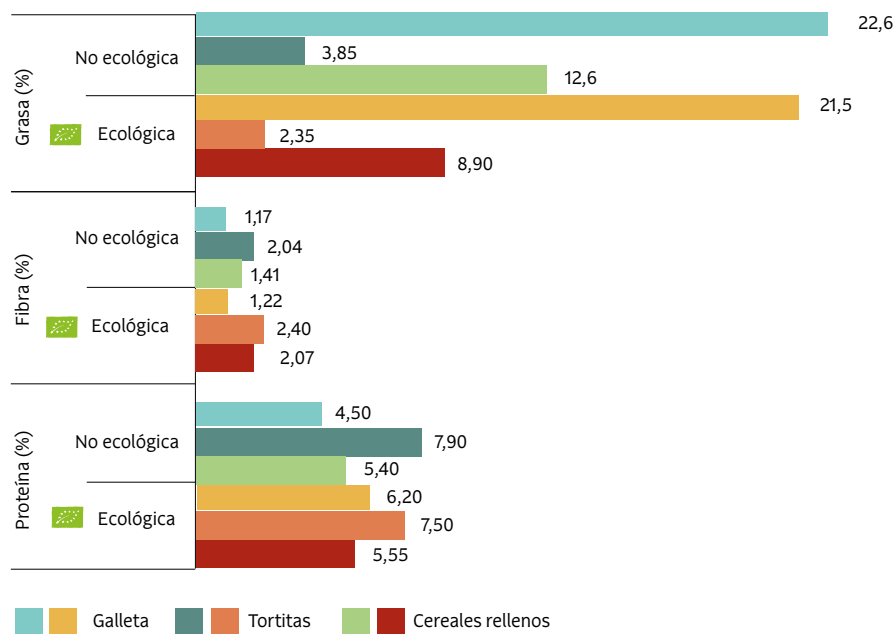


Figura 2. Contenido en grasa (%), proteína (%) y fibra (%) de alimentos formulados con avena de producción ecológica y no ecológica

L'alimentació ecològica podria reduir el risc de càncer

Cada cop més investigacions apunten als beneficis de l'alimentació ecològica en la possible relació amb la reducció del risc de desenvolupar càncer. Diversos estudis han analitzat de quina manera el consum d'aliments lliures de pesticides de síntesi química i altres substàncies tòxiques poden tenir un paper protector davant d'aquesta malaltia.

Un dels estudis més representatius sobre aquest tema el va fer l'Institut Nacional de la Salut i Recerca Mèdica de França (INSERM),¹ que va analitzar els hàbits alimentaris de vora de 70.000 persones. Els resultats van mostrar que aquells que consumien productes ecològics amb més freqüència tenien un risc significativament més baix de patir limfoma no hodgkinià, amb una reducció de fins a un 86%, així com un 76% menys de risc per al conjunt de limfomes.

La dieta ecològica suposa una exposició més baixa a pesticides

Un altre estudi rellevant,² dut a terme sobre una mostra de milers de dones franceses, va mostrar que aquelles que seguien una dieta ecològica tenien una exposició significativament més baixa a pesticides, cosa que les vinculava a un 43% menys de risc de càncer de mama. D'altra banda, les dones amb més exposició a certs pesticides van tenir un risc de desenvolupar aquesta malaltia diverses vegades més gran, especialment en aquells casos amb sobrepès o obesitat. Això suggereix que l'exposició a pesticides pot tenir un impacte directe en la incidència de càncer de mama, especialment en dones amb factors de risc addicionals.³

El paper dels pesticides sintètics

En aquest sentit, els investigadors dels estudis assenyalen que una de les principals raons per les quals els productes ecològics poden reduir el risc de càncer rau en l'exposició més baixa a pesticides sintètics. A l'agricultura tradicional, els aliments acostumen a contenir residus d'aquests compostos químics, que s'han associat a diversos tipus de càncer. La prohibició d'aquests pesticides a l'agricultura ecològica porta a una contaminació més baixa o fins i tot nul·la dels productes ecològics. Aquest factor és fonamental, atès que aquests estudis apunten que l'exposició crònica a alguns pesticides, com els organofosforats, poden causar danys a l'ADN, desregulació en l'apoptosi cel·lular, canvis epigenètics, alteracions en la senyalització cel·lular o estrès oxidatiu, sense oblidar els efectes de la disrupció endocrina, que poden estar lligats a la progressió d'un càncer dependent de les hormones, com ara el de mama.

Altres beneficis dels aliments ecològics

A més de ser lliures de pesticides i adobs de síntesi química, altres estudis⁴ també apunten que els aliments ecològics tenen un perfil nutricional superior, amb més contingut d'antioxidants i compostos bioactius que podrien actuar com a agents anticancerígens. Aquestes recerques han mostrat que certs productes ecològics, com ara les verdures i les maduixes, poden tenir propietats antimutagèniques més fortes que les seves contraparts convencionals, la qual cosa reforça encara més l'argument que una dieta ecològica podria tenir efectes protectors davant del càncer.

Promoure una dieta ecològica

L'evidència científica suggereix que adoptar una dieta rica en productes ecològics podria ser una estratègia preventiva eficaç contra el càncer. Tot i que la reducció de pesticides de síntesi química és un factor clau, els beneficis addicionals dels aliments ecològics en termes del seu perfil nutricional també hi tenen un paper important. Per això, promoure el consum de productes ecològics podria ser una eina valuosa per a la prevenció d'aquesta greu malaltia.

FONTS:

¹Baudry, J. et al. Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk. Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study JAMA Intern Med. 2018;178(12):1597-1606. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30422212>

²Pauline Rebouillat, Rodolphe Vidal, Jean Pierre Cravedi, Bruno Taupier-Letage, Laurent Debrauwer, et al. Prospective association between dietary pesticide exposure profiles and postmenopausal breastcancer risk in the NutriNet-Santé cohort. International Journal of Epidemiology, 2021, 50 (4), pp.1184-1198. <https://hal.science/hal-03170770>

³Rivero J, Henríquez-Hernández LA, Luzardo OP, Pestano J, Zumbado M, Boada LD, Valerón PF. Differential gene expression pattern in human mammary epithelial cells induced by realistic organochlorine mixtures described in healthy women and in women diagnosed with breast cancer. Toxicol Lett. 2016 Feb 4. pii: S0378-4274(16)30020-0.

⁴Olsson ME, Andersson CS, Oredsson S, Berglund RH, Gustavsson KE. Antioxidant levels and inhibition of cancer cell proliferation in vitro by extracts from organically and conventionally cultivated strawberries. J Agric Food Chem. 2006 Feb 22;54(4):1248-55.



Consulta l'estudi
aquí

Aprèn a llegir l'etiqueta... d'un 'crunchy' de xocolata

A Veritas disposem d'una àmplia gamma de cereals per esmorzar. L'any passat vam introduir la línia de cereals *crunchy* ecològics, elaborats a base de flocs de civada integral i un d'aquests, a més a més, amb xocolata.

Com que sabem que els cereals són un dels bàsics dels esmorzars i els berenars de la major part de les cases, hem volgut comparar l'etiqueta del nostre *crunchy* amb xocolata amb la del mateix producte de marca blanca que podem trobar en un gran supermercat.

- El *crunchy* ecològic conté 9 ingredients, mentre que el no ecològic en té 12.
- Els cereals ecològics són elaborats a base de flocs de civada integral, i el no ecològic, amb civada refinada i fibra afegida per separat.
- El *crunchy* no ecològic, a més de civada i arròs, està fabricat amb flocs de blat de moro i farina de blat, cosa que n'abarateix el cost i disminueix el percentatge de civada utilitzat (45% vs. el 65% de l'ecològic).
- La xocolata ecològica està fabricada sense lecitines i la no ecològica sí que porta emulgents.
- El *crunchy* ecològic està endolcit amb sucre de canya integral i xarop d'arròs i no conté additius. En canvi, la versió no ecològica aporta sucre refinat i xarop de melassa i un additiu (aroma artificial).

Comparativa nutricional

- Pel que fa a les calories, tots dos productes aporten pràcticament el mateix contingut energètic.
- Tot i que aporten la mateixa quantitat total de greixos, la versió ecològica conté un 35% menys de greixos saturats.
- El contingut d'hidrats de carboni total també és semblant, però el producte eco aporta un 17% menys de sucres i gairebé 2 grams més de fibra.
- El contingut en sal és gairebé el doble en el producte no ecològic.

Diferències per ser ecològic

Per ser de producció ecològica, els nostres cereals per esmorzar són elaborats amb més del 95% de les matèries primeres d'origen agrari ecològic i no contenen ingredients modificats genèticament ni additius artificials no autoritzats.

Per acabar, segons estudis realitzats per la Dra. Dolores Raigón al seu llibre *Manual de la nutrición ecológica: De la molécula al plato*,¹ els cereals ecològics contenen menys aigua i més matèria seca i, per tant, són més nutritius.

Font:

1 Raigón Jiménez, M. Dolores (2020). *Manual de la Nutrición Ecológica. De la molécula al plato*. (p. 320-376). València, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.



Saps llegir etiquetes ?

Aquí et deixem la informació bàsica.

Ecològic

Llegir etiquetes



Ingredients: Flocs de civada integral* (65%), sucre integral de canya*, oli de gira-sol alt oleic*, arròs extruït* (farina d'arròs*, farina d'ordi maltat*, sal marina), xarop d'arròs*, xocolata negra* (4,9%) (massa de cacau*, sucre de canya*, mantega de cacau), cacau en pols* (2,4%), coco ratllat*, sal marina. (*) D'agricultura ecològica

Taula nutricional	100 g
Valor energètic	455 kcal
Greixos/Lípids	16 g
dels quals saturats	2,9 g
Hidrats de carboni	64 g
Dels quals sucres	20g
Fibra	79 g
Proteïnes	9,6 g
Sal	0,26 g

No ecològic



Ingredients: Flocs de civada (42%), xocolata (15%) [pasta de cacau, sucre, emulgent (lecitina de soja)], sucre, oli de gira-sol alt oleic, flocs de blat de moro (7%) (blat de moro, sal, antioxidant (extracte ric en tocoferols)), farina de blat (5%), flocs d'arròs torrat (3,8%) (arròs, sucre, extracte de malt d'ordi, sal), cacau desgreixat en pols (2,7%), fibra de civada, xarop de melassa de canya, sal, aroma

Taula nutricional	100 g
Valor energètic	434 kcal
Greixos/Lípids	16 g
Dels quals saturats	4,5 g
Hidrats de carboni	61 g
Dels quals sucres	24g
Fibra*	6,0 g
Proteïnes	8,4 g
Sal	0,43 g

Quanta superfície representa la producció ecològica a Europa?

La certificació ecològica europea té com a objectiu que productors i comercialitzadors de productes ecològics garanteixin l'origen i les característiques d'elaboració i producció dels seus productes i dels impactes que tenen en el medi ambient.

Segons les últimes xifres publicades per FILB & IFOAM,* citades per l'informe anual "Ecovalia 2024", relatives a la situació del 2022, aquell any hi havia 96.376.196 hectàrees de superfície ecològica certificada arreu del món, **un 25,6% més que l'any anterior, i d'aquesta superfície:**

- 18.450.355 ha eren a Europa.
- 2.675.331 ha, a Espanya.

I, dins d'Espanya, les superfícies, per ordre, amb més producció ecològica són Andalusia, Castella-la Manxa i Catalunya, amb un **creixement del 19% en els darrers 5 anys.**

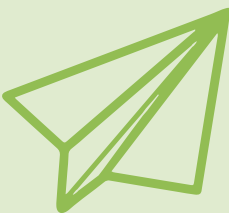
Dins dels principals conreus ecològics a Espanya, destaca la fruita seca, al primer lloc, seguida per les plantacions d'oliveres, cereals i vinyes. Pel que fa a la ramaderia, el 77% de l'activitat està dedicada a bovins i ovins, però, dins de les activitats industrials ecològiques, les de producció vegetal suposen el 85%, mentre que les de producció animal només són un 15%.

El Pacte Verd Europeu, una de les estratègies europees per aconseguir la neutralitat climàtica d'aquí al 2050, consisteix, entre altres accions, a augmentar la quantitat de terra dedicada a l'agricultura ecològica perquè assoleixi el 25% de l'ús total el 2030.



ecovalia

Amb la collaboració d' Ecovalia



veritas

Blanxart: el gust autèntic de la xocolata ecològica

Les xocolates Veritas i Blanxart comparteixen molt més que sabor i qualitat: són fetes a la mateixa fàbrica, a Sant Joan Despí, on s'elaboren de manera artesanal, sense additius i amb un fort enfocament en l'origen del cacau.

Blanxart s'ha consolidat com una marca referent al mercat de xocolates ecològiques gràcies al seu compromís amb la qualitat, el sabor i la sostenibilitat. Amb una història que es remunta al 1954, la marca elabora els seus productes amb cacau d'origens únics gràcies al mètode bean-to-bar. Aquest procés comença amb una acurada selecció de faves de cacau, que processa fins a convertir-les en xocolata.

D'aquesta manera, Blanxart és present a tota la cadena de valor de la producció, des de la tria del cacau fins a l'envasament.

"Som un dels únics productors a Espanya que elaborem les nostres receptes amb el mètode bean-to-bar, per això les nostres xocolates són úniques i d'una qualitat superior", explica Marta Conejero, responsable de qualitat de Blanxart.

Xocolates amb origen

Blanxart treballa amb cacau de les millors plantacions del món, seleccionant grans de regions com el Congo, el Perú, el Brasil, Nicaragua i la República Dominicana, entre altres països. Per aquest motiu, compta amb una matèria primera d'una naturalesa excepcional i amb un alt valor aromàtic i organolèptic.

"És important separar els orígens del cacau perquè cadascun té el seu caràcter. No és el mateix un cacau d'una regió que d'una altra, per això no barregem cacaos d'origens diferents per tal que la xocolata sigui d'alta qualitat", comenta Conejero.

A més a més, la marca dona suport al comerç just establint relacions de confiança amb les cooperatives d'origen i garantint condicions dignes per als productors locals de cacau.

"Per a aquestes cooperatives és una assegurança treballar amb Blanxart, ja que establim relacions transparents. Es paga un preu just per cada collita i els productors tenen la certesa que el seu cacau acabarà en un producte de qualitat", afirma Conejero.



Un procés artesanal que marca la diferència

Un dels aspectes que distingeix Blanxart és el seu curós procés d'elaboració de la xocolata. Després de la tria del cacau, els grans es torren a flama directa, un procés que s'ajusta minuciosament segons cada lot. Des dels seus inicis, aquesta és una de les senyes d'identitat de la marca que fa que la seva xocolata sigui única al mercat.

Després, s'esclofollen els grans i s'elabora una pasta de cacau que es barreja amb sucre, mantega de cacau i, ocasionalment, llet, per elaborar cada recepta. Tot seguit, es fa el conxatge, un procés de dos dies en què un corró de pedra fa fregues a la xocolata perquè s'evaporin els àcids del fruit del cacau, es desenvolupin totes les aromes i quedi una textura molt més suau. Finalment, el producte es tempera i s'emmotlla per obtenir-ne la cristallització, textura i brillantor perfectes.



“A Blanxart mantenim aquesta ànima artesanal, amb receptes elaborades amb ingredients nobles, sense additius i sense gluten, tan sols amb cacau, mantega i sucre, amb la qual cosa les nostres receptes són veganes, excepte les modalitats amb llet”, apunta Conejero.

Xocolates ecològiques Veritas

A Veritas i Blanxart compartim els mateixos valors i filosofia, i per aquest motiu caminem plegats per poder oferir la millor xocolata ecològica del mercat. Des de l'origen fins que arriba als nostres supermercats, les nostres xocolates han passat per un procés laboriós en què hi ha moltes persones que ofereixen la seva millor versió perquè puguem gaudir d'un producte de qualitat. Pur 100%, amb llet, ametlles, avellanes o amb el 72% de cacau, quin és el teu preferit?



Compromís amb la sostenibilitat

Blanxart aposta per la producció ecològica des dels seus inicis. La línia de xocolates ecològiques garanteix productes lliures de pesticides i fertilitzants de síntesi química, amb totes les garanties de la certificació corresponent. A més a més, la marca ha eliminat l'ús d'alumini i plàstic als envasos i ha optat per materials reciclables que tenen cura tant de la qualitat de la xocolata com del medi ambient.

“Des de fa temps vam decidir embolcallar la xocolata amb paper vegetal i evitar fer servir materials poc sostenibles, com el plàstic o l'alumini”, comenta Conejero.



Descobreix el reportatge audiovisual aquí



Xocolata Congo. 93% de cacau i sense sucre
Blanxart 75 g Eco



Xocolata Perú. 77% de cacau
Blanxart 75 g Eco



Xocolata Nicaragua. 85% de cacau
Blanxart 75 g Eco



Xocolata Congo. 91% de cacau
Blanxart 75 g Eco



L'SNACK BIO
QUE COMBINA
AMB TOT!



**Cruixent,
gustós i de
blat de moro**



Començar l'any amb
BONS HÀBITS
mai havia estat tan saborós

CUIDA'T AMB LA MILLOR CARN ECOLÒGICA



100% natural, sense additius ni hormones

Rica en nutrients essencials

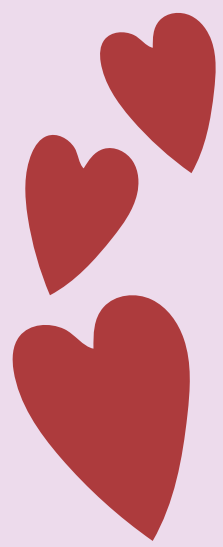
Procedent d'animals criats en llibertat

Garantia de màxima qualitat i sabor



www.ecologicadelospirineos.com





Cors dolços i ecològics per Sant Valentí

El 14 de febrer és la data perfecta per expressar a aquella persona especial tot el que significa per a tu. I quina manera millor de fer-ho que amb un deliciós cor ecològic? De xocolata, nata o fruits vermells? Tu tries el gust que t'agradi més!

Al nostre obrador de Lliçà d'Amunt, molt a prop de Barcelona, hem creat unes delicioses propostes perquè el teu dia de Sant Valentí sigui més dolç. Als nostres supermercats trobaràs una varietat de pastissos en forma de cor elaborats exclusivament amb ingredients ecològics de la més alta qualitat, com farina, ous, lactis, fruites i xocolata, i sense additius artificials. Durant el seu procés de preparació artesanal seguim amb estricta precisió les normatives ecològiques i garantim que cada peça assoleixi l'equilibri perfecte de gust, textura i aroma.



I tu de què ets... de nata o de xocolata?

Aquest és un dels grans dilemes de Sant Valentí: pastís de nata o de xocolata? Sigui quin sigui, són uns imprescindibles a l'hora de celebrar l'amor.

Si ets un amant del cacau, t'encantarà el nostre cor de xocolata, un esponjós pa de pessic de xocolata negra, farcit i banyat en xocolata, que es manté molt tendre gràcies a l'almívar que n'impregna les capes.

Per als que s'estimen més la suavitat de la nata, tenim el cor perfecte per a ells: un pa de pessic tradicional farcit de nata ecològica, elaborada amb llet sencera de vaques de pastura, i recobert amb un cruixent crocant d'ametlles.

Minicors per regalar!

Els minicors també són una opció perfecta per sorprendre en el dia més romàntic de l'any. El minicor de fruits vermells és una delícia: una mousse de maduixes, gerds i nabius sobre una base de galeta de cacau, recobert amb almívar i pols de remolatxa, un colorant natural que hi dona un toc únic, i decorat amb una figura de xocolata blanca en forma de cor. Les fruites fresques, riques en antioxidants, hi aporten un gust realment autèntic i refrescant.

I per compartir, no hi ha res millor que el duo de minicors, que combina una mousse de mango combinada amb merengada italiana i una mousse de xocolata, totes dues recobertes amb almívar i guarnides amb una figura de xocolata blanca o negra. Tot damunt d'una base de galeta de remolatxa. Perfecte per gaudir-ne entre dos.

Aquest Sant Valentí deixa que l'amor endolceixi el teu dia amb els millors sabors naturals i ecològics. Fes d'aquesta festivitat una celebració inoblidable!



Gaudeix del millor Cafè Ecològic



PASTORET
FUNDADA 1992
* FAMILIA PONT *



Extraordinarios
POR NATURALEZA



GAMA ECOLÓGICOS 135gr

Elaborados sin prisas, con leche ecológica de vacas que pastan en libertad y un proceso de fermentación lenta. Una experiencia extraordinaria para el paladar.



www.pastoret.com

- Sense gluten
- Sense conservants
- 100% sabor

www.calvalls.com

f t i

LLEGUMS CUITS D'AGRICULTURA ECOLÒGICA



Saludable gamma de llegums cuits, a punt per degustar tant en plats freds com calents:
azukis, fesols vermells, fesols blancs, cigrons, llenties...

Tot un tresor a taula!

ALIMENTA LA TEVA QUALITAT DE VIDA



Camí de la Plana, s/n ES 25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) / calvalls@calvalls.com / Tel. +34 973 324 125

PROPOLI



 SPECCHIASOL



MOLÈSTIES HIVERNALS

Un any més, ens convertim en Reis d'Orient!

Aquest començament d'any hem continuat amb la nostra versió més solidària amb el retorn de la iniciativa "Som Reis d'Orient". Amb aquesta acció, els equips de les nostres botigues han tornat a donar aliments ecològics a diverses entitats socials.

Com a part del nostre compromís de ser la nostra millor versió, un any més el personal dels supermercats Veritas ha preparat i lliurat lots de productes ecològics per beneficiar fundacions, associacions i entitats properes. Aquestes organitzacions s'han encarregat de distribuir els productes a menjadors socials, llars d'acollida i famílies amb recursos econòmics escassos.

Enguany, més de 60 botigues Veritas s'han afegit a la causa i han donat paneres a 56 entitats socials, repartides per Catalunya, el País Basc, la Comunitat Valenciana, Madrid, Andalusia, Andorra, Navarra i les Illes Balears. El valor dels productes donats per cada botiga oscilla entre 100 i 120 euros.

Gràcies a aquesta acció, moltes famílies de les comunitats locals han rebut l'ajut necessari. Volem expressar el nostre agraïment més sincer a l'equip de les botigues i a totes les entitats col·laboradores per la seva dedicació i esforç per portar aliments ecològics a les llars més necessitades.

Som conscients



Veritas Castelldefels



Veritas Urquijo
Bilbao



Veritas Sant Gervasi
Barcelona



Veritas Artea Leioa (Vizcaya)



Veritas Mataró



Veritas Libertad
Madrid



Veritas Dameto
Mallorca



Veritas Estepona Park



Veritas Cocentaina
Alacant



Veritas Pau Alsina
Barcelona



Veritas Marquès de Tùria
València



Veritas Masnou

Isabel Navas, fan de Veritas

Fa alguns anys, vaig començar a prendre decisions conscients sobre la meva alimentació i estil de vida. Després d'afrontar alguns reptes de salut, vaig comprendre que el que mengem influeix directament en com ens sentim, i vaig començar a buscar opcions més naturals i respectuoses, tant amb el meu cos com amb el medi ambient. Va ser aleshores que vaig descobrir Veritas.

Recordo perfectament aquell dia. Passejava per la ciutat quan vaig veure una botiga diferent de totes les altres. La paraula "Veritas" em va cridar l'atenció i vaig decidir entrar-hi. Des del primer moment em va captivar l'ambient: net, endreçat i ple de productes que transmetien qualitat i autenticitat. Vaig començar a explorar els passadissos i quina va ser la meva sorpresa quan hi vaig trobar aliments que encaixaven perfectament amb el meu objectiu de portar una dieta antiinflamatòria: hi havia productes frescos, ecològics, integrals i lliures d'additius innecessaris.

El que més em va impactar va ser la filosofia rere la marca. No tan sols venien menjar, sinó que promovien un estil de vida saludable, conscient i sostenible. Veritas em va ensenyar a llegir etiquetes i a prioritzar el benestar sense renunciar al sabor. Des de llavors s'ha convertit en el meu lloc de referència.

Avui Veritas no és només una botiga per a mi, és un aliat en el meu dia a dia. M'ha ajudat a tenir cura de la salut, de la família i del planeta. Gràcies a ells, sento que cada elecció de compra té un propòsit, i aquesta és una de les raons per les quals els estic tan agraïda.

A més a més, Veritas m'ha inspirat a compartir el que he après amb altres persones. Ara recomano els seus productes i filosofia a amics i familiars, convençuda que cada petit canvi compta. Entra a Veritas va ser, sens dubte, la primera passa cap a una versió més saludable i conscient de mi mateixa, i per això sempre ocuparà un lloc especial al meu cor.



Vols compartir la teva història?
Explica'ns la teva experiència
aquí:

Vegetalia, gairebé quaranta anys d'alimentació ecològica i vegetariana

Des de la seva fundació el 1986, Vegetalia ha estat un referent en la producció d'aliments ecològics i vegetarians. La seva filosofia de portar una vida sana i en harmonia amb el medi ambient la situa com una de les empreses més reconegudes en la producció de proteïna vegetal.

Ubicada a Castellcir, a la comarca del Moianès, Vegetalia ha aconseguit consolidar-se com una de les principals productores europees de tempeh, tofu i seitan. L'empresa, que forma part del grup suec Midsona AB i té un equip de més de 110 professionals, ofereix una àmplia varietat de productes ecològics, entre els quals destaquen, a més dels esmentats, hamburgueses vegetals, hummus, patés i falàfels, entre d'altres. Aquests aliments, elaborats amb els estàndards més alts de qualitat, ofereixen opcions nutritives i sostenibles per als qui busquen una alimentació saludable.



A Vegetalia tenen cura de tu i del medi ambient

Des dels seus inicis, l'empresa ha apostat per una alimentació natural i ecològica equilibrant la tradició artesanal amb la tecnologia sostenible. Per això, es comprometen a oferir productes de màxima qualitat de manera responsable, tenint cura tant de les persones com de l'entorn. Aquest enfocament responsable ha permès a la companyia de créixer de forma orgànica i esdevenir un agent clau dins del sector.

Tofu, tempeh i seitan com a fonts principals de proteïna

Amb gairebé quaranta anys d'experiència elaborant-los, el tofu, el tempeh i el seitan són els pilars de l'oferta de Vegetalia, aliments amb un alt contingut proteic que s'adapten perfectament a una dieta saludable i equilibrada. L'empresa elabora el seitan i el tempeh artesanalment, amb l'objectiu d'oferir la millor qualitat possible.

Productes saludables i vegetarians per a tothom

Vegetalia no només s'ha guanyat la confiança dels consumidors més compromesos amb la seva salut, sinó també la d'aquells que busquen alternatives vegetals variades. És un referent en l'elaboració de productes vegetarians i vegans ecològics per satisfer les necessitats de tots els clients. Amb Vegetalia planta't en el que és bo!

A Veritas t'ho posem fàcil aquest hivern!

Plats reconfortants fets com a casa

PREPARATS
I LLESTOS
PER MENJAR



AMB INGREDIENTS
ECOLÒGICS



BONÍSSIMS



Troba aquí
els teus plats preferits

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 FEBRER, hauràs d'introduir el codi del cupó que apareix en aquest article. Els pròxims mesos, els cupons se't carregaran automàticament a l'app.



Biscuit d'espelta i pastanaga Biocop

- Pa de pessic ecològic amb 100% farina d'espelta, pastanaga i nous
- Endolcit amb sucre procedent de comerç just
- Gustós i de textura molt esponjosa
- Perfecte per a esmorzars i berenars d'infants i adults

Cupó: **ESPELTA**

'Pouch' de poma, maduixa i vainilla Babybio



- Puré de fruites elaborat amb ingredients 100% ecològics
- A base de poma i maduixa aromatitzades amb vainilla Bourbon
- Apte a partir de 6 mesos
- En còmode format que fomenta l'autonomia de l'infant i permet tornar-lo a tancar

Cupó: **FRESA**

Introdueix el codi del cupó



Suma't al Club i sigues la teva millor versió



Xocolata negra 90% cacau Veritas

- Xocolata negra ecològica elaborada amb un 90% de cacau crioll i foraster
- Vegà i sense gluten
- Ric en fibra i font d'antioxidants com el potassi o el fòsfor
- Ideal per als amants de la xocolata intensa



Cupó: **NEGRO**

Cereals Space Flakes Wholey



- Cereals d'esmorzar ecològics, elaborats a base de blat de moro
- Endolcits amb dàtil com a alternativa saludable al sucre refinat
- Vegans, cruixents i amb un gust deliciós, amb un toc de caramel
- Ideals per consumir amb llet, iogurt, quefir o alternatives vegetals

Cupó: **FLAKES**



Omple't
de minerals,
omple't de vida



¿PROTEÍNA?
SOLO LA MEJOR.
VEGANA O WHEY:
NATURAL, DELICIOSA
Y SIN TONTERÍAS.

REAL FOOD
FOR REAL
PEOPLE

NATRULY



- ✓ SIN AZÚCARES AÑADIDOS
- ✓ SIN EDULCORANTES
- ✓ ORGÁNICAS
- ✓ SIN ADITIVOS ARTIFICIALES

Novetats del mes de febrer!



Llavors de lli marró Naturgreen

- Llavors de lli marró ecològiques moltes en fred
- Font d'omega-3, un potent antioxidant i cardioprotector
- Riques en fibra, per la qual cosa contribueixen al bon manteniment del trànsit intestinal
- Ideals per prendre amb iogurts, postres vegetals, amanides, pans, etc.

Codonyat Abellán Biofoods

- Dolç de codony ecològic en textura crema
- Elaborat sense additius
- Ideal per untar, prendre amb iogurt o quefir i elaborar canapès
- Envàs lliure de bisfenol A (BPA)

Blat d'espelta amb mel El Granero

- Grans d'espelta inflats amb mel elaborats amb ingredients ecològics
- Baixos en greixos saturats i font de fibra
- Sense conservants ni oli de palma
- Perfectes per prendre amb llet, iogurt, quefir i postres vegetals o preparar barretes energètiques

Xampú per a mascotes Wilda Siberica

- Sabó per a cadells i mascotes amb pell molt delicada
- Elaborat amb escorça i arrel de salze blanc
- Neteja suaument alhora que proporciona un efecte calmant
- Vegà i ecològic, certificat per Ecocert

Com descongelar correctament els aliments?

Congelar aliments és un mètode segur que n'allarga la vida útil i ajuda a reduir el malbaratament alimentari. Mantenir els aliments a -18 °C o menys inactiva els microorganismes que causen deteriorament o malalties, tot i que no els elimina.

En descongelar i elevar la temperatura dels aliments, els microorganismes que poden ser-hi presents es tornen a activar i es poden multiplicar, cosa que incrementa el risc d'intoxicació alimentària. Per això, és fonamental aprendre a descongelar correctament per garantir la seguretat alimentària, conservar el valor nutricional del menjar i evitar-ne pèrdues innecessàries.

En el ritme frenètic del nostre dia a dia, de vegades recorrem a solucions ràpides, com ara deixar els aliments a temperatura ambient per descongelar-los. Tot i això, aquesta pràctica no és recomanable, ja que entre 5 i 65 °C els microorganismes es multipliquen més de pressa i comprometen la seguretat de l'aliment. Descongelar com cal és senzill i essencial per gaudir dels teus aliments de manera segura i nutritiva.



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

Tres maneres segures i eficaces

1. La millor opció és descongelar els aliments a la part del frigorífic on la temperatura sigui més freda. És recomanable treure el menjar del congelador amb una antelació d'almenys 12 hores i deixar-lo a la nevera sobre una safata que reculli el líquid que es generi.

2. Una altra opció és la descongelació al micrones. És la més ràpida de totes, però no és homogènia. Per aconseguir una descongelació més uniforme, es recomana fer servir la potència més baixa, tallar els aliments a bocins petits (si és possible), repartir-los per la superfície del plat i anar girant o remenant l'aliment durant el procés diversos cops.

3. Alguns aliments es poden coure congelats directament, com les verdures, les hamburgueses i els productes de pastisseria, entre d'altres. Aquest mètode s'ha d'utilitzar només quan l'etiqueta de l'envàs de l'aliment així ho indica i seguint sempre les instruccions de preparació.



Descobreix el vídeo
de la tècnica de
cuina aquí

Saps quant de temps poden estar congelats els aliments?

Una congelació correcta manté els aliments segurs gairebé indefinidament, però pel que fa a la qualitat d'aliments els temps d'emmagatzematge són els següents:



Fruites i
verdures

8-12 mesos



Carn de bòvi, xai
i porc

6-12 mesos



Embotits i carn
cuada freda

1-2 mesos



Carn de
pollastre

9-12 mesos



Carn picada,
hamburgueses

3-4 mesos



Clares i rovells
d'ou crus
(sense closca)

12 mesos



Peix blanc

6-8 mesos



Peix blau

2-3 mesos



Marisc

3-6 mesos



Sopes i
guisats

2-3 mesos

Cuidem el teu restaurant. Cuidem els teus clients

Veritas Eco Food Service volem ser el teu soci estratègic perquè entenem la importància de diferenciar-te, de comptar amb un equip excepcional i d'oferir els millors ingredients per conquistar els teus clients.

Des de fa més de 20 anys, a Veritas ens dediquem a distribuir productes frescos i ecològics de temporada, directament del camp, amb totes les garanties i certificacions ecològiques. Aquests productes arriben al punt òptim de maduració i els entreguem diàriament perquè puguis preparar els plats més gustosos i saludables.

Qui no desitja cuidar els seus clients amb els millors ingredients ecològics?



**Contacta amb Veritas
eco Food Service**



veritas



Nueva imagen

Misma esencia

Nova imatge

Mateixa essència



www.anavieja.com



fuelle
de calcio



Segueix les aventures
de la nostra granja a:



@xanceda

casagrandexanceda.com

Amb el suuuper ferment LGG®!
Un ferment probiòtic que impacta favorablement
en el sistema immunitari dels més petits.

‘Strudel’ de vedella amb escalivada, xampinyons i espinacs

L’strudel és un pastís típic de la cuina austríaca i del sud d’Alemanya. Normalment és dolç i farcit de poma. En aquest cas, et proposem una versió amb carn. És una recepta entretinguda, però gustosa i nutritiva, perfecta per als dies de fred. T’animes a tastar-la?

Ingredients

- Pasta brisa integral ecològica
- 200 g de filet de vedella
- 150 g de xampinyons ecològics
- 2 grans d’all
- 200 g d’escalivada ecològica Veritas
- 20 g d’espinacs baby ecològics
- 150 g de mozzarella ecològica
- 1 ou eco Veritas
- Un rajolí de crema de llet
- Un grapat de sèsam torrat eco Veritas
- Germinat de bròcoli
- OOVE eco Veritas
- Sal i pebre



Sue Moya,
Cuinera i creadora del perfil
@art_by_sue



Descobreix
la recepta aquí

Recepta del mes

Elaboració

1. Salpebra la carn i segella-la a foc alt en una paella amb dues cullerades d'oli d'oliva verge extra (deixa'n l'exterior daurat i l'interior poc fet). Reserva-la.
2. A la mateixa paella, salta els xampinyons nets i laminats juntament amb dos grans d'all picats. Reserva'ls.
3. Estén la pasta brisa sobre paper sulfuritzat. Col·loca-hi una capa de mozzarella, afegeix-hi els xampinyons i després la carn trossegada i marcada, i al damunt, l'escalivada ben escorreguda. Afegeix-hi una altra capa de mozzarella i acaba amb una capa d'espinacs. Tanca la pasta formant un sobre.
4. Pinta la superfície amb una barreja de rovell d'ou i crema de llet. Punxa la massa amb un escuradents i fes-hi dibuixos geomètrics senzills per decorar. Empolvora-ho amb sèsam torrat.
5. Forneja-ho en un forn preescalfat a 180 °C durant 30 o 40 minuts, fins que la pasta sigui daurada.
6. Quan sigui tebi i al plat, guarneix l'strudel amb brots o germinats de bròcoli. Acompanya'l amb una maionesa casolana d'escalivada, si ho desitges.



Ous Veritas 6u
M ECO



Crema llet p/cuinar
Ecolife
20 cl ECO



Llavors sèsam
cru Veritas 500 g
ECO



Mozzarella Zuger
100 g ECO



Xampinyó Laminat
200 g ECO



Espinacs Ecoama
100 g ECO



Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Tallers online i gratuïts

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

Febrer 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
www.veritas.es

Neteja casa teva sense embrutar la teva salut

Recupera l'energia amb l'alimentació antiinflamatòria

Receptes per enfortir les teves defenses

Plats reconfortants per a un hivern saludable

Dimarts 4 de febrer
18:30 a 20:00 h

Eva Liljeström amb la col·laboració de **Frosch**

Dimecres 12 de febrer
18:30 a 20:00 h

Clàudia Llopis

Dilluns 17 de febrer
18:30 a 20:00 h

Gina Estapé amb la col·laboració de **Santiveri**

Dimecres 26 de febrer
18:30 a 20:00 h

Beatriz Moliz amb la col·laboració de **Natumi**

Necessites un espai per a esdeveniments?

Jornades de showcooking, reunions, presentacions, aniversaris, 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 de la setmana

Menú ric en calci

Consells

- Disminueix el consum de sal, ja que un excés afavoreix l'excreció de calci per l'orina.
- Exposa't a la llum solar entre 15 i 20 minuts al dia sense protecció.
- Limita el consum de cafeïna o pren cafè descafeïnat.

Esmorzars

- Got de llet + torrades amb tahina i tomàquet
- Quefir d'ovella amb musli i fruita seca
- Púding de xia amb kiwi

Berenars

- Iogurt de cabra amb maduixes
- Ametlles torrades
- Raïm amb formatge semimadurat



Amancay Ortega
Nutricionist and Content Manager
de Veritas



Menú de la setmana

Dilluns

Dinar

Seques estofades amb verdures

Sopar

Crema de verdures
Torrada integral amb escalivada i anxoves

Dijous

Dinar

Arròs amb espàrrecs verds
Sardines a la planxa

Sopar

Amanida d'espínacs, tomàquet, formatge fresc, quinoa i daus de pollastre

Diumenge

Dinar

Arròs basmati amb bròcoli, bolets i costella de porc

Sopar

Nyoquis de carbassa, pesto i tomàquet amb llavors de sèsam

Dimarts

Dinar

Noodles amb pollastre i verdures

Sopar

Crema de carbassa i pastanaga
Tofu marinat a la planxa

Divendres

Dinar

Coliflor gratinada
Tallarines amb gambes

Sopar

Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana

Dimecres

Dinar

Mongeta blanca i col kale amb miso

Sopar

Sopa de fideus
Truita de carxofa

Dissabte

Dinar

Cigrons amb carbassa, ruca, pastanaga i ametlles trossejades

Sopar

Xips de kale i patata al forn
Orada a la sal

Aconseguir-los a shop.veritas.es

Mongetes vermelles
Cal Valls 500 g ECO



Quinoa 3 colors
Quinoa Real 500 g ECO



Fideus blat de moro i arròs sense gluten
Granero 500 g ECO



Tahin Lima 500 g



Fideus arròs Pad Thai
Terrasana 250 g ECO



Mugi Miso Pouch
TerraSana 345 g ECO



Tenir cura de la microbiota et pot ajudar a prevenir el càncer

Ara està súper de moda parlar de microbiota intestinal, aquella comunitat de microorganismes que habiten el nostre intestí. I per què és tan interessant parlar de microbiota? Doncs perquè du a terme un paper essencial en la salut humana.

Més enllà de contribuir a la digestió, influeix en el sistema immunitari i els processos inflamatoris. Una dieta pobra en fibra i rica en ultraprocessats, l'estrès, el sedentarisme i certs fàrmacs poden causar disbiosi, és a dir, alterar l'equilibri de la microbiota, la qual cosa augmenta el risc de malalties, incloent-hi el càncer.



Cristina Subirana
Infermera especialista en salut i alimentació.

La relació entre la microbiota i el càncer

Diversos estudis científics han demostrat que una microbiota intestinal desequilibrada s'associa amb càncers com el colorectal, l'hepàtic i el mamari. En canvi, una microbiota saludable protegeix la barrera intestinal i evita l'entrada de toxines. Per contra, la disbiosi pot causar inflamació crònica, que afavoreix la proliferació cel·lular i la producció de metabòlits, com ara àcids biliars secundaris, lligats al càncer colorectal.

Com tenir cura de la microbiota intestinal:

1. Augmenta el consum de fibra: la fibra, present en fruites, verdures, llegums i grans integrals, és l'aliment favorit dels bacteris que generen metabòlits beneficiosos per a la microbiota. Aquests bacteris fermenten la fibra i produeixen àcids grassos de cadena curta que protegeixen la salut intestinal.

2. Incorpora aliments fermentats: productes com el iogurt, el quefir, la xucrut i el kimchi contenen probiòtics, bacteris vius que contribueixen a l'equilibri de la microbiota.

3. Redueix el consum de sucres refinats i ultraprocessats: els aliments ultraprocessats i amb alt contingut de sucre promouen el creixement de bacteris patògens, que afavoreixen la disbiosi.

4. No t'automediquis amb antibiòtics: els antibiòtics eliminen tant els bacteris patògens com els beneficiosos i, per tant, el seu ús indiscriminat pot alterar la microbiota. En cas que en necessitis, protegeix la teva microbiota amb algun probiòtic específic.

5. Hidrata't: l'aigua és essencial per mantenir una funció intestinal adequada i afavorir el desenvolupament de bacteris beneficiosos.

6. Introdueix varietat als menús: la diversitat de nutrients a la dieta promou una microbiota més diversa i resilient, que redueix el risc de disbiosi. Una dieta rutinària i pobre en color i varietat és una dieta poc beneficiosa per a la microbiota.

7. Controla l'estrès: l'estrès crònic afecta la microbiota intestinal perquè altera la comunicació entre els budells i el cervell. Descansa 7 o 8 hores al dia, concentra't en una sola activitat, fes esport regularment i socialitza't.

La microbiota intestinal és una peça clau per a la prevenció del càncer. Mantenir una dieta equilibrada, rica en fibra i aliments fermentats, així com evitar l'excés d'ultraprocessats i l'ús indiscriminat d'antibiòtics, són estratègies eficaces per tenir cura d'aquesta comunitat de microorganismes.

Amb petits canvis a la dieta i l'estil de vida es pot promoure un equilibri microbià que actuï com una barrera protectora contra el càncer. Tingues cura de la teva microbiota i cuidaràs la teva salut integral.

BIBLIOGRAFIA

1. Wastyk HC, Fragiadakis GK, Perelman D, Dahan D, Merrill BD, Yu FB, et al. Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. *Cell*. 2021;184(16):4137–4153.e14.

2. Manos J. The human microbiome in disease and pathology. *Apmis*. 2022;130(12):690–705.

Chucrut Natursoy
230 g ECO



Aigua Font Vella
1,5 L



Probiòtic Complex
30 cas Sakai



Poma Golden
ECO



Kimchi Kramer 300 g
ECO



Quefir ovella Cantero
Letur 420 g ECO





**Animado, vivo,
despierto.**



RAPUNZEL

**Per aconseguir un
món saludable i just**



Veritable o fals

Què en saps, d'alimentació saludable i ecològica?

Veritable

Fals

1. La certificació ecològica europea garanteix que els productes es produeixen de manera respectuosa amb el medi ambient i compleixen els estàndards de qualitat.



2. Els alcavots ecològics tenen un contingut d'aigua més gran en comparació amb els convencionals.



3. El sulforafà, present al brècoli, té propietats antioxidants i antiinflamatòries.



4. La legislació europea permet d'enriquir les begudes vegetals ecològiques amb minerals com el calci.



5. La llet és l'única font de calci per a la canalla.



6. Una microbiota saludable pot ajudar a prevenir el càncer colorectal.



7. La llet de cabra és menys allergògena que la de vaca.



8. L'ús excessiu d'antibiòtics pot alterar la microbiota bucal.



**Vols guanyar un
carro de productes
ecològics?**

Entra en l'enllaç QR, marca si aquestes frases són veritables o falses i participa en el sorteig de 3 carros de productes ecològics valorats en 50 €

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 —

Alemanya

1879

EL SENTIT DEL BON GUST

Alimenta't amb el que és natural.
Descobreix tota la gamma de mels
ECO ALEMANY

#melambvalors

Mel seleccionada i envasada amb
l'ADN Alemany: generar impacte social i
compromís amb el territori



Os de Balaguer . Montsec . Lleida

3 raons per fer la teva compra eco online

Comoditat
de rebre-la a casa

Recollir la teva comanda
a la teva botiga preferida

Més de 5.000
productes eco

shop.veritas.es



Més informació



Uneix-te al Club

més saludable i emporta't
9€ de benvinguda en productes ECO

