

veritas

veritas.es
shop.veritas.es



Marc n.174

08 **Recepta de temporada**
Truita suflé amb coulis de maduixes

12 **Diversitat**
Productes orientals: ecològics,
beneficiosos i molt saborosos!

30 **Obrador**
Extra, extra! Veritas presenta la seva
nova carta de pans ecològics



Segueix-nos a xarxes

Instagram

@supermercadosveritas

Facebook

@veritasecologico

LinkedIn

@supermercadosveritas

YouTube

@veritas

TikTok

@supermercados.veritas

www.veritas.es

DL B 24554-2009

Aquesta revista està fabricada amb paper de boscos vells, que ja no capturen CO₂, i que es renoven amb arbres joves. Quan es tala un arbre, es planta un altre. Les tintes que utilitzem són d'origen vegetal.

Equip editorial:

Andrea Rodoreda / Amancay Ortega

Maquetació: Marina Jerez

El meu avi va néixer el 1921, en un petit poble de Terol, Calanda. Va ser presoner a la Guerra Civil, formava part de la coneguda "lleva del biberó". A casa dels meus avis, sempre es menjava el pa del dia abans, un costum de la gent que havia viscut la guerra i havia patit fam. Encara que en tinguessin de fresc, s'estimaven més el del dia anterior, ja que es podia menjar temps després de comprar-lo perquè estava fet com Déu mana: **amb ingredients de qualitat, amb bon gust i ofici.**

En l'actualitat, la majoria de nosaltres fem la compra al supermercat, incloent-hi el pa. Però aquest pa modern amb prou feines aguanta uns minuts abans de perdre la seva essència. Vivim en l'època de la immediatesa, en què tot és per ara mateix: la informació, les compres en línia, les respostes als missatges... però hi ha coses que requereixen el seu temps per **recuperar l'experiència del que és bo**, del que és fet de manera artesana, amb ingredients originals i temps, per poder recuperar el gust del que és autèntic, en definitiva, allò que **fa que ens surti la nostra millor versió.**

A Veritas, des dels inicis, ja fa vint-i-tres anys, elaborem pa de veritat. Som més que un supermercat: som un espai on trobaràs aliments autèntics. Elaborar el nostre propi pa és la manera de recuperar allò que veritablement és bo: **un pa artesà.**

Aquest any, **n'hem reformulat i ampliat la col·lecció**, i res no ens fa més il·lusió que presentar-te-la perquè puguis gaudir-ne: de llavors, mestall, bavarès, de blat de moro, espelta, de fajol, integral, sègol, clàssic, rústic, pugliese... Tots elaborats amb farines ecològiques d'alta qualitat, fets amb massa mare, amb hores de fermentació i molt d'art per aconseguir que siguin saborosos, autèntics i sans.

A casa som panarres: ens agrada fer-nos **una bona torrada amb tomàquet, un raig d'oli verge ecològic** i un pessic de sal, o encara millor, acompanyada d'ous, o amb la nostra crema de xocolata.

El pa és més que un aliment; **és un vincle amb el passat**, una connexió amb els nostres avantpassats que van treballar la terra i van pastar la farina amb les seves pròpies mans. És un record de temps més senzills, en què en cada mossegada hi havia el gust de l'esforç i la dedicació. A Veritas, volem mantenir viva aquesta tradició oferint-te un pa que no només alimenta el cos, sinó també l'ànima.

El nostre pa és farina d'un altre sac.

Juanjo Jiménez

Trade Marketing Manager



**Empresa
Carbono Neutro
desde el 2022**



04

Directe del camp

Aquest març, acoloreix els plats amb espàrrecs verds i maduixes ecològiques

Amancay Ortega

08

Recepta de temporada

Truita suflé amb coulis de maduixes

Gina Estapé

12

Diversitat

Productes orientals: ecològics, beneficiosos i molt saborosos!

Amancay Ortega

14

Salut

Hidratar-se: la importància de l'aigua més enllà del mite dels dos litres diaris

Júlia Farré

16

En família

Consells per tenir cura de tu i el teu nadó durant la lactància

Laura Jorge

18

Bellesa

Gel de definició d'ondes i rínxols: natural, ecològic i efectiu

Esther Valero

20

Anàlisi comparatiu

¿Por qué elegir huevos ecológicos?

M. D. Raigón

22

Fons documental

Una guia elaborada per científics recomana l'alimentació ecològica a les dones embarassades

24

Llegir etiquetes

Salsa tamari

26

ABC del producte ecològic

Encara no coneixes els principals beneficis dels aliments ecològics?

28

Companys de viatge

TerraSana: pioners en l'elaboració de productes orientals ecològics

30

Obrador

Extra, extra! Veritas presenta la seva nova carta de pans ecològics

34

Sostenibilitat

Som el primer supermercat d'Espanya lliure de BPA

38

VeriLab

Cremes de fruita seca Veritas: un plaer irresistible

39

EcoFriend

Cura bucal natural: somriu de manera saludable i sostenible

44

Tècniques de cuina

Cúrcuma, un potent antiinflamatori amb múltiples beneficis

Anna Torelló



46

Veritas eco Food Service

Som forners

48

Recepta del mes

Bulgogi Deopbap

Dasom Kim

52

Menú del mes

Per reforçar la salut hormonal

Amancay Ortega

54

L'especialista

Coneix la perimenopausa i viu-la amb salut i benestar

Marta Marcé

57

Veritable o fals

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

Aquest març, acoloreix els plats amb espàrrecs verds i maduixes ecològiques

Som en plena temporada de maduixes i espàrrecs verds, que destaquen pel contingut en vitamina C, un poderós antioxidant molt important per al creixement i la reparació de teixits.

Afegeix-los als teus plats i aprofita'n tots els nutrients!



Amancay Ortega
*Nutricionist and Content
Manager de Veritas*

Espàrrec verd

A Veritas

Des de mitjans de gener fins a finals de maig, podràs trobar espàrrecs verds a totes les nostres botigues, conreats de manera ecològica i procedents d'Andalusia i Extremadura.

Propietats i valor nutricional¹

1. Poden ser blancs o verds, segons com es conreen. Si es cobreixen de terra i queden a les fosques fins al moment de la collita, seran blancs, mentre que si es deixen exposats al sol de forma natural, es posaran verds.
2. Destaquen pel contingut en vitamina C i són una font d'aquest mineral de propietats antioxidants.
3. També aporten altres antioxidants, com els beta-carotens (provitamina A), la luteïna i els flavonoides.
4. D'altra banda, els espàrrecs verds són més rics en minerals i vitamines que els blancs.

Diferències entre ecològic i no ecològic²

Els espàrrecs ecològics són lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química, durant el seu conreu no és permès l'ús de transgènics i la producció afavoreix el manteniment de la biodiversitat i redueix la contaminació de les aigües i el sòl.

A la cuina

Són ideals per consumir a la planxa o a la brasa, però també per preparar un brou o una crema de verdures que serveixi com a sopar lleuger. És tan fàcil com sofregir en una olla ceba, all i els espàrrecs, afegir-hi brou, deixar-ho coure, salpebrar-ho i, per acabar, barrejar-ho amb iogurt natural i triturar-ho.



Fibra
1,5 mg

Vitamina C
26 mg

Vitamina E
2,5 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.

Maduixa

A Veritas:

Entre els mesos de gener i juliol, les nostres maduixes provenen de Huelva, i entre els mesos de juny i octubre, de Segòvia.

Característiques i propietats¹

1. Són una de les fruites amb més capacitat antioxidant, gràcies al seu contingut en antocianines, polifenols i vitamina C.
2. 100 g de maduixes aporten uns 60 mg de vitamina C, que representen el 100% de la ingesta diària recomanada.
3. Destaquen també pel contingut en fibra, que afavoreix el manteniment del normal trànsit intestinal i aporta sacietat.

Diferències entre ecològic i no ecològic²

1. Les maduixes no ecològiques encapçalen la llista dels aliments vegetals més contaminats per pesticides publicada el 2024 (dirty dozen).²
2. Segons estudis realitzats per la Dra. M. Dolores Raigón, les maduixes de conreu ecològic no només són lliures de possibles restes de fertilitzants i pesticides de síntesi química, sinó que aporten fins a un 29% més d'antioxidants, incloent-hi la vitamina C.³

A la cuina

Es poden menjar soles, combinades amb iogurt o en infinitat de postres, encara que de vegades acostumen a aguantar menys dies en perfectes condicions que altres fruites. Per això, per evitar malbaratar-les, les pots congelar i utilitzar-les a posteriori o preparar-ne melmelada coent-les en un cassó amb una mica d'aigua, llavors de xia i, si ho vols, amb el teu endolcidor favorit.

Nutrients destacats¹:
(per 100 g)



Fibra
2,2 g

Vitamina C
60 mg

Potassi
190 mg

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

Fonts:

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

² Dirty dozen list. EWG's. 2024.

³ Raigón Jiménez, M. Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (p. 447-448). València, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.

O
R
I
E
N
T
A
L
&
B
E
N
E
D

Si vols descobrir nous sabors T'orientem 🤔

Productes en oferta
del 27/02 al 26/03!



Truita suflé amb coulis de maduixes

Has tastat mai una truita suflé? La diferència amb una truita francesa és que, per preparar-la, se separen els rovells i es munten les clares al punt de neu. Ja veuràs quina textura més esponjosa i suau que hi queda!

En aquesta recepta et proposem una combinació dolça amb crema d'ametlles i un coulis de maduixes, aprofitant que ara n'és temporada. És ideal per a aquells dies en què vols un esmorzar amb un toc dolç, nutritiu i ric en proteïna. Espero que en gaudeixis!

Ingredients

per a 1 persona

- 2 ous ecològics
- 8 maduixes
- 1 cullerada d'eritritol
- Unes gotetes de suc de llimona
- Un polsim de canyella
- Crema d'ametlles al gust
- 1 culleradeta de ghee
- 1 presa de xocolata negra



Gina Estapé,
dietista-nutricionista i
creadora del perfil
@myhealthybites.



Elaboració (20 minuts):

1. Neteja les maduixes i talla-les a trossos. Col·loca-les en una olla petita, juntament amb l'eritritol i unes gotetes de suc de llimona. Encén el foc i deixa-ho coure 10 minuts.
2. Tritura les maduixes amb un batedora fins a obtenir una salsa homogènia. Després, aboca-la en un bol a través d'un colador per retirar-ne les llavors i reserva.
3. Trenca els ous i separa els rovells de les clares.
4. Munta les clares al punt de neu amb unes varetes elèctriques.
5. Bat els rovells amb un polsim de canyella. De manera opcional, també s'hi pot afegir 1 culleradeta d'eritritol.
6. Aboca els rovells al bol de les clares i, suaument, amb una espàtula, barreja-ho amb moviments envoltants.
7. Escalfa una paella amb una culleradeta de ghee. Després, aboca-hi la massa i reparteix-la bé per la superfície de la paella. Tapa i deixa-ho coure un parell de minuts.
8. Tanca la truita per la meitat, deixa coure uns segons més i serveix-la en un plat.
9. Lamina una o dues maduixes i col·loca-la pel damunt de la truita. Després, afegeix crema d'ametlles al gust pel damunt i, seguidament, unes culleradetes del coulis de maduixa.
10. Ratlla una mica de xocolata negra pel damunt i serveix-ho tot.



Ous Veritas 6 u M ECO



Maduixot en safata
500 g ECO



Eritritol Naturgreen
500 g ECO



Llimona a granel ECO



Canyella de
Ceylan Veritas 70
g ECO



Ghee Vegetalia
450 ml ECO

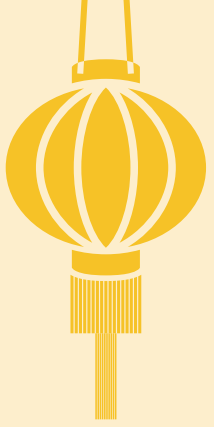


Xocolata Postres
70% Torras 200 g
ECO

Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Descobreix
la recepta [aquí](#)





Productes orientals: ecològics, beneficiosos i molt saborosos!

L'auge del menjar asiàtic ha fet que ara sigui més fàcil trobar aquests productes a supermercats de confiança sense necessitat d'acudir a establiments especialitzats. A les nostres botigues oferim una gran varietat de productes ecològics de l'Orient, com ara miso, algues, salsa de soja i fideus d'arròs, garantint que els elaborats contenen almenys un 95% d'ingredients d'origen agrari ecològic.



Amancay Ortega
*Nutricionist and Content
Manager de Veritas*

Miso

El miso és una pasta fermentada a base de soja o cereals amb sal marina i el fong koji. Aporta bacteris probiòtics beneficiosos per a la microbiota i el sistema immunitari.

A les nostres botigues, en trobaràs de diverses varietats:

- **Miso blanc (shiro):** elaborat amb arròs blanc i menys soja, de gust dolç.
- **Mugi miso:** a base d'ordi, amb un gust suau i salat.
- **Hatcho miso:** només amb soja, més intens i fosc.
- **Miso de cigrons:** semblant al shiro, però sense soja.

És un excel·lent potenciador del sabor que redueix la necessitat d'afegir sal o espècies. També hi ha sopes instantànies deshidratades amb miso, ideals per a un àpat ràpid i ben bo.

Salses

La salsa de soja és un bàsic a la cuina asiàtica, amb dues varietats principals:

- **Tamari:** elaborada només amb soja fermentada i sal, sense gluten.
- **Shiro:** conté blat, que la fa més suau, però té gluten.

Totes dues són perfectes per a verdures saltades, fideus, arrossos o sushi. També trobaràs pasta de curri (groc, verd o vermell) i curris preparats, com korma o tikka masala, així com condiments típics d'Indonèsia, com ceba fregida, ketjap o nasi goreng.

Algues i bolets

Les algues, riques en minerals i fibra, són conegudes com les "verdures del mar". Algunes de les més populars són:

- **Nori:** ideal per elaborar sushi.
- **Wakame:** perfecta per a sopes o per millorar la digestió de llegums.
- **Kombu, dulce, espagueti de mar i cochayuyo:** disponibles en fulles senceres o en flocs, ideals per a amanides i saltats.

Les algues en conserva són una opció pràctica per a aperitius o amanides. A més a més, l'agar-agar es fa servir com a espessidor vegetal en salses, sopes i cremes.

Fideus i pastes

Els fideus d'arròs són una base clau a la cuina oriental i s'utilitzen en saltats, sopes com el ramen o plats com el pad thai. Es troben en versió blanca o integral i són rics en hidrats de carboni.

Per als qui busquen alternatives baixes en carbohidrats i calories, la pasta de konjac, feta d'una arrel asiàtica, és una excel·lent opció rica en fibra i saciant, ideal per a dietes cetogèniques o hipocalòriques.

Altres productes

La nostra selecció de productes orientals també inclou:

- **Paper d'arròs:** blanc o integral, per a rotlles vietnamites o de primavera.
- **Wasabi:** per a un toc picant.
- **Amasake:** pasta dolça i fermentada d'arròs, ideal per a postres i salses.
- **Umeboshi:** pruna japonesa fermentada usada com a condiment.
- **Kuzu:** espessidor vegetal amb propietats medicinals.

Descobreix tots aquests productes a les nostres botigues i submergeix-te en l'autèntica cuina oriental amb ingredients naturals i ecològics.

No t'oblidis que, sigui quin sigui el teu favorit, la millor opció és triar productes ecològics! Són lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química, no contenen ingredients transgènics i l'ús d'additius hi està molt limitat en comparació amb els no ecològics.

Hatcho miso 300 g
ECO



Shiro miso Lima
300 g ECO



Pasta de wasabi
Lima 30g ECO



Salsa shoyu baixa
en sal Lima 250 ml
ECO



Fulles d'arròs
TerraSana 15 u
150 g ECO



Sushi nori Terrasana
25 g ECO



Hidratar-se: la importància de l'aigua més enllà del mite dels dos litres diaris

Ben segur que tu també has sentit que cal beure almenys dos litres d'aigua al dia. Però, és una norma universal o només un mite simplificat d'una realitat molt més complexa?

Amb motiu del Dia Mundial de l'Aigua, el 22 de març, volem destacar la seva importància, per això t'expliquem per què la hidratació és crucial i com pots estar segur de beure prou aigua sense necessitat d'obsessionar-te amb una xifra.

L'aigua i les seves funcions a l'organisme

L'aigua és el component més abundant del nostre cos i participa en funcions vitals com ara:

- La regulació de la temperatura corporal
- El transport de nutrients i oxigen a les cèl·lules
- L'eliminació de toxines a través de l'orina i la suor
- La lubricació d'articulacions i teixits
- El manteniment de l'equilibri d'electròlits i la pressió arterial



Júlia Farré, dietista-nutricionista col·legiada —
@julia_farre_moya



Llegeix l'article
de **lectura fàcil**



Realment necessitem beure dos litres al dia?

La idea dels dos litres diaris prové de recomanacions generals d'organismes de salut, però és important entendre que aquest número inclou l'aigua obtinguda a través dels aliments i altres begudes. Fruïtes i verdures com la síndria, l'enciam, el cogombre o el tomàquet contenen alts percentatges d'aigua i contribueixen significativament a la hidratació diària.

En comptes d'obsessionar-nos amb una xifra fixa, hem d'aprendre a escoltar el nostre cos i fer servir eines pràctiques per avaluar el nostre estat d'hidratació.

L'escala de Vogel: un mètode pràctic per saber si estàs ben hidratat

Un dels mètodes més senzills i eficaços per determinar si bevem prou aigua és l'escala de color d'orina de Vogel. Aquest sistema és útil perquè es basa en el color de l'orina i permet ajustar la ingesta de líquids de manera personalitzada segons les necessitats reals:

- **Orina clara o lleugerament groga:** hidratació adequada.
- **Groc fosc o ambarí:** possible deshidratació, has de beure més aigua.
- **Marró o ataronjat:** senyal de deshidratació intensa o possible problema de salut (consulta amb un professional si persisteix).

És important que no avaluïs el color de l'orina amb el primer pipí del dia; després de tota la nit sense beure, és normal que et despertis amb deshidratació.

La quantitat d'aigua que necessitem depèn de múltiples factors, com el clima, l'activitat física, l'estat de salut i l'alimentació. No tots en necessitem la mateixa quantitat i no sempre cal que ens forcem a ingerir líquids quan no tenim set.

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Estratègies per a una hidratació adequada

Si et costa recordar beure aigua o simplement no sents tanta set, aquí tens algunes estratègies pràctiques:

- **Comença el dia amb un got d'aigua** per recuperar els líquids perduts durant la nit.
- **Inclou aliments rics en aigua** a la teva dieta diària, com ara sopes, cremes, fruites i verdures.
- **Fes servir recordatoris o aplicacions si t'acostumes a oblidar de beure.**
- **Beu segons la set que tinguis i segons el color de l'orina**, sense forçar-te a complir amb una quantitat fixa.
- **Evita begudes ensucrades i alcohòliques** com a font principal d'hidratació.

A més a més, mantenir un estil de vida saludable també t'ajudarà a saber que estàs ben hidratat sense complicacions innecessàries. Com sempre, si tens dubtes sobre el teu estat d'hidratació o necessitats específiques, consulta amb un professional de la salut.

L'aigua és un recurs vital per als éssers humans i totes les espècies de la terra. Conservar-la és una responsabilitat col·lectiva que requereix accions conscients i sostenibles per part de tothom.

Aigua Font Vella 1,5 l

Aigua Bezoya 1,5 l



Brou de pollastre
Veritas 1 l ECO

Brou de verdures
Veritas 1 l ECO



Consells per tenir cura de tu i el teu nadó durant la lactància

La lactància materna és un dels moments més especials per a una mare i el seu nadó. Durant aquest temps, l'alimentació de la mare hi té un paper fonamental, perquè el que ella consumeix influeix directament en la qualitat de la llet i, per tant, en la salut del bebè. En aquest article trobaràs com mantenir una dieta saludable i equilibrada durant la lactància, amb atenció especial als aliments ecològics i nutritius.



Laura Jorge,
dietista i nutricionista col·legiada.
Fundadora i directora del Centre
de Nutrició Laura Jorge
(@ltnutricion)

La importància d'una bona alimentació

Una mare que dona el pit necessita mantenir l'energia i força per cuidar el nadó. La lactància augmenta les necessitats de nutrients, i per això és crucial tenir una dieta rica en vitamines, minerals, greixos saludables i proteïnes. A més a més, una bona alimentació pot ajudar a recuperar el pes corporal després del part i millorar el benestar general.

Opta per aliments frescos i ecològics

En la mesura que puguis, pren fruites, verdures, carns, lactis i cereals integrals ecològics, una opció excellent tant per a la mare com per al bebè, atès que així tots dos evitau ingerir possibles restes d'adobs i fertilitzants de síntesi química, perjudicials per a la salut, sobretot els primers mesos de vida.



Aconseguix-los a
shop.veritas.es

Pastanagues ECO



Espinacs 350 g
ECO



Poma
Golden ECO



Plàtan de Canàries
ECO



Cigrons cuits
Veritas
400 g ECO



Gall dindi cuït
100 g ECO



Nous en gra
Veritas 150 g ECO



Llavors de xia Veritas
250 g ECO



Alguns aliments recomanats durant la lactància

1. Fruïtes i verdures: són la font principal de vitamines i minerals essencials. Les pastanagues, els espinacs, les pomes i els plàtans són meravellosos per afegir-los a la dieta diària. Aquestes opcions són de bon pair i aporten antioxidants, que enforteixen el sistema immunitari.

2. Greixos saludables: incorporar greixos saludables és fonamental per a la producció de llet. La fruita seca i les llavors de xia són excel·lents fonts d'àcids grassos omega-3, que també afavoreixen el desenvolupament cerebral del nadó.

3. Proteïnes magres: la proteïna és essencial per a la regeneració de teixits i la producció de llet. Carns magres, com ara el pollastre o el gall dindi, i fonts vegetals com els llegums són molt recomanables.

4. Cereals integrals: l'arròs integral, la quinoa o la civada són rics en fibra i proporcionen energia de manera constant. També ajuden a mantenir una digestió saludable i a regular els nivells de sucre en sang.

Hidratació i equilibri

A més de portar una dieta equilibrada, és fonamental que la mare es mantingui ben hidratada. Beure prou aigua és essencial per produir llet. També hi pots incloure algunes infusions i brous casolans.

Gel de definició d'ondes i rínxols: natural, ecològic i efectiu

Si tens els cabells arrissats o ondulats, segur que has provat una tirallonga de productes de definició. Alguns poden resultar costosos, mentre que d'altres és possible que continguin ingredients que, lluny de cuidar-te els cabells, te'ls ressequin a causa de la presència d'alcohol a la fórmula.

Aquest gel casolà de llavors de lli, oli de lli i olis essencials és una alternativa natural i ecològica a productes comercials. No només és fàcil de preparar, sinó que també és ple d'ingredients que hidraten, nodreixen i defineixen els cabells per ajudar-te a controlar el *frizz* sense deixar-los enganxosos ni endurits.



Esther Valero

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



Les llavors de lli formen un gel natural que hidrata i estilitza els cabells i en millora l'elasticitat. L'oli de lli, ric en omega-3, vitamines i antioxidants, nodreix profundament i combat la sequedat, el *frizz* i les puntes obertes. A més a més, hi pots afegir l'oli essencial que t'estimis més. Per a aquesta recepta, hem triat el d'espígol perquè, a més d'aportar una fragància suau als cabells, és un calmant del sistema nerviós.

Ingredients

- 2 cullerades soperes de llavors de lli (poden ser daurades o marrons)
- 1 tassa (250 ml) d'aigua
- 1 cullerada de cafè d'oli de lli
- 10 gotes del teu oli essencial preferit (espígol, romaní, menta, etc.)

Preparació

1. **Bull les llavors de lli:** en una olla afegeix les llavors i l'aigua. Escalfa-la fins que arrenqui el bull. Redueix la potència a foc mitjà-alt i deixa-hi l'olla destapada de 5 a 7 minuts o fins que l'aigua adquireixi una consistència gelificada. Has d'aconseguir aquesta textura sense que sigui massa espessa. Quan la puguis observar, apaga el foc de seguida.
2. **Cola el gel:** retira'l del foc i passa'l immediatament per un colador fi o una gasa mentre encara estigui calent, perquè si es refreda és difícil de colar.
3. **Enriqueix el gel:** deixa'l refredar a temperatura ambient abans de barrejar-hi l'oli de lli i l'oli essencial, remenant bé fins que estiguin ben integrats.
4. **Desa el gel:** envasa'l en un flascó net amb tapa i desa'l al frigorífic (màxim una setmana). Per conservar-lo més temps, congela'l en glaçoneres i fes servir les porcions a mesura que les necessitis.

Mode d'ús

- Després de rentar-te els cabells, quan encara siguin humits, aplica-hi una petita quantitat del gel a les mans i distribueix-lo de manera uniforme de mig a les puntes. Si tens el cuir cabellut molt ressec, també pots afegir-hi una mica de producte amb un massatge suau.
- Fes servir els dits, una pinta de pues o un raspall de definició per donar forma als teus rínxols i ondes.
- Deixa que s'eixuguin a l'aire o utilitza un difusor per a un acabat amb més volum

Pots ajustar la quantitat d'oli de lli segons la hidratació que necessitis. Et recomanem experimentar amb diferents olis essencials per obtenir aromes úniques. Si necessites més fixació, prova d'espesir-lo escalfant les llavors de lli més estona, fins que obtinguis la textura que vols.

Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Oli essencial de
lavanda El Granero
Integral 12 ml ECO



Oli essencial de
menta El Granero
Integral 12 ml ECO



Oli de lli Veritas
250 ml ECO



Llavors de lli daurat
Veritas 500 g ECO



¿Por qué elegir huevos ecológicos?

Cuando compramos huevos, algunos de los principales criterios en los que nos basamos son la frescura, la seguridad, la forma en que están criadas las gallinas y el impacto ambiental. Los huevos ecológicos destacan por su producción sostenible y el bienestar animal.

Los factores que influyen en la calidad del huevo son muy diversos y los más importantes son la estirpe de la gallina ponedora, el tipo de cría y su alimentación. Las gallinas ISA Brown son de las más empleadas, tanto en la producción no ecológica como en la ecológica. Por ello, hemos analizado los huevos ecológicos de dicha estirpe para ver la diferencia entre ambos huevos.



M.D. Raigón

Dpto. de Química de la Universidad
Politécnica de Valencia

Fuente:

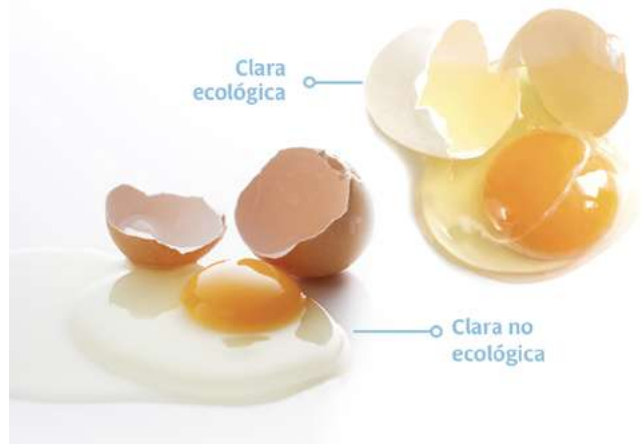
Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (pp. 584-602). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

De gallinas criadas en espacios amplios y con acceso al aire libre

En las granjas ecológicas, las gallinas tienen acceso a espacios amplios y al aire libre, lo que les permite desarrollar un comportamiento natural, a diferencia de las gallinas de producción intensiva. Además, su alimentación está basada en piensos ecológicos, libres de pesticidas de síntesis química, lo que se traduce en un huevo de mayor calidad y riqueza nutricional.

La clara: más espesa y compacta

Una de las diferencias notables entre los huevos ecológicos y los no ecológicos se observa en la clara. Los huevos ecológicos presentan un 23% más de índice de albumen denso (tabla 1), lo que se traduce en un albumen con una altura superior al diámetro y, por tanto, una consistencia mayor. Por este motivo, los huevos ecológicos tienen una clara más espesa y aglutinada, que proporciona una mayor calidad al huevo. Por el contrario, los huevos no ecológicos tienen una clara más dispersa e hidrolizada que se expande en la ruptura del huevo.



Yema: color y consistencia

La yema es otro de los aspectos que distingue a los huevos ecológicos. En estos, la yema es más consistente, de forma semiesférica y de un tono amarillo pálido. Esto se debe a la dieta de las gallinas, que no incluye pigmentos artificiales como la cantaxantina, comúnmente usada en la alimentación de gallinas no ecológicas para intensificar el color de la yema. La suplementación de los piensos con este compuesto no está permitida en avicultura ecológica y debe ser restringida en la producción no ecológica, ya que los suplementos en β -carotenos pueden provocar problemas en la salud.



Tabla 1. Parámetros de calidad interna en huevos ecológicos y no ecológicos

PARÁMETRO	TIPO DE PRODUCCIÓN	VALOR PROMEDIO
Índice de albúmen denso	No ecológico	0,21
	Ecológico	0,32
Porcentaje de albúmen denso	No ecológico	57,35
	Ecológico	59,55
Índice de color de la yema	No ecológico	2,84
	Ecológico	1,39
Color de la yema (escala de La Roche)	No ecológico	12,19
	Ecológico	9,74

Valor nutricional: menos grasas saturadas y más minerales

El contenido nutricional de los huevos ecológicos también presenta diferencias importantes. Al estar alimentadas con piensos ecológicos y tener acceso a la tierra, las gallinas ecológicas producen huevos con una mayor concentración de minerales como hierro, fósforo, zinc, sodio, selenio, magnesio y calcio. Además, estos huevos tienen un perfil lipídico más saludable, con mayor proporción de ácidos grasos poliinsaturados y menos grasas saturadas. Por otro lado, los huevos no ecológicos tienen mayor contenido proteico debido a la suplementación con aminoácidos, práctica no permitida en la producción ecológica.

Tabla 2. Parámetros de calidad nutricional en huevos ecológicos y no ecológicos

PARÁMETRO	TIPO DE PRODUCCIÓN	VALOR PROMEDIO
Humedad (%)	No ecológico	76,03
	Ecológico	74,32
Contenido mineral (%)	No ecológico	0,94
	Ecológico	1,02
Contenido en grasa (%)	No ecológico	8,83
	Ecológico	6,27
Contenido en proteínas (%)	No ecológico	10,18
	Ecológico	8,59
Carotenoides en la yema (ug/g)	No ecológico	3.912
	Ecológico	2.727
Ácidos grasos saturados (%)	No ecológico	31,56
	Ecológico	30,10
Ácidos grasos monoinsaturados (%)	No ecológico	53,11
	Ecológico	45,44
Ácidos grasos poliinsaturados (%)	No ecológico	15,02
	Ecológico	19,48

¿Cómo identificar un huevo ecológico?

Para identificar un huevo ecológico, fíjate en el primer dígito de la numeración que hay en su cáscara. Este código nos indica el tipo de cría que han tenido las gallinas:

- 0: Las gallinas se crían en condiciones de producción ecológica
- 1: Las gallinas son camperas
- 2: Las gallinas se crían en el suelo de naves
- 3: Las gallinas se crían en jaulas

Troba les 7 DIFERÈNCIES



0ES17052

ECO



3ES23041

NO ECO

SOLUCIÓ L'ou ecològic: 1. De gallines criades amb accés lliure a l'exterior. 2. Amb més espai dins i fora de la granja. 3. Amb alimentació ecològica. 4. Amb 8 hores de descans nocturn "sense llum". 5. Sense medicació preventiva. 6. Amb més qualitat nutricional.* 7. Amb codi 0. Més info: veritas.es

A Veritas, **NOMÉS** trobaràs ous ecològics.
La diferència és clara... i rovell

Una guia elaborada per científics recomana l'alimentació ecològica a les dones embarassades

El document ofereix un seguit de pautes pràctiques per reduir l'exposició a substàncies perilloses durant l'embaràs, prioritzant aliments ecològics, evitant materials que alliberin tòxics i tenint cura de l'entorn on viu i treballa l'embarassada.

L'embaràs és una etapa de gran vulnerabilitat per al creixement del nadó. Durant aquest període, l'exposició a substàncies tòxiques pot interferir en el desenvolupament d'òrgans i funcions vitals del fetus. La ciència ha identificat el que s'anomena "finestres d'exposició", moments clau en què els efectes de contaminants químics, fins i tot en concentracions baixes, poden generar alteracions duradores.

Davant aquest escenari, un grup de científics espanyols ha elaborat el manual "Contaminants químics ambientals presents en el dia a dia", una guia de recomanacions per a dones embarassades i lactants per ajudar a reduir la seva exposició a compostos nocius, especialment a través de l'alimentació.

La importància de l'alimentació ecològica

Un dels principals consells de la guia és que cal incrementar el consum d'aliments ecològics, ja que tenen menys presència de plaguicides de síntesi química i additius artificials. A més a més, la guia recomana els productes de proximitat i de temporada, atès que acostumen a haver passat per menys processos de conservació i, per tant, contenen menys substàncies químiques que poden ser perilloses per a l'embaràs.

A més, la guia no només esmenta els beneficis de l'alimentació ecològica, sinó també altres consells per evitar l'exposició a compostos com metalls pesants, ftalats, bisfenols i compostos perfluorats, que poden ser presents en materials en contacte amb els aliments i en el medi ambient.

Contaminants persistents: un risc invisible

Tot i que molts contaminants van ser prohibits fa dècades, la seva persistència al medi ambient encara ara suposa un risc. Són presents a les terres i les aigües i, finalment, arriben a la cadena alimentària. D'altra banda, aquestes substàncies s'afegeixen als tòxics que no són prohibits i que encara es fan servir.

Diversos estudis científics han comprovat la presència d'aquestes substàncies en placentes humanes i en la llet materna, que, tot i que continua sent l'opció més recomanada per alimentar el nadó, pot acumular contaminants lipofílics. En aquest sentit, els experts suggereixen reduir el consum de greixos animals, que poden concentrar quantitats més grans de toxines, i optar per aliments frescos i no processats.

El peix i els envasos, punts crítics

El peix de mida més grossa, com la tonyina vermella, el peix espasa o l'emperador, pot acumular alts nivells de contaminants tòxics, com el mercuri. Per això, se'n desaconsella el consum durant l'embaràs. Pel que fa als envasos de plàstic i llaunes de conserva, es recomana limitar-los per l'alliberament de bisfenols i ftalats cap als aliments. També s'aconsella l'ús d'estrís de cuina fets de materials com l'acer inoxidable o el ferro, en comptes dels recobriments antiadherents, que podrien alliberar substàncies tòxiques.

Aigua, cosmètics i més: altres riscos a tenir en compte

La qualitat de l'aigua potable és un altre factor important. Es recomana filtrar l'aigua si no es té certesa de la seva qualitat i, en cas d'optar per aigua embotellada, preferir envasos de vidre.

A més a més, l'exposició a contaminants no només prové dels aliments: productes de neteja, insecticides domèstics i cosmètics poden ser també fonts de risc.

FONT:

Arrebola Moreno, JP, Echeverría Orellana, R., & Killinger, C. (2020). Contaminants químics ambientals presents en el dia a dia. Guia de recomanació per a dones embarassades i lactants. http://www.ub.edu/toxicbody/wp-content/uploads/2021/02/CAT_guia_emba.pdf



Consulta
l'estudi **aquí**

Aprèn a llegir l'etiqueta... d'una salsa tamari

A Veritas disposem de dues varietats de salsa de soja: el tamari, elaborat únicament a base d'aigua, faves de soja fermentades i sal, i el shoyu, una salsa de soja de gust més suau que, a més dels ingredients anteriors, també conté blat i, per tant, gluten.

Aquesta diferència no sempre s'esmenta i hi ha molts proveïdors que venen el seu producte tan sols indicant "salsa de soja" i que, a més a més, hi inclouen altres ingredients innecessaris. Per això, hem volgut comparar l'etiqueta de la nostra salsa tamari amb la d'una coneguda marca blanca de supermercat no ecològic.

Comparativa d'ingredients

- La salsa tamari ecològica conté 3 ingredients, mentre que la no ecològica en té 7.
- L'ecològica està elaborada únicament amb els ingredients necessaris i, en canvi, la no ecològica conté sucres afegits.
- La no ecològica està fabricada també amb dos additius; concretament, acidulant i espessidor.
- La salsa ecològica no conté gluten ni traces; en canvi, la no ecològica sí, perquè està elaborada amb blat.

Comparativa nutricional

- Pel que fa a les calories, el producte ecològic en fa aportació lleugerament inferior, per la concentració més gran de soja (ja que no conté altres ingredients que hi aportin kcal).
- El contingut en hidrats de carboni és el mateix, però el producte no ecològic conté sucres afegits en quantitats considerables i l'ecològic no aporta cap mena de sucre.
- En relació amb les proteïnes, el nutrient majoritari en aquest producte, l'ecològic n'aporta gairebé el doble que el no ecològic.
- La salsa ecològica aporta més sal que la no ecològica, que actua com a conservant.
- La soja de la salsa no ecològica té una alta probabilitat de ser transgènica.

Diferències per ser ecològic

Com que són ecològiques, les nostres salses de soja tenen més del 95% d'ingredients d'origen agrari ecològic, sense transgènics ni additius no autoritzats. Per acabar, segons la Dra. Dolores Raigón,¹ la salsa de soja ecològica aporta fins a un 26% més d'antioxidants i té menys contingut en sòlids solubles i sucres.

Font:

¹Raigón Jiménez, M. Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (p. 383-389). València, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.



**Saps llegir etiquetes ?
Aquí te'n deixem la informació bàsica.**

Ecològic



Llegir etiquetes

Ingredients: aigua, llavors de soja i sal.

Taula nutricional	100 g
Valor energètic	80 kcal
Greixos/Lípids	0 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	0 g
Dels quals sucres	0 g
Fibra	1,7 g
Proteïnes	13 g
Sal	18 g

No ecològic



Ingredients: aigua, faves de soja, blat (conté gluten), sal, sucre, acidulant (àcid làctic), espessidor (goma guar).

Taula nutricional	100 g
Valor energètic	66 kcal
Greixos/Lípids	0 g
Dels quals saturats	0 g
Hidrats de carboni	6,3 g
Dels quals sucres	4,3 g
Fibra	Sense dades
Proteïnes	7,3 g
Sal	12,5 g

veritas

Encara no coneixes els principals beneficis dels aliments ecològics?

Segons nombrosos estudis científics, els aliments ecològics són més beneficiosos que els no ecològics, no només perquè tenen més gust, sinó també per una repercussió més baixa al medi ambient.

A gran escala, el seu consum està relacionat amb més bons indicadors de salut per dos motius principals:

- Menys presència de compostos químics de síntesi, com els pesticides i els fertilitzants emprats en la producció no ecològica.
- Més contingut de nutrients fonamentals, com els antioxidants, les vitamines, els minerals o els greixos saludables.

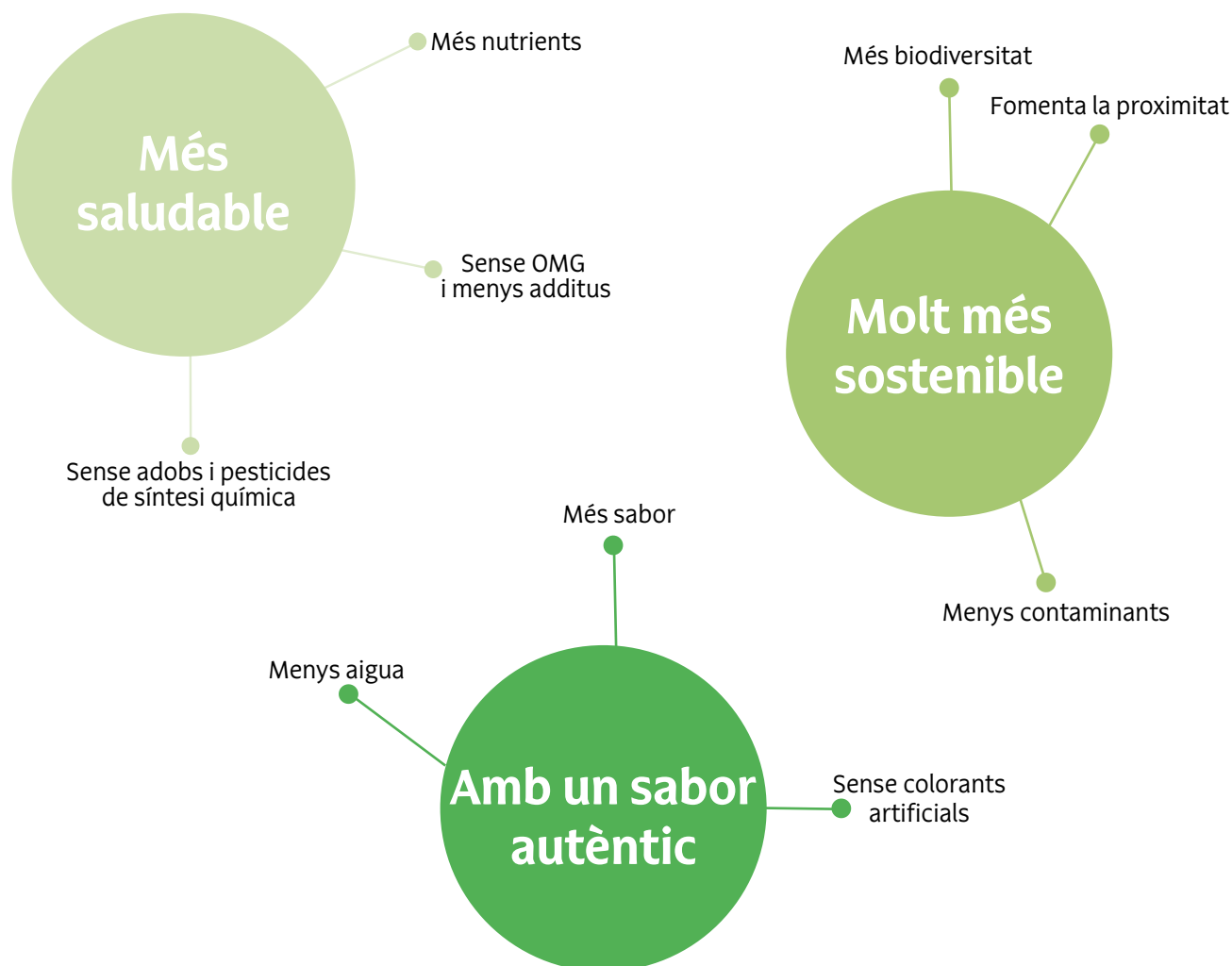
Gràcies a la recopilació de bona part d'aquests estudis fets arreu del món, vam publicar una guia que els resumeix i classifica de manera clara i, a grans trets, podem treure les següents conclusions sobre el fet de portar una alimentació majoritàriament ecològica:

- S'hi observa una reducció dels problemes relacionats amb un desequilibri de la microbiota i amb la inflamació intestinal. Molts d'aquests problemes estan molt associats a la ingesta de nombrosos pesticides presents als aliments no ecològics.
- Ocasiona una incidència més baixa de problemes endocrins, principalment de diabetis tipus 2 i síndrome metabòlica.

• Podria prevenir la pubertat precoç i desordres en el comportament dels adolescents. Alguns estan associats al consum de determinats pesticides sintètics, no presents a la producció ecològica.

• S'hi detecta menys risc de càncer en general i, en particular, de càncer de mama, d'estómac i de limfomes, en persones que segueixen aquesta mena d'alimentació.

Pel que fa al medi ambient, la conclusió general és que l'agricultura ecològica intervé de manera notòria en el manteniment de la biodiversitat.



TerraSana: pioners en l'elaboració de productes orientals ecològics

Reconeguda pel compromís amb l'alimentació ecològica i sostenible, la marca ofereix una àmplia gamma de productes de diferents cuines del món, entre els quals destaquen els gustos japonesos i asiàtics més autèntics.

Fa més de 35 anys, Kees Barnhard va sembrar les bases de TerraSana. Criad en una família dedicada al comerç de grans i llavors, va aprendre des de jove els beneficis dels aliments ecològics, tant per a les persones com per al medi ambient.

Actualment, la marca és pionera en la producció de productes ecològics a Europa. La seva filosofia, el "positive eating", es basa en el respecte per la natura, el benestar de les persones i la sostenibilitat planetària. A més, se centren en la transparència i la qualitat dels ingredients per fomentar un estil de vida saludable i responsable.

La seva línia oriental va néixer després d'un viatge al Japó

El 1992, Kees viatja al Japó per primera vegada. Hi coneix productors de menjar oriental i decideix obrir una nova línia de negoci basada en productes japonesos. En aquesta excepcional col·lecció, TerraSana col·labora amb petites empreses familiars que mantenen una producció tradicional dels aliments, cosa que els permet oferir productes amb la veritable essència de la cuina japonesa.

"Els nostres productes són realment autèntics. No són aliments japonesos produïts a Europa; són elaborats al Japó amb ingredients autòctons. L'aposta per produir la nostra gamma en origen seguint mètodes tradicionals,

i de vegades ancestrals, s'ha convertit amb el temps en la fortalesa més gran que tenim. Sempre hem mantingut un criteri de qualitat molt elevat als nostres productes i això ens ha fet ser molt ben acceptats i ben percebuts pels consumidors", explica Kees Barnhard, fundador de TerraSana.



Nous productes de cuina de carrer del sud-est asiàtic

Aquesta mateixa filosofia la transporten a altres gammes de productes, com la línia de cuina oriental, en què incorporen referències d'aliments tailandesos, vietnamites, indis i indonesis. En aquest assortiment hi trobaràs pastes de curri, papers d'arròs i salses per fer deliciosos plats del menjar de carrer asiàtic més tradicional.

“Produïm al Japó, a Tailàndia, als Països Baixos, a Itàlia i a Alemanya per poder oferir els productes més autèntics i de més bona qualitat de diferents cuines internacionals. Això ens permet oferir un dels assortits de productes ecològics més amplis a cuines del món que es pugui trobar a Europa”, explica Samantha van Egmond, del departament de compres i desenvolupament de producte de TerraSana.

“No només es tracta de trobar els millors ingredients, nosaltres ens impliquem amb els agricultors i productors locals per obtenir les garanties més altes en cadascun dels ingredients que fem servir en les nostres elaboracions. La reputació que tenim com a marca es basa en el gran esforç que posem a trobar l'equilibri entre qualitat, garantia i sostenibilitat”, explica Tim Hakker, director d'aprovisionaments de TerraSana.

Ingredients ecològics i sostenibles

Els productes de TerraSana es caracteritzen per ser ecològics, saludables i sostenibles. D'ençà del 2024, la marca forma part de la comunitat B Corp, cosa que reflecteix el seu compromís amb l'impacte positiu en la societat i el medi ambient. TerraSana ofereix una àmplia varietat d'aliments naturals, lliures d'additius artificials, cultivats sota pràctiques agrícoles responsables, amb un enfocament a la salut de les persones i la preservació de l'entorn. A més, la majoria dels seus productes són vegans.

“Sempre mantenim un enfocament clar en els nostres nous llançaments, buscant elaborar-los amb la llista més curta possible d'ingredients, evitant qualsevol mena d'ingredient innecessari”, comenta Laura Van Driel, responsable de desenvolupament de producte de TerraSana.



Companys de viatge

TerraSana i Veritas

TerraSana comparteix el mateix propòsit que Veritas: portar una alimentació ecològica a totes les taules. És per això que, des de fa molts anys, treballem units per poder oferir la millor alimentació. Als nostres supermercats hi podràs trobar els seus millors productes de cuina japonesa i oriental.

“Estem orgullosos de poder comptar amb Veritas com un dels nostres millors aliats a Espanya. Hem establert una relació de confiança que fa possible que els nostres productes estiguin a l'abast de molts consumidors interessats en la salut i que busquen, a més de cuidar-se, gaudir de gustos característics de diferents parts del món, amb ingredients autòctons i la garantia de qualitat d'una marca com la nostra”, comenta Luis Martínez, country manager de TerraSana a Espanya i Portugal.

Arròs de konjac
Terrasana 250 g
ECO



Fideus d'arròs
integral i wakame
T.Sana 250 g ECO



Llet de coco Terra
Sana 400 ml ECO



Fideus vietnamites
d'arròs Terrasana 250
g ECO



Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Pasta de curry vermell
tailandesa Terrasana
120 g ECO



PINORD
Vinos y cavas, 1942

Clos del Mas

AGRICULTURA ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA



CONSELL REGULATOR
DOQ PRIORAT



DEXTRIN

*El crunch amb
massa mare*

El pa integral amb massa mare de Santiveri fermenta durant molt de temps, la qual cosa redueix part de la glucosa de la farina. Això fa que sigui millor per als nostres nivells de glucosa en comparació amb el pa blanc i altres pans integrals. A més, el procés únic dextrinat (doble cocció) converteix els midons en estructures més simples. Com a resultat, el pa integral dextrinat és més fàcil de digerir i ajuda a mantenir una microbiota saludable, evitant inflors digestives.

SANTIVERI

Extra, extra! Veritas presenta la seva nova carta de pans ecològics

Autèntics, deliciosos i saludables: així són els nous pans de Veritas. Elaborats amb ingredients ecològics al nostre obrador situat a Lliçà d'Amunt, molt a prop de Barcelona, la nostra nova oferta compta amb més de 25 varietats per a tots els gustos. Tasta'ls i descobreix el pa en la seva màxima expressió.

Fets amb molt d'art

De la mateixa manera que un artista elabora la seva obra d'art, els nostres pans estan fets amb molta cura i dedicació, buscant la millor versió del nostre equip de forners a cada peça. Fets amb ingredients bàsics com farina, aigua i sal, cada peça és una obra d'art única perquè cada dia puguis gaudir d'un pa de qualitat.

Autèntics i sans

Tots els nostres pans són ecològics i certificats, pensats per tenir cura de tu i del planeta. A més a més, gràcies a l'ús de massa mare i un procés de fermentació lenta, els nostres pans no només destaquen pel seu gust excepcional, sinó perquè també són més digestius. Pans de veritat, que ens recorden el pa que menjaven les nostres àvies.

Pans artesans

El resultat és un pa artesà, ple d'art i molt sa, amb una aroma i un sabor autèntics, cruixent per fora i esponjós per dins. Irresistible per prendre sucrat amb tomàquet, oli d'oliva verge extra i una mica de sal. O, fins i tot, amb crema de xocolata, fruita seca o per sucocar-hi un ou o una bona salsa.



Aquesta Quaresma, bunyols ecològics

Els bunyols de Quaresma, també anomenats bunyols de vent, són dolços fets a partir d'una base de farina que es fregeix en oli i després s'ensucra. Tenen una massa flonja, com si fossin buits per dins. A Veritas els elaborem artesanalment al nostre obrador propi amb ingredients ecològics. Endolcits amb sucre integral de canya, sense farcir o farcits de crema i amb un toc de gust d'anís, són l'opció ideal per gaudir d'un dolç durant la Quaresma.

ELS NOSTRES PANS!

Amb una gran varietat i opcions, cada pa té la seva pròpia personalitat: amb farina de blat, espelta, blat de moro, sègol, fajol... Quin serà el teu preferit? Vine a les nostres botigues i descobreix-los!

Artesanes

Artesana: blat

NEW! **Rústica:** blat, blat semiintegral, sègol

Integral (59%): blat integral, blat

Espelta: espelta integral, espelta

Llavors: blat integral, blat, llavors

Neu: blat



NEW! Pans tradicionals

Clàssic: blat, blat semiintegral

Rústic: blat, blat integral, integral

Integral (100%): blat integral

Integral sense sal (100%): blat integral

Llavors: blat, blat semiintegral, llavors torrades

Llavors integrals (100%): blat integral, llavors torrades

Pa de coca: blat, oli d'oliva verge extra



NEW! Pans d'altres cereals

Espelta: espelta, espelta integral

Blat de moro: blat, blat de moro

Sègol: sègol

Sarraí: blat, blat sarraí

Sarraí/arròs: blat sarraí, arròs.
Ideal per a persones sensibles al gluten (no apte per a celíacs).



NEW! Especialitats

Mestall: un pa del nostre passat, nascut de la barreja del sègol i el blat en un mateix conreu. Una combinació amb història i caràcter.

Bàvar: un pa alemany amb sègol, civada i llavors de lli. Amb un gust intens i una molla sorprenentment orejada.

Pugliese: pa de semolina de blat amb arrels profundes a la tradició del sud d'Itàlia. De color viu, gust i textura extracruixent.



Motlles

Blanc: blat

Llavors: blat, flocs de civada, llavors

Integral (63%): blat integral, blat

Sègol: sègol, blat





Hibisco +

Ara en format infusió perquè la tinguis llista
en pocs minuts, de la manera més fàcil i de major qualitat.



L'hibisc conté abundants àcids orgànics, com l'àcid hìbisc, màlic i tartàric, a més de mucíl·lacs, fitosterols i pectina, i es considera una font privilegiada de **vitamina C**. Destaca per les seves virtuts vitamíniques, aperitives, digestives i laxants.

La nostra fórmula única, conté a més **Canyella, Herba-sana, Gíngebre i Regalèssia**, que potencien cadascuna de les seves propietats i sobretot, li atorguen un sabor intens i especial.

Es considera una ajuda per a despertar l'**apetit**, combatre l'**acidesa estomacal**, els **espasmes gastrointestinals o la gastroenteritis**.

Pot utilitzar-se fins i tot com un **laxant** suau en períodes de restrenyiment puntual.

En combinació amb altres plantes afins, l'hibisc s'ha indicat com a suport per al tractament de les desajustis en la **vesícula** i com a restaurador natural de les funcions del **fetge** després d'intoxicacions alimentàries, al·lèrgies o una inflamació hepàtica.

Destaca també pel seu efecte **diürètic i antisèptic**, vàlid per a tractar les **infeccions en el tracte urinari** i per a afavorir la inhibició d'agents patògens, o al·lèrgens que cobren força durant la primavera i estàn en caure.

Però, a més, les flors són emol·lients, protegeixen les mucoses dels **conductes respiratoris** i mitiguen la **irritació de gola**. Segons la seva combinació, pot alleujar els símptomes d'**afeccions respiratòries** amb signes de **congestió**, com a **refredats, estats gripals i bronquitis**.

L'hibisc és també ajuda al trànsit de la sang en l'organisme, a causa de la seva capacitat per a dilatar les artèries i afavorir la **circulació**. Es podria utilitzar en casos d'hipertensió arterial, i per al tractament de varices, flebitis, hemorroides o penellons.

I finalment, però no menys important, ja que ens hem acostumat a ritmes de vida frenètics, pot utilitzar-se com a tranquil·litzant per a calmar atacs d'**ansietat** i ajudar amb l'**insomni**.

En aquests moments de tensió o nerviosisme, afavoreix una relaxació natural de l'organisme.

UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima

bio

vegan

0% perfum. 100% protecció.

Protegeix i cuida la teva pell i cuir cabellut sensibles amb els nostres productes sense perfum acuradament desenvolupats.



Le Pain des fleurs®

Experts en cruixents des de fa més de 20 anys



RECEPTE SIMPLE :
només 3 o 4 ingredients
orgànics

Font de fibra, alt
contingut en magnesi,
font de ferro

Perfecte per a
qualsevol moment
del dia



UNA TEXTURA FINA I CRUIXENT, UN SABOR AUTÈNTIC I LLEUGERAMENT TORRAT



Som el primer supermercat d'Espanya lliure de BPA

A Veritas ja és una realitat! Podem afirmar que no hi ha bisfenol A (BPA) als aliments i envasos dels nostres supermercats. Un canvi que coincideix amb l'entrada en vigor de la nova normativa europea, però en què ja treballàvem des de feia anys.

El bisfenol A, també conegut per les sigles en anglès com a BPA, és un compost químic utilitzat en la indústria alimentària per a la fabricació de plàstics i resines, presents en el revestiment intern d'envasos com llaunes de conserva, tapes de pots de vidre, safates i ampolles de plàstic, així com en articles menys visibles, com tiquets de caixa. Aquests materials, quan entren en contacte directe amb els aliments, poden alliberar BPA, cosa que representa un risc potencial per a la salut a causa dels efectes adversos sobre el sistema immunitari, metabòlic i reproductiu.

A Veritas ens comprometem amb la salut de les persones, per això, des de fa 3 anys, treballem per analitzar i substituir progressivament aquest compost en tots els objectes i materials en contacte amb aliments dels nostres supermercats. A principis del 2025, hem finalitzat aquest procés, just quan entra en vigor el nou reglament europeu.

Un cop més, a Veritas ens avancem a la normativa

El 2015, França va ser un dels primers països a prohibir el BPA en envasos alimentaris, marcant el camí cap a una regulació més estricta a tot Europa. Tot i que, aleshores, les autoritats sanitàries espanyoles no es van pronunciar, a Veritas vam decidir, el 2016, eliminar el bisfenol A dels nostres tiquets de caixa, sent pioners a Espanya en realitzar aquesta acció.

A Europa, la prohibició de fer servir bisfenol A per fabricar materials o objectes que puguin estar en contacte amb aliments arriba el 2025 amb l'entrada en vigor, el 2 de gener, de la nova normativa. Al territori espanyol, el període d'adaptació per a aquest canvi ha establert una disposició general que en permet l'ús fins al juny del 2026. Per a les indústries que necessitin més temps per fer la transició, el termini s'estendrà fins al 2028-2029.

Un cop més, des de Veritas ens avancem a la normativa i, des del començament d'aquest any, ja no tenim cap envàs ni objecte en contacte amb aliments amb bisfenol A.

El bisfenol A, un potencial disruptor endocrí

L'any 2006, l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) va dur a terme la primera avaluació del bisfenol A (BPA) i va establir una ingesta diària tolerable de 50 micrograms per quilogram de pes corporal i dia. Tot i això, el 2023, 17 anys després, l'EFSA va publicar la seva avaluació final, que reduïa la ingesta diària tolerable a 0,2 micrograms, una xifra 20.000 vegades menor al valor originalment establert.

L'avaluació final de l'EFSA també se suma als nombrosos estudis científics¹ que han demostrat que el BPA, en migrar dels envasos cap als aliments i les begudes, pot ser perjudicial per a la salut. Aquest compost actua com a disruptor endocrí, una substància que "imita" les hormones, alterant, així, el sistema hormonal i augmentant el risc de malalties com càncer de mama, trastorns neuroconductuals, diabetis i obesitat, entre d'altres.

D'altra banda, altres estudis apunten que l'exposició de bisfenol A a les persones és elevada, en concret, es va quantificar un percentatge de BPA a l'orina del 85 al 100% a les dones participants de 14 estudis.² De la mateixa manera, l'Agència Europea de Medi Ambient exposa que es va trobar el compost en un 92% dels participants d'un estudi a més d'11 països europeus.³ A més, apunta que els nivells de BPA trobats a l'orina excedeixen els llindars de seguretat europeus revisats, cosa que planteja preocupacions de salut a llarg termini.³

Aquesta situació ha portat a revisar els reglaments sobre materials i objectes plàstics en contacte amb aliments i ha arribat, amb la nova normativa, a prohibir l'ús de bisfenol A (BPA) en aquests productes.

BIBLIOGRAFIA

¹Cimmino, I.; Fiory, F.; Perruolo, G.; Miele, C.; Beguinot, F.; Formisano, P.; Oriente, F. (2020). Potential Mechanisms of Bisphenol A (BPA) Contributing to Human Disease. *Int. J. Mol. Sci*, 21, 5761.

¹Molina-López, A. M.; Bujalance-Reyes, F.; Ayala-Soldado, N.; Mora-Medina, R.; Lora-Benítez, A.; Moyano-Salvago, R. (2023). An Overview of the Health Effects of Bisphenol A from a One Health Perspective. *Animals (Basel)*. Jul 28;13(15):2439.

²Tagne-Fotso, R.; Riou, M.; Saoudi, A.; Zeghnoun, A.; Frederiksen, H.; Berman, T. et al. (2024). Exposure to bisphenol A in European women from 2007 to 2014 using human biomonitoring data – The European Joint Programme HBM4EU. *Environment International*, 190(108912), 108912. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108912>

³Human exposure to bisphenol A in Europe. (2023, septiembre 5). European Environment Agency. <https://www.eea.europa.eu/publications/peoples-exposure-to-bisphenol-a>



Cremes de fruita seca Veritas: un plaer irresistible

Les cremes de fruita seca no només són delicioses, sinó que també són una font d'energia saludable. Les de la nostra marca són elaborades a partir d'ingredients ecològics i fruita seca torrada. D'avellanes, cacauets o anacards... A tu quina t'agrada més?

Les nostres cremes només tenen un ingredient, el fruit sec, de manera que no porten additius ni sucres afegits. A més, tampoc no contenen gluten. Això els atorga un gust intens i autèntic que, juntament amb els beneficis nutricionals, en fan un plaer irresistible per gaudir d'esmorzars i berenars. Amb diferents opcions i sabors, són una opció ideal per incorporar greixos saludables a la dieta.



D'avellanes: un gust intens

La nostra crema d'avellanes conté calci, magnesi, fòsfor, vitamina E i folats. Una font d'energia saludable per als dies més actius.



De cacauet: molt crunchy!



Aquesta crema destaca pels trossets cruixents de cacauet, a més de ser una font de proteïnes i contenir magnesi, ferro, fòsfor, niacina i vitamina E. El gust i la textura la fan perfecta per als amants d'aquesta fruita seca.



D'anacats: una textura irresistible

Excel·lent font de proteïnes que conté magnesi, manganès, fòsfor i vitamina E. La seva textura suau la fa ideal per combinar amb receptes dolces i salades.

Gaudeix d'aquestes cremes saludables i naturals que, a més de ser delicioses, ofereixen nutrients. Així, cada mossegada una font d'energia saludable per al dia a dia.

A la cuina

Les cremes de fruits secs Veritas són molt versàtils. Pots gaudir-les sobre pa o torrades, barrejar-les amb iogurt o quefir, prendre-les en un *porridge* o incorporar-les a barretes energètiques, salses, gelats o les teves postres favorites. Les possibilitats de prendre-les són infinites.

Cura bucal natural: somriu de manera saludable i sostenible

Tenir cura de la nostra higiene bucal és una rutina essencial per a la salut, però t'has demanat mai què contenen els productes que fas servir cada dia? La cosmètica ecològica aposta per ingredients naturals i evita químics agressius per assegurar un impacte positiu tant en la nostra salut com en el planeta. Corpore Sano lidera aquesta revolució amb la seva línia de cura bucal, que combina eficàcia, sostenibilitat i transparència.

Crema dental clàssica Fresca Protecció

Per als qui busquen una neteja completa i un alè fresc de manera natural, aquesta fórmula combina mirra, pròpoli i fonoll. Les seves propietats antibacterianes ajuden a protegir les genives, reforçant-les i prevenint-ne la inflamació.

Crema dental Protecció Total

Ideal per als qui volen una protecció integral, aquesta crema dental certificada per ICEA ajuda a prevenir les càries i manté una flora oral equilibrada. La seva combinació d'ingredients naturals enforteix l'esmalt i manté les genives saludables.

Crema dental Purificante Aliento Fresco

Si busques una sensació de frescor prolongada, aquesta crema dental és la teva millor opció. Gràcies a la seva acció purificant, combat els bacteris responsables del mal alè sense alterar el microbioma oral. A més, igual que la versió Protecció Total, compta amb certificació ecològica, que garanteix el compromís amb la sostenibilitat.



Més enllà de la cura bucal: una elecció responsable

El compromís amb el medi ambient va més enllà dels ingredients. Corpore Sano redueix l'impacte ecològic amb envasos reciclables. A més a més, el seu Elixir Bucal Concentrado permet estalviar aigua i minimitzar l'ús de plàstics, la qual cosa reforça la seva filosofia de consum responsable.

Consells per a una rutina bucal saludable

- Raspalla't les dents almenys dues vegades al dia amb una crema dental natural.
- Fes servir un collutori bucal sense alcohol per mantenir l'equilibri del microbioma oral.
- Redueix el consum de sucre i evita el tabac per prevenir càries i malalties a les genives.
- Hidrata't bé i visita el dentista regularment.
- Canvia el raspall de dents cada tres mesos per garantir-ne l'eficàcia.

Els nostres plats preparats preferits

Encara no els has provat?



Troba'ls
aquí:

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

Suma't al Club
i sigues la teva
millor versió



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

Introdueix el
codi del cupó



Shot de gingebr Voelkel



- Shot amb gingebr picant i aromàtic. Quatre varietats: sol o combinat amb fruits vermells, cúrcuma o mel.
- Proporciona més del 100% de les necessitats diàries de vitamina C, per la qual cosa contribueix al manteniment normal del sistema immunitari
- Producte biodinàmic, una forma d'agricultura holística que va més enllà de l'ecològica
- Perfecte per prendre a qualsevol lloc i moment del dia

Cupó: **SHOT**

Galetes de civada i dàtil Sol Natural



- Galetes ecològiques elaborades amb farina de civada 100% integral i oli d'oliva verge extra
- Amb un deliciós toc de canyella i endolcides amb dàtil
- Riques en fibra, per la qual cosa contribueixen al manteniment normal del trànsit intestinal
- Ideals perquè nens i adults en gaudeixin en qualsevol moment del dia

Cupó: **DATIL**

Crema de cacau i avellana Natruly



- Deliciosa crema ecològica elaborada amb un 43% d'avellanes i cacau desgreixat
- Sense oli de palma i sense edulcorants ni sucres afegits
- Sense gluten i sense additius
- Ideal per prendre amb pa, fruita, en rebosteria, salses o altres postres

Cupó: **CREMA**

Kombutxa fibra Komvida



- Beguda fermentada ecològica elaborada a base de te i suc de llima i llimona
- Amb fibra de xicoira, per la qual cosa contribueix al manteniment del bon trànsit intestinal
- Aporta probiòtics i antioxidants que ajuden a la salut del sistema immunitari
- Ideal com a alternativa saludable als refrescos convencionals

Cupó: **FIBRA**



COMENÇA MILLOR EL DIA

reforçant el teu
**SISTEMA
IMMUNITARI**



linwoodshealthfoods.com/es

Les proteïnes contribueixen a l'augment i conservació de la massa muscular.
El coure contribueix al funcionament normal del sistema immunitari.
Les proteïnes i el magnesi contribueixen al manteniment dels ossos en condicions normals.



essabó

CAT

El sabó revitalitzant que no podràs deixar de fer servir després d'entrenar.

NOVETAT – Ja pots trobar el sabó ecològic Essabó a les botigues Veritas. Els seus ingredients, mentol i sals d'Epsom, afavoreixen la recuperació i ajuden a reduir les molèsties després de l'exercici.

Fabricat artesanalment
per Jabones Beltrán



CERTIFICACIÓ
ECOLÓGICA



Novetats del mes de MARÇ!



Galetes de fajol amb poma i ametlla Zealia

- Galetes ecològiques de fajol i arròs amb poma i ametlles
- Elaborades sense gluten, lactosa ni additius
- Riques en fibra, per la qual cosa contribueixen al manteniment del bon trànsit intestinal
- Perfectes per gaudir-ne soles, amb llet o iogurt o com a base per a postres

Paté tex-mex de xia Conca

- Paté vegetal ecològic elaborat amb pebrot sec, tomàquet i pebre vermell
- Gust tex-mex amb un toc picant
- Amb baix contingut en greixos saturats
- Sense oli de palma ni additius

Suc de pastanaga Voelkel

- Grans de cacau trossejats procedents de conreus ecològics
- Sense gluten ni lactosa
- Ric en fibra i font d'antioxidants i minerals com el magnesi i el potassi
- Ideals per prendre amb iogurt, elaborar rebosteria, en granola, amb gelats, etc.

Nibs de cacau en gra Naturgreen

- Grans de cacau trossejats procedents de conreus ecològics
- Sense gluten ni lactosa
- Ric en fibra i font d'antioxidants i minerals com el magnesi i el potassi
- Ideals per prendre amb iogurt, elaborar rebosteria, en granola, amb gelats, etc.

Cúrcuma, un potent antiinflamatori amb múltiples beneficis

La inflamació és una resposta del sistema immunitari davant d'una lesió o d'invasors estranys, com bacteris o virus. El principi actiu de la cúrcuma és la curcumina, que destaca per les propietats antiinflamatòries, i pot arribar a ser un complement natural als antiinflamatoris no esteroïdals i analgèsics.

La cúrcuma és una arrel d'un color ataronjat intens, semblant al gingebre. Conté substàncies hepatoprotectores, antioxidants i antiinflamatòries. A més a més, és una planta carminativa, que vol dir que redueix els gasos durant la digestió i que millora l'absorció dels greixos. Per tant, és un complement ideal en àpats abundosos.



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

Per què la cúrcuma té un efecte antiinflamatori?

La curcumina és el principal polifenol natural present al rizoma de la cúrcuma. Se li atribueixen diverses propietats beneficioses, com ara l'acció antioxidant, antimicrobiana, anticancerígena i antimutagènica; tot i això, els seus efectes més destacats provenen dels seus mecanismes antiinflamatoris.

La curcumina contribueix a millorar problemes de salut com la síndrome metabòlica, l'artritis, les lesions i malalties relacionades amb la inflamació. A més a més, sembla que és útil per als esportistes, perquè afavoreix una millor recuperació del dolor muscular causat per l'exercici.

Com potenciar els beneficis antiinflamatoris de la cúrcuma?

Tota sola, la cúrcuma té una mala absorció en la digestió, però si la combinem amb aliments que contenen piperina, la biodisponibilitat augmenta, és a dir, la podem absorbir més bé i, per tant, l'efecte inflamatori és més gran. Per aquesta raó, si vols aprofitar al màxim els beneficis de la cúrcuma, barreja-la amb pebre, perquè és ric en piperina.



Descobreix el vídeo
de la tècnica de
cuina aquí

La cúrcuma també es fa servir molt a la indústria alimentària com a colorant. El seu color ataronjat és degut a l'alta quantitat de betacarotens. S'utilitza en pastisseria i brioixeria, gelats, iogurts i lactis, preparats de fruita, cereals i també com a colorant de mostasses, en preparats per a sopes, en alguns productes carnis i envinagrats.

Llet daurada

Per beneficiar-te dels efectes de la cúrcuma, prepara una llet daurada, una beguda antiinflamatòria que et reforçarà el sistema immunitari.

Ingredients

- 1 got de beguda de civada o llet
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 1 culleradeta de canyella
- ½ culleradeta de gingebre
- ¼ de culleradeta de pebre
- ½ culleradeta de cardamom o clau
- 1 rajolí de mel (opcional)

Elaboració

1. Aboca la beguda vegetal a un cassó i escalfa-la a foc mitjà.
2. Afegeix-hi les espècies i el rajolí de mel i remena-ho bé.
3. Passats uns minuts, quan la barreja sigui calenta, retira-la del foc i cola la beguda si has fet servir espècies en gra o l'arrel de la cúrcuma o de gingebre.

Som forners

A Veritas eco Food Service, el canal professional de Veritas, també oferim pa ecològic i d'altíssima qualitat. La seva història es remunta als inicis de la companyia. De bon començament, vam voler tenir un obrador propi que fos una senya d'identitat. Volíem oferir pa de veritat als nostres clients, amb el secret de la nostra massa mare, que cuidem i mantenim viva des del 2002.

El nostre pa es fa a base de farina ecològica, aigua, sal i massa mare, i les seves qualitats nutricionals, juntament amb el gust, aroma i textura, són fruit d'una meticulosa elaboració basada en un procés lent que s'allarga fins a un mínim de 24 hores i durant el qual respectem de manera absoluta la normativa ecològica.

La nostra selecció de farines és especial, de blat de varietats pures seleccionades i amb unes característiques reològiques molt equilibrades.

A més de pa, també elaborem brioixeria i pastissos.



Contacta amb Veritas
eco Food Service



READY2DRINK:
Agita,
obre i beu!

CAFÈ LATTE I BATUT DE XOCOLATA

Sense gluten!

Menys d'un 6% de sucre!

Amb llet ecològica natural!



ALTER NATIVA³
BIO FAIRTRADE

www.alternativa3.com

Des de 1992 tenim cura de la
teva salut i de la del planeta



masmi
NATURAL COTTON

Una higiene femenina
més sana, natural i
ecològica



Compreses

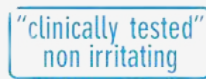
Protegeslips

Tampons

Copa
Menstrual

Calcetes Menstruals

Roba Menstrual de Bany



Bulgogi deopbap

El bulgogi deopbap és una recepta tradicional coreana que combina el bulgogi, una carn de vedella marinada i rostida, amb el concepte de deopbap, que significa 'menjar servit en un sol bol sobre arròs'. Aquest plat destaca pels sabors dolços i salats, i es pot preparar amb ingredients ecològics, vegetals frescos i un ou per a un toc extra. És un menjar casolà deliciós, equilibrat i fàcil de preparar.

Ingredients

Per a 2 persones

- 250 g de carn de vedella
- 200 g d'arròs
- ¼ de ceba
- 30 g de pastanaga
- ½ tassa de bolets xiitake
- 2 ous

Per a la marinada del *bulgogi*

- 2 cullerades de salsa tamari
- 1 cullerada de mirin
- 1 cullerada de sucre
- 1 cullerada de xarop d'agave
- 1 culleradeta d'all picat

Per decorar

- ½ cullerada d'oli de sèsam torrat
- 1 culleradeta de llavors de sèsam torrades



Descobreix
la recepta aquí



Dasom Kim,
cuinera coreana i creadora
de contingut a @ladasomcocina

Elaboració

1. Marina el bulgogi

- Talla la carn de vedella i els bolets xiitake a tires fines.
- En un bol, barreja la salsa de soja, el mirin, el sucre, el xarop d'agave i l'all picat.
- Afegeix la carn i els bolets a l'adob i barreja-ho bé. Deixa-ho reposar durant almenys 15 minuts a temperatura ambient o guarda'l a la nevera si ho prepares amb antelació.

2. Prepara els vegetals

- Talla la ceba i la pastanaga a tires fines.

3. 3. Cuina el bulgogi i els vegetals

- Escalfa una mica d'oli en una paella a foc mitjà.
- Salta primer la ceba i la pastanaga fins que estiguin tendres.
- Afegeix-hi la carn marinada amb els bolets i cuina fins que la carn estigui ben feta i els bolets siguin tendres.

4. Munta del plat

- Col·loca l'arròs cuit i calent en un bol.
- Afegeix-hi el bulgogi per sobre amb les verdures saltades.
- Cou els ous al punt desitjat (idealment ferrats o a la planxa amb el rovell semilíquid) i col·loca'ls sobre l'arròs.
- Ruixa-hi una mica d'oli de sèsam i escampa-hi llavors de sèsam torrades per sobre.

I ja està! Heus aquí un deliciós bulgogi deopbap per gaudir-ne.

Com coure arròs amb una olla?

1. Esbandeix l'arròs fins que l'aigua surti clara i deixa'l en remull durant 30 minuts.
2. Fes servir una proporció d'arròs-aigua d'1:1,2 (per cada tassa d'arròs, afegeix-hi 1,2 tasses d'aigua).
3. Posa el foc fort fins que bulli, després abaixa'l a foc mitjà i tapa l'olla. Deixa-ho coure 15 minuts.
4. Apaga el foc i deixa-ho reposar 5 minuts abans de remenar l'arròs amb una cullera de fusta.

Com cuinar arròs amb una arrossera?

1. Esbandeix l'arròs i col·loca'l a l'arrossera amb una proporció d'arròs-aigua d'1:1 (per cada tassa d'arròs, afegeix-hi 1 d'aigua).
2. Selecciona el mode "arròs blanc" o "cocció normal".
3. Un cop cuit, deixa'l reposar durant 5 minuts abans de servir.

Si fas servir arròs integral: esbandeix l'arròs integral i deixa'l en remull durant 1-2 hores abans de cuinar-lo.

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Estofat de vedella Veritas 300 g ECO



Arròs basmati integral Veritas 400 g ECO



Ceba ECO



Shiitake en safata 150 g ECO



Mirin TerraSana 250 ml ECO



Xarop d'atzavara Veritas 350 g ECO



Salsa de soja tamari Terra Sana 250 ml ECO



Apunta't als tallers del mes de març!



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

veritas



Escriu-nos i
t'ajudem



Amb motiu del Dia Internacional de la Dona, dos tallers molt especials!

Dona forta, dona
saludable: claus de
nutrició i
entrenament per a
una vida poderosa

Dilluns 3 de març
18:30 a 20:00 h

Dúnia Mulet



Disruptors
endocrins, salut
hormonal i
microbiota

Dimarts 4 de març
18:30 a 20:00 h

Marta León amb la
col·laboració de **Masmi**



No et perdis els nostres tallers online gratuïts!



Apunta-t'hi a
www.veritas.es

Cuina asiàtica,
saborosa i
saludable

Dimarts 25 de març
18:00 a 19:30 h

Nerea Zoroklajn Garín amb la
col·laboració de **Lima**



Cuina de
primavera amb
tocs asiàtics

Dilluns 31 de març
18:30 a 20:00 h

Sue Moya amb la
col·laboració d'**Aneto**



Menú per reforçar la salut hormonal

Consells

- L'alimentació influeix en el cicle menstrual a causa de l'impacte hormonal de la deficiència d'energia o de nutrients durant el cicle.
- Dins dels aliments més recomanats per a la salut hormonal destaquen les fonts de zinc (carn de vedella, marisc i llegums), magnesi (llavors de sèsam i gira-sol, cereals integrals i ametlles), ferro (carn vermella, escopinyes i ametlles), antioxidants (crucíferes i fruites vermelles) i omega-3 (peix blau, lli, xia i alvocat).
- Les proteïnes també hi tenen un paper important, atès que intervenen en el transport i regulació de les hormones.
- És important limitar el consum d'aliments rics en sucres simples, com ara refrescos, laminadures o brioixeria, i de l'alcohol i el tabac.
- La gestió de l'estrès i el descans són imprescindibles per al bon funcionament del sistema endocrí.
- Complementos alimentaris relacionats amb el bon funcionament del sistema hormonal femení són l'onagra, l'aloc (*Vitex*), la maca i l'inositol, entre d'altres.



Amancay Ortega
Nutricionist and Content Manager
de Veritas

Esmorzars

- Quefir de cabra amb flocs d'espelta integral i maduixes
- Porridge amb llavors de xia i ametlles torrades
- Torrada de pa integral i alvocat

Berenars

- Xocolata negra ($\geq 85\%$ cacau) amb nous
- Bol de fruites vermelles
- Barretes de fruita seca*



Menú de la setmana

Dilluns

Dinar

Salmó marinat amb alvocat i arròs

Sopar

Crema de porros
Tofu cruixent a la llimona

Dijous

Dinar

Saltat de cigrons amb hortalisses de temporada

Sopar

Sopa de verdures amb fideus integrals d'espelta i ou dur

Diumenge

Dinar

Cols de Brusselles al forn
Filet de vedella a la planxa amb patates

Sopar

Remenat d'espínacs, pastanaga i alls tendres

Dimarts

Dinar

Amanida de lleties amb maduixes i formatge feta

Sopar

Crema de verdures amb llavors de sèsam
Truita d'espínacs

Divendres

Dinar

Amanida d'endívies
Bacallà amb crosta d'allonesa i patates

Sopar

Amanida d'espínacs, pastanaga, nous i llavors de carbassa
Cloïsses amb allada

Dimecres

Dinar

Bullit de col i patata
Pollastre al forn

Sopar

Canelons d'albergínia i tonyina

Dissabte

Dinar

Farcellets de pollastre i verdures amb guarnició d'arròs basmati

Sopar

Espirals de lleties amb saltat de bolets, bròcoli i ceba

Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Fideus d'arròs integral . TerraSana 250 g ECO



Espirals de lleties vermelles Lazzaret.250 ECO



Tofu fresc Natursoy 250 g ECO



Crema de porros Veritas 490 ml ECO



Tonyina en oli d'oliva Veritas 650 g ECO



Alls tendres 200 g ECO



Coneix la perimenopausa i viu-la amb salut i benestar

La perimenopausa és encara una gran desconeguda. De fet, l'OMS va incorporar aquest terme l'any 2022. Per això, moltes dones ignoren els canvis que poden experimentar i els atribueixen fins i tot a altres patologies. És important que totes puguem conèixer què és aquesta etapa, quan té lloc i què podem fer per viure-la amb salut.



Marta Marcè,
nutricionista, comunicadora,
experta i divulgadora en
menopausa.

Què és la perimenopausa?

La perimenopausa és l'etapa de la vida de la dona que comprèn el període anterior a l'arribada de la menopausa, definida com el moment que es compleixen 12 mesos sense menstruació. Aproximadament 10 anys abans d'aquest moment, els fol·licles ovàrics assoleixen un nombre tan baix, que comencen els canvis relacionats amb la perimenopausa. Si a la menopausa a Espanya s'hi arriba, de mitjana, als 51 anys, podem pensar que la major part de les dones entrem en perimenopausa cap als 41 anys.

Una etapa crucial

Aquests anys impliquen canvis i fluctuacions hormonals que es poden manifestar amb símptomes com ara insomni, canvis d'humor i sudoració nocturna, entre d'altres. Cal recordar que les hormones afecten gairebé tots els teixits i òrgans del cos, atès que els receptors hormonals estan àmpliament distribuïts, especialment al cervell. Aquestes fluctuacions fan que els símptomes apareguin de manera intermitent, i per aquest motiu de vegades es coneix la perimenopausa com la "segona adolescència". Aprofitar aquesta etapa per adoptar hàbits saludables farà que el nostre cos s'hi adapti millor i de manera més senzilla.

Com adaptar-hi els nostres hàbits

1. Alimentació: prioritza aliments rics en antioxidants (fruits vermells, nous del Brasil, fulles verdes fosques), greixos saludables i antiinflamatoris (OOVE, alvocat, fruita seca, peix blau petit), proteïnes (llegums, ou, peix, tofu, tempeh) i molta fibra. Omple almenys el 50% del plat amb verdures i hortalisses.

2. Exercici: l'entrenament de força és indispensable per tenir cura del múscul, el nostre gran aliat, i prevenir l'osteoporosi.

3. Son i estrès: ser curosos amb els hàbits de son i gestionar bé l'estrès és clau per contrarestar la pujada natural del cortisol en aquesta etapa.

4. Suplements: el magnesi, els omega-3 i 7 i la vitamina D poden ser un suport eficaç per complementar una bona alimentació i estil de vida.

En definitiva, la perimenopausa és una etapa natural i única a la vida de la dona. Amb la informació escaient i un estil de vida saludable, la podem afrontar amb salut i benestar.

Consegueix-los a
shop.veritas.es

Alvocat malla 400 g
ECO



Magnesi citrat
Solaray 90 caps



Vitamina C+D Solaray
60 cap



Tempe macerat tamari
Vegetalia 170 g ECO



Tofu fresc Vegetalia
250 g ECO



font
de calci



Berenars moOolt deliciosos i divertits
amb el nostre Ele Casei Ecològic!



Segueix les aventures
de la nostra granja a:



@xanceda

casagrandexanceda.com

Vegetalia



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

Veritable o fals

Què en saps, d'alimentació saludable i ecològica?

Veritable

Fals

1. El consum d'aliments ecològics a gran escala s'associa amb més bons indicadors de salut a causa de la presència de més compostos químics de síntesi.



2. L'agricultura ecològica no té un impacte significatiu en el manteniment de la biodiversitat.



3. Els ous no ecològics presenten una clara més dispersa i hidrolitzada en comparació amb els ous ecològics.



4. La suplementació dels pinsos amb b-carotens és permesa en l'avicultura ecològica.



5. Els espàrrecs verds i els blancs són la mateixa verdura, però es diferencien en la manera de cultivar-los.



6. Les maduixes no ecològiques encapçalen la llista Dirty Dozen d'aliments vegetals més contaminats per pesticides.



7. El miso és una pasta fermentada que sempre conté soja i blat.



8. La salsa tamari és una salsa de soja que no conté gluten.



**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 € cadascun.

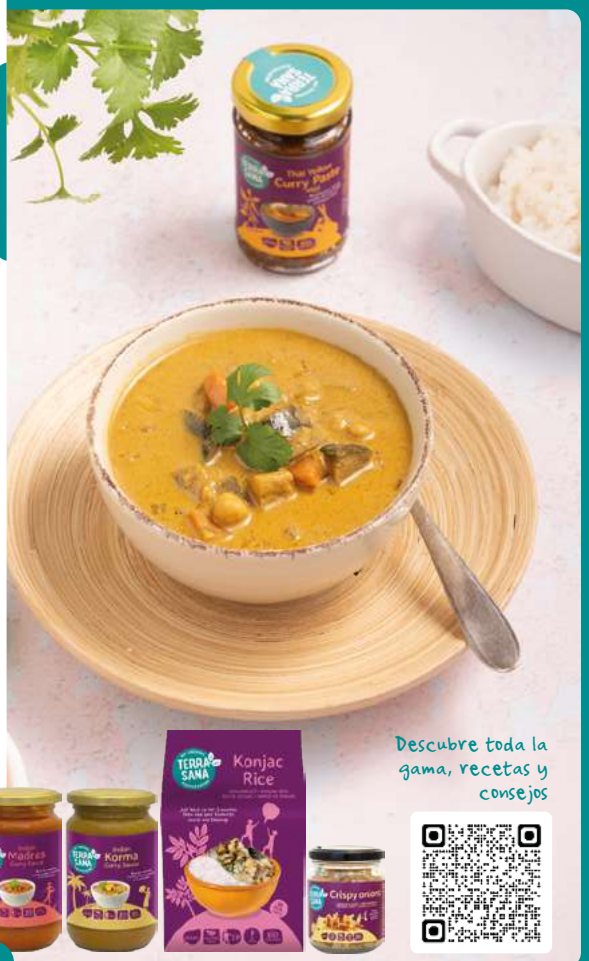
veritas



Nos encanta el curry

Te presentamos una completa gama de productos orientales inspirados en la cocina callejera asiática que te transportará a sus locos mercados de especias a través de sus intensos sabores.

Descúbrelos en Veritas!



Descubre toda la gama, recetas y consejos



www.terrasana.es



¡DISFRUTA DE TODO EL SABOR!



La comoditat de comprar **maduixes eco** i rebre-les a casa

shop.veritas.es



Més informació



Fes match i guanya!



Nou gaming!

Pròximament el 13 de març

Entra a l'app del Club Veritas
i comença a jugar

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

www.veritas.es