

veritas

veritas.es
shop.veritas.es

Adrià nº175

04 Directe del camp

Fruits del bosc i remolatxa: gaudeix dels nutrients d'abril

10 Diversitat

Productes orientals: ecològics, beneficiosos i molt saborosos!

48 Recepta del mes

Mona tradicional vegana i ecològica





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

Fa amb prou feines dos mesos, vaig tenir el privilegi d'unir-me a la família Veritas i, des del primer dia, m'hi he sentit com a casa. L'energia, el compromís i la passió que es respira a cada racó d'aquesta empresa són encomanadissos i m'han inspirat profundament.

De bon començament, em vaig identificar amb la visió de Veritas: aconseguir un món millor, més saludable, més sostenible i més just des d'una xarxa de botigues d'alimentació ecològica. Una idea que pot semblar massa ambiciosa i utòpica, però que si s'intenta materialitzar en cada acció, en cada producte que triem per als nostres clients, en cada decisió que prenem, esdevé una cosa molt més tangible i realitzable. Produir aquest canvi és possible a través dels nostres compromisos i valors quan tots dos es tradueixen en accions concretes cada dia.

Ara fa més de 20 anys, Veritas va néixer amb la convicció que un supermercat pot ser molt més que un lloc on comprar aliments: potser, també, un motor de canvi positiu a la societat i el nucli d'una comunitat conscient i transformadora, capaç d'impulsar la nostra "millor versió" individual i col·lectiva.

Per això, cada dia també jo intento buscar la meua millor versió, que per a mi vol dir ser sempre intencional en cada acció i decisió, aplicant-hi el filtre dels nostres cinc valors corporatius, començant per "l'amabilitat". Per tal que l'amabilitat es reflecteixi a les nostres botigues i als nostres clients, primer cal que es "visqui" al nostre ambient laboral. L'amabilitat no només millora el context laboral, sinó que també augmenta la productivitat i la satisfacció dels empleats; fomenta un entorn on tots se senten valorats i respectats, i això porta a una millor col·laboració i èxit organitzacional. El meu compromís per assolir la meua "millor versió" és liderar amb l'exemple: ser tan amable com sigui possible, tenir empatia i actitud positiva vers el meu equip, comunicar de manera clara i efectiva, escoltar activament, fomentar un ambient inclusiu, oferir ajuda... Són alguns exemples del compromís que m'esforço a complir cada dia amb els meus companys i col·laboradors.

Pel que fa als altres quatre grans valors de Veritas, el lideratge, l'impacte, la passió i l'honestedat, els propers mesos em proposo de continuar-los interioritzant i aplicant com a filtres de la meua forma de ser i de treballar en aquesta empresa. Treballar a Veritas és molt més que una feina, és una oportunitat de contribuir a un món millor, de ser part d'un canvi positiu. Em sento orgullós de formar part d'aquesta gran família i estic entusiasmat amb tot el que encara podem fer i atènyer plegats. More to come!

Francesco Lugli

Director Retail de Veritas



**Empresa
Carbono Neutro
desde el 2022**



04

Directe del camp

Fruits del bosc i remolatxa: gaudeix dels nutrients d'abril

Amancay Ortega

08

Recepta de temporada

Pizza keto de pollastre amb quatre formatges i fruits vermells

Sue Moya

10

Diversitat

Hora de l'aperitiu? Si és eco, és millor

Amancay Ortega

12

Salut

La connexió entre les al·lèrgies primaverals i les alimentàries

Júlia Farré

14

En família

Alimentació complementària i el BLW mixt: com començar de manera saludable i ecològica

Laura Jorge

16

Farmaciola

Massa cansament a la primavera? Depura el cos i recupera l'energia!

Dina Daabes

18

Anàlisi comparatiu

El blat de moro ecològic no és transgènic

M. D. Raigón

22

Fons documental

Els productes lactis ecològics estan associats a una millor salut intestinal

24

Llegir etiquetes

Aprèn a llegir l'etiqueta d'una compresa

26

ABC del producte ecològic

Quins principis té l'agricultura ecològica?

28

Companys de viatge

Flor de Doñana: fruits vermells ecològics d'una terra única

32

Obrador

Pans ecològics, històrics i amb caràcter

36

Som conscients

Un brindis per la vida! Vins ecològics i solidaris

38

Històries de veritat

Agustina Falón, fan de Veritas

39

EcoFriend

Cada dia, un esmorzar ecològic i diferent: trenca la rutina!

40

Cuina

Ampliem l'oferta dels nostres plats preparats

44

Tècniques de cuina

Has sentit a parlar del midó resistent?

Anna Torelló



46

Veritas Food Service

Canal professional V2B

48

Recepta del mes

Mona tradicional vegana i ecològica

Laura Zurriaga

52

Menú del mes

Menú baix en histamina

Amancay Ortega

54

L'especialista

Com la inflamació crònica et pot afectar la salut

Sandra Moñino

57

Veritable o fals

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

Fruits del bosc i remolatxa: gaudeix dels nutrients d'abril

Al mes d'abril, la natura ens regala una gran varietat de productes frescos i plens de beneficis per a la salut. Entre aquests, els fruits del bosc i la remolatxa hi destaquen com a autèntiques joies de temporada. Aquests aliments no només aporten gustos exquisits i vibrants colors a les nostres taules, sinó que també estan carregats de nutrients.



Amancay Ortega
*Nutricionist and Content
Manager de Veritas*

Remolatxa

La remolatxa, sempre de conreu ecològic, està disponible a les nostres botigues durant tot l'any i procedeix de Catalunya o de Segòvia, segons la disponibilitat dels nostres agricultors de confiança.

Propietats i valor nutricional¹

1. La remolatxa pertany a la família de les quenopodiàcies, igual que els espinacs i les bledes.
2. Aquesta arrel acumula gran quantitat de sucres, per això és dolça.
3. És font de fibra: una ració de 200 g cobreix el 25% de les recomanacions diàries per a homes i dones.
4. Alhora, una ració de remolatxa cobreix el 17% de les necessitats diàries de potassi, per la qual cosa contribueix al funcionament normal del sistema nerviós i dels músculs.

Diferències entre ecològic i no ecològic²

La remolatxa ecològica és lliure de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química, durant el seu conreu no és permès l'ús de transgènics i la seva producció afavoreix el manteniment de la biodiversitat i redueix la contaminació de les aigües i els sòls.

A la cuina

Una manera original d'introduir-la als teus plats és preparant un hummus de cigrons i afegint-hi remolatxa. El podràs combinar amb bastonets, torrades i cruditès de verdures, com a amaniment per a entrepans i amanides, etc.



Fibra 3,1 g	Vitamina C 10 mg	Folats 90 ug	Potassi 300 mg
----------------	---------------------	-----------------	-------------------

Remolatxa 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.

Gerds, nabius i mores

A Veritas disposem de fruits vermells ecològics que, segons la temporada de l'any, procedeixen de Huelva, durant l'hivern, o del nord d'Espanya els mesos d'estiu.

Característiques i propietats¹

1. Els fruits vermells, com els nabius, els gerds i les mores, són de les fruites amb més contingut en antioxidants de diferents tipus. Aquests compostos no només els donen color, sinó que combaten els radicals lliures, responsables de l'envelliment celular, i potencien la salut del sistema immunitari.
2. També destaquen pel contingut en fibra, que ens ajuda a sentir-nos sadollats i contribueix al manteniment normal del trànsit intestinal.
3. Una ració de 150 g de fruits vermells també és font de folats, necessaris per a la producció i el manteniment de noves cèl·lules.

Diferències entre ecològic i no ecològic²

Quan no són ecològics, els fruits vermells (nabius, cireres i maduixes) formen part de la llista dels aliments vegetals més contaminats per pesticides del 2024 (dirty dozen),³ i cal tenir en compte que, com que són fruites que no es pelen, ens menjarem totes aquestes restes de químics relacionats amb nombrosos problemes de salut.

A la cuina

Versàtils, deliciosos i nutritius, no dubtis a incloure'ls en tots els teus plats, des d'esmorzars acompanyant un iogurt o unes coquetes, fins a una amanida, en batuts, amb gelat o en una salsa per acompanyar una carn vermella.



Fibra	Vitamina C	Folats	Vitamina E
6,1 g	23 mg	24,3 ug	1,78 mg

Gerds, nabius i mores ECO, aconsegueix-los a shop.veritas.es

Sabies que congelar els fruits vermells et permetrà gaudir-ne durant més temps?

Els fruits vermells són unes fruites ideals per conservar-les en grans quantitats. Abans de congelar-los, et recomanem que els rentis i els eixuguis bé, ja que l'absència d'humitat evitarà que s'hi generin vidres de gel quan es congelin. Per evitar que s'enganxin, pots escampar-los en una safata i congelar-los durant 24 h. Passat aquest temps, ajunta els fruits vermells en un envàs. Pots guardar-los al congelador entre 8 i 12 mesos, així si a l'estiu et ve de gust un smoothie ben fred, tindràs disponibles els teus fruits vermells preferits per preparar-lo.

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.

³Dirty dozen list. EWG's. 2024.

Vitamina B-12 de 2000 mcg de Solaray amb gust a cirera



Pizza keto de pollastre amb quatre formatges i fruits vermells

Aquesta deliciosa pizza keto amb base de pollastre és una idea fantàstica per a un dinar o sopar sense gluten. A més, també és molt baixa en carbohidrats. Gaudeix!

Ingredients

Per a la base

- 250 g de pit de pollastre
- 50 g de ceba tendra
- Sal
- Pebre
- OOVE
- 2 ous
- Crema d'anacards
- All en pols
- Orenga



Sue Moya,
cuinera i creadora del perfil @
art_by_sue.

Ingredients

Per a la cobertura

- Mozzarella
- Camembert
- Manxego semimadurat
- Rocafort
- Nous
- Nabius
- Mores
- Gerds
- Mel
- Brots de ravenets

Recepta de temporada

Elaboració:

1. Trosseja el pollastre i la ceba, salpebra'ls i cuina'ls en una fregidora d'aire o al forn amb un rajolí d'oli a 200 °C durant 10 minuts. Treu-los del forn o la fregidora i deixa'ls refredar durant uns minuts.
2. Fica el pollastre, la ceba i els dos ous en una tritadora potent i tritura-ho a màxima potència.
3. Posa el paper sulfurat en una safata. Aboca-hi la pasta al centre, dona-li forma circular i esclafa-la amb una espàtula. Quan tingui un gruix i una forma semblants a una pizza, enfora-la al forn preescalfat a 200 °C durant uns 5 minuts; després, abaixa la temperatura a 180 °C i enfora-la 15 minuts més.
4. Estén per sobre de la massa una mica de crema d'anacards barrejada amb un pessic de sal, pebre, OOVE, all en pols i orenga.
5. Trosseja els formatges i ves-los-hi afegint. Incorpora-hi les nous humitejades i els fruits vermells i enllesteix amb una cullerada de mel i un rajolí d'OOVE.
6. Enfora la pizza a 180 °C durant 10-15 minuts o fins que vegis que el formatge s'ha fos. Treu-la del forn i guarneix-la amb germinats de ravenets.



Pit de pollastre Viubé
355 g ECO



Crema d'anacards
Veritas 300 g ECO



Mel de flors Veritas
750 g ECO



All granulat Artemis
50 g ECO



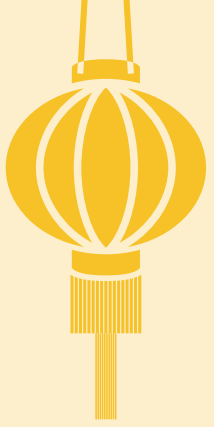
Ous L Veritas ECO



Orenga Artemis
7g ECO

Descobreix
la recepta [aquí](#)





Hora de l'aperitiu? Si és eco, és millor

Els snacks o aperitius se solen menjar entre hores o abans d'un àpat, normalment per plaer o per satisfer la gana durant poc temps. Acostumen a ser aliments molt palatables, com les patates fregides, la fruita seca o les olives, entre d'altres.



Amancay Ortega
Nutricionist and Content
Manager de Veritas



A Veritas trobaràs multitud d'aperitius ecològics, elaborats amb les millors matèries primeres. Són ideals perquè omplis el rebost amb opcions més saludables però igual de saboroses, ideals per gaudir d'un diumenge en família o emportar-te a la feina.

Si busques un snack saludable i nutritiu, el més important és saber si l'aliment és ecològic o no, ja que això determina el tipus de matèria primera i l'ús d'additius.

Patates xips, natxos i snacks de llegums

Les **patates fregides** són, sens dubte, l'snack per excel·lència i segur que no en falten al teu rebost. Es recomana triar-les fregides en oli d'oliva i amb una quantitat limitada de sal afegida.

D'altra banda, l'estrella dels snacks per sucar són els natxos. A base de blat de moro, sols o amb gust de formatge, pàprika o barbacoa, són ideals amb hummus, guacamole, salsa de tomàquet, formatge fos o carn picada.

I si t'estimés més innovar, el mercat cada cop és més extens i ofereix altres **alternatives a base de llegums**, com els xips de cigrons, les cotnes de llenties, els ganxets de cacauet o les anelles de pèsols.

Verdures i fruita deshidratada

Una de les opcions més saludables és la fruita o verdura deshidratada o liofilitzada, com el plàtan, el moniato, la pastanaga o la kale, entre d'altres. De textura cruixent, conserven no només el sabor, sinó tots els nutrients. Són perfectes com a font d'energia de ràpida absorció, sobretot les panses, els dàtils i les orellanes, entre d'altres.

Fruita seca

Sens dubte, l'**opció més recomanable nutricionalment**, sobretot si la prens crua o torrada. Aporta principalment greixos saludables, proteïnes i fibra. Per això no només et sacia, sinó que també és nutritiva, fàcil de portar i còmoda de menjar. Hi trobem les nous, les avellanes, les ametlles, els anacards, els cacauets o les castanyes.

Envinagrats

D'entre tots pots triar cogombrets, bitxos o olives de diferents varietats o saboritzades amb herbes aromàtiques.

Conserves

Les conserves de marisc com les escopinyes, els musclos o les cloïsses són uns altres aliments que no poden faltar en un bon aperitiu.

Nutritius, saborosos i ideals per aportar un extra de proteïnes.

Altres

La varietat de snacks és infinita; també pots triar entre brètzels, patés vegetals, algues cruixents, crispetes, ganxets o coquetes de blat de moro o arròs.

Per què és important triar-ne d'ecològics?

Els snacks ecològics s'elaboren amb almenys un 95% d'ingredients d'origen ecològic i amb un ús mínim d'additius. Segons M. Dolores Raigón,¹ doctora en Enginyeria Agrònoma per la Universitat Politècnica de València (UPV), aquests aliments són més nutritius, ja que contenen menys aigua i més matèria seca, és a dir, més vitamines, minerals i fibra.

A més a més, el glutamat, un potenciador del sabor associat a molèsties com mals de cap o palpitations i molt usat en snacks convencionals, no és permès en la producció ecològica.

¹Raigón Jiménez, M.^a Dolores (2020). *Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato*. Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

Coquetes de moresc
El Granero 130 g
ECO



Paté tofu i miso
Vegetalia 180 g
ECO



Cogombrets
agredolços Mas Vell
190 g ECO



Oliva d'arbequina
Veritas 220g ECO



Fruits vermells
lioilitzats
Teo 25 g ECO



Natxos naturals
Veritas 125 g ECO



La connexió entre les al·lèrgies primaverals i les alimentàries

Amb l'arribada de la primavera, moltes persones experimenten símptomes d'al·lèrgia estacional com esternuts, picor als ulls i congestió nasal. Tot i això, el que poca gent sap és que aquestes al·lèrgies primaverals poden estar relacionades amb certes reaccions adverses als aliments.

Aquest fenomen, conegut com a síndrome d'al·lèrgia oral o reaccions encreuades entre pòllens i aliments, passa perquè algunes proteïnes presents al pol·len són semblants a les de certs aliments, de manera que confonen el sistema immunitari.



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

Com es produeixen les reaccions encreuades?

El sistema immunitari d'una persona al·lèrgica al pol·len detecta certes proteïnes com una amenaça i hi reacciona alliberant histamina, que causa els típics símptomes al·lèrgics. Algunes fruites, verdures i fruita seca contenen proteïnes estructuralment similars a les del pol·len, cosa que pot induir una resposta al·lèrgica en ingerir-los. Aquesta reacció s'acostuma a manifestar amb picor o inflor a la boca, els llavis i la gola, encara que en alguns casos pot desencadenar símptomes més greus.

Principals reaccions encreuades entre pòllens i aliments

Les reaccions encreuades més comunes entre pòllens i aliments són:

- **Al·lèrgia al pol·len de bedoll:** pot generar reacció en consumir pomes, peres, préssecs, prunes, cireres, pastanagues, api, ametlles i avellanes.
- **Al·lèrgia al pol·len de gramínies:** pot induir símptomes després de la ingesta de tomàquet, meló, síndria, taronja, kiwi o cacauet.
- **Al·lèrgia al pol·len d'artemisa:** s'associa amb reaccions a l'api, pastanaga, julivert, coriandre, espècies com l'anís i el comí i alguns fruits secs.
- **Al·lèrgia al pol·len de parietària:** es pot relacionar amb reaccions al festuc, l'alfàbrega, la cirera i el meló.

Què pots fer si sospites d'una reacció encreuada?

Si notes molèsties després de consumir alguns d'aquests aliments durant la temporada d'allèrgies, és recomanable que acudeixis a un especialista en allergologia o nutrició per a una avaluació adequada. Algunes estratègies per minimitzar-ne els símptomes inclouen:

- **Evitar els aliments desencadenants durant la temporada d'allèrgies.**
- **Cuinar o pelar els vegetals i fruites:** moltes proteïnes allergògenes són termolàbils, és a dir, es destrueixen amb la calor o en retirar-ne la pell.
- **Optar per una alimentació equilibrada i rica en antioxidants:** nutrients com la vitamina C i els flavonoides poden ajudar a modular la resposta immunitària i reduir la inflamació.
- **Consultar un professional** per dissenyar un pla d'alimentació segur i adaptat a les necessitats individuals 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.



Llegeix l'article de **lectura fàcil**



Aconsegueix-los a shop.veritas.es

Cúrcuma en pols
Ayurveda 100 g
ECO



Tomàquet fregit
Biosabor 510 g
ECO



Te verd matxa/
l·limona Yogi Tea 17b
ECO



Gingebre molt
Artemis 25 g ECO



Te kukicha
Lima 150g ECO



Amaniment de
l·limona Alce Nero
250 ml ECO



Alimentació complementària i el BLW mixt: com començar de manera saludable i ecològica

L'alimentació complementària és el procés mitjançant el qual el nadó comença a incorporar aliments sòlids a la dieta, a més de la llet materna o de fórmula. És un moment clau en el desenvolupament del teu petit, i una de les formes més populars i naturals d'introduir aquests aliments és a través del BLW (de l'anglès *baby-led weaning*), un mètode en què el bebè explora i s'alimenta al seu propi ritme.

Proporcionar-li aliments frescos, saludables i ecològics ajuda a assegurar que el teu menut rep els nutrients que necessita per créixer fort i saludable. Tot seguit, t'oferim uns quants consells i recomanacions perquè puguis gaudir d'aquest bonic procés de descobriment al costat del teu nadó.



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

Què és l'alimentació complementària i el BLW mixt?

L'alimentació complementària s'introdueix pels volts dels 6 mesos, quan el nadó ja pot començar a menjar aliments sòlids. El BLW, per la seva banda, permet que experimenti amb el menjar per si mateix, triant i emportant-se els aliments a la boca. El BLW mixt combina aquest enfocament amb la introducció de purés o farinetes, i et dona la flexibilitat d'oferir textures diferents segons el que el teu petit estigui a punt per menjar.

Aliments recomanats per al BLW mixt

1. Fruïtes: les fruites són ideals per al BLW, ja que són fàcils de manipular i plenes de vitamines i minerals. Plàtans, peres i pomes cuites són perfectes, perquè són fruites suaus, dolces i de bon mastegar. També els pots oferir nabius o maduixes, tallats a bocins que puguin agafar amb les mans.

2. Verdures: les verdures cuites al vapor, com pastanagues, carbassó o brècoli, són excel·lents perquè el teu nadó explori. Són riques en fibra, vitamines i minerals, que l'ajuden a créixer i desenvolupar-se.

3. Proteïnes: per a les proteïnes, li pots proporcionar trossos de pollastre, peix o tofu. A més de ser rics en nutrients, són fàcils d'engrapar i de mastegar.

4. Greixos saludables: els greixos saludables són essencials per al desenvolupament cerebral i per a la producció d'energia. Li pots donar alvocat, ric en àcids grassos saludables. També hi pots incloure cremes de fruita seca (si no hi ha risc d'allèrgies), com ara crema d'ametlles o de cacauet, que proporcionen greixos saludables i proteïna addicional.

Consells per començar amb el BLW mixt

Comença a poc a poc, oferint varietat d'aliments saludables i observant com respon el nadó a les diferents textures. No et descuidis d'oferir-li sempre aigua, especialment si el bebè ja menja aliments sòlids. I, és clar, recorda mantenir sempre la seguretat, supervisant-lo mentre menja.

Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Plàtan de Canàries ECO



Pera Conference ECO



Maduixot 500 g ECO



Pastanagues ECO



Carbassó ECO



Brècoli ECO



Tofu fresc Natursoy
800 g ECO



Massa cansament a la primavera?

Depura el cos i recupera l'energia!

Per fi ha arribat la primavera i, amb l'estació, diem adeu al fred i donem la benvinguda a més hores de llum. Tot i això, malgrat les ganes de gaudir a l'aire lliure, molt sovint ens sentim sense energia.



Dina Daabes,
dietista i assessora en nutrició
ortomolecular. Especialista en
complements alimentaris de la botiga
Veritas de Gran Via de Marquès de Túria
(València).

A què és degut aquesta sensació de cansament excessiu?

Davant els canvis propis de l'estació, el nostre rellotge biològic experimenta un seguit de respostes fisiològiques que requereixen una considerable demanda d'energia. Durant l'hivern, hi ha més demanda calòrica per fer front al fred. En general, preparem àpats més contundents i menys nutritius. A més a més, els refredats i els antibiòtics poden passar factura. Això propicia que al cos li costi més pair els aliments i necessiti un extra d'energia.

Com podem recuperar aquesta vitalitat?

Dormir bé, mantenir-se actiu i portar una alimentació equilibrada és essencial. A més a més, alguns complements alimentaris poden facilitar la funció de depuració de l'organisme i recuperar l'energia.





Suc d'àloe vera

Amb vitamines, minerals, fibra i enzims, el suc d'àloe vera és un autèntic "tot en u" per al benestar. És pur, sense filtrar, i afavoreix l'acció del fetge alhora que protegeix la mucosa de l'estómac. Pren-ne un gotet sol o diluït en dejú.



Chlorella

Aquesta microalga és considerada un superaliment per l'alt valor nutricional que té. Aporta un alt percentatge de proteïnes amb una alta biodisponibilitat, a més de vitamines, minerals i clorofilla, que ajuden a eliminar toxines. Els comprimits tenen la paret celular fraccionada per millorar-ne l'absorció.



Espirulina

El seu contingut en ficocianina, un pigment blau, li atorga un poderós efecte antioxidant. Té una composició molt semblant a la chlorella. Gràcies a la seva forma en pols, es pot afegir a begudes depuratives o simplement es pot barrejar amb aigua. Recomanada per a persones amb fatiga que no toleren altres suplementes energètics.



Card marià

L'antiga medicina grega ja en recomanava l'ús per a les picades de serps i altres afeccions relacionades amb el fetge. El seu principi actiu, la silimarina, disminueix els marcadors del dany hepàtic. En podem trobar en extracte líquid i sec.



Barreja de plantes amargues

Les solucions que aporten barreges de plantes amargues i ensofrades, com el Biodetox epa intera, estimulen la depuració i faciliten que els nostres òrgans depuradors eliminin els residus no desitjats. Dilueix-ne 1 ampolla en aigua abans dels àpats.



El maíz ecológico no es transgénico

¿Por qué es importante elegir maíz ecológico?

Este estudio explora las diferencias entre el maíz ecológico y el transgénico, sus repercusiones para la salud y el medioambiente y los beneficios que aporta el ecológico.

El maíz es uno de los cereales más consumidos a nivel mundial. Desde ensaladas hasta panes y postres, este cereal está presente en una gran variedad de recetas. Los restos arqueológicos revelan que se empezó a cultivar hace unos 6.000-10.000 años en Mesoamérica. Sin embargo, actualmente no queda nada del maíz de antaño, ya que es un alimento que ha sufrido muchas modificaciones a lo largo de los siglos con el objetivo de obtener mejoras en los procesos de cultivo y en su calidad. Por este motivo, la creciente preocupación por los productos transgénicos ha llevado a muchos consumidores a optar por maíz ecológico.



M.D. Raigón

Dpto. de Química de la Universidad
Politécnica de Valencia

¿Qué es el maíz transgénico?

El maíz transgénico es aquel que ha sido modificado mediante ingeniería genética. A través de técnicas avanzadas, los científicos insertan material genético (ADN) de otras especies en el maíz para conferirle características deseadas, como resistencia a plagas o a herbicidas. Esto transciende las barreras naturales de reproducción entre especies, lo que permite, por ejemplo, en maíces para la alimentación animal, incorporar genes de bacterias a plantas de maíz para que se exprese una proteína que resulta tóxica a las larvas de taladro, una especie de escarabajo. Si bien el objetivo inicial de esta modificación es aumentar los rendimientos y la resistencia de los cultivos, los transgénicos han generado importantes repercusiones sociales, alimentarias y medioambientales.

Repercusiones del maíz transgénico en la sociedad y el medioambiente

El uso generalizado de organismos modificados genéticamente (OMG) ha tenido repercusiones significativas en diversos ámbitos. Desde el punto de vista alimentario, la transgenia ha influido en la variabilidad de los precios de los alimentos y ha generado preocupación sobre la seguridad alimentaria. Además, las luchas campesinas han reivindicado históricamente el uso de maíces autóctonos o criollos, al fortalecer la economía de los campesinos, preservar las culturas y tradiciones dependientes de estos y respetar agrosistemas únicos que apoyan el equilibrio ecológico y la conservación de áreas naturales.

Preocupaciones sobre la salud y el maíz transgénico

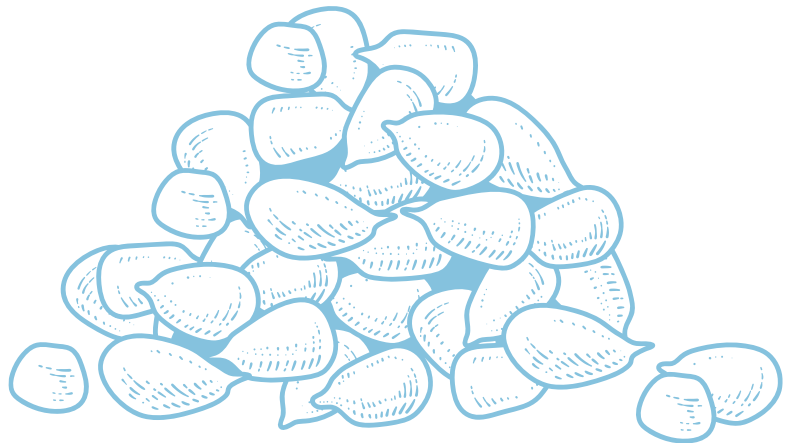
La transgenia en el maíz también ha suscitado preocupaciones sobre la salud humana, ya que uno de sus inconvenientes es la posibilidad de generar nuevas alergias. Por otro lado, durante la transgénesis se utilizan genes que confieren resistencia a antibióticos para identificar las células modificadas. Esto ha generado inquietudes sobre la posibilidad de que dichos genes sean transferidos a microorganismos, lo que podría originar cepas resistentes a los antibióticos.

La etiqueta de los OMG

Todos los organismos modificados genéticamente deben estar debidamente etiquetados, haciendo constar en la etiqueta que se trata de transgénicos, como medida de información a la población, así como para posibilitar su control y seguimiento por parte de las autoridades administrativas. En la etiqueta debe figurar: "Este producto contiene organismos modificados genéticamente". Sin embargo, se exceptúan de este requerimiento los productos en que la presencia de OMG sea inferior a 0,9% y esta se considere accidental o técnicamente inevitable. A pesar de estas normas, las necesidades de etiquetado de transgénicos son insuficientes, ya que no existen medidas para los productos de animales alimentados con piensos transgénicos, que son prácticamente la gran mayoría.

El maíz ecológico: libre de transgénicos

A diferencia del maíz transgénico, el maíz ecológico no está modificado genéticamente. La normativa de producción ecológica prohíbe el uso de organismos genéticamente modificados en todos los procesos de cultivo y producción. Esto incluye el uso de semillas modificadas, piensos transgénicos para el ganado y microorganismos genéticamente modificados en la elaboración de productos alimenticios. De esta manera, el maíz ecológico es la única garantía de no consumir productos transgénicos, lo que lo convierte en una opción más segura y saludable para quienes buscan evitar los efectos negativos de los OMG.





El kombucha es una bebida fermentada a base de té rico en probióticos con un sabor fresco y afrutado.



JENGIBRE

GRANADA

TRILOGY
MANDARINA

MANGO

Karma fabrica un kombucha con un método tradicional.

- ✓ bajo contenido en azúcar
- ✓ No pasteurizado
- ✓ disponible en varias recetas para disfrutar de todos los sabores y variar los placeres
- ✓ miles de millones de fermentos activos



Por tu salud, haz ejercicio regularmente
www.mangerbouger.fr

Muchas gracias por sus 15 años de fidelidad. Gracias a vosotros, KARMA ha podido desarrollar y ofrecer una gama de productos cada vez más rica y variada. Celebremos juntos esta asociación y sigamos disfrutando de los beneficios de nuestras bebidas fermentadas ecológicas.



www.biogroupe.com
@karma.kombucha



I AIXÒ ÉS NOMÉS L'APERITIU

+ 501 productes Veritas:
ecològics i boníssims



veritas



Dona amor al teu
cabell amb un
10% de descompte



CO₂
neutral

www.corporesano.com

Els productes lactis ecològics estan associats a una millor salut intestinal

Investigacions recents han confirmat els beneficis dels productes lactis ecològics, especialment la llet ecològica, en la salut intestinal.

Un estudi australià, basat en una extensa revisió de recerques prèvies, revela com els productes lactis ecològics poden oferir una millor qualitat nutricional i tenir efectes positius sobre la microbiota intestinal.

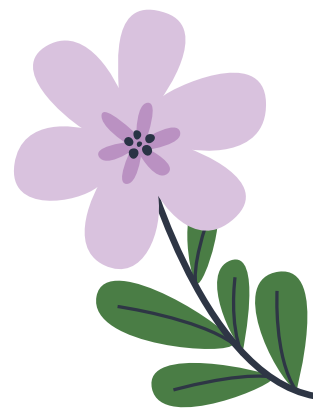
Més bon perfil d'àcids grassos a la llet ecològica

L'anàlisi dels estudis científics va mostrar que la llet ecològica té un perfil d'àcids grassos superior al de la no ecològica. En particular, es va observar una presència més gran d'àcids grassos poliinsaturats omega-3 i omega-6, essencials per a l'organisme. A més a més, la proporció de greixos insaturats davant de saturats també va ser més favorable a la llet ecològica. D'altra banda, també es va observar més contingut de vitamines liposolubles i nivells més baixos de certs contaminants.



Beneficis per a la microbiota intestinal

Una de les troballes més interessants d'aquesta revisió és la relació positiva entre els lactis ecològics i la salut intestinal. Aquesta revisió d'estudis, centrada en la llet de vaca, suggereix que aquests aliments afavoreixen l'absorció de nutrients i prevenen la inflamació de l'epiteli intestinal. Com han destacat molts científics, l'equilibri de la microbiota intestinal és fonamental per a la salut general, ja que una disbiosi (alteració de l'equilibri de la microbiota) pot estar associada amb trastorns metabòlics, obesitat i problemes neurològics, com el Parkinson o la depressió.



L'impacte de la producció ecològica en la qualitat de la llet

Els mètodes de producció ecològica prohibeixen l'ús d'adobs i pesticides de síntesi química, cosa que pot reduir la probabilitat de disbiosi intestinal. A més a més, la ramaderia ecològica afavoreix la resiliència del bestiar davant de patògens, cosa que redueix la dependència d'antibiòtics i millora la qualitat dels productes, la llet i els seus derivats. També prefereix l'ús de races autòctones, amb una alimentació ecològica basada en pasturatge a l'aire lliure combinada amb pinsos ecològics, cosa que contrasta amb els mètodes industrials convencionals, que prioritzen l'augment de la producció a costa de la salut animal.



Conclusions i necessitats de més recerca

Tot i que els estudis revisats mostren importants beneficis de la llet ecològica per a la salut intestinal i el perfil nutricional, els autors de l'estudi adverteixen que cal fer més investigacions, especialment estudis d'intervenció dietètica amb persones, per confirmar aquests efectes en el context humà. Això permetrà reforçar encara més els beneficis dels productes ecològics i el seu impacte en la salut a llarg termini.

Font:

Wittwer, A. E., Lee, S. G., & Ranadheera, C. S. (2023). Potential associations between organic dairy products, gut microbiome, and gut health: A review. Food research international (Ottawa, Ont.), 172, 113195. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.113195>

Aprèn a llegir l'etiqueta... d'una compresa

Les compreses, com altres productes d'higiene íntima, són un bé de primera necessitat i ús diari. A Veritas apostem per opcions sostenibles i ecològiques, per això hem comparat la compresa de dia amb ales de la nostra marca de confiança, Masmi, amb una marca blanca d'un conegut supermercat.

Entre el 10% i el 15% de totes les consultes ginecològiques són degudes a patologies relacionades amb la menstruació o el dolor vulvar.¹ Durant la seva vida fèrtil, una dona pot utilitzar més de 14.000 productes mensuals, per això és tan important triar productes ecològics i saludables que ajudin a reduir l'impacte sobre el medi ambient i la salut. A més a més, una compresa o un tampó de plàstic pot trigar més de 300 anys a degradar-se.²

Comparativa de composició

- La compresa ecològica està fabricada a base de cotó ecològic i una làmina de material compostable, mentre que la no ecològica està feta de plàstic (polipropilè), cel·lulosa i fibres sintètiques.
- La compresa ecològica no conté polímers superabsorbents com el poliàcrilat de sodi, mentre que la no ecològica sí.
- La compresa no ecològica també està fabricada amb tintes per decorar.
- La compresa ecològica no conté materials irritants de la pell.

Diferències per ser ecològic

La compresa ecològica està fabricada amb cotó ecològic, conreat sense pesticides ni fertilitzants de síntesi química i purificat sense clor. Aquest cotó respecta el pH fisiològic i no altera l'acidesa natural de la flora vaginal, la qual cosa permet que la microbiota protegeixi davant de microorganismes que poden causar infeccions.

A més a més, en la producció de la compresa ecològica no es permeten perfums sintètics, associats a al·lèrgies i problemes cutanis. Per acabar, porta un embolcall biodegradable i compostable, mentre que la no ecològica fa servir plàstic.

Fonts:

¹Digital Atlas Study of Vulvar Diseases.

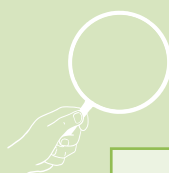
²Guia cap a una menstruació Residu Zero (2020). Rezero – Fundació per a la Prevenció de Residus i el Consum Responsable de la Generalitat de Catalunya.



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

Ecològic

Llegir etiquetes



Capa superior i nucli absorbent de cotó ecològic, làmina impermeable de material biodegradable i compostable.

No ecològic



Capa superficial de no teixit (polipropilè), fibres de cellulosa, superabsorbent (poliacrilat de sodi), fibres sintètiques (polietilè), adhesius (polímers termoplàstics), tintes per decorar.

Quins principis té l'agricultura ecològica?

L'agricultura ecològica és un sistema de gestió agrícola i de producció que combina les millors pràctiques ambientals, un grau elevat de biodiversitat i unes normes exigents en sanitat i benestar animal.

Aquesta pràctica té un impacte mediambiental limitat, ja que promou:

- Un ús responsable de l'energia dels recursos naturals
- El manteniment de la biodiversitat
- La conservació dels equilibris ecològics regionals
- La millora de la fertilitat del sòl
- El manteniment de la qualitat de l'aigua



A més a més, aquesta normativa fomenta un alt nivell de benestar animal i exigeix als agricultors que respectin els hàbits de conducta específics dels animals.

Dins dels principis de l'agricultura ecològica, s'hi inclouen:

- L'ús de tècniques de conreu que respectin els processos biològics i els recursos naturals propis del sistema de producció.
- El manteniment i la millora de la qualitat del sòl: mantenint-lo fèrtil i evitant-ne l'erosió i compactació.
- L'ús d'adobs orgànics i el foment de la rotació de conreus amb lleguminoses per augmentar la fertilitat dels sòls.
- La reducció al mínim de l'ús de recursos no renovables.
- El reciclatge i la reutilització dels residus i els subproductes d'animals i vegetals, per exemple, el compostatge.

- El desenvolupament de mètodes preventius que potencien el bon creixement de les plantes i la seva resistència natural. Per exemple, seleccionant varietats i espècies orientades a l'entorn.

- La prohibició del conreu i ús d'organismes modificats genèticament, coneguts també com a OMG o transgènics.

- La certificació per part d'un organisme de control autoritzat que garanteixi aquestes condicions.

Aquests principis s'han d'aplicar a totes les etapes, des de la producció, passant per l'elaboració i incloent-hi la distribució dels productes agroalimentaris ecològics.

AMB

- Pràctiques respectuoses amb els ecosistemes
- Adobs orgànics
- Mètodes respectuosos de prevenció de plagues

SENSE

- Ús de fertilitzants i pesticides de síntesi química
- Organismes genèticament modificats
- Ús lliure de tècniques d'erosió i compactació agressives

Flor de Doñana: fruits vermells ecològics d'una terra única

Bons, dolços i saborosos: així són els fruits vermells de Flor de Doñana. L'empresa, fundada per Juan María Rodríguez Borrero, ha fet de l'agricultura ecològica la seva bandera per oferir productes de qualitat sense fer malbé el medi ambient. Podràs trobar les seves maduixes, nabius, gerds i mores ecològics a les nostres botigues amb prou feines un dia després d'haver-los collit del camp.

Fa més de 20 anys, Juan María Rodríguez Borrero va decidir crear Flor de Doñana Biorganic amb la intenció de conrear fruits vermells de manera ecològica. L'empresa és a prop del Parc Nacional de Doñana, un espai natural protegit considerat la reserva ecològica més gran d'Europa. De bon començament han treballat incansablement per conservar el seu entorn.

“El nostre propòsit és ser tan poc intrusius com sigui possible en l'ús dels recursos naturals per dur a terme una correcta producció dels fruits vermells”, explica Rodríguez Borrero.

Al llarg dels anys, l'empresa ha obtingut diversos reconeixements, com ara la certificació B Corp, que avala el seu compromís no només amb el medi ambient, sinó també amb la societat. En aquest sentit, i amb un equip laboral compost majoritàriament per dones, el projecte també promou la igualtat de gènere i la conciliació laboral i familiar. El seu enfocament per crear relacions laborals justes i equilibrades ha estat un pilar fonamental de la seva filosofia empresarial.

L'agricultura ecològica com a forma de vida

A Flor de Doñana consideren la natura la seva millor aliada. En aquest sentit, l'entorn agroclimàtic del Parc Nacional és ideal per als fruits vermells, ja que proporciona l'equilibri ideal entre terra, aigua, temperatura diürna i nocturna, hores de sol... Tot plegat amb el suport de pràctiques de conreu ecològiques que respecten de manera absoluta l'entorn i els temps i usos de la natura.

“Als nostres camps no hi falten els animals: tenim ruquets, que s'alimenten de males herbes i que amb els seus fems donen lloc a una fertilització més sostenible; marietes, les millors controladores de plagues; ruscs d'abelles per a la pol·linització... Així aconseguim una convivència entre les plagues del camp, els depredadors i la fauna auxiliar”, explica Rodríguez Borrero.

L'aigua, un recurs essencial

Més enllà del seu enfocament cap a una agricultura ecològica, la clau de l'èxit de Flor de Doñana rau en la integració de tecnologies innovadores. Des d'aquesta perspectiva, l'empresa fa servir sistemes avançats de reg i control d'humitat per garantir que els conreus reben només l'aigua necessària per al seu desenvolupament. Aquest enfocament minimitza el malbaratament de recursos i assegura que la producció es fa de manera eficient i sostenible.

“El sistema de reg que fem servir és el sistema de degoteig amb una tecnologia molt característica que implanta unes sondes d'humitat per controlar cada gota d'aigua. D'aquesta manera, cada planta rep l'aigua precisa a través de petites gotes, la qual cosa assegura un ús eficient d'aquest recurs hídric i en minimitza el malbaratament”, explica.

Gràcies a aquest sistema, Flor de Doñana ha aconseguit estalviar fins a un 30% de l'aigua utilitzada per contribuir així a la conservació del sòl i evitar l'esgotament d'aquest recurs tan valuós.

Envasos biodegradables i compostables

Pel que fa a la resta de polítiques ambientals, l'empresa mesura la petjada de carboni i està en camí de ser una companyia neutra de carboni. D'altra banda, l'energia que utilitzen procedeix de plaques solars, i com a alternativa al plàstic opten per envasos biodegradables i compostables procedents de boscos sostenibles certificats.



De la collita a taula en menys de 24 hores

El procés de recollecció i distribució és un altre dels aspectes que diferencia Flor de Doñana.

“Per assegurar que són dolços i gustosos, els fruits vermells han de madurar a la planta i no s’han de recollir mai abans d’hora, per això anem al camp cada dia a collir els millors fruits i, després d’envasar-los, els enviem a Veritas en menys de 24 hores”, comenta Rodríguez Borrero.

Aquest compromís amb la frescor garanteix que les maduixes, mores, nabius i gerds arribin als nostres supermercats conservant tot el seu gust i propietats organolèptiques.

D'altra banda, Flor de Doñana s'assegura que cada pas del procés, des de la collita fins a la tramesa, tingui l'aval de certificacions ecològiques que garanteixen la qualitat i l'autenticitat del producte. Gràcies a la seva dedicació, pots gaudir d'uns fruits vermells frescos, naturals i plens de sabor.

Els beneficis dels fruits vermells: rics en antioxidants

Els fruits vermells contenen antioxidants, com ara antocianines, flavonoides, vitamina C i vitamina E, que ajuden a reduir el risc de malalties cardiovasculars i neurodegeneratives, enforteixen el sistema immunitari i promouen una pell sana. A més a més, són rics en minerals i fitonutrients, que els converteix en una opció saludable i nutritiva.



Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Nabius en safata de 125 g ECO

Gerds en safata de 125 g ECO

Mores en safata de 125 g ECO



*Epicuriosos
de la última cuchara*



Julio y Pedro saben que **no pueden perderse un buen desayuno** para afrontar el día. Sobre todo si empieza por **cereales garantizados sin gluten y con delicioso sabor de chocolate y avellanas.**



*Cultivons le goût de la Bio**



Los cereales Grillon d'Or se venden únicamente en tiendas orgánicas.

*Cultivamos el sabor de lo orgánico

RCS : CERECO SAS au capital social de 40 000 € - 11,7 La Fontenelle - 35113 DOMAGNE - SIREN 381 364 959 RCS RENNES.

*Kom
Vida*
ORGANIC
KOMBUCHA

20%
dte.

en toda
la nostra
gamma de

750 ml



Pans ecològics, històrics i amb caràcter

ART
ESA

El pa ha estat durant segles un aliment fonamental en diverses cultures arreu del món. Més que un simple acompanyant a taula, és un símbol de tradició i cultura. A la nostra nova carta de pans n'hem inclòs alguns dels més emblemàtics. Mestall, bavarès, pugliese o xusco... vine a les nostres botigues a tastar-los!

Els nostres pans s'elaboren de manera artesanal al nostre obrador amb ingredients ecològics d'alta qualitat, sense transgènics ni residus de pesticides o fertilitzants químics i amb un ús limitat d'additius. Fem servir massa mare i un procés de fermentació lenta, entre 10 i 24 hores, que els fa més digestius. Es poden demanar llescats per a més comoditat.

Rodó mestall

El mestall és un pa tradicional que prové del nostre passat. El nom deriva de la paraula *mescla*, ja que s'elabora de la combinació de sègol i blat conreats en un mateix terreny. El nostre, en concret, està elaborat sense additius, amb un 60% de sègol i un 40% de blat. La seva molla és densa i lleugerament humida, amb una textura una mica compacta. La crosta és cruixent, daurada i lleugerament torrada. Es distingeix pel tall clàssic i la línia rodona. És un pa històric i amb caràcter que no et decebrà.



Bavarès

El nostre pa bavarès, de textura rústica i gust autèntic, segueix la més clàssica tradició alemanya fornera. S'elabora amb una barreja de farines de blat i de sègol i amb flocs de civada, que hi aporten una textura especial. La seva forma estil xusco, lleugerament més plana, s'adorna amb un greny en creu que hi dona un toc distintiu i únic. La molla, fosca i alveolada, té gustos torrats i una excel·lent conservació. Sense additius, és perfecte per preparar torrades o acompanyar qualsevol àpat.



Pugliese

Aquest pa és un clàssic italià, amb origen a la regió de la Pulla. A Veritas l'elaborem exclusivament amb sèmola de blat dur, que ofereix una crosta daurada i una molla alveolada. La seva textura, lleugerament humida, assegura una conservació excel·lent gràcies a la capacitat de retenció d'humitat del blat dur. El tall a l'estil polka, amb rombes petits, hi dona un toc distintiu.



Xusco llarg rústic

El xusco és un pa típic de la nostra terra. Amb un format llarg i rústic, immediatament podràs apreciar el tall vertical de la crosta, que quan la pressiones, cruix. Aquesta sensació contrasta amb la molla suau, alveolada i humida. Elaborat sense additius, destaca per la barreja entre farina de blat blanca i integral.



Xusco de llavors

En tastar el nostre xusco de llavors, el primer que et sorprendrà és la seva crosta cruixent, guarnida amb una barreja de llavors de lli marró, sèsam, gira-sol i floccs de civada, que li atorguen una textura agradable en mossegar-lo. La molla, blanca i molt alveolada, és suau i aromàtica. Els dos talls diagonals a la crosta hi afegeixen un toc rústic. Elaborat sense additius, amb farina de blat blanc i semiintegral.



Xusco 100% integral amb llavors

El nostre pa és un dels millors xuscos del mercat. Elaborat sense additius, amb 100% farina integral de blat i massa mare d'espelta integral, presenta una molla fosca i humida, una mica densa. El seu gust és intens i profund, mentre que la crosta cruixent, guarnida amb llavors de lli marró, sèsam, gira-sol i floccs de civada, hi aporta una textura única i un toc extra de sabor.



Xusco 100% espelta

A Veritas elaborem el nostre xusco d'espelta amb farines blanca i integral i sense additius. La crosta cruixent, amb un tall central i petits talls laterals, ressalta amb la seva molla alveolada, aromàtica i amb un to una mica fosc. El gust, lleugerament dolç, ofereix una experiència única. L'espelta, més nutritiva i de bon pair que el blat comú, fa del nostre pa una opció saludable.



**Descobreix tots
els nostres
pans artesans:**



Mones de Pasqua, el dolç sabor de la tradició

de nata, xocolata, rovell
o mousse d'avellanes



Reserva
la teva mona a



Celebra Sant Jordi a Veritas!



Natumi

puro.vegetal.



Nuestra avena: Puro disfrute*

* Aguanta la lluvia y la sequía y es muy adecuada para la agricultura ecológica. Elaboramos nuestra bebida de avena Natumi con la mejor avena integral ecológica, y ¡puedes probarla!. Disfrútalas en caliente o frío, puras o con muesli.



Suau, deliciós i muUuy bo per a tu!



+100 mil
= millones de
bacterias
vivas*

Vacas
muuuuy
felices

CASA GRANDE DE
XANCEDA
ECOLÓGICO



Segueix les aventures
de la nostra granja a



@xanceda

casagrandexanceda.com

Un brindis per la vida!

Vins ecològics i solidaris

Peces de Ciudad és un projecte que va néixer d'un somni: crear el millor vi del mercat, un producte ecològic i de qualitat, i que tots els beneficis de la seva venda es destinessin a projectes per a la recerca del càncer i altres iniciatives que impactessin de manera positiva en la nostra societat.

El 2013, a David Grau li van diagnosticar leucèmia. Després de 18 mesos de tractament a l'Hospital de Sant Pau de Barcelona, es va recuperar i va decidir muntar, juntament amb la seva dona, Olga Celma, **una empresa 100% solidària.**

“Quan estava en tractament, tant l'Olga com jo ens vam sentir molt ben cuidats i vam pensar que, si finalment tot anava bé, emprendreïem un projecte per agrair i tornar tot el que la gent de l'hospital ens estava donant”, explica en David.

I així va ser com en David i l'Olga van decidir crear els vins Peces de Ciudad, un nom que van triar en homenatge a la cançó de Joaquín Sabina, un tema que va cantar en David quan es va casar amb l'Olga i que l'ha acompanyat al llarg de tota l'etapa hospitalària.

“Recordo que, quan era a l'habitació de l'hospital, hi havia una gran finestra que donava al carrer. Alguna vegada des d'allà observàvem com passava la vida a través del vidre i vèiem les persones com si fossin peixos de ciutat. Per això, vam decidir posar als nostres vins el nom d'aquesta cançó de Sabina”, comenta en David.

Peces de Ciudad, una iniciativa més que solidària

Quan en David i l'Olga van encetar el projecte, volien un producte que no només destaqués pel fet de ser solidari, sinó que per damunt de tot fos un producte de qualitat. Van decidir escollir vi perquè és un producte noble i molt arrelat a les nostres tradicions.

“Quan tenia 14 anys, anava cada diumenge amb la meva mare al celler del barri a comprar una ampolla de vi. Aquest producte aplegava sempre la nostra família en els tiberis de cap de setmana. Recordo que sempre brindàvem per alguna cosa, pels bons moments o pels que no són tan bons, però que aviat passaran. Per això vam escollir el vi, perquè és un producte noble com el nostre projecte”, expressa en David.



Vins ecològics i amb caràcter

En David i l'Olga tenien molt clar que el seu vi havia de ser ecològic. Per això, es van posar en contacte amb diversos cellers de producció ecològica, fins que van tancar un acord amb José Félix Arriezu, un home apassionat per la terra que tenia vinyes a Rueda i La Rioja.

“De bon començament vam pensar en vi ecològic. El nostre producte havia d'anar d'acord amb el nostre projecte. Els vins ecològics ens donen la garantia que seran bons i de qualitat. A més a més, per produir-los es tracta la terra amb respecte i es fomenta la biodiversitat. El raïm creix de manera natural, sense adobs ni fertilitzants de síntesi química, i això fa que el producte sigui molt més honest”, explica en David.

L'etiqueta d'aquests vins amb caràcter la va dissenyar Ivan Triay, el pintor menorquí que va participar amb les seves pintures en la campanya nacional “Mediterràniament”, d'Estrella Damm.

“Sempre m'he sentit molt lligat a les illes Balears. En un dels meus viatges, vaig conèixer l'Ivan Triay. La seva obra em va enamorar des del primer minut i vaig saber que si mai el meu projecte veia la llum, ell havia de dissenyar l'etiqueta dels vins”, comenta en David. En David i l'Olga van iniciar el projecte pensant a fer el millor vi del mercat i, ara per ara, han guanyat la Medalla d'Or com a millor vi ecològic als Premis EcoVino dels anys 2018 i 2023.



Vi rosé rioja
750ml ECO
Peces de ciudad



Vi negre rosé rioja
750ml ECO
Peces de ciudad

Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Veritas, el punt de venda de referència de Peces de Ciudad

Als nostres supermercats trobaràs els vins negres i rosats amb denominació d'origen Rioja de Peces de Ciudad. Veritas és un dels únics supermercats on trobaràs aquests vins.

“Escollim molt bé on venem. L'espai on siguin ha de tenir els nostres mateixos valors i compromisos. Per això, volem que Veritas sigui un punt de referència on la gent els pugui trobar”, afirma en David.

D'ençà que va començar aquesta iniciativa, ara fa 6 anys, en David i l'Olga han aconseguit donar un total de 188.500 euros al projecte ARI de recerca del càncer del Clínic de Barcelona i a projectes socials de l'Hospital de Sant Pau. Aquestes dues iniciatives tenen un impacte d'abast nacional i s'han posat al servei de la Seguretat Social. El seu objectiu a llarg termini és donar 500.000 euros i, per això, trauran una edició exclusiva de 500 ampolles amb el celler Valdemonjas i l'etiqueta de l'artista Carlos Mena.

David Grau i Olga Celma, fundadors de Peces de Ciudad / @pecesdecidad.socialwines



Agustina Falón, fan de Veritas

Vaig conèixer Veritas quan em vaig traslladar a Barcelona. Soc vegana, i vaig adonar-me que hi podia trobar molts productes coneguts i moltíssims per descobrir. Per exemple, prenia tofu, però no sabia que n'hi havia amb gust de pizza, i ara és un dels meus preferits! També hi vaig trobar diferents untables, galetes, snacks... i em vaig enamorar dels croissants, boníssims! Ara, a més a més, n'hi ha una varietat amb festucs!

Veritas no només em va alegrar les compres, sinó que va facilitar en gran part els meus moments de socialització. Vaig descobrir que alguns productes seus podien alegrar-me un pícnic al parc amb la parella o fer més senzill un sopar a casa de les amigues.

Ara ja fa gairebé un any que visc a Donosti, on amb sorpresa vaig trobar-hi dos supermercats Veritas que no només continuen enriquint-me l'alimentació i facilitant-me les compres, sinó que també són el punt de confiança on adreçar els nostres familiars quan ens volen convidar a dinar o fer-nos algun regalet gastronòmic. Les dependents, a més a més, estan molt formades i coneixen molt bé els productes, per la qual cosa és molt agradable enviar-hi la meva tieta de 75 anys a comprar rajoles de xocolata o galetes per berenar. És genial poder comptar amb solucions de gran qualitat i bons preus per als aplecs familiars.

D'altra banda, encara que no menys important per a la meva parella i per a mi, creiem que l'existència de supermercats com Veritas, amb opcions tan variades, és una gran manera de fer activisme gastronòmic, perquè indirectament la nostra família i amigues han començat a consumir més menjar vegà, de temporada i de proximitat, i això és un guany per a totes! Ah, i no puc deixar de parlar de la nostra gosseta, que també és vegana i per a qui també hi trobem snacks, bossetes i altres cosetes necessàries per a cuidar-la i alimentar-la.

Amb Veritas totes hi sortim molt beneficiades i podem portar un estil de vida que no qualsevol botiga permet. En fi, no sé què hauríem fet si no hi hagués un supermercat Veritas a prop de casa nostra (a menys de deu minuts!). Potser optar per la compra en línia?



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



Cada dia, un esmorzar ecològic i diferent: trenca la rutina!

El Granero disposa d'una àmplia gamma de productes saludables i ecològics per fer variats els teus esmorzars i ajudar-te a obtenir els nutrients necessaris per començar el dia com cal. És important menjar opcions variades i adaptades a la teva edat, al tipus de feina que fas, als períodes d'estudi o a l'activitat física que practiques.

Cereals d'esmorzar, energia sostinguda durant tot el matí

Elaborats amb ingredients de conreu ecològic, El Granero ofereix muslis, inflats o flocs de diversos cereals que, gràcies a la seva aportació d'hidrats de carboni complexos, et donaran energia al llarg de tot el matí. Pots triar des d'un clàssic, com els flocs de blat de moro torrat, fins a un altre de més atrevit, com el mill inflat, elaborat amb un sol ingredient perquè no hagi de patir pel sucre afegit. Encara que si necessites un extra d'energia, les varietats endolcides amb atzavara o amb mel poden cobrir les teves necessitats els dies més actius, com el seu inflat d'espelta amb mel ecològic.

Llavors ecològiques, concentració de nutrients essencials

Gràcies al seu alt contingut en proteïnes, fibra, vitamines, minerals i omegues, la inclusió de llavors ecològiques en l'esmorzar és una excel·lent decisió per regular el teu organisme. Idealment, pots anar variant entre llavors, tant moltes com senceres. Recorda que, en aquest darrer cas, les llavors han de ser prèviament posades en remull o triturades. Per a la teva comoditat, la marca ofereix la gamma Vitaseeds amb llavors ja moltes llestes per al consum, com la combinació de llavors de lli i xia moltes amb deliciosa poma i canyella. Un toc dolç sense sucres afegits amb una interessant aportació d'omega-3, proteïnes, àcid fòlic i calci. Barreja-les amb els teus cereals d'esmorzar ecològics favorits, iogurt o beguda vegetal i el topping que més t'agradi: cacau, nabius, plàtan...

Varietat i adaptació de l'esmorzar sense renunciar al sabor, perquè el més natural és gaudir!



Ampliem l'oferta dels nostres plats preparats

Aquesta primavera et presentem les nostres noves opcions de plats ecològics, ideals per als qui busquen una alimentació saborosa i equilibrada: minestra de verdures, nyoquis amb salsa de formatge i cuscús amb cigrons. Vine als nostres supermercats Veritas a tastar-los!

A les nostres cuines, ubicades a Lliçà d'Amunt, a prop de Barcelona, preparem els nostres plats com si els féssim a casa, amb tot l'amor i dedicació. Fem servir un 95% d'ingredients ecològics, la qual cosa assegura que són lliures de pesticides de síntesi química i d'organismes modificats genèticament (OMG). No contenen tampoc saboritzants, conservants ni colorants artificials.

Mode consum

Per preparar els plats, només has de retirar-ne el plàstic protector i escalfar el menjar en una paella, al forn o directament al microones durant 2 o 3 minuts. En acabat, separa la fina capa de plàstic que cobreix l'envàs de paper per reciclar-la al contenidor groc. L'envàs és polpa de paper i el pots llençar al contenidor blau.

Minestra de verdures

La nostra minestra de verdures es prepara sense additius afegits i amb oli d'oliva verge extra per garantir un gust autèntic i saludable. És una font de fibra i té un baix contingut en greixos saturats, perfecta per a un àpat lleuger i nutritiu.

Nyoquis d'espínacs amb salsa de formatge

Els nostres nyoquis són fets a mà, amb un 20% d'espínacs, que els atorga un color i un sabor únics. Sense additius ni sucres afegits, són una font de proteïnes. En combinació amb una deliciosa salsa de formatge, resulten irresistiblement deliciosos.

Cuscús amb cigrons

El nostre cuscús és integral i ve acompanyat amb cigrons, verdures i panses. Elaborat sense additius ni sucres afegits, és un menjar saludable i saciant deliciós per a qualsevol avinentesa.

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Minestra de verdures Veritas
250g ECO



Nyoquis d'espínacs amb salsa
formatge Veritas 250g ECO



Cuscús amb cigrons Veritas 250g
ECO



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 ABRIL, 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



Pèsols en llauna Bonduelle



- Pèsols ecològics elaborats únicament la cocció i un toc de sal
- Sense additius ni sucres afegits
- Rics en proteïnes i en fibra, per la qual cosa contribueixen al normal trànsit intestinal
- Perfectes per prendre de guarnició, en amanides, saltats, sopes o guisats, etc.

Cupó: **LATA**

Twbio farcit de maduixa Pivert



- Tendra galeta ecològica farcida amb puré de maduixa
- Amb més d'un 50% de fruita
- Vegana i elaborada sense oli de palma
- Ideal perquè en gaudeixin en qualsevol moment del dia infants i adults

Cupó: **FRESA**

Alvocats ecològics en malla



- Alvocats conreats sense fer servir fertilitzants ni pesticides de síntesi química
- Destaquen per l'aportació en greixos insaturats, sobretot d'àcid oleic
- Són font d'antioxidants, com les vitamines E i C
- Ideals per preparar torrades i guacamole, també en amanides, entrepans i altres

Cupó: **AGUACATE**

Festí de pollastre per a gossos Puromenu



- Menú per a gossos cuit, complet, equilibrat i ecològic
- Elaborat amb un 80% de pollastre combinat amb xirivia, fonoll i poma
- Monoproteic i únicament a base de carn de múscul
- No conté additius artificials ni cereals

Cupó: **POLLO**

**MUCHA GENTE
PEDÍA UNA
VERSIÓN
BARISTA
ORGÁNICA.
Y QUIÉNES
SOMOS
NOSOTROS
PARA DECIR
QUE NO.**

NUEVO



Novetats del mes d'ABRIL!



Pa de pessic de gra de fajol i xocolata Veritas

- Pa de pessic elaborat a base de grans de fajol activats en remull
- No conté farines ni gluten
- Amb perles de xocolata i endolcit amb dàtil i panses
- Ric en fibra i amb baix contingut en greixos saturats

Galetes de fajol i dàtil Sol Natural

- Galetes ecològiques de fajol 100% i oli d'oliva verge extra
- Endolcides amb dàtil com a alternativa al sucre
- Són riques en fibra i, per tant, contribueixen al bon manteniment del trànsit intestinal
- Perfectes per gaudir-ne soles, amb llet o beguda vegetal o com a base per a postres

Tagliatelle de fajol Zealia

- Tallarines ecològiques elaborades amb farina de fajol 100%
- Sense gluten i sense ou
- Font de proteïnes i de fibra
- Perfectes per combinar al gust i preparar un típic plat italià de pasta

Bisglicinat de magnesi El Granero

- Complement alimentari de bisglicinat de magnesi i vitamina B6
- El bisglicinat de magnesi és el magnesi més assimilable per l'organisme
- Contribueix a disminuir el cansament i la fatiga, al relaxament muscular i a la formació de proteïnes
- Indicada per a esportistes, contractures musculars o en problemes de son

Has sentit a parlar del midó resistant?

El midó és un tipus de glúcid que trobem en molts aliments rics en hidrats de carboni. Aquest element és un polisacàrid vegetal, l'únic que l'ésser humà pot digerir. Està compost en la major part de partícules de glucosa, que el converteix en una font d'energia que el nostre cos pot assimilar molt fàcilment.

Alguns aliments que destaquen pel contingut en midó són els cereals, les patates i l'arròs. Tots són grans fonts d'energia, i en part és gràcies a la presència del midó en la seva composició, molt interessants per als esportistes.



Anna Torelló
Dietista i nutricionista
[@thehappyavocadooo](https://www.instagram.com/thehappyavocadooo)

Què passa quan cuinem i refredem aquests aliments?

Quan cuinem el midó, es gelifica i passa a ser de molt fàcil absorció. La digestió està mediada per amilases, dextrinases i disacaridases, que actuen hidrolitzant el midó en monòmers de glucosa, que s'absorbeixen directament a través de la mucosa intestinal.

En refredar aquests aliments a una temperatura de 4 o 5 °C, l'estructura canvia i té lloc la retrogradació del midó. Aquesta nova estructura molecular no la poden digerir els enzims digestius, i l'intestí prim no la pot absorbir. És quan arriba a l'intestí gruixut que serveix d'aliment per a la nostra microbiota intestinal, que actua com a prebiòtic. En ser fermentat pels bacteris intestinals, produeix diferents gasos i àcids grassos de cadena curta (AGCC): acetat, propionat i butirat, que són interessants per al sistema immunitari.

Menys índex glucèmic i més sensació de sacietat

D'altra banda, aquest canvi en el midó també ens aporta més sensació de sacietat, ja que el contingut de fibra en l'aliment augmenta, impedeix que s'absorbeixi tan ràpidament i proporciona energia de manera continuada. A més a més, això afecta el metabolisme glucèmic, atès que el midó resistent té un índex glucèmic més baix que el midó que obtenim tot just cuit. Això vol dir que, com que s'absorbeix més a poc a poc, l'alliberament d'insulina també és constant, i això provoca menys pics i més bona sensibilitat a la insulina.

Cal refredar sempre els hidrats de carboni?

No és necessari refredar sempre els hidrats de carboni per obtenir més quantitat de midó resistent. Si fem exercici després de dinar, ens interessa que els hidrats de carboni que ingerim s'absorbeixin al màxim per aconseguir més energia per als nostres dipòsits musculars.

Però si volem més sacietat, els podem refredar per obtenir-ne més fibra. I no passa res si els reescalfem, encara que val més que sigui a baixa temperatura per mantenir-ne els beneficis.

Sabies que el midó es fa servir habitualment per elaborar sopes o salses?

Com que té un poder espessidor, el midó es fa servir molt en cuina per fer aquesta mena d'elaboracions. També s'acostuma a utilitzar en rebosteria sense gluten per donar aquella textura flonja a les preparacions.



Descobreix **el vídeo**
de la tècnica de
cuina aquí

Canal professional V2B

Tenim tot el que necessites, i tot ecològic.



Des del nostre naixement el 2002, a Veritas apostem per productes de proximitat que procedeixen de l'agricultura ecològica, així fem accessible a tothom la millor alimentació possible: **l'ecològica, certificada, sostenible**



Som proveïdors de:

Companyies
aèries



Companyies
ferroviàries



Navilieres
i creuers



veritas

PUR NATUR®

ORGANIC **BIO** ECO



EL MEJOR SABOR
LA MEJOR TEXTURA



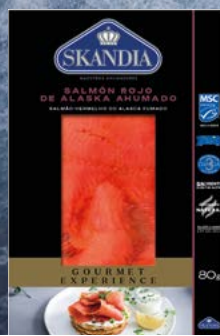
@purnatur.es
Síguenos

Salmón rojo de Alaska. El sabor del océano en su estado más puro

No es un salmón cualquiera. Es **salvaje**. Criado en libertad en las aguas frías de Alaska. Su **sabor intenso**, **textura firme** y **aroma inconfundible** lo hacen único, y su vibrante color rojo proviene de una **alimentación natural** a base de pequeños crustáceos.

Con **sello MSC**, es garantía de sostenibilidad y respeto por el océano.

Puro, natural y delicioso. Descúbrelo hoy.



skandiaahumados.es

Mona tradicional vegana i ecològica

Ens hem acostumat a la mona de nata, de crema o de llimona amb una enorme figura de xocolata de l'esport que més ens agrada o de la nostra afició més recent. És veritat que és una opció excel·lent, però no ens hem d'oblidar que, fins no fa gaire, la mona era un pa dolç amb mantega i ous que es compartia com a postres al final de l'àpat. Hem volgut recuperar la recepta tradicional, però en la versió vegana i ecològica, que no només és boníssima, sinó que serà apta per a qui no consumeixi aliments d'origen animal, intolerants a la lactosa i al·lèrgics a l'ou o a les proteïnes de la llet de vaca.

Ingredients

Per al preparat previ:

- 20 g de farina
- 100 g d'aigua

Per a la mona:

- 500 g de farina
- 150 g de beguda d'ametlla
- 100 g de sucre morè
- 10 g de llevat fresc de forner
- 50 g d'oli d'oliva
- 90 g d'aigua
- 10 g d'aigua de flor de taronger

Per decorar

- Sucre morè
- Una taronja
- Ametlla laminada
- Beguda d'ametlla



Descobreix
la recepta aquí



Laura Zurriaga,
cuinera i pastissera.
Creadora de contingut a
@croquetadexocolata

Elaboració

1. Porta l'aigua del preparat previ a ebullició, afegeix-hi la farina i remena enèrgicament fins que tingui textura de beixamel. Deixa-ho refredar.
2. Barreja tots els ingredients de la mona en un bol gran i, quan ja no quedi farina lliure, pasta 15 minuts a mà o 5 a màquina fins a obtenir una massa llisa.
3. Deixa fermentar aquesta massa a temperatura ambient una hora o fins que dobli el volum.
4. Desgasifica la massa, passa-la a una superfície de treball i talla-la en 7 o 8 trossos. Fes-ne boles i posa-les de forma circular (com els pètals d'una flor) a la safata de forn, amb un tapet de silicona o un paper de forn.
5. Deixa reposar una hora més o fins que dobli el volum.
6. Un cop hagi fermentat, pinta la mona amb beguda, empolvora-la amb sucre morè humitejat amb suc de taronja i ametlla laminada i enfora a 200 °C durant 20 minuts, amb escalfor a dalt i a baix.
7. Un cop freda, pots decorar-la amb sucre de llustre o unes plomes típiques de la mona més actual!

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Sal fina Marismeña
1 kg ECO



Sucre de canya
Veritas 500 g ECO



Farina de blat de
moro El Granero
500 g ECO



Beguda d'ametlla
Monsoy 1 L ECO



Ametlles amb pell
crues 1 kg ECO



Oli d'oliva verge extra
Veritas 500 ml ECO



Tallers online i gratuïts

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

Abril 2025



Necessites un espai per a esdeveniments?

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

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

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

TERRA
veritas

veritas



Escriu-nos i
t'ajudem



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

Astènia primaveral?
Consells nutricionals
per fer front al canvi
d'estació

Dilluns 7 d'abril
18:30 a 20:00 h

Adriana Martín amb la
col·laboració de **Solaray**

Com influeix
l'alimentació en la
qualitat del son? 3
receptes saludables

Dimecres 9 d'abril
18:30 a 20:00 h

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

10 claus per
cuidar-te el fetge
en primavera

Dilluns 28 d'abril
18:30 a 20:00 h

Martina Ferrer

Menú baix en histamina

Informació addicional

- La histamina és una amina biògena, una molècula imprescindible per al nostre organisme que es produeix al nostre cos i que exerceix diverses funcions, com la defensa de l'organisme o com a neurotransmissor.
- La dieta baixa en histamina acostuma a dividir-se en fases i l'ha de guiar sempre un dietista-nutricionista. Aquest menú no és apte per a l'etapa més restrictiva.
- Aliments que cal evitar: albergínia, tomàquet, espinacs, carbassa i envinagrats; fruites cítriques, plàtans, maduixes, kiwis i alvocats; formatges semimadurats i madurats, begudes alcohòliques, te vermell i negre, vinagre, salsa de soja i salses de tomàquet; cacau, mantega, llet i nata.



Amancay Ortega
Nutricionist and Content Manager
de Veritas

Esmorzars

- Torrada de sègol amb formatge fresc
- Porridge de civada amb fruits vermells
- Pancakes amb compota de poma

Berenars

- Fruita de temporada
- Coquetes d'arròs amb crema d'ametlles i canyella
- Natilles de cireres



Menú de la setmana

Dilluns

Dinar

Arròs basmati amb espàrrecs de marge i xampinyons
Salmó a la planxa

Sopar

Col llombarda amb poma i nous
Pollastre al forn

Dijous

Dinar

Wok d'espírels de cigrons,
bròcoli, pastanaga i cibulet

Sopar

Remenat de ceba i pèsols
Torrada integral

Diumenge

Dinar

Coquetes de blat de moro amb
vedella i verdures

Sopar

Crema de porros
Hamburgueses de civada i azukis amb
xampinyons

Dimarts

Dinar

Amanida de lleties,
pastanaga, brots,
remolatxa i formatge
fresc

Sopar

Pebrots farcits amb quinoa i ou
dur al forn

Divendres

Dinar

Carxofes al forn
Lluç empanat amb anacards,
all i julivert

Sopar

Cuscús amb gambes i
espàrrecs de marge

Dimecres

Dinar

Espaguetis d'espelta amb salsa
de bolets
Gall dindi a les fines herbes

Sopar

Llobarro al forn amb patata i
pastanaga

Dissabte

Dinar

Curri de lleties vermelles amb
verdures i arròs basmati

Sopar

Amanida de brots i pebrots del
piquillo
Truita de patates

Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Arròs basmati
blanc Veritas
400 g ECO



Quinoa real en gra
Veritas 500 g ECO



Crema de porros
Veritas 490 ml ECO



Torteta de blat de moro
Amaizin 240 g ECO



Azukis cuits Veritas
400 g ECO

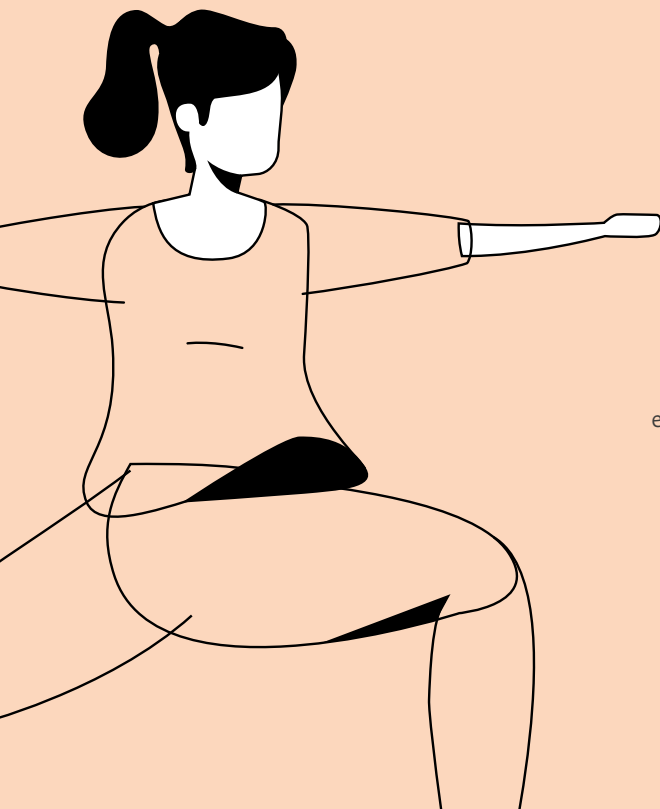


Espirals cigrons
Lazzaretti 250g ECO



Com et pot afectar la salut la inflamació crònica

Dificultat per perdre pes, inflor abdominal, problemes digestius, mals de cap, problemes a la pell, malalties autoimmunes... Sabies que darrere tots aquests símptomes hi podria haver una inflamació crònica? Tot i que no és visible, és present a la gran majoria de patologies d'avui dia.



Sandra Moñino,
dietista-nutricionista
especialitzada en inflamació /
@nutricionat_

Què és la inflamació crònica?

La inflamació és una resposta natural de l'organisme, regulada pel sistema immunitari, davant del que percep com un atac. En la forma aguda, és necessària i beneficiosa. Per exemple, quan et dones un cop, la zona afectada s'inflama temporalment per curar el mal. Quan aquesta resposta es manté en el temps, però, es converteix en inflamació crònica, que pot passar desapercebuda però afectar la teva salut significativament.

Per què es desenvolupa?

Hi ha diversos factors que poden desencadenar inflamació crònica:

- **Alimentació proinflamatòria:** excés de sucres, farines refinades, olis vegetals refinats i ultraprocessats.
- **L'estrès crònic:** manté el cortisol elevat de manera prolongada, cosa que afecta el sistema immunitari i promou la inflamació crònica
- **Sedentarisme:** la manca de moviment redueix la capacitat del cos per regular processos inflamatoris.
- **Manca de son:** dormir poc o malament altera la regeneració cel·lular i promou la inflamació.
- **Excés de medicaments:** l'abús de medicaments i antibiòtics altera la microbiota intestinal, disminueix el

Com la pots reduir?

La bona notícia és que pots reduir la inflamació amb canvis en els teus hàbits:

- **Prioritza aliments saludables i antiinflamatoris:** verdures, fruites, greixos saludables (avocat, fruita seca, OOVE), peix ric en omega-3 i espècies com la cúrcuma.
- **Redueix l'estrès:** pràctiques com el mindfulness, la meditació o l'exercici hi poden ajudar.
- **Belluga't més:** caminar, fer força o practicar ioga ajuda a equilibrar els nivells d'inflamació.
- **Dorm més bé:** intenta dormir entre 7 i 8 hores de qualitat cada nit.

Consegueix-los a
shop.veritas.es

Avocat malla
400 g ECO



Sardines Veritas
84 g ECO



Cúrcuma Artemis 30 g
ECO



Nous gra Veritas
150 g ECO



Plàtan de
Cànaries ECO





Omple't
de minerals,
omple't de vida



LISTA DE LA COMPRA BIO CON INGREDIENTES REALES

LOS IMPRESCINDIBLES
DE VERITAS QUE NO PUEDEN
FALTAR EN TU MESA

CANT.

PRODUCTO.

1

REGAÑÁ BIO ESPELTA

1

PICOS BIO ESPELTA



Veritable o fals

Què en saps, d'alimentació saludable i ecològica?

Veritable

Fals

1. L'agricultura ecològica fomenta l'ús intensiu de recursos no renovables.



2. La remolatxa és una bona font de fibra i potassi



3. El midó es fa servir a la cuina com a espessidor en sopes i salses.



4. Els vins ecològics, com els de Peces de Ciudad, utilitzen adobs i fertilitzants de síntesi química.



5. El blat de moro transgènic ha estat modificat per mitjà d'enginyeria genètica.



6. Les compreses ecològiques es fan amb midó ecològic i materials compostables.



7. Els fruits vermells són baixos en antioxidants.



8. Els perfums sintètics són permesos en la producció de compreses ecològiques.



**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

100% vegetales, deliciosas y naturales.



Descubre en Veritas una amplia variedad de bebidas vegetales, caldos y productos para cocinar, todos ellos ideales para mantener una alimentación equilibrada y saludable. www.amandin.com @f amandinorganic



Bio Sabor
AGRICULTURA ECOLÓGICA

**APUESTA POR
LA EXCELENCIA**
En tu alimentación



La teva compra eco al millor preu



shop.veritas.es

2n unitat
50%
DTE.

10%
DTE.

15%
DTE.

20%
DTE.

3x2

ESCANEJA
EL CODI I
DESCOBREIX-LES



veritas



Guanya 1 nit d'hotel a PortAventura World + entrades als parcs



Amb el 30è aniversari del parc, cada cop que compris 3 o més aperitius diferents Veritas* obtindràs una participació en el sorteig d'una estada en un dels hotels de PortAventura World**

**EXCLUSIU
CLUB**



*Natxos, patates fregides, snacks, olives i fruita seca marca Veritas.

**Una estada d'1 nit per a 2 adults + 2 infants en un dels hotels de PortAventura World en règim d'allotjament + esmorzar. Inclou les entrades a PortAventura Park i Ferrari Land.

Promoció exclusiva per a clients del Club Veritas del 27/03 al 23/04 a botigues Veritas i shop.veritas.es. Bases dipositades a veritas.es.

Empresa



PotAventura i Veritas
són empreses Bcorp

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

www.veritas.es