



veritas

veritas.es
shop.veritas.es

Novembre n. 181 2025

06 **Recepta de temporada**
Crestes ecològiques
de poma

12 **Diversitat**
Xocolates i cremes per untar:
a ningú li amarga un dolç

48 **Sostenibilitat**
Veritas i l'impacte positiu:
renovem la nostra certificació
B Corp i les ganes de continuar



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:

Amancay Ortega / Andrea Rodoreda

Maquetació: Marina Jerez

Assessorament lingüístic: iàmbic, scp

Quan es parla de compromís, constància i passió pel que es fa, allà soc present, al costat d'aquesta bella família que és Veritas, que em va acollir ara fa 21 anys: junts hem recorregut aquest camí.

Durant tot aquest temps he dedicat els meus coneixements a l'àrea de productes frescos, on cada dia m'esforço per oferir qualitat, proximitat i confiança als clients.

Des dels meus inicis a Veritas, he compartit i promogut els valors fonamentals que identifiquen la companyia: sostenibilitat, respecte pel medi ambient, alimentació saludable i responsabilitat social. La meua feina no només consisteix a garantir que els productes frescos arribin a les persones en el millor estat, sinó també a fomentar una relació conscient amb l'ecosistema, entenent que cada acció, per petita que sigui, té un impacte en el planeta. Per això, treballar a Veritas no és només una feina, és un estil de vida. Cada dia tinc l'oportunitat de contribuir a un futur més sostenible en què l'alimentació conscient sigui la base del nostre benestar.

Durant aquestes dues dècades he sigut testimoni de l'evolució de Veritas, i estic molt content d'haver contribuït amb esforç i dedicació al creixement de l'empresa. La meua aportació és una combinació d'experiència, professionalitat i sensibilitat amb l'entorn.

Aquest camí recorregut és un reflex de la meua vocació de servei i del meu ferm compromís amb la comunitat. Per mi, formar part de Veritas vol dir ser part activa d'un moviment que busca un món més just, saludable i equilibrat per a les generacions presents i futures.

Amb la meua millor versió, miro de treballar amb el cor, per inspirar i demostrar als altres, dia rere dia, que un altre model de consum és possible.

Carlos López

Category manager



04

Directe del camp
Per novembre,
ceba i poma

06

Recepta de temporada
Crestes ecològiques
de poma
Míriam Fabà

08

iChoc
La xocolata vegana que lluita per un
cacau just i sostenible

10

YogiTea
Tes i infusions
que inspiren

12

Diversitat
Xocolates i cremes per untar:
a ningú li amarga un dolç
Amancay Ortega

14

Salut
Proteïna en gent gran: clau per
mantenir força, salut i autonomia
Júlia Farré

16

En família
Alimentació infantil i descans: la clau
per a nits tranquil·les
Laura Jorge

18

Bellesa
Exfoliant corporal aromàtic amb
sucre i cítrics ecològics
Esther Valero

20

Anàlisi comparatiu
Chocolate sí, pero
¿por qué ecológico?

24

Fons documental
Alimentació ecològica i salut
cerebral: un vincle protector davant
el deteriorament cognitiu?

26

Llegir etiquetes
Aprèn a llegir l'etiqueta...
un torró de xocolata amb ametlles

28

ABC del producte ecològic
Què és la garantia Veritas?

29

Històries de veritat
Elena, fan de Veritas

30

Companys de viatge
Pomona Fruits, premiada per la seva
aposta per l'agricultura
ecològica i biodinàmica

32

Entrevista
Ángeles Parra:
"BioCultura és un reflex de com el
consum ecològic és cada cop més
present a la nostra societat"

34

Obrador
Pa ecològic de tardor

42

Novetats i cupons
del mes de novembre

46

Tècniques de cuina
Com cuinar la
soja texturitzada?
Anna Torelló



48

Sostenibilitat
Veritas i l'impacte positiu: renovem
la nostra certificació B Corp i les
ganes de continuar millorant

50

Recepta del mes
Falàfels verds amb shakshuka i salsa
de tahina
Christopher Wilson

52

Menú
Menú saludable per a un dejuni
intermitent
Amancay Ortega

54

L'especialista
Alimentació antiinflamatòria, una
aliada en les malalties autoimmunes
Sandra Moñino

58

Veritable o fals
Què en saps, d'alimentació
saludable i ecològica?

Ceba

A les nostres botigues trobaràs cebes procedents de conreus ecològics de diferents orígens nacionals, com ara Múrcia, Castella-la Manxa i Aragó.

Característiques i propietats¹

1. La ceba es troba entre les plantes més antigues conreades per l'ésser humà i s'utilitza àmpliament arreu del món.
2. Destaca perquè és rica en flavonoides i en compostos ensofrats, responsables no només de la seva aroma, sinó del seu poder per ajudar a reduir el risc de càncer.
3. Aquests compostos ensofrats també són els responsables del seu gust picant.
4. Tot i que no aporta grans quantitats de fibra, el seu contingut en inulina és apreciat perquè serveix d'aliment per als nostres bacteris intestinals i, per tant, exerceix una acció prebiòtica.

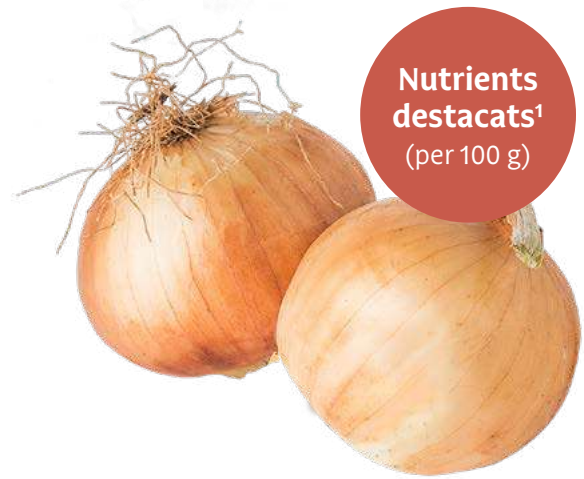
Diferències entre ecològic i no ecològic²

Les cebes ecològiques són lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química. A més a més, contenen menys aigua i més matèria seca que les no ecològiques.

Els seus bulbs, quan procedeixen de conreus ecològics, són més dolços per la presència més gran de sòlids solubles i sucres totals. A més a més, com que contenen més antioxidants i la concentració de nitrats és més baixa, són potencialment més bons per a la salut.

A la cuina

Com que la ceba és un clàssic present a qualsevol cuina amb cara i ulls i un bàsic de la dieta mediterrània, ves més enllà del sofregit o els saltats i prova de menjar-les farcides, per exemple, de quinoa, nous i formatge de cabra.



Vitamina C
19 mg

Potassi
392 mg

Calci
114 mg

Fibra
1 g

Ceba ECO,
Aconseguix-la a
shop.veritas.es

Fonts:

¹Guía de alimentos y bebidas. Fundación Española de la Nutrición.

²Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (pp. 495-498). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

Poma

A les nostres botigues trobaràs una gran varietat de pomes ecològiques procedents dels camps de Pomona Fruits, un dels nostres companys de viatge, ubicats a Lleida, i també de camps de Girona.

Característiques i propietats¹

1. La poma, de gust entre dolç i àcid segons la varietat, aporta hidrats de carboni en forma de fructosa i, en menys concentració, de glucosa i sacarosa.
2. Està composta per fins a un 85% d'aigua, per la qual cosa és molt refrescant i hidratant.
3. Pel que fa a la fibra, en conté tant de soluble com d'insoluble i, per tant, és útil per tractar diversos problemes digestius.
4. A més a més, aporta quantitats importants de flavonoides, compostos amb una potent activitat antioxidant.

Diferències entre ecològic i no ecològic²

Les pomes ecològiques són lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química. A més a més, contenen menys aigua i més matèria seca que les no ecològiques.

Pel que fa a micronutrients, posseeixen més quantitat de calci i altres minerals; per exemple, aporten un 49% més de magnesi, un 9,5% més de ferro i un 42% més de zinc. A més, també contenen més antioxidants, calci i matèria seca en general, per la qual cosa són més nutritives.

A la cuina

La poma és una fruita molt utilitzada a la cuina per elaborar una infinitat de postres, però també en receptes salades incloses en amanides, taules de formatges o salses. Una opció ideal durant la tardor és prendre-la al forn, sigui sola o bé combinada amb un toc de sucre de canya integral i canyella o en forma de compota, afegida en iogurts, quefir o les seves versions vegetals.



Hidrats de carboni
12 g

Vitamina C
10 mg

Fibra
2 g

Poma ECO,
aconsegueix-la a
shopveritas.es

Fonts:

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

²Raigón Jiménez, M. Dolores (2020). *Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato.* (p.

417-454). València, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.

Crestes ecològiques de poma

Comença la temporada de pomes, plenes de vitamines i fibra soluble. Per fer aquesta recepta, pots triar la varietat que més t'agradi, tot i que et recomano les pomes golden: queden molt tendres i dolces. Aquestes crestes són fàcils, ràpides i molt gustoses.

Gaudeix-les!

Ingredients

- 2 pomes golden
- 1 culleradeta de margarina
- ½ culleradeta de canyella
- ½ culleradeta de nou moscada
- ½ culleradeta de cardamom
- ½ culleradeta de gingebre
- 1 polsim de sal
- 35 g de sucre integral de canya
- 1 cullerada d'aigua
- 1 culleradeta de midó de blat de moro barrejada amb 2 cullerades d'aigua
- 1 làmina de pasta de full vegana rectangular
- 50 g de beguda vegetal (civada o soja)

Ingredients per al glacejat (opcional)

- 4 cullerades de sucre de llustre
- 1 cullerada d'aigua



Per a 4 persones



45 minuts



Dificultat baixa



Descobreix la
recepta **aquí**



Míriam Fabà,
professora de cuina vegana i
creadora de Veganeando.

Elaboració:

1. Preescalfa el forn a 180 °C amb calor per dalt i per baix.
2. Talla les pomes a daus, fon la margarina a la paella a foc mitjà-baix i col·loca els daus a dins; remena per integrar-los.
3. Tot seguit, incorpora-hi les espècies, el sucre i l'aigua, barreja-ho i cuina-ho durant uns 3-5 minuts, fins que les pomes s'estovin i hi hagi suc a la base.
4. Agrega-hi el preparat d'aigua amb midó i remena durant 1 minut; apaga el foc i deixa que es temperi lleugerament.
5. Estén la làmina de pasta de full i talla-la en 4 quadrats iguals.
6. Omple'n la meitat en diagonal amb els daus de poma i pinta'n les vores amb la beguda vegetal; tanca-la i marca'n les vores amb una forquilla perquè no es badin dins del forn.
7. Repeteix-ho amb la resta; amb un ganivet, fes un petit tall perquè respiri la massa i pinta-les lleugerament per sobre.
8. Enforna-les al centre del forn fins que la massa sigui cuïta per dins i dauradeta per fora.
9. Retira-les del forn i, mentre es refreden, prepara el glacejat si així ho desitges.
10. Barreja el sucre amb l'aigua i distribueix-lo per les crestes en ziga-zaga.

Bon profit!



Poma golden ECO



Margarina
Landkrone ECO



Nou moscada
molta Artemis
ECO



Gingebre molt
Artemis ECO



Beguda de soja
barista Isola ECO



Beguda de civada
integral Isola ECO

Aconseguir-los a
shop.veritas.es

iChoc: la xocolata vegana que lluita per un cacau just i sostenible

iChoc no és només una marca de xocolata vegana i ecològica: és una iniciativa compromesa amb la traçabilitat, l'equitat i l'empoderament de petits productors de cacau. Nascuda a Alemanya sota EcoFinia, aquesta marca lidera una nova manera d'entendre la xocolata, no només com a sabor, sinó com a motor de canvi social per a centenars de famílies a la República Dominicana.

Origen i filosofia d'iChoc

iChoc sorgeix el 2013 com a alternativa a la xocolata tradicional oferint versions veganes, ecològiques i lliures d'oli de palma, plàstics i productes d'origen animal. Els seus embolcalls, a més a més, són compostables i no contenen residus contaminants. La missió és clara: produir una xocolata deliciosa que respecti el medi ambient i garanteixi condicions justes tant per a agricultors com per a consumidors.

Transparència total: "De l'agricultor a la xocolata"

Un dels elements més innovadors d'iChoc és la seva plataforma de traçabilitat, desenvolupada amb Traceparency. Per mitjà del codi del lot imprès a cada rajola de xocolata, els consumidors poden seguir el recorregut dels 240 agricultors que produeixen aquest cacau, des de les finques fins a la fàbrica d'Alemanya. Aquest sistema no només promou la transparència, sinó que converteix la compra en una acció solidària: per cada seguiment, iChoc fa una donació a projectes locals d'impacte real i durador.





Descobreix
els productes aquí



Projecte sostenible a la República Dominicana

Des del 2020, EcoFinia impulsa el “Projecte cacau ecològic sostenible” en col·laboració amb la cooperativa Fuparoca i la fàbrica Weinrich. Hi treballen amb 150 famílies ubicades a la República Dominicana i fomenten pràctiques ecològiques i millores socials. Entre les iniciatives destaquen:

- Infraestructura bàsica: instal·lació de dipòsits amb filtres d'aigua potable a les finques.
- Formació agrícola: capacitat en fertilitzants i pesticides ecològics.
- Renovació de plantacions: establiment de vivers i replantació per elevar rendiments i millorar rendes

Aquestes accions combinen la dimensió ecològica amb un impacte real en la salut i el benestar de les comunitats locals.

Fent front a la crisi mundial del cacau

El mercat del cacau s'enfronta els darrers anys a una crisi multidimensional: baixos ingressos per als productors, esgotament de sòls i efectes del canvi climàtic. La pujada de preus no sempre es tradueix en millores per als agricultors. iChoc combat aquesta crisi apostant per preus justos per mitjà de certificacions Fairtrade, ecològica i la traçabilitat directa. Amb aquestes mesures eviten intermediaris, que acostumen a absorbir la major part del valor.

Empoderant els agricultors

iChoc no imposa solucions des de fora. El seu enfocament actual és escoltar, entendre i acompanyar. La seva pràctica “d'ajudar perquè s'ajudin sols” desafia els models colonials prevalents. En comptes d'una relació comprador-proveïdor convencional, busca una aliança d'iguals per ajudar a superar desigualtats històriques i promoure una agricultura sobirana, autònoma i resilient.

iChoc representa una proposta integral: combina un producte vegà, saborós i responsable amb una visió social i ecològica. Gràcies a la seva traçabilitat única, projectes de desenvolupament comunitari i compromís amb preus justos davant la crisi del cacau, iChoc demostra que és possible gaudir de la xocolata sabent que al darrere hi ha dignitat, equitat i futur per als qui la produeixen.

Tes i infusions que inspiren

Des de fa més de 50 anys, Yogi Tea és sinònim d'agradables infusions d'herbes i espècies elaborades amb receptes exclusives inspirades en l'aiurveda, la filosofia índia de 3.000 anys d'història. La marca, reconeguda arreu del món per les seves etiquetes amb missatges positius de saviesa iogui, disposa de més de 120 varietats d'herbes i espècies.

Compromís social i sostenible

Yogi Tea és una empresa independent, propietat d'una organització sense ànim de lucre que destina els seus beneficis a projectes socials d'arreu del món. El seu objectiu és promoure el benestar global i contribuir a construir un entorn més sa i sostenible. L'organització secunda diferents projectes socials i mediambientals que ajuden els infants desfavorits i la integració de persones amb discapacitat, així com projectes de suport a la reforestació i l'agricultura sostenible.

Producció sostenible i certificacions

Yogi Tea, 100% ecològic, s'envasa a Itàlia, on té lloc tota la producció de les infusions per a la Unió Europea. Compta amb la certificació B Corp, que garanteix la sostenibilitat i l'equitat en els seus processos i relacions comercials. La bossa és completament biodegradable, ja que no conté clips metàl·lics, materials modificats genèticament, clor ni plàstic. Es pot rebutjar al compost o al cubell de les deixalles orgàniques i tornar al cicle natural.

Aconseguir-los a
shop.veritas.es



Calendari d'Advent per a una època festiva

El Calendari d'Advent YOGI TEA® endolceix l'època més especial de l'any amb una selecció deliciosa d'infusions acuradament escollides. Cada dia revela una nova varietat i regala un moment de calma i inspiració, ideal per viure un Advent màgic i entranyable.

Amb el seu disseny captivador, no només és un company ple d'encís durant la temporada nadalenca, sinó també un regal perfecte per als amants del te i per a tots aquells que desitgen celebrar la màgia de Nadal.





Prova els nostres clàssics.

100% VEGETALS
100% ECOLÒGIQUES
I DE CULTIU LOCAL

MONSOY
- DESDE 1992 -



Xocolates i cremes per untar: a ningú li amarga un dolç

A la cuina saludable, hi ha petits plaers que ens desperten els sentits i transformen un berenar o esmorzar en un moment especial. Les cremes per untar —de xocolata pura, fruita seca, tahina o ghee— han passat de ser un capritx a una tria conscient quan són ecològiques i sense additius.

El que untem en una llesca de pa pot ser molt més que un acompanyament: és una font d'energia real, de nutrients essencials i, sobretot, de benestar.

A les nostres botigues hi trobaràs una àmplia varietat de cremes i xocolates elaborades amb ingredients ecològics i lliures de pesticides, fertilitzants químics i transgènics, que respecten la terra i la biodiversitat.



Amancay Ortega
Especialista en Continguts
Nutricionals a Veritas

Cremes de fruita seca

Les reines de les cremes per untar són les de fruita seca. Saciants, nutritives, gustoses i per a tots els gustos. Sobretot, les versions ecològiques, fetes només amb fruita seca. Tot i que la de cacauet continua sent la més popular, les d'avellanes, anacards o ametlles van guanyant terreny. També les varietats amb trossets, com la de cacauet crunchy, que aporten textura a receptes dolces o salades.

I per als més laminerers, també tenim disponibles la versió de cacau i avellanes. Bàsiques en esmorzars i berenars d'infants i adults, utilitzades també en pastissos, gelats o altres, són perfectes per prendre amb clàssics com el pa, els cereals o el iogurt.

Tahina, ghee i altres untables

Entre les cremes de llavors, la tahina, elaborada amb sèsam cru o torrat, destaca pel seu gust i versatilitat. És clau a l'hummus, però també combina amb pa, biscotes, salses o amaniments. Rica en calci i fibra, és ideal per a dietes veganes o sense lactis.

El ghee és una mantega clarificada que conserva només la part grassa. Cremós i saborós, és perfecte per cuinar o untar sobre pa o verdures. Es pot elaborar amb llet de vaca o de cabra, segons la intensitat del sabor.

La crema de cacau Veritas, amb un 20% de cacau pur, sense gluten ni oli de palma, és ideal per a torrades, batuts, postres o salses.

Xocolates

Quan s'acosten el fred i les festes, la xocolata és imprescindible. A Veritas en trobaràs varietats per a tots els gustos: negra, amb llet i amb fruita seca o sense, i opcions endolcides amb fibra d'atzavara. Perfectes per gaudir-ne sola o en rebosteria, salses o acompanyant fruita, iogurt i cereals.

No t'oblidis que, sigui quina sigui la teva preferència, la millor opció és triar productes ecològics, i a Veritas tenim una gran selecció de xocolates i cremes per untar! Sempre lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química i sense ingredients transgènics.

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es



Tahina integral
Lima ECO



Tahina
Lima ECO



Tahina amb sal
Lima ECO



Xocolata
d'avellanes
Veritas ECO



Crema de cacau i
avellanes Veritas
ECO



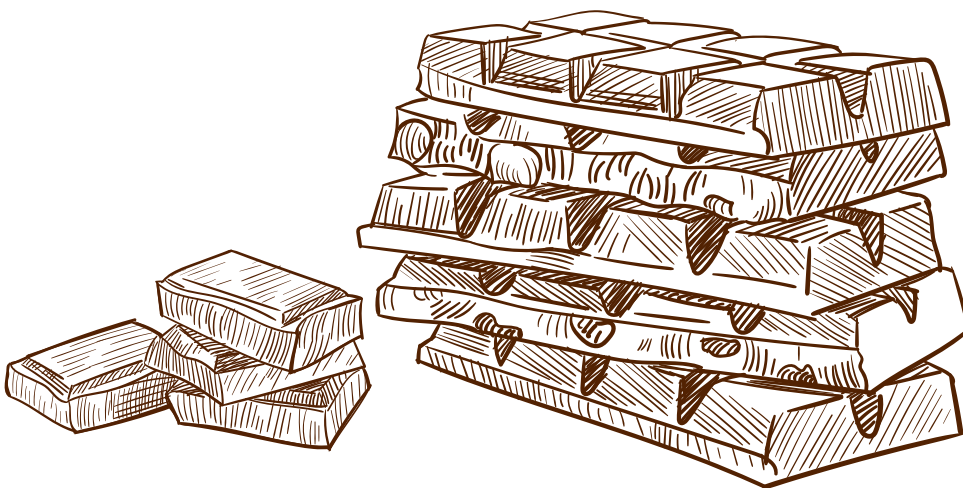
Crema de
cacauets crunchy
Veritas ECO



Ghee de cabra
Veritas ECO



Crema d'anacards
Veritas ECO



Proteïna en gent gran: clau per mantenir força, salut i autonomia

A partir d'una certa edat, menjar bé no és només una qüestió de salut: és una manera de continuar sent independent. En aquest context, la **proteïna** esdevé un nutrient essencial però sovint oblidat en l'alimentació de la gent gran.

Sabies que a partir dels 60 anys comencem a perdre massa muscular de manera natural? Aquesta pèrdua s'anomena **sarcopènia** i té conseqüències directes: més risc de caigudes, fractures, fatiga, hospitalitzacions... però també menys qualitat de vida i autonomia.

La bona notícia és que **la proteïna és una de les millors eines per frenar-ho**. Vegem per què i com incloure-la correctament en el dia a dia.

Per què la gent gran necessita més proteïna?

Encara que soni paradoxal, **a mesura que envellim necessitem més proteïna** per quilo de pes que una persona jove. Per què?

- Perquè **la síntesi de proteïna muscular es fa menys eficient**: el cos necessita més per fer el mateix.
- Perquè el risc de sarcopènia augmenta i cal **preservar la massa muscular**.
- Perquè també necessitem més proteïna per **recuperar-nos d'infeccions, cirurgies o períodes de repòs**, més freqüents en aquesta etapa.

Quins són els millors moments per prendre proteïna?

No n'hi ha prou de menjar-se un filet a l'hora de dinar. El cos **aprofita millor la proteïna si es reparteix al llarg del dia**. L'ideal és incloure una bona font de proteïna per **esmorzar, dinar i sopar**, i fins i tot en algun berenar si la gana ho permet.



Exemples de fonts proteiques de qualitat

Proteïna animal:

- Ous (fàcils de pair i econòmics)
- Lactis (iogurt natural, mató, formatge fresc)
- Peix blanc i blau (lluç, salmó, sardines)
- Pollastre, gall dindi o carn magra
- Marisc

Proteïna vegetal:

- Llegums (lenties, cigrons, soja, seques)
- Tofu i tempeh
- Fruita seca i llavors (millor triturades si hi ha problemes de masticació)

I els suplementes de proteïna?

En alguns casos (fragilitat extrema, desnutrició, manca de gana o recuperació després de malaltia), poden ser útils suplementes proteics orals. Però no substitueixen una alimentació equilibrada, només la complementen quan és necessari i sempre sota supervisió mèdica o del dietista-nutricionista.



Júlia Farré,
dietista-nutricionista
col·legiada @julia_farre_moya

Obstacles freqüents... i com superar-los

Moltes persones grans mengen poca proteïna sense saber-ho, i no sempre per manca de coneixement, sinó per:

• Pèrdua de gana o sacietat precoç

Solució: fracciona els àpats, enriqueix els plats amb ou, formatge o fruita seca triturada.

• Problemes de masticació o dentadura

Solució: utilitza textures toves, purés proteics, peix al vapor, truites, iogurts enriquits.

• Dificultats econòmiques o de compra

Solució: prioritza aliments bàsics i nutritius, com ous, llegums cuits, llet sencera, conserves de peix.

• Rutines alimentàries molt repetitives

Solució: introdueix varietat amb receptes senzilles, com hummus casolà, truita d'espínacs, cremes amb llegum, batuts de iogurt amb fruita seca.



Llegeix l'article
en lectura fàcil



Soja texturitzada
grossa **El Granero**
ECO



Lenties Dupuy
ECO **El Granero**



Ous L **Veritas** ECO



Iogurt natural **Veritas**
ECO



Contracuixa de
pollastre **Viubé** ECO



Sardines **Veritas**
ECO



Espirals de cigró
Lazzareti ECO



Espirals lenties
vermelles **Lazzareti**
ECO



Formatge de cabra
Betara ECO

Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Alimentació infantil i descans: la clau per a nits tranquil·les

Hi ha un vincle essencial per al benestar infantil: la relació entre l'alimentació i el son. El que menja i beu el teu fill durant el dia influeix directament en com descansa a la nit. Una dieta sana i ecològica afavoreix un son més profund i reparador.

Dormir bé és molt més que descansar. Mentre dormen, els nens creixen, aprenen i enforteixen la memòria. Durant el son, el cos allibera hormones del creixement i el cervell organitza el que ha viscut. Dormir poc li pot afectar l'humor, la salut i el rendiment escolar.



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



L'alimentació: el combustible del son

Els aliments que consumeix el teu fill impacten directament en els seus ritmes biològics i en la producció de substàncies químiques cerebrals que regulen el son.

Aliments aliats del bon descans:

- **Hidrats de carboni complexos:** base d'una dieta equilibrada i aliats del son. Inclouen cereals integrals (arròs, civada, pa), patates, moniatos i llegums. Alliberen energia gradualment i afavoreixen la producció de triptòfan, precursor de la serotonina i la melatonina.
- **Aliments rics en triptòfan:** aquest aminoàcid ajuda a produir hormones del benestar i del son. Es troba en ous, lactis naturals, gall dindi, pollastre, peix blau (salmó, sardines), llegums, fruita seca (en crema sense sucre, segons l'edat) i llavors (xia, carbassa).
- **Magnesi:** ajuda a relaxar el cos. En són bones fonts les verdures de fulla verda (espinacs, bledes), els llegums, la fruita seca, les llavors i els cereals integrals.
- **Calci:** a més de cuidar els ossos, intervé en la producció de melatonina. Es troba en lactis, bròquil, col arrossada, sèsam i llegums.
- **Hidratació:** beure aigua durant el dia és fonamental per a l'equilibri de l'organisme.

El que has de limitar abans de dormir

Alguns aliments poden "sabotejar" el son si es consumeixen prop de l'hora d'anar al llit:

- **Sucres afegits i refinats:** dolços, brioixeria industrial, refrescos o sucus envasats. L'excés de sucre provoca pics d'energia seguits de baixades que alteren el descans. Val més evitar-los, sobretot per berenar i sopar.
- **Àpats copiosos o molt grassos:** un sopar feixuc dificulta la digestió i pot causar malestar i impedir un son reparador.

Estratègies per a un sopar "pro-son":

- Sopa 2 o 3 hores abans d'anar a dormir.
- Tria plats lleugers i equilibrats amb cereals integrals, proteïna suau (peix, ou o llegums) i verdura.
- Menja fruita o iogurt natural sense sucre per postres.
- Un ambient tranquil i fosc ajuda a dormir millor.

Tenir cura de l'alimentació dels teus fills és apostar pel seu benestar. Una dieta equilibrada i ecològica, especialment abans de dormir, afavoreix un descans profund i reparador. Un nen que dorm bé és un nen feliç i ple d'energia per explorar el món.



Flocs de civada int. s. g.
El Granero ECO



Arròs barreja
El Granero ECO



Flocs de civada suau
El Granero ECO



Llenties pardines
El Granero ECO



Llavors de sèsam
negre El Granero ECO



Bròquil ECO



Col arrossada ECO



Gall dindi cuit Veritas
ECO



Calci - Magnesi
Solaray



Cuscús de fajol
Lazzaretti ECO

Aconseguir-los a
shop.veritas.es

Exfoliant corporal aromàtic amb sucre i cítrics ecològics

Els exfoliants sempre han estat els líders de la cosmètica casolana. Són fàcils de preparar, permeten aprofitar ingredients del rebost i són capaços de deixar-te una pell suau en pocs minuts.

Avui et portem una recepta d'exfoliant 100% natural més sofisticada que les habituals. Pots fer-la per a tu o per regalar en dates assenyalades i és deliciosa, tant per a la teva pell com per als teus sentits.

L'ingredient principal és el sucre de canya integral, més natural i respectuós amb la pell i el medi ambient que el blanc i ric en minerals gràcies a la melassa. La base de l'exfoliant combina oli de coco i oli de sèsam. Aquest darrer té propietats antioxidants i antiinflamatòries que ajuden a millorar l'aspecte de la pell.

L'oli de coco, per la seva banda, és ideal per a pells seques o sensibles gràcies a les seves propietats calmants, antibacterianes i regeneradores. Les ratlladures de cítrics (llimona, mandarina, taronja i llima) aporten el toc màgic, olis essencials amb efectes tonificants i antisèptics i una aroma fresca. Finalment, un canonet de canyella i altres espècies completen la mescla amb un perfum càlid i envoltant.

Ingredients

- Ratlladura de ½ llimona, ½ taronja i ½ llima
- 1 tassa de sucre morè
- ½ tassa d'oli de sèsam
- ½ tassa d'oli de coco
- Bastonet de canyella, clau o anís estrellat (opcional)



Elaboració

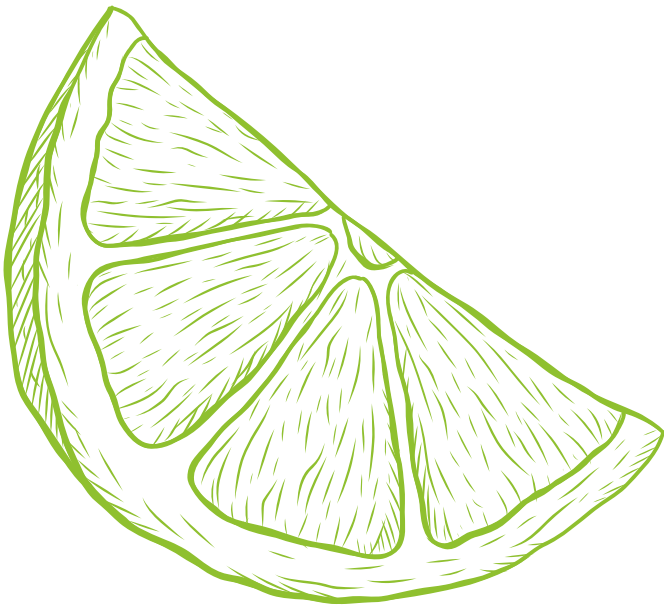
1. Neteja bé els cítrics i ratlla'n la pela (sense arribar a la part blanca). Reserva la ratlladura.
2. En un cassó a foc molt baix, barreja l'oli de coco amb l'oli de sèsam.
3. Afegeix-hi les ratlladures i les espècies (opcionals) a la mescla d'olis.
4. Deixa infundir almenys 3 hores, remenant de tant en tant.
5. Filtra la barreja i deixa que s'entenebeeixi.
6. Abans que es refredi del tot, afegeix-hi el sucre.
7. Desa l'exfoliant en un pot de vidre net i eixut.

Consell

L'oli de coco se solidifica a temperatura ambient (per sota de 24-25 °C), la qual cosa ajuda que l'exfoliant tingui una textura més compacta i cremosa, ideal si el conserves a la nevera.

Com fer-lo servir?

A la dutxa, aplica'l a la pell humida amb suaus massatges circulars sobre el cos, especialment a braços, cames i zones seques. Esbandeix-lo amb aigua tèbia i gaudeix del resultat. La pell queda suau, perfumada i lluminosa. Pots fer aquesta exfoliació dos cops per setmana. No te'l pots aplicar a la cara.



Esther Valero
experta universitària en dermofarmàcia i
formulació cosmètica / @cosmetica_de_
trincheras



Sucre integral
de canya **Veritas**
ECO



Oli de sèsam
Natursoy ECO



Oli de coco de pressió
Veritas ECO



Llimona malla ECO

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es



Chocolate sí, pero ¿por qué ecológico?

Aunque es importante consumirlo con moderación, el chocolate es un auténtico placer para los sentidos: suave, dulce y reconfortante. Sin embargo, si además es ecológico, se convierte en una opción mucho más interesante.

El chocolate es un alimento que se obtiene mezclando la pasta de cacao con una materia grasa (manteca del cacao), ambos derivados de la manipulación de las semillas del cacao (*Theobroma cacao*) y que se puede mezclar con azúcar o edulcorantes.

A partir de esta combinación básica, se elaboran distintos tipos de chocolate con diferentes porcentajes de cacao, algunos mezclados con otros ingredientes, como leche, frutos secos y semillas, entre otros. Es un alimento muy energético que posee principalmente hidratos de carbono y grasas y, en menor concentración, fibra, minerales y vitaminas. Su efecto más conocido es la sensación de placer que produce debido al triptófano, el promotor de la serotonina.

Chocolate ecológico: ¿qué lo hace diferente?

En el caso del chocolate ecológico, al menos el 95% de las materias primas utilizadas deben proceder de cultivos ecológicos, en los que **no está permitido el uso de OMG ni pesticidas y fertilizantes de síntesis química** y donde las prácticas llevadas a cabo son más sostenibles.

Además, el chocolate ecológico se elabora con ingredientes como la manteca de cacao, que contiene ácidos grasos saludables, y no se permite el uso de mantequilla de cacao refinada ni de grasas vegetales diferentes a la manteca de cacao. Por otro lado, **aporta hasta el triple de hierro y es mucho más rico en antioxidantes que el no ecológico.**

Con poder antioxidante y antiinflamatorio

El cacao puro tiene un alto contenido de nutrientes y polifenoles, compuestos con potentes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Estos componentes ayudan a proteger el sistema circulatorio y favorecen la salud cardiovascular.

Al comparar el contenido de polifenoles entre el chocolate ecológico y el no ecológico, los resultados son claros. **El chocolate ecológico**, incluso con un menor porcentaje de cacao, **contiene un nivel más alto de polifenoles**. Por ejemplo, 100 g de chocolate ecológico con un 72% de cacao poseen 1.143 mg de estos compuestos, lo que representa un 19% más que el no ecológico. Esta misma tendencia se muestra en los valores de la capacidad antioxidante total, que evidencian una mayor fracción antioxidante del chocolate de producción ecológica.

Aporta minerales esenciales: hierro y potasio

El chocolate ecológico también aporta minerales, entre los que destacan el hierro y el potasio, dos nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. El hierro, fundamental para el transporte de oxígeno a través de la sangre, se encuentra en niveles mucho más altos en el chocolate ecológico. De hecho, 100 gramos de este chocolate aportan casi el triple de hierro que el chocolate convencional, cubriendo el 54% de la ingesta diaria recomendada, frente al 18% del chocolate no ecológico.



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

Análisis comparativo

El potasio, por su parte, es crucial para la prevención de enfermedades cardiovasculares y la regulación de la presión arterial. El chocolate ecológico contiene un 83,75% más de potasio que su versión convencional. En este sentido, 100 gramos de chocolate ecológico representan el 15,6% de la dosis diaria recomendada de potasio, mientras que el no ecológico apenas cubre el 8,5%.

El chocolate ecológico, una opción más saludable y deliciosa

El chocolate ecológico no solo es más sabroso y aromático, sino que también ofrece importantes beneficios para la salud. Con más contenido de minerales y antioxidantes y con menos grasas perjudiciales, es la opción ideal para quienes buscan disfrutar con moderación de este dulce.

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

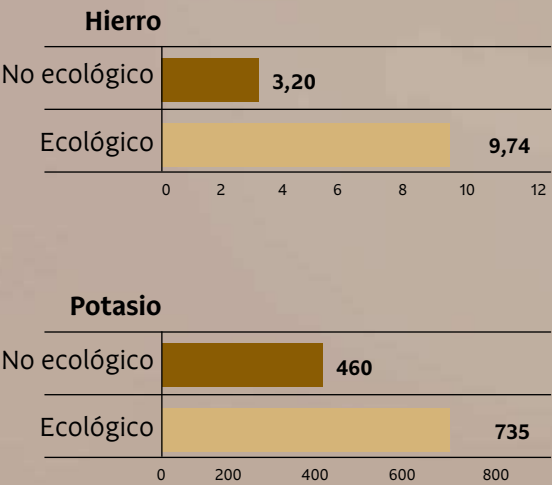


Figura 01: contenido en hierro y potasio, en mg/100g de chocolate ecológico y no ecológico

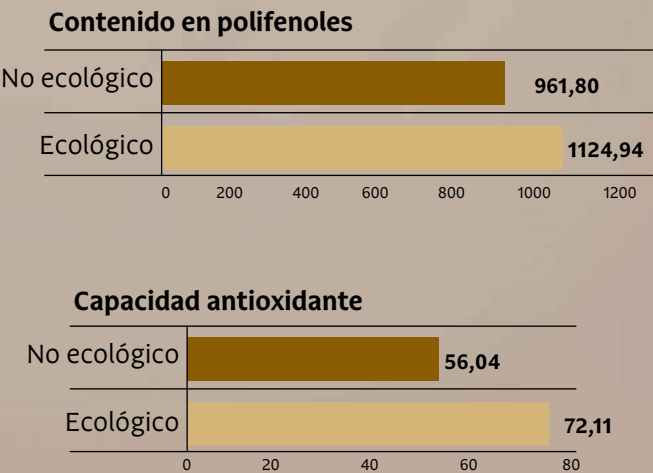


Figura 02: contenido en polifenoles y capacidad antioxidante total, en umoles TROLOX equivalente/100g de chocolate ecológico y no ecológico.



DISFRUTA LO ECOLÓGICO SIN GLUTEN

- \ deliciosamente fresco
- \ gran variedad
- \ de producción ecológica



DE-ÖKO-003

Schnitzer
GLUTENFREIHEIT

www.schnitzer.eu



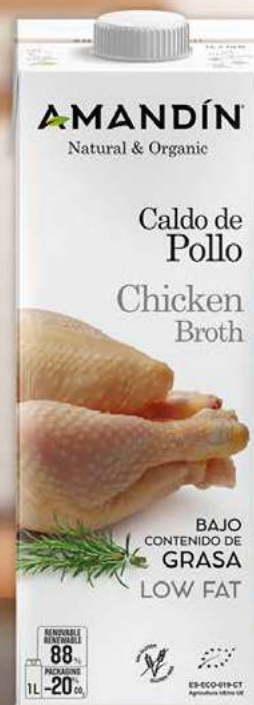
**BIO
PITA**



AMANDÍN

Natural & Organic

sabor natural,
bienestar real



Descobreix a Veritas una àmplia varietat de begudes vegetals, caldos i productes per cuinar, tots ells ideals per mantenir una alimentació equilibrada i saludable. [@amandinorganic](https://www.instagram.com/amandinorganic)



De la natura, el bo i millor

El fabricant de suc ecològics Voelkel presenta el seu suc de nabius de grua – també coneguts com a cranberries – 100 % espremut, sense filtrar i de primera premsada, amb manganès i polifenols naturals.

Una intensa experiència gustativa de pura fruita amb notes àcides, a més d'un suc ideal per consumir sol o dissolt amb aigua.

Voelkel

2^a unitat
al 50 %



DE-0EKO-007

*El mejor Jamón Cocido Extra Ecológico,
ahora además, potenciado por el sabor y el
aroma de la auténtica
Trufa “Tuber Aestivum”.*



SIN CONSERVANTES • SIN COLORANTES • SIN GLUTEN • SIN LACTOSA

Alimentació ecològica i salut cerebral: un vincle protector davant el deteriorament cognitiu?

Un recent estudi publicat a l'*European Journal of Nutrition* ha analitzat la possible relació entre el consum d'aliments ecològics i un risc més baix de desenvolupar deteriorament cognitiu lleu en adults de mitjana edat i gent gran. Aquesta afecció neurològica pot afectar la memòria i el pensament, a més de ser un possible precedent de la demència per Alzheimer i altres malalties cerebrals, tot i que no en la majoria dels casos, i per això la prevenció és clau.



Què és el deteriorament cognitiu lleu?

El deteriorament cognitiu lleu (DCL) es caracteritza per una reducció de la memòria i la capacitat de pensament, sense impedir del tot la vida diària. Sense tractaments eficaços que aturin el seu avenç a estadis més greus, les estratègies preventives, com els canvis en l'alimentació, prenen especial importància.

Alimentació ecològica com a possible factor protector

Els autors de l'estudi van decidir investigar el paper potencial dels aliments ecològics en la prevenció del deteriorament cognitiu. Van partir de l'evidència que suggereix que la dieta pot influir en el funcionament cerebral, ja que els aliments ecològics acostumen a presentar nivells més baixos de substàncies perjudicials, com els residus de pesticides de síntesi química, i concentracions més altes de compostos beneficiosos, com polifenols, vitamines o àcids grassos omega-3. Tots aquests factors podrien exercir un paper protector davant del deteriorament neurològic.

Metodologia de l'estudi

Es van analitzar dades d'una mostra representativa de la població dels EUA més gran de 50 anys: 6.077 persones en una anàlisi transversal i 4.882 en una de longitudinal. Es va avaluar el consum d'aliments ecològics d'origen vegetal (fruites i verdures) i d'origen animal (llet, ous, carn), considerant com a consumidors els qui van reportar haver ingerit algun d'aquests productes almenys una vegada el darrer any.

L'anàlisi va tenir en compte múltiples factors que també poden influir en l'estat cognitiu, com ara edat, sexe, nivell educatiu, activitat física, malalties cròniques, consum d'alcohol i tabac o qualitat general de la dieta.

Alimentació ecològica, menys risc de deteriorament cognitiu

Els resultats van mostrar que els qui consumien aliments ecològics tenien més bons indicadors cognitius que els qui no en prenen. En concret, en l'anàlisi longitudinal es va observar que les dones que consumien aquest tipus d'aliments presentaven un 20% menys de risc de desenvolupar deteriorament cognitiu lleu. El risc era un 27% més baix amb productes animals ecològics i un 20% amb vegetals.

Els autors conclouen que hi ha "beneficis cognitius de les dietes ecològiques, en particular en la mitigació del risc de deteriorament cognitiu lleu entre les dones".

Tot i que cal més recerca per confirmar aquestes troballes, l'estudi aporta noves evidències sobre el possible paper protector dels aliments ecològics en la salut cerebral i reforça la importància d'una alimentació conscient i de qualitat.



Per a més informació,
descobreix **l'estudi aquí**

FONT: Li, S., Chen, H., Zhao, R., Wang, T., & Ye, J. (2024). Organic food consumption is positively associated with cognitive function among middle-aged and older adults: cross-sectional and longitudinal analyses. *European Journal of Nutrition*, 64(1), 40. <https://doi.org/10.1007/s00394-024-03555-z>



Aprèn a llegir l'etiqueta... d'un torró de xocolata amb ametlles

A Veritas trobaràs una àmplia gamma de dolços de Nadal, elaborats al nostre obrador o pels nostres proveïdors de confiança. En aquesta ocasió, comparem l'etiqueta del nostre clàssic torró de xocolata negra amb ametlles amb la d'un torró de marca blanca d'un gran supermercat. Tot i que aquesta vegada a simple vista la diferència no és tan evident, el torró no ecològic conté més ingredients innecessaris o de baixa qualitat nutricional. En canvi, el torró de Veritas s'elabora amb matèries primeres més bones i amb menys ingredients.

ECO	NO ECO
5 ingredients	8 ingredients
Ingredients essencials No conté additius	Inclou additius i oli de gira-sol Amb dos emulgentes (un dels quals no permès en ecològic) i una aroma
Únicament amb mantega de cacau	Elaborat amb mantega de cacau i oli de gira-sol refinat
55% de cacau	43% de cacau

Comparativa nutricional

- El contingut calòric i de greixos totals és similar.
- El producte ecològic aporta una quantitat lleugerament superior de greixos saturats perquè conté un percentatge més alt de cacau.
- Pel que fa a la quantitat d'hidrats de carboni i de sucres simples, és semblant en tots dos productes, encara que una mica superior en la versió ecològica.
- El torró ecològic conté un 40% més de fibra; tot i que no sigui un nutrient rellevant en un torró, aquesta versió és més saciant.
- Cap dels dos productes conté sal afegida.

Diferències per ser ecològic

Per la producció ecològica, els nostres torrons contenen més del 95% d'ingredients d'origen agrari ecològic i són lliures de transgènics i additius artificials no permesos. A més a més, les matèries primeres — el cacau, les ametlles i el sucre — es conreen sense pesticides ni fertilitzants químics.

Per acabar, segons estudis de la Dra. Dolores Raigón recollits al seu llibre *Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato*, el cacau ecològic conté fins a un 19% més d'antioxidants i més minerals, entre els quals destaca un 83,7% més de potassi i el triple de ferro, en comparació amb el no ecològic.



**Saps llegir etiquetes?
Aquí et deixem la
informació bàsica.**

Fonts:

Raigón Jiménez, M.ª Dolores (2020). *Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato*. (pp. 493-495 y 643-645). València, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.

Ecològic



Ingredients

Sucre de canya, * **ametlles*** (20%), mantega de cacau,* cacau* (55%), vainilla. *Agricultura ecològica

Taula nutricional

	100 g
Valor energètic	561 kcal
Greixos	38 g
dels quals saturats	18 g
Hidrats de carboni	41 g
Dels quals sucres	36 g
Fibra	11 g
Proteïnes	8,7 g
Sal	0,02 g

No ecològic



Ingredients

Sucre, pasta de cacau, **ametlles** torrades (28%), pasta de fruita de closca (**avellanes**, **ametlles**), mantega de cacau, oli de gira-sol, emulgents (lecitina de gira-sol, E-476), aroma natural de vainilla. Cacau: 43% mínim (a la xocolata).

Taula nutricional

	100 g
Valor energètic	571 kcal
Greixos	41 g
dels quals saturats	14 g
Hidrats de carboni	37 g
Dels quals sucres	32 g
Fibra	7,0 g
Proteïnes	10 g
Sal	0,1 g

Què és la garantia Veritas?

La producció ecològica presenta nombrosos avantatges per a la nostra salut i la del planeta. Per aquesta raó, un dels objectius generals de la Unió Europea és impulsar la producció i el consum de productes ecològics.

En aquest sentit, la UE ha fixat com a objectiu per al 2030 que el 25% dels conreus europeus siguin ecològics. Considera que aquesta xifra és important per arribar als objectius de desenvolupament sostenible (ODS) i així poder aconseguir un futur millor i més sostenible per a tothom.

A Veritas, el 100% dels aliments que oferim tenen la certificació ecològica. A més a més, complim amb altres criteris de selecció, que s'apliquen segons el producte: proximitat, impacte social, impacte mediambiental, innovació, biodiversitat... I en el cas dels productes no alimentaris, com que no existeix cap estàndard públic europeu, hem creat la nostra **pròpia llista d'ingredients no acceptats** (els efectes tòxics dels quals s'han demostrat científicament), i donem aquesta garantia d'etiqueta neta i segura als clients.

L'estàndard Veri-safe garanteix:

- **Complements alimentaris.** En aquells complements alimentaris que no es poden certificar amb l'Eurofulla, Veritas no accepta la presència d'aquests 5 ingredients: diòxid de titani, edulcorants, potenciadors del sabor, aromes i colorants sintètics.

- **Productes no alimentaris**

- **Cosmètica i higiene.** No acceptem la presència d'aquests 5 ingredients: parabens, perfums i fragàncies sintètiques, silicones i derivats del petroli, metalls pesants i diòxid de titani (excepte, de moment, en protectors solars amb SPF50).

- **Drogueria i neteja.** No trobaràs en els nostres productes d'aquesta categoria cap dels 4 ingredients següents: microplàstics, metalls pesants, derivats del petroli i fosfats.



Vols saber-ne més?
Consulta la guia
'ABC del producte ecològic'



Elena, fan de Veritas

Fa tres anys vaig començar a tenir dolor i inflamació al voltant de la pelvis, i després de diverses ressonàncies magnètiques a traumatologia, no hi trobaven res. El mal es va estendre pels músculs isquiotibials, els malucs i la zona lumbar, i després d'algunes proves mèdiques em van trobar endometriosi.

Després del diagnòstic, em vaig començar a informar sobre el tema i a fer canvis en l'estil de vida i alimentació. Vaig notar una gran millora. Aquest fet em va portar a prendre la decisió d'eliminar la toxicitat afegida als productes pels pesticides i additius de síntesi química. Vaig buscar un supermercat ecològic i vaig trobar Veritas. Vaig entrar a la seva shop online i va ser molt fàcil de trobar-hi aliments de qualitat. Vaig començar a buscar els ingredients dels productes que em semblaven interessants i vaig descobrir que són referències amb una bona matèria primera i sense additius innecessaris. Tenen una gran varietat de productes ecològics a bon preu i una categoria només de productes sense gluten.

A més a més, aprenc amb la seva revista mensual, ja que té informació molt interessant sobre alimentació saludable i ecològica, i gaudeixo amb els cupons i descomptes que ofereixen. Per mi és molt pràctic, perquè et porten la compra a casa amb lliurament gratuït a partir de 60 euros.

El millor de tot plegat és que a Veritas també puc comprar carn ecològica i que me la portin a casa. M'encanta perquè puc adquirir tota la meua alimentació a Veritas. Quin gran descobriment! Molt feliç d'haver-vos trobat, gràcies per existir.



Elena Gándara,
fan de Veritas

Vols compartir la teua història?
Explica'ns la teua experiència aquí.



Pomona Fruits, premiada per la seva aposta per l'agricultura ecològica i biodinàmica

Les terres de la província de Lleida són reconegudes pels seus conreus de fruita, sobretot de pomes. Concretament, a Ivars d'Urgell hi ha el nostre company de viatge Pomona Fruits, una empresa familiar que conrea pomes, peres, albercocs i préssecs plans amb mètodes ecològics i biodinàmics.

Gràcies a la seva feina, ha rebut el **segon premi a la categoria "Excellència en innovació per a dones"**. El premi els el va atorgar recentment el Ministeri d'Agricultura en reconeixement al seu projecte de fruita certificada en producció ecològica i biodinàmica. Gemma Llanes, cofundadora de l'empresa i vicepresidenta del CCPAE, assegura que el premi dignifica la feina dels agricultors compromesos amb la producció ecològica, les persones i l'entorn:



“Per a nosaltres és una satisfacció rebre aquest premi, perquè és un reconeixement a un tipus d'agricultura familiar i minoritària. A més a més, també sentim un profund agraïment, perquè impulsa i dona visibilitat a aquest model agrícola”.

Des de fa anys, Veritas i Pomona Fruits caminen de bracet. Un llarg recorregut basat en una filosofia que posa la natura i les persones al centre i que treballa per un futur sostenible i conscient.

Una història que brota d'arrels familiars

La trajectòria de Pomona Fruits està íntimament lligada a la de Xavier Viladot, cofundador i responsable de producció, que representa la tercera generació de fructicultors de la família. El seu avi va començar el camí del conreu de la fruita, que després va continuar el seu pare. Avui, en Xavier i la Gemma dirigeixen aquesta empresa familiar. Viladot explica que la transició cap a una producció ecològica va ser una decisió profundament personal, influïda per la seva experiència com a pares:

“Nosaltres produïem de manera no ecològica, però quan van néixer els nostres fills tot va canviar. Volíem donar-los la millor alimentació possible i, per això, vam començar a consumir ecològic. Vam veure que era incoherent continuar produint de forma convencional i, aleshores, vam iniciar la transició”.

Desaprendre per tornar a aprendre

El canvi cap a una agricultura ecològica no va ser immediat. La família va haver de desaprendre per tornar a aprendre, tornant als orígens de l'agricultura i l'observació de la terra, els arbres i l'entorn com un tot, treballant de bracet amb la natura. Llanes assegura que Veritas va ser un agent clau en tot aquest procés:

“Veritas ens va ajudar des del primer dia quan no sabíem on vendre les nostres pomes. Va valorar el nostre producte i ha estat un company de viatge clau en tota la nostra trajectòria. Des del primer any que ens heu acompanyat, i no només per vendre el producte, sinó també en el nostre procés de formació i creixement com a empresa. Gràcies a vosaltres ens vam poder formar en agricultura regenerativa”.

Més enllà del producte ecològic: agricultura regenerativa i biodinàmica

Amb el temps, Pomona Fruits ha anat un pas més enllà. L'empresa ha aprofundit en l'agricultura regenerativa, una pràctica que busca restaurar l'equilibri del sòl i millorar-ne la fertilitat a través de la interacció entre animals i vegetals. A més a més, ha obtingut la certificació Demeter en agricultura biodinàmica, un enfocament que concep la finca com un organisme viu i que fomenta la biodiversitat i la vitalitat de la fruita:

“Treballem amb agricultura biodinàmica perquè entenem la finca com un organisme viu. Fomentem la biodiversitat amb plantes aromàtiques als marges, hotels d'insectes i abelles òsmies i fem el nostre propi compost. És una manera de produir tenint cura de l'equilibri entre terra, plantes, animals i cosmos”, comenta Viladot.



Poma golden ECO



Poma Royal Gala ECO



Pera Williams ECO



Pera Conference ECO

Aconseguir-los a
shop.veritas.es



Reivindicar l'agricultura familiar per preservar el territori

L'agricultura familiar no només produeix aliments de proximitat i qualitat, sinó que exerceix un paper clau en la supervivència dels pobles petits i en l'equilibri del món rural. Comprar productes d'aquests agricultors també és una manera de cuidar el territori i evitar el despoblament:

“Els pobles petits sobreviuen gràcies a l'agricultura. Si desapareixen les famílies pageses, desapareix el territori tal com el coneixem. En altres països la gent només viu a les ciutats, i nosaltres no volem perdre aquest equilibri rural que dona vida i sentit als nostres pobles”, finalitza Llanes.



Ángeles Parra: “BioCultura és un reflex de com el consum ecològic és cada cop més present a la nostra societat”

BioCultura es consolida, un any més, com a gran punt de trobada entre productors, distribuïdors, consumidors i activistes del món sostenible. Amb motiu de la propera edició de la fira a Madrid, hem tingut el privilegi de conversar amb Ángeles Parra, fins fa poc directora de BioCultura i presidenta de l'Associació Vida Sana, entitat organitzadora de l'esdeveniment. L'Ángeles es jubila i passa el testimoni a Montse Escutia, fins ara secretària general.

Quines novetats porta aquesta edició de BioCultura Madrid respecte a anys anteriors?

Principalment, les novetats estaran en les activitats paral·leles, amb temàtiques de rigorosa actualitat per a tothom que vulgui tenir cura de la seva salut i la del planeta. Com evitar tòxics, què és realment l'agricultura regenerativa, debat vegà vs. carnívor, la fertilitat en perill... A més a més, aquest any comptarem amb trobades exclusivament dissenyades per a professionals.



Quines oportunitats ofereix la fira a empreses productores i distribuïdores d'ecològic? I els consumidors, què poden trobar a BioCultura?

La fira és un reflex de com el consum ecològic és cada vegada més present a la nostra societat. Les empreses hi troben un públic molt interessat en el consum responsable i, a més a més, altres professionals del sector amb qui crear sinergies, col·laboracions, arribar a acords... Els consumidors hi troben el millor i més gran aparador del món ecològic avui a Espanya i, alhora, molta informació amb grans especialistes.

Amb el relleu recent a la direcció de l'Associació Vida Sana, que ara encapçala Montse Escutia, es tanca una etapa de més de 40 anys de trajectòria. Des d'aquesta perspectiva, quins aprenentatges t'emportes d'aquest recorregut al capdavant de l'entitat?

Les coses han canviat molt des que vam començar. Al principi, per no haver-hi... no hi havia ni certificació ecològica. Va ser l'Associació Vida Sana qui va crear les primeres certificacions. N'he après molt, però sobretot m'emporto una gran satisfacció professional per tot el que hem fet i, personalment, el convenciment que tenir un propòsit a la vida té una força poderosa capaç de moure muntanyes.



Com ha canviat la percepció social i política sobre l'agricultura ecològica des que vas començar la teva feina a l'associació fins avui?

Quan vam començar, les administracions públiques feien com qui sent ploure davant les nostres propostes, i moltes vegades van intentar obstaculitzar i impedir que tiressin endavant. D'altra banda, molts consumidors creien que un aliment ecològic era una cosa així com un aliment de "dieta" o de vegetarians. Ha costat molt mostrar que es tracta de productes en què no hi ha intervingut cap tòxic ni manipulació genètica.

Quin paper consideres que han d'exercir les administracions públiques en l'impuls de la producció i el consum ecològics? Què els reclamaries des de la teva experiència al capdavant de BioCultura i l'Associació Vida Sana?

Jo ho tinc molt clar... Perquè el consum intern d'aliments ecològics creixi a Espanya i deixem de ser només un país exportador, necessitem polítiques valentes, com ara:

- a) Grans campanyes de promoció de les virtuts de l'aliment ecològic als mitjans d'informació públics.
- b) IVA zero per als aliments ecològics.
- c) Incentius fiscals que animin també nous emprenedors.
- d) Compra pública amb prioritat absoluta en la discriminació positiva per a l'aliment ecològic.
- e) Obligació d'oferta ecològica a collectivitats, restaurants, hotels, etc. I, a més a més, s'haurien de prohibir molts productes químics i sintètics en el procés de producció d'aliments, demostradament nocius per a la salut.

Moltes gràcies, Ángeles, per resumir tants anys d'activisme ecològic. Et desitgem molta sort en els teus futurs projectes.

PA DE TARDOR

El sabor de la temporada

Elaborat
en el nostre
obrador.

Ecològic
i deliciós.

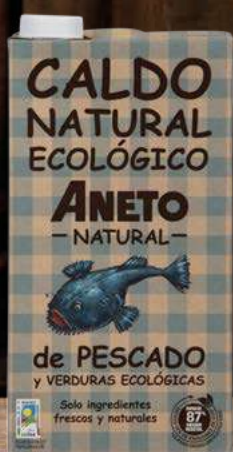
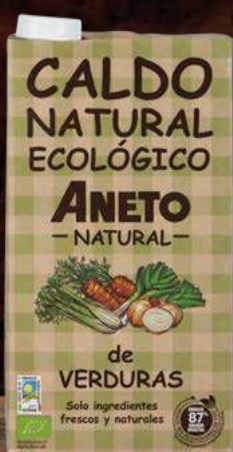
Amb panses, nous,
avellanes, orellanes,
mantega i mel.

veritas

ART
ESA



ELS BÀSICS IDEALS PER AQUESTA TEMPORADA!



NOMÉS INGREDIENTS FRESCOS, NATURALS I ECOLÒGICS





RENTAIXELLES
A MÀ

DETERGENT
PER LA ROBA

SUAVITZANT


0% FRAGÀNCIA


0% COLORANTS

DESCOBREIX LA RESTA DE LA GAMMA A LA TEVA BOTIGA VERITAS HABITUAL



Tots els
nostres
productes
són


INGREDIENTS
BIODEGRADABLES


PLÀSTIC 100%
RECICLAT


FÀBRICA ZERO
RESIDUS

Coloració natural permanent



Fins a un

15%
de descompte



www.corporesano.com

Ecológico

BEHER®

100% IBÉRICO



IBÉRICO

10% DE DTE.
a la **gamma ecològica**
més àmplia del mercat



www.beher.com



MARRUGAT + natura



Cava + Natura Brut Nature

Varietats: Xarel·lo 60%, Macabeu 40%

Aspecte: Groc pàl·lid amb tonalitats verdoses. Bombolla fina i elegant.

Aroma: Fresc i complex. Notes de fruites blanques (poma, pera) i cítrics, amb matisos de pa torrat i fruita seca de la criança.

Gust: Equilibrat i suau. Bombolla fina i acidesa ben integrada que aporten frescor. Sabors afruitats i cítrics amb una lleugera cremositat. Final lleugerament salí i refrescant. Estructura complexa i postgust molt agradable.

Temperatura Servei: 6 ° C

Maridatge: Ideal amb marisc (ostres, gambes a la planxa, carpaccio de tonyina), formatges suaus (brie, camembert) i cuina mediterrània (amanida de tomàquet i mozzarella).



Vi + Natura negra

Varietats: Cabernet Sauvignon (50%) i Merlot (50%).

Criança: 4 mesos en bótes de roure francès i americà (de 2 i 3 anys) per adquirir complexitat i notes especiades.

Aspecte: Color cirera picota amb tons violetes intensos.

Aroma: Molt intens. Predomini de fruites vermelles (móres, cassis, nabius) amb un lleuger toc de torrat que denota el pas per bóta.

Gust: Equilibrat, estructurat i molt elegant. Tanins suaus i ben integrats que aporten una textura sedosa. S'hi perceben la fruita madura i les notes especiades de la bóta. Final llarg, elegant i persistent.

Temperatura Servei: 18 ° C

Maridatge: Molt versàtil. Ideal amb carns vermelles (filet, xai al forn), embotits curats (pernil ibèric), formatges curats, i plats amb salses especiades o bolets. Sorprenentment, acompanya bé sushi i peixos/verdures a la brasa. Combina amb xocolata negra de postres.



La botiga online de productes ecològics per al teu negoci



Península
i Balears



Ambient, fred i
congelat



Pagament
segur



Lliurament a
partir de 72h



Descobreix
el nou web

veritas
Food service

veritas.es/pro

Escull el teu kefir ecològic preferit



+100 mil
millions de
bacteris
vius*



ES-ECO-022-GA
Agricultura UE/ no UE

¿UN SNACK SIN GLUTEN?

Nuevo

Galletas de canela

EMPRESA FAMILIAR
E INDEPENDIENTE
OBRADOR ARTISANAL
DESDE 2005



Harina de mijo

MADE IN
Cataluña

El teu cafè professional a casa!



www.ecomil.com

f @ecomiloficial



BANC DELS ALIMENTS

EL GRAN RECAPTE

7 i 8 DE NOVEMBRE

PARTICIPA AL GRAN RECAPTE!
FES LA TEVA DONACIÓ
BIZUM 33596
POTS FER DONACIONS
FINS EL 23 DE NOVEMBRE



GRANRECAPTE.ORG

Novetats del mes de novembre!



Beguda de civada barista Veritas

- Beguda vegetal de civada ecològica d'origen nacional
- Té una textura cremosa i és ideal per escumar
- S'elabora amb un 10% de civada i no conté sucres afegits
- És perfecta per preparar cafès, tes amb llet i aportar un extra de cremositat a salses i postres

Fettuccine d'edamame Slendier

- Tallarines de llegums ecològics elaborades a base de 100% edamame
- Aporten un 25% menys d'hidrats de carboni que la pasta a base de blat
- Són rics en proteïnes i en fibra i no contenen gluten
- Llestos en 2-5 minuts i ideals per combinar amb verdures, marisc o salses al gust

Purés de fruites Veritas

- Purés bevibles de fruites elaborats únicament amb ingredients ecològics
- Disponibles en 5 gustos: poma i maduixa; poma, mango i plàtan; poma, plàtan i gerds; poma, nabius i flocs de civada, i poma, carbassa i pastanaga
- No contenen gluten ni lactosa
- Són perfectes per prendre a qualsevol lloc i moment del dia

Coquetes de proteïna de llenties El Granero

- Coquetes ecològiques elaborades amb farina de llenties i un toc de sal marina
- No contenen gluten ni lactosa
- Són riques en proteïna i font de fibra
- Són ideals per combinar amb opcions tant dolces com salades o per menjar-les soles

Apunta't al **Club Veritas** i aprofita els cupons de **50% de descompte**

Cookies de civada i xocolata Barcelona



- Galeta tipus cookie elaborada a base de flocs de civada sense gluten i xips de xocolata
- Vegana i sense lactosa
- Font de fibra, per la qual cosa contribueix a la sensació de sacietat
- Envasada de forma individual i ideal per prendre en esmorzars i berenars

Cupó: **COOKIE**

Crema de moniato Casa Amella



- Crema de verdures elaborada amb ingredients ecològics amb moniato, oli d'oliva verge extra i un pessic de sal marina
- No conté gluten, lactosa, espessidors ni additius
- L'envàs és de vidre i l'etiqueta és de paper FSC removable

Cupó: **BONIATO**

Collagen BioAct Fortigel Forticoll



- Complement alimentari a base de collagen, minerals, vitamines i àcid hialurònic
- És indicat per ajudar al funcionament dels ossos, els tendons i les articulacions
- També contribueix a millorar l'aspecte de la pell, els cabells i les ungles

Cupó: **COLAGENO**

Pouch de poma, taronja i plàtan Babybio



- Puré elaborat amb fruita ecològica lliure de restes de pesticides de síntesi química
- Únicament amb poma, taronja, plàtan i suc de llimona
- Apte a partir dels 6 mesos, sense gluten, llet ni sucres afegits
- És ideal per emportar-se i oferir un snack saludable a qualsevol lloc i moment del dia

Cupó: **POUCH**

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 **NOVEMBRE** 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

Suma't al Club i sigues la teva millor versió





marca de proximitat

Locions corporals Bio

Nodreixen, hidraten i cuiden
la pell de tota la família
amb el poder de la natura.

Mel & civada Bio · Nutrició i suavitat.

Llimona & aloe Bio · Vitalitat i energia cítrica.

Vainilla & coco Bio · Plaer exòtic i reconfortant.

Autèntica cosmètica Bio certificada

Proximitat · Ingredients ecològics · Benestar natural



*excepte Nutritiva



Beneficis del magnesi i el potassi

Força

Energia

Recuperació

Descans



El magnesi contribueix al metabolisme energètic normal, al funcionament normal dels músculs i a disminuir el cansament i la fatiga, al funcionament normal del sistema nerviós i el manteniment dels ossos en condicions normals

www.generaldietetica.com

Descobreix els nostres nous plats preparats per als teus menús de tardor

A Veritas ampliem la nostra proposta de plats preparats amb dues noves receptes elaborades a la nostra cuina central de Lliçà d'Amunt, a prop de Barcelona. Es tracta de la **mussaca ecològica i dels falàfels ecològics**, dos plats llestos per escalfar-los i gaudir-ne.

Els dos plats es preparen a les nostres cuines com si fossin fets a casa: amb dedicació i molt d'amor. A Veritas fem servir un **95% d'ingredients ecològics**, la qual cosa garanteix que els nostres productes són **lliures de pesticides de síntesi química i d'organismes modificats genèticament (OMG)**. A més a més, no hi afegim **saboritzants, conservants ni colorants artificials**.

Mussaca Veritas

La **mussaca Veritas** és una reinterpretació ecològica d'aquest clàssic de la cuina àrab i grega. S'elabora amb albergínia, carn de porc, tomàquet i una cremosa beixamel, tot plegat amb ingredients de conreu ecològic. El resultat és un plat reconfortant, gustós i perfecte per als dies de tardor.



Falàfels Veritas

Per la seva banda, **els falàfels Veritas** ofereixen un esclat de sabor inspirat en la cuina tradicional àrab. Elaborats amb cigrons, tahina i una acurada barreja d'espècies, entre les quals destaca el comí, són una opció vegetal rica en proteïnes i molt versàtil: són ideals per a amanides, wraps o com a entrant.



Vine a descobrir-los al teu supermercat Veritas més proper i dona un toc diferent al teu menú setmanal. Perquè menjar bé també és gaudir i cuidar-se.

Com cuinar la soja texturitzada?

Cada cop són més les persones que decideixen reduir el consum de proteïna animal, i això fa que hagin de buscar alternatives vegetals a la carn, peix, ous o altres aliments proteics per assegurar-se d'arribar als requisits de proteïna diaris, com ara la soja texturitzada.

La soja texturitzada és una font de proteïnes d'origen vegetal. Aproximadament la meitat de la seva composició nutricional correspon a aquest macronutrient, que es tradueix en uns 50 grams de proteïna per cada 100 grams de producte. Això la converteix una opció molt interessant per a persones veganes, vegetarianes o que vulguin reduir el consum de proteïna animal.

Com s'obté?

S'obté a partir de les faves de soja, que són sotmeses a un procés d'extrusió fins a aconseguir aquesta forma i textura. Primer se n'extreu l'oli i després es deshidrata. Aquesta farina de soja passa per un seguit de processos —alta temperatura, pressió, texturització i deshidratació— que donen com a resultat un producte que a primera vista s'assembla a unes migas, cotnes o bocins de pa sec.

En general, n'hi ha de mides diferents: de més gruixudes o de més fines. Tenen un gust força neutre, així que pots combinar-les amb altres aliments i condimentar-les.

Comença a cuinar soja texturitzada

La que trobem al supermercat està deshidratada, així que, per consumir-la, necessites rehidratar-la. La pots deixar 15 minuts en aigua, utilitzant el doble d'aigua que de soja, tot i que t'aconsellem que la hidratis amb les verdures o amb la salsa que preparis: així no només aconseguiràs rehidratar-la, sinó que anirà agafant-ne el gust i el resultat serà deliciós.

Anna Torelló
Dietista i nutricionista
@thehappyavocadoo



BOLONYESA VEGANA (2 racions)

Ingredients:

- 1 ceba
- 400 ml de tomàquet triturat
- 80-100 g de soja texturitzada fina seca
- OOVE
- Sal, una mica de sucre i pebre

Elaboració:

1. Aboca un rajolí d'oli d'oliva verge extra en una paella i cou la ceba ben picadeta durant uns 10 minuts a foc baix-mitjà, remenant de tant en tant.

2. Afegeix el tomàquet triturat a la paella i la soja texturitzada. Remena-ho bé perquè la soja quedi integrada. Afegeix-hi sal, una culleradeta de sucre per reduir l'acidesa del tomàquet i pebre al gust.

3. Cuina durant uns 10 o 15 minuts a foc mitjà.

4. Si veus que la salsa queda molt espessa, hi pots afegir més tomàquet triturat o una mica de brou de verdures.

Si vols introduir la soja texturitzada a la teva dieta, és millor que comencis per la soja texturitzada fina. Té una textura més agradable i és més fàcil de donar-hi gust.



Soja texturitzada fina
El Granero ECO



Pebre negre molt
Artemis ECO



Tomàquet triturat
Biosabor ECO



Sucre de canya
Veritas ECO



Descobreix el vídeo de la
tècnica de cuina aquí



Veritas i l'impacte positiu: renovem la nostra certificació B Corp i les ganes de continuar millorant

Imagina't un tipus d'empresa que no només construeix el seu èxit a través dels beneficis econòmics, sinó també de l'impacte positiu que genera en persones, comunitats i planeta. Així som les empreses B Corp. No som les **millors empreses** del món, sinó les millors per al món.

Ser B Corp significa assumir un propòsit clar i complir amb alts estàndards d'acompliment social i ambiental, **transparència i responsabilitat**.

La certificació B avalua l'empresa en conjunt: governança, empleats, clients, comunitat i medi ambient. A més a més, involucra tots els grups d'interès, no només els accionistes.

Avui dia, aquest **moviment global** el formen més **de 10.000 empreses de 164 sectors** diferents a un centenar de països. A Espanya ja són prop de **300 companyies** les que han superat l'estàndard, la qual cosa reflecteix la força d'una comunitat que comparteix valors, fomenta la credibilitat i col·labora per potenciar l'impacte positiu.

Per obtenir la certificació, cal superar els 80 punts en aquesta avaluació. Estem molt orgullosos de poder anunciar que, el passat mes de setembre, **Veritas s'ha recertificat** com a empresa B Corp i ha assolit una puntuació de **108,6 punts**. Aquest resultat, que

correspon a un nivell avançat de negoci d'impacte positiu, és significativament superior a la puntuació mitjana de **50,9 punts** que obtenen les empreses que fan l'avaluació, però no se certifiquen. A més a més, el nostre èxit destaca encara més si el comparem amb la puntuació mitjana de **92,5** dels supermercats europeus amb aquesta certificació.

Nosaltres vam obtenir el segell per primera vegada el 2016 i **vam ser el primer supermercat B Corp a Europa**, i des de llavors hem anat millorant constantment el nostre acompliment en termes de negoci sostenible. A **Espanya** no hi ha **cap altra cadena** de supermercats o distribuïdors d'aliments que **tingui aquesta certificació**.

El capítol següent de Veritas: compromís amb l'excel·lència B Corp

En un món amb reptes cada cop més urgents, com la crisi climàtica i la desigualtat social, el moviment B Corp ha decidit fer un pas endavant i impulsar nous estàndards amb un enfocament que abandona el sistema de puntuació acumulativa i estableix requisits obligatoris en àrees clau, la qual cosa eleva l'exigència per a les empreses líders en sostenibilitat.

Aquests nous estàndards no només apugen el llistó per a la certificació, sinó que també promouen la millora continuada en exigir a les empreses que demostrin un **progrés constant al llarg del temps**.

A Veritas, celebrem la nostra recent recertificació, perquè aquesta fita reflecteix el nostre compromís amb un model de negoci que equilibra el propòsit i el benefici. Tot i això, sabem que el camí cap a una economia amb impacte positiu no s'atura aquí. Amb l'arribada dels **nous estàndards**, el nostre full de ruta està a punt d'evolucionar.

Deixarem enrere la mentalitat de puntuació per adoptar un enfocament de **requisits obligatoris**. Tot i que la nostra alta puntuació en medi ambient és una fortalesa, reconeixem la necessitat de millorar en altres categories. Els **nous estàndards** ens obliguen a ser exemplars a tots els fronts, i així ens ho hem proposat.

El nostre nou full de ruta se centrarà en els **set requisits fonamentals**: governança de les parts interessades; acció climàtica; drets humans; treball just; JEDI (justícia, equitat, diversitat i inclusió); administració ambiental i circularitat, i assumptes governamentals i acció col·lectiva.

Això vol dir que **desenvoluparem plans específics d'acció** per enfortir cadascuna de les àrees d'impacte. Establirem **nous processos i polítiques** que demostrin un compromís continuat amb la millora, no només per mantenir la nostra certificació, sinó per ser veritables líders en el moviment B Corp.

Renovem les ganes de continuar construint un futur més just i sostenible, per demostrar que hi ha una altra manera de fer negocis.

Empresa



Certificada
Desde 2016

Som el primer supermercat d'Europa amb certificat B Corp.

Això significa i reconeix que som una empresa compromesa amb la salut de les persones i el planeta.



Carla van Esso

Responsable d'impacte ambiental i social a Veritas



Falàfels verds amb shakshuka i salsa de tahina

Quan la tardor s'installa, el cos demana plats càlids, especiats i plens de gust. Aquesta recepta combina dues elaboracions delicioses: falàfels verds farcits d'herbes fresques sobre una base de shakshuka casolana amb tomàquet, pebrot amb un toc spicy i una salsa de tahina que ho relliga tot.

Una proposta nutritiva i versàtil, perfecta per preparar en quantitat i muntar en plat, en pita o en bol durant la setmana.

Ingredients

Per al shakshuka

- 1 ceba
- 5 tomàquets madurs
- 1 pebrot vermell
- 3 grans d'all
- 3 cullerades de concentrat de tomàquet
- 1 culleradeta de comí
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- 1 cullerada de pasta d'harissa
- 80 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal al gust

Per als falàfels verds

- 300 g de cigrons (remullats entre 12 i 24 hores)
- 50 g d'espinacs
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- ½ manat de coriandre
- ¼ manat de julivert
- 1 grapat de fulles de menta
- Ratlladura i suc de ½ llimona
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 1 culleradeta de comí
- Sal al gust
- Oli per fregir o fregidora d'aire

Elaboració

Shakshuka:

1. Pica les verdures a daus d'aproximadament 1 cm i l'all finament.
2. Escalfa l'oli en una paella ampla a foc mitjà-alt i ofega la ceba durant 3-4 minuts.
3. Afegeix-hi l'all, tot seguit el pebrot i el tomàquet, i cuina 5 minuts més.
4. Incorpora-hi les espècies, el concentrat de tomàquet i la pasta d'harissa.
5. Cou a foc mitjà fins a obtenir una mena de samfaina espessa, sucosa i ben aromàtica. Ajusta de sal i reserva.

Falàfels verds:

1. Tritura els cigrons remullats fins a obtenir-ne una textura granulada. Reserva en un bol.
2. Per un altre cantó, tritura els espinacs, herbes, ceba, all, espècies, ratlladura i suc de llimona fins a formar una pasta verda aromàtica. Barreja-la amb els cigrons, afegeix-hi sal i forma'n petites porcions amb les mans.
3. Fregeix amb oli calent abundant o cuina a la fregidora d'aire fins que siguin ben daurats. Deixa'ls reposar sobre paper absorbent.

Ingredients

Per a la salsa de tahina

- 2 cullerades de tahina
- 4 cullerades d'aigua calenta
- Suc de ½ llimona
- 1 polsim de sal

Salsa de tahina:

1. Barreja la tahina amb el suc de llimona, la sal i l'aigua calenta.
2. Remena-la fins a obtenir-ne una salsa suau. Ajusta'n la textura amb més aigua si cal.



Tomàquet madur
ECO



Comí molt **Artemis**
ECO



Pebre vermell dolç
Artemis ECO



Cigró pedrosillano
cuit **Veritas** ECO



Llimona a granel ECO



Comí molt **Artemis**
ECO



Espinacs **ECOAMA**
ECO



Ceba dolça de **Fonts**
ECO



Per a 2-3 persones



40 minuts



Dificultat fàcil



Xef Christopher Wilson
El Brasas



Descobreix
la recepta aquí

Menú saludable per a un dejuni intermitent

Informació addicional, consells

- El dejuni intermitent és una pràctica nutricional que consisteix a concentrar els àpats dins un període específic del dia, prolongant el temps sense ingerir aliments durant la nit. El format més comú és el de 16 hores de dejuni i 8 hores d'alimentació.

- Tot i que l'enfocament principal se centra més en QUAN menjar que no pas en QUÈ menjar, és important portar una dieta variada i equilibrada.

- Aquesta pràctica es basa en el fet que, durant el dejuni, el cos deixa d'utilitzar la glucosa com a font principal d'energia i comença a emprar les reserves de greix.

- Se li atribueixen beneficis com la pèrdua de pes, la millora del perfil dels greixos (colesterol i triglicèrids) i una millor digestió.

- És important que el dejuni intermitent s'adapti a cada persona, tenint en compte el seu estat de salut, l'estil de vida, les preferències alimentàries i les necessitats individuals.

- Un exemple d'horari podria ser: dinar a les 12-13 h, sopar a les 19-20 h i, si cal, una petita ingesta entre tots dos àpats dins de la finestra d'alimentació.

Entre hores

- Iogurt o quefir natural amb fruita de temporada i llavors de xia
- Ou dur o a la planxa amb alvocat
- Torrada amb hummus o guacamole
- Batut de fruita, llet i flocs de civada
- Fruita seca



Amancay Ortega
Especialista en Continguts
Nutricionals a Veritas



Menú de la setmana

Dilluns

Dinar

Crema de carbassa i quinoa
Llobarro al forn amb cols de
Brusselles

Fruita

Sopar

Amanida de magrana i alvocat

Saltat de bolets i espinacs amb
ou escalfat

Dijous

Dinar

Crema de carbassa

Orada a la planxa amb bròquil i
patata al forn

Fruita

Sopar

Sopa de fideus

Albergínies farcides amb
bolonyesa de soja texturitzada

Fruita

Diumenge

Dinar

Amanida d'escarola, nous i
mandarina
Paella de marisc

Dimarts

Dinar

Llenties guisades amb
parmentier

Fruita

Sopar

Amanida d'escarola, nous i caqui

Remenat de carbassó i ceba

Divendres

Dinar

Amanida de brots

Carbassa farcida de cigrons i
espelta

Fruita

Sopar

Saltat de pollastre, bròquil,
carbassó i porro amb
guarnició d'arròs basmati

Fruita

Dimecres

Dinar

Arròs integral amb carxofes
i dauets de tofu saltats amb
salsa de soja

Fruita

Sopar

Escalivada

Pollastre a la llimona amb puré
de moniato

Fruita

Dissabte

Dinar

Crema de porros, carbassó i bròquil
Estofat de vedella amb patata i
verdures

Fruita

Sopar

Amanida de pasta amb tonyina

Fruita



Aconseguir-los a
shop.veritas.es



Quinoa en gra
El Granero ECO



Flocs de civada suau
El Granero ECO



Arròs llarg integral
Veritas ECO



Crema de carbassa
Veritas ECO



Bròquil ECO



Patata bossa ECO



Estofat de bovi
Veritas ECO



Pernil d'engreix
100% de gla Beher
ECO

Consulta l'opció vegana i sense
gluten i descarrega't el menú

Alimentació antiinflamatòria, una aliada en les malalties autoimmunes

Les malalties autoimmunes tenen lloc quan el sistema immunitari ataca per error els propis teixits del cos. Patologies com l'artritis reumatoide, l'esclerosi múltiple, la tiroïditis de Hashimoto i la psoriasi tenen en comú un factor: la inflamació crònica. Però sabies que l'alimentació pot tenir un paper fonamental en el control d'aquesta inflamació?



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

El paper de la inflamació en les malalties autoimmunes

Quan el sistema immunitari es manté en un estat d'alerta constant, pot desencadenar inflamació crònica a diferents parts del cos. Aquesta resposta contribueix al desenvolupament i progressió de les malalties autoimmunes, n'augmenta els símptomes i afecta la qualitat de vida dels qui les pateixen.

Aliments que afavoreixen la inflamació

Hi ha certs aliments que poden agreujar la inflamació i, per tant, empitjorar els símptomes de les malalties autoimmunes. Entre els principals, hi trobem:

- **Sucres i farines refinades:** afavoreixen la resistència a la insulina i promouen la inflamació sistèmica.
- **Olis vegetals refinats:** com el de gira-sol i el de palma, rics en omega-6, poden desequilibrar la resposta inflamatòria.
- **Ultraprocessats:** contenen additius i conservants que alteren la microbiota intestinal, la qual cosa afecta la resposta immunitària.

Aliments antiinflamatoris per enfortir el sistema immunitari

Una alimentació antiinflamatòria pot ajudar a reduir els símptomes d'aquestes malalties i millorar la qualitat de vida. Els aliments més recomanats inclouen:

- **Peix blau:** ric en omega-3, ajuda a modular la resposta inflamatòria.
- **Verdures de fulla verda:** bròquil, espinacs i bledes, que aporten antioxidants essencials.
- **Fruïtes riques en polifenols:** nabius, maduixes i magranes, ajuden a combatre l'estrès oxidatiu.
- Espècies com cúrcuma i gingebre: són potents antiinflamatoris naturals que afavoreixen la funció immunitària.
- **Fruïtes com el kiwi, les maduixes i la taronja:** contenen vitamina C, que és un nutrient essencial amb múltiples beneficis per a la salut, com ara reforçar el sistema immunitari.

- **Mariscs com els musclos, les cloïsses i les ostres:** contenen zinc, que és un mineral essencial per al sistema immunitari.

La importància de la microbiota en la resposta autoimmune

Els budells acullen gran part del sistema immunitari, per la qual cosa mantenir una microbiota equilibrada és clau. Prendre aliments fermentats com el quefir, la xucrut i el iogurt pot millorar la diversitat bacteriana i reduir la inflamació.

Adoptar una alimentació antiinflamatòria no només pot alleujar els símptomes de les malalties autoimmunes, sinó també prevenir-ne la progressió. Fer canvis a la dieta és una eina poderosa per millorar la qualitat de vida i promoure un sistema immunitari més equilibrat.



Espinacs ECOAMA ECO



Bleda manat ECO



Maduixot safata ECO



Nabius ECO



Kiwi Gold Zespri ECO



Cloïsses Veritas

TOT NOU? NO DEL TOT. NOMÉS EL NOSTRE LOOK.

100% ecològic. 100% Natumi. Ara amb un disseny fresc.



Natumi®
pur.bio.vegetal.

Amb el nostre nou look, reflectim encara millor el nostre enfocament sostenible i, ahora, destaquem la puresa i naturalitat dels nostres productes.

L'alta qualitat de les nostres begudes vegetals i preparats per a cuinar continua sent la mateixa; el que ha canviat és l'envàs.

Ara reflecteix encara més la nostra filosofia: Sostenibilitat i gaudi en perfecte equilibri.

WWW.NATUMI.COM/ES



El punt de dolçor més natural

Apte per a diabètics,
deliciós per a tots.

100%
BIO

www.sucrafor.com

Necessites un espai per a esdeveniments?

Jornades de showcooking, reunions, presentacions, aniversaris, celebracions...

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

Estem en el centre de Barcelona i a Sant Cugat!

TERRA
veritas

Escriu-nos i t'ajudem



Apunta-t'hi!



No et perdis els nostres tallers **online gratuïts!**

Aprèn a fer ramen i altres receptes amb miso

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

Nerea Zorokiain Garín amb la col·laboració de **TerraSana**

Hormones i defenses: com protegir la teva salut hormonal a la tardor

Dimecres 5 de novembre
18:30 a 20:00 h

Marta León amb la col·laboració de **Soria Natural**

Desperta la teva pell: rutina de ioga facial i autocura natural

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

Cristina Pérez amb la col·laboració de **Weleda**

Sopes i cremes saludables per a aquesta tardor

Dimarts 18 de novembre
18:30 a 20:00 h

Sue Moya amb la col·laboració de **Caldos Aneto**

Veritable o fals

Què en saps, d'alimentació saludable i ecològica?

Veritable

Fals

1. Una alimentació antiinflamatòria pot ajudar a reduir els símptomes de les malalties autoimmunitàries i millorar la qualitat de vida.



2. Els sucres i les farines refinades ajuden a disminuir la inflamació i són recomanables en malalties autoimmunitàries.



3. Els aliments rics en triptòfan, com el gall dindi, el peix blau o la fruita seca, ajuden a produir hormones del benestar i del son.



4. A partir dels 60 anys es comença a perdre massa muscular de manera natural, procés que es coneix com a sarcopènia.



5. A la vellesa, el cos necessita menys proteïna perquè la síntesi muscular es fa més eficient.



6. La xocolata ecològica conté fins al triple de ferro i és molt més rica en antioxidants que la xocolata no ecològica.



7. Les dones que consumeixen aliments ecològics presenten un 20% menys de risc de desenvolupar deteriorament cognitiu lleu, segons un estudi longitudinal



8. El consum d'aliments ecològics s'associa a un risc més alt de deteriorament cognitiu lleu en adults grans.



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

Entra a l'enllaç QR, resol si les frases són veritables o falses i participa en el sorteig de 3 carros de productes ecològics valorats en 50 € cadascun.

veritas

ECOLÒGiques i SALUDABLES



boníssimes - ecològiques - sense gluten
sense additius - sense lecitines - sense paper de plata

TRIa EL TEU SABOR

veritas

CELEBREM

23
ANYS

El que és bo
és a l'interior 

23 cremes Veritas
amb premis de
500 €*

Mira a l'interior!


FELICITATS!
500 €
EN COMPRES PER A TU
Premi canviatble fins al 31/03/2026

*Promoció vàlida del 01/11/2025 al 31/3/2026. Consulta bases en Veritas



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

www.veritas.es