

veritas

veritas.es
shop.veritas.es



Desembre 2025 - n°182

32 Cuina Veritas

La beixamel ecològica
Veritas: el toc cremós per als
teus plats festius

34 Obrador

Torrans ecològics: l'autèntic
sabor de les festes

50 Recepta del mes

Pastís de carn Wellington



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

El desembre, un mes que simbolitza la culminació de l'any, es caracteritza per esdeveniments plens de joia, esperança, unió, agraïment i celebració. A Veritas volem que aquests moments siguin memorables, i desitgem ser-hi presents per celebrar-los i festejar-los amb tots i totes vosaltres.

Amb aquesta illusió, hem pensat, creat i realitzat una varietat de dolços festius que podeu abraçar i compartir en família. Productes ecològics que cuiden, sostenen i uneixen. Aquests dolços són un reflex de la tradició familiar i cultural, evocuen records i enforteixen els lligams entre generacions.

Al nostre obrador tot l'equip treballa amb mans expertes, amb amor i saviesa, compartint idees i receptes, creant una família. Enguany, en particular, hem creat panettones, bescuits i galetes especials amb ingredients senzills que, a través d'un procés natural que actua al seu propi ritme, es transformen.

Una cosa que he après aquests mesos, i que contribueix a desenvolupar la meva millor versió, és el valor del temps. El temps, sí, l'ingredient més important de totes aquestes elaboracions, permet que els gustos madurin i atorga una qualitat i una textura úniques. Per preparar qualsevol recepta o aliment, cal respectar els temps de les seves etapes. Quan elabores un panettone, per exemple, aprens a abaixar el ritme, tornes a trobar el temps i a confiar-hi. És un dolç que reflecteix el seu procés: la paciència i l'amor per crear la massa mare, la cerca de l'equilibri perfecte en el sabor i la textura. Aquests elements creen un dolç únic, que es comparteix i es degusta amb les mans, que et connecta amb els teus sentits mentre aprecies cada petit mos.

Esperem que pugueu tastar totes les delícies que hem preparat. Moltes gràcies per confiar en Veritas per a aquestes celebracions. Desitgem que la màgia de les festes de desembre ompli les vostres llars de felicitat i amor, i que el nou any arribi carregat de nous somnis, èxits i esperança.

Bones festes de part de tot l'equip Veritas!

Claudia Cassano

Category manager d'obrador i cafeteria



04

Directe del camp

Per desembre,
col llisa i mandarina

06

Recepta de temporada

Vasets de mandarina amb 'crumble'
d'ametlles i cacau

Gina Estapé

08

Vivani

Vivani i Demeter:
fins a quin punt la xocolata pot ser
sostenible?

10

El Abuelo

El torró que honora la tradició i l'amor
pel que és autèntic

12

Diversitat

Sabor i passió
per a aquestes festes

Amancay Ortega

14

Salut

Colesterol alt: més enllà del greix,
quins aliments ajuden?

Júlia Farré

16

En família

Unes festes delicioses i saludables per
a tota la família

Laura Jorge

18

Bellesa

Regala bellesa
conscient aquestes festes

Montse Ullés

20

Análisis comparativo

Coles ecológicas: con más
minerales y nutrientes

24

Fons documental

Espanya, líder en l'ús
de pesticides a la Unió Europea

26

Llegir etiquetes

Aprèn a llegir l'etiqueta...
d'unes croquetes
de pernil

28

ABC del producte ecològic

Què vol dir que un producte sigui
ecològic?

30

Companys de viatge

Viubé: el sabor del pollastre ecològic
que no et pot faltar a taula

32

Cuina Veritas

La beixamel ecològica Veritas: el toc
cremós per als teus plats festius

34

Obrador

Torrans ecològics:
l'autèntic sabor
de les festes

39

Veritas Food service

Grupo Mediterránea

42

Novetats i cupons

del mes de desembre

46

Tècniques de cuina

Com afegir el gingebre
al teu dia a dia?

Anna Torelló



48

Som conscients

Mi Olivo: oli ecològic
amb propòsit social

49

Producte destacat

Aquestes festes, brous ecològics
Veritas

50

Recepta del mes

Pastís de carn Wellington

Sue Moya

52

Menú

Menú especial d'hivern

Amancay Ortega

54

EcoNews

Les notícies més destacades de
l'any 2025

Bio Eco Actual

58

Veritable o fals

Què en saps, d'alimentació
saludable i ecològica?

Col llisa

Trobaràs col llisa procedent de conreus ecològics de diferents orígens de proximitat a la majoria de les nostres botigues, i entre els mesos d'octubre i juny.

Característiques i propietats¹

1. La col llisa o col de cabdell, de la família de les crucíferes, es reconeix per la seva aroma intensa a causa dels compostos ensofrats.
2. Se li atribueixen propietats que poden ajudar a **reduir el risc de càncer i altres malalties**. Per conservar-la, es recomana cuinar-la al wok, saltada o al vapor.
3. A més a més, la col destaca per l'alt contingut en **folats, vitamina C i fibra**, tant soluble com insoluble.

Diferències entre ecològic i no ecològic²

Les cols ecològiques són lliures de residus de pesticides i fertilitzants sintètics i contenen menys aigua i més matèria seca. A més a més, aporten més minerals, especialment potassi (39% més) i ferro (26% més), que les convencionals.

A la cuina

Una forma diferent i nutritiva de gaudir-ne és fent **xucrut, una preparació tradicional centreeuropea** que consisteix a deixar-la fermentar en aigua amb sal a temperatura ambient. Aquest procés la converteix en un aliment probiòtic, beneficiós per a la flora intestinal.



Vitamina C 65 mg	Potassi 310 mg	Folats 79 µg	Fibra 3,3 g
---------------------	-------------------	-----------------	----------------

Col llisa ECO,
Aconseguix-la a
shop.veritas.es

Fonts:

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

²Raigón Jiménez, M. Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (p. 495-498). València, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.

Mandarina

A les nostres botigues trobaràs mandarines ecològiques, a granel i en malla de 2 kg, i procedents majoritàriament d'Andalusia, durant els mesos de setembre a maig.

Característiques i propietats¹

1. La mandarina és una excel·lent font de **vitamina C**, que **protegeix les cèl·lules del dany oxidatiu**, reforça el sistema immunitari i ajuda a mantenir les defenses actives.
2. Conté **més vitamina A que la taronja**, a més de carotens i flavonoides, amb acció antioxidant i antiinflamatòria.
3. La seva fibra és principalment pectina, que afavoreix el trànsit intestinal i l'equilibri de la microbiota.

Diferències entre ecològic i no ecològic²

Les mandarines ecològiques són lliures de residus de pesticides i fertilitzants sintètics. Són més dolces i sucoses, amb menys aigua, més matèria seca, escorça prima i més polpa.

Nutricionalment, contenen un 27,5% més de vitamina C, més minerals i olis essencials, cosa que els aporta una aroma més intensa.²

A la cuina

Protagonistes de l'hivern, igual que la resta dels cítrics, inclou-les en amanides o en postres perquè formin part de les taules de Nadal.



Nutrients destacats¹
(per 100 g)

Vitamina A
56 µg

Vitamina C
35 mg

Fibra
1,9 g

Mandarina ECO,
aconsegueix-la a
shopveritas.es

Fonts:

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

²Raigón Jiménez, M. Dolores (2020). Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato. (p. 431-439). València, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.

Vasets de mandarina amb 'crumble' d'ametlles i cacau

Unes postres ideals per compartir i gaudir durant les festes. Els vasets combinen una crema senzilla de mandarina i postres vegetals de coco amb un crumble cruixent d'ametlles i cacau. Una combinació de textures i sabors deliciosa! A més, són unes postres molt fàcils de preparar i ens permeten aprofitar una de les fruites cítriques de temporada: les mandamines!

Ingredients

- 350 g de postres vegetals de coco
- 150 ml de suc de mandarina
- La ratlladura d'una mandarina
- 2 g d'agar-agar en pols
- 1 cullerada de mel crua

Per al crumble:

- 50 g de farina d'ametlles
- 50 g de flocs fins de civada integral
- 50 g de ghee
- 40 g d'eritritol
- 25 g d'ametlles crues
- 1 cullerada de cacau pur en pols



Per a 6 persones



20 minuts
(refredar 3-4 h)



Dificultat baixa

Elaboració

Per al crumble:

1. Col·loca en un bol el ghee, la farina d'ametlles, els flocs fins de civada integral i l'eritritol i amassa amb les mans perquè quedi tot ben integrat.
2. Després, barreja-hi les ametlles picades i el cacau pur.
3. Estén la barreja sobre una safata coberta amb paper vegetal i cuina al forn durant uns 12 minuts a 180 °C.
4. En acabat, retira i deixa refredar completament.

Per a la crema:

1. Col·loca el suc de mandarina, l'agar-agar i la mel en una olla petita, barreja-ho i porta-ho a ebullició. Deixa que bulli a foc baix durant un parell de minuts, remenant de tant en tant.
2. Deixa temperar una mica i, a continuació, aboca el suc en un bol i barreja'l amb la ratlladura de mandarina i les postres vegetals de coco.

Per finalitzar les postres:

1. Afegeix un parell de cullerades del crumble a cada vaset i, tot seguit, reparteix la crema de mandarina pel damunt.
2. Deixa refredar 3-4 hores a la nevera abans de consumir.
3. Opcional: decora els vasets amb un grill de mandarina al damunt i xocolata negra 85% ratllada.



Flocs de civada
fins **Biocop** ECO



Suc de mandarina
Enara ECO



Gelatina d'agar-
agar **Natali** ECO



Mel de mil flors
Veritas ECO



Ghee **Vegetalia** ECO

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es

Descobreix la
recepta **aquí**



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

Vivani i Demeter: fins a quin punt la xocolata pot ser sostenible?

La certificació Demeter garanteix que un producte ha estat elaborat a partir de l'agricultura biodinàmica, un mètode que ofereix matèries primeres d'alta qualitat i un origen sostenible. Encara que la sostenibilitat acostuma a relacionar-se amb preus alts, la marca de xocolates Vivani demostra que no té per què ser així. Els seus productes amb segell Demeter aconseguixen un equilibri entre qualitat, consciència mediambiental i preu just.

El segell Demeter: cacau de tres finques de cacau associades

Demeter és l'associació d'agricultura ecològica més antiga i exigent d'Alemanya. D'ençà del 1924 promou una producció biodinàmica basada en **l'economia circular i el respecte pels cicles naturals**.

Les seves directrius conceben l'explotació agrícola, com en el cas del cacau, com un organisme viu i autosuficient. Els mètodes de fertilització ecològica i els preparats elaborats amb fems, plantes i minerals garanteixen una alta fertilitat del sòl, en harmonia amb una economia circular natural.

Per atènyer aquests objectius, les finques integren la ramaderia ecològica (vaques, gallines, oques, etc.) i apliquen un sistema de compostatge holístic que inclou fusta morta, fullaraca, humus i fems animals, per enfortir d'aquesta manera la salut i l'equilibri de l'ecosistema.

Per obtenir el segell Demeter, l'equip de Vivani, juntament amb els seus socis a la República Dominicana, ha convertit tres finques de cacau del nord-est del país per complir amb els alts estàndards de la certificació.

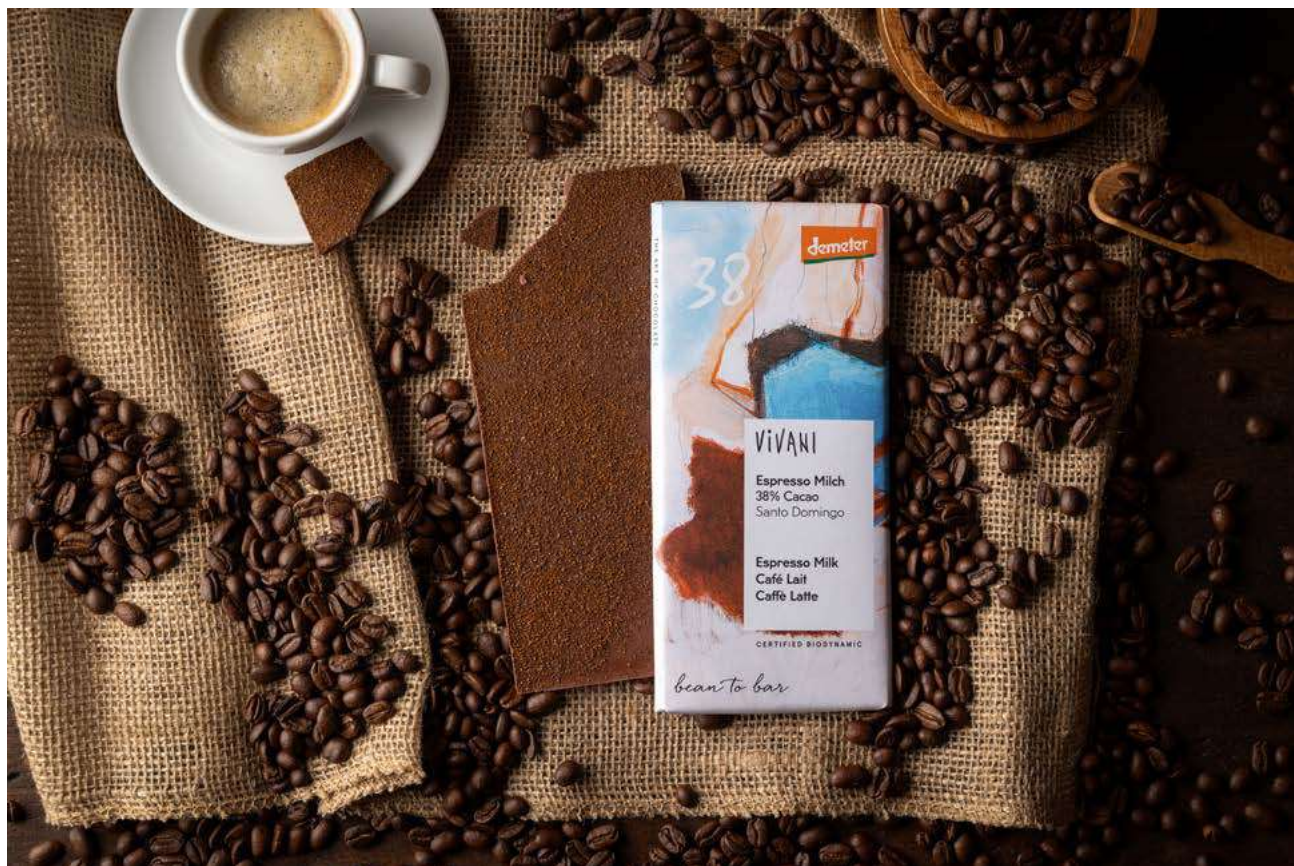


Una gamma exquisida i de qualitat superior

El cacau fi utilitzat a la gamma de xocolates Demeter de Vivani procedeix d'aquestes tres finques ubicades a la República Dominicana i és completament traçable. Com en tota bona xocolata, els grans es torren i molen en origen per preservar-ne tota l'aroma. A més a més, el sucre de remolatxa emprat també disposa de certificació Demeter, un segell que garanteix la màxima qualitat per als autèntics amants de la xocolata.

Nou a Veritas: xocolata amb llet i cafè 38%

Una xocolata amb llet suau i equilibrada, sobre la qual s'empolvora a mà un selecte cafè espresso en pols. Elaborada amb cacau procedent del mateix projecte biodinàmic de la República Dominicana, combina la intensitat del cafè amb la dolçor del cacau en una experiència única per gaudir-ne en els moments més especials d'aquestes festes.



Aconseguir-les a
shop.veritas.es



Xocolata negra
85% Vivani ECO



Xocolata negra
amb nabius
Vivani ECO



Xocolata negra
amb sucre de
coco Vivani ECO



Xocolata 100%
cacau
Vivani ECO



Xocolata negra
flor de sal
Vivani ECO



Xocolata
amb llet i cafè 38%
Vivani ECO



Torróns El Abuelo, dolços que honoren la tradició i l'amor pel que és autèntic



Des del bressol del torró, arriba El Abuelo eco, una gamma de torróns que uneix el millor de la tradició amb les noves formes de cuidar-se. Disponibles als nostres supermercats Veritas, aquests dolços respecten el teu benestar, els teus valors i les teves emocions.

Diversitat de torróns amb un gust autèntic

Entre les seves varietats, hi destaca el **torró de crema d'ametlles**, vegà i sense sucres refinats afegits; el **torró a la pedra vegà**, amb un original gust de ratlladura de llimona i canyella, i el **torró de crema cremada**, que combina allò clàssic amb allò ecològic. Tots estan pensats perquè gaudeixis cuidant-te.

Tradició amb qualitat suprema

El Abuelo forma part de Jijona, SA, amb una trajectòria de 94 anys perfeccionant l'art del torró.

Els seus mestres torronaires desenvolupen receptes com el torró de Xixona suprem, elaborat amb ametlles de màxima qualitat i essència artesanal. Cada rajola absorbeix el saber de generacions.

Compartir és celebrar l'autèntic

A cada celebració, el torró és més que unes postres: és un gest d'agraïment, una manera de dir "t'estimo" sense paraules. Compartir qualsevol d'aquestes varietats és regalar moments, abraçades i memòries dolces. Perquè el que es comparteix amb amor es recorda per sempre.

Compromís amb allò ecològic i saludable

El Abuelo eco ofereix opcions conscients, veganes i sense sucres afegits, que troben el seu lloc a Veritas, on l'alimentació saludable i sostenible és prioritat. Una gamma que honora la tradició i l'estima pel que és autèntic.

Tan fina, tan crujiente.

IRRESISTIBLE!

Tan fina, tan cruixente.

IRRESISTIBLE!



www.anavieja.com



10% de descompte en
Paleta de gla 100% Ibèrica



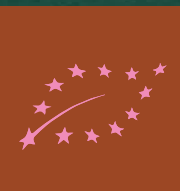
Ecològica

@jamonbeher



www.beher.com





Sabor i passió per a aquestes festes

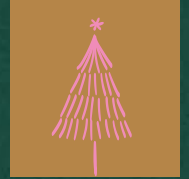
En aquestes festes, les reunions amb amics i familiars giren al voltant dels sabors de sempre. No hi falten els torrons, les neules o els polvorons, que omplen la taula d'aromes, colors i records. I per completar l'experiència, un bon aperitiu amb embotits de qualitat i el maridatge escaient.

A les nostres botigues trobaràs una àmplia varietat de productes de Nadal, elaborats amb ingredients ecològics i, com a mínim, un 95% de matèries primeres d'origen agrari ecològic, sense sense organismes modificats genèticament (OMG).



Amancay Ortega
Especialista en Continguts
Nutricionals a Veritas





Torrans

Si hi ha un dolç típic de Nadal, són els torrons. Tot i que l'assortiment és ampli, destaquen els clàssics: el dur, el tou o de Xixona, el de crema i els de xocolata, negra o amb llet, amb avellanes o amb ametlles. Tots s'elaboren artesanalment amb les millors matèries primeres i estan disponibles sense gluten, sense lactosa i vegans.

Rosquilles i polvorons

Les rosques de vi i anís i els assortits de polvorons també són tradicionals. Guarnits amb sucre de llustre i amb un toc de canyella i llimona, es desfan en menjar-los.

Neules, bescuits i cookies

Les galetes o bescuits elaborats amb clau, canyella i cardamom evocuen un vespre de Nadal gaudint d'una beguda calenta amb una manta. Igual que les cruixents i lleugeres neules, tradicionals o cobertes de xocolata, no poden faltar a cap casa durant les festes.

Panettones

Dins de la forneria, el dolç tradicional és el panettone, elaborat amb massa brioix i fermentació lenta amb massa mare. De forma bombada i textura flonja, es pot trobar amb panses i fruita confitada, de xocolata o amb te matxa i orellanes. És ideal per esmorzar, per berenar o com a postres. A més a més, n'ofereim versions sense gluten i veganes.

Embotits

Pel que fa a opcions salades, els embotits no fallen mai en una típica taula nadalenca. Són perfectes per picar, sigui sols, amb pa, torrades o grissinis, en amanides o farcint carns. Podràs triar entre els més suaus, com el pit de pollastre, gall dindi o pernil cuit, o gustos més intensos i curats, com el pernil ibèric, el xoriço i la llonganissa. També trobaràs els formatges semis i madurats, elaborats amb llet de vaca, cabra o ovella.

Begudes

Cerveeses, vins i caves són típics en aquestes celebracions. La nostra selecció ofereix opcions per a cada ocasió, amb vins ecològics de les millors DO, que aposten per l'autenticitat i el respecte al territori. I per brindar en aperitius o postres, res millor que un cava ecològic, fermentat per segona vegada en ampolla per assolir el seu característic toc bombollejant.

Sigui quin sigui el teu preferit, tria productes ecològics! Són lliures de possibles pesticides i fertilitzants de síntesi química, no contenen ingredients transgènics i limiten l'ús d'additius.



Torró de xocolata i avellanes **Veritas** ECO



Bossa de mantecados **E. Moreno** ECO



Cookie cívica canyella **Barcelona** ECO



Cookies de cacauets i xocolata **Barcelona** ECO



Cookies de cívica i xocolata **Barcelona** ECO



Figueretes massapà **La artesana** ECO



Cookie de Nadal **Barcelona** ECO



Vi Ribera Duero **Austum** ECO



Vi negre Vinya Pomal **ECO**



Cava Parxet Cuveé **21** ECO

No et quedis sense els nostres millors productes i ofertes!



Colesterol alt: més enllà del greix, quins aliments ajuden?

Durant anys, baixar el colesterol era eliminar embotits, evitar l'ou i passar-se al iogurt desnatat. Avui sabem que la nutrició cardiovascular va molt més enllà. De fet, hi ha aliments que, en comptes de fer-te mal, et poden ajudar a reduir el colesterol "dolent" i protegir les teves artèries.

Què és el colesterol?

El colesterol és una substància grassa que el cos necessita per funcionar: forma part de les membranes cel·lulars, les hormones i la vitamina D. Però quan s'acumula en excés a la sang, especialment l'LDL, pot obstruir les artèries i augmentar el risc d'infart i accident cerebrovascular.

La genètica hi influeix, sí. Però l'estil de vida i, sobretot, l'alimentació, hi tenen molt a dir.



Júlia Farré,
dietista-nutricionista
col·legiada @julia_farre_moya



Llegeix l'article
en **lectura fàcil**



7 aliments que t'ajuden a fer baixar el colesterol

1. Civada i ordi

Rics en betaglacans, un tipus de fibra soluble que forma un gel als budells i **atrapa el colesterol**, impedit que passi a la sang.

Ideal: 3 g de betaglacans al dia (equival a 2 o 3 racions de civada cuita o pa d'ordi).

2. Llegums

Llenties, cigrons, mongetes... La seva fibra fermentable ajuda a reduir el colesterol. A més, és un bon substitut de les carns grasses.

Consell: inclou llegums 3 o 4 cops per setmana, combinats amb cereals o verdures.

3. Fruita seca

Ametlles, nous i festucs són rics en greixos insaturats, fitosterols i antioxidants. Poden reduir l'LDL (el "dolent") sense afectar el colesterol HDL (el "bo").

Quantitat: 20-30 g diaris, sense fregir ni ensucrar.

4. Oli d'oliva verge extra

Font d'àcid oleic i polifenols antiinflamatoris. Millora el perfil lipídic **quan substitueix altres greixos de menys qualitat**.

Aposta per l'oli cru, en amaniments i torrades.

5. Fruites riques en pectina

Poma, pera, cítrics, raïm... La seva fibra soluble alenteix l'absorció intestinal de colesterol i millora el trànsit intestinal.

Ideal: 2-3 peces diàries, senceres (no en suc).

6. Soja i derivats

Conté isoflavones i proteïnes que poden reduir l'LDL en persones amb colesterol alt, especialment si substitueixen fonts animals.

Exemples: tofu, tempeh, beguda de soja, edamame.

7. Esterols vegetals

Competeixen amb el colesterol per l'absorció intestinal. Presents en petites quantitats en aliments vegetals, són més efectius, però, en productes enriquits (com iogurts).

Exemple: comença els àpats sempre amb vegetals.

Quins aliments convé moderar?

- Carns processades i embotits
- Greixos trans (brioixeria industrial, snacks)
- Excés de sucres afegits (refrescs, productes d'esmorzar)
- Alcohol (tot i que la copa de vi ha tingut bona anomenada, els seus beneficis són molt discutits)
- Olis refinats i fregits

Reduir el colesterol no és passar gana, és aprendre a **alimentar-te de forma antiinflamatòria, equilibrada i amb aliments reals** que et cuiden les artèries des de dins.



Cebada perlada
El Granero ECO



Cigrons
Veritas ECO



Llenties marrons
Veritas ECO



Oli d'oliva verge
extra **Veritas ECO**



Salsa shoyu
Veritas ECO



Aconseguix-los a
shop.veritas.es

En família

Unes festes delicioses i saludables per a tota la família

El desembre és una època màgica plena d'alegria i bon menjar. Però com aconseguir que els menuts mengin sa sense perdre la diversió? Aquí tens una guia per a unes festes delicioses, ecològiques i equilibrades.



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



Flexibilitat, no “tot o res”

L'estrella de les festes és la moderació, gaudir sense excessos. Sense prohibir, però escollint amb consciència.

Estratègies

No prohibir, sinó ensenyar a triar

La prohibició genera més desig. En comptes d'un “no” rotund, ensenya als teus fills a triar i gaudir amb moderació. Explica'ls que alguns aliments són per a ocasions especials i que el consum excessiu se'ls pot posar malament.

- **Quantitats pactades:** abans d'una celebració, acorda amb el teu fill quants dolços o porcions de cert aliment pot menjar. Això els dona autonomia i els ajuda a regular-se.

- **Opcions saludables atractives:** a casa, assegura't de tenir sempre fruita fresca i ecològica tallada de forma divertida, iogurts naturals o fruita seca petita (si són prou grans i no hi ha risc d'ennuegament) al seu abast.

2. Entrants i aperitius saludables

- **Verdures delicioses:** prepara safates de verdures crues (bastonets de pastanaga, cogombre, api, cirerols) amb hummus casolà o guacamole. Són un èxit!

- **Broquetes festives:** combina trossos de formatge fresc, cirerols i olives, o minibroquetes de pollastre i verdures.

3. Als àpats principals, aplica el model del “plat saludable”

- **Prioritza les verdures ecològiques:** anima el teu fill a omplir la meitat del plat amb verdures, ja sigui en amanides, al forn o amb cremes de primer.

- **Proteïnes de qualitat:** tria carns magres rostides (gall dindi, pollastre, peix al forn).

- **Millors guarnicions:** en comptes de patates fregides o salses pesades, fes patates al forn, purés casolans o verdures al vapor.

4. Dolços i postres: gaudi amb consciència

Els dolços són tradició durant les festes; negar-los pot generar frustració.

- **Varietat casolana:** si enforces a casa, redueix el sucre i opta per ingredients integrals o menys processats.

- **Dolços “alternatius”:** prepara postres a base de fruita, com ara broquetes de fruites amb xocolata negra desfeta, macedònies o compotes casolanes.

- **Qualitat sobre quantitat:** val més que mengin un torró de qualitat o un bocí de postres casolanes bones, que no pas grans quantitats de dolços industrials.

5. Aigua sempre

La hidratació és clau. Ofereix **aigua** tot sovint i limita els refrescos i sucs envasats, que contenen grans quantitats de sucres.

6. Predica amb l'exemple

Si els nens et veuen gaudir d'una alimentació variada i saludable, ells també en gaudiran. Involucra'ls a la cuina i converteix el menjar en una celebració familiar. Les festes són per passar-s'ho bé i crear records. Amb equilibri i consciència, assegurarem que els nostres fills gaudeixen de les celebracions sense descurar el seu benestar.

Bones i saludables festes a tothom!

Aconsegueix-los a
shop.veritas.es



Cirerols a granel
ECO



Olives índiques
L'Olivateria ECO



Formatge Tendre
Mas Garet ECO



Plàtan de Canàries ECO



Torró tou d'ametlles
Veritas ECO



Nous trocejades ECO

Regala bellesa conscient aquestes festes

El desembre és una època festiva i un mes perfecte per sorprendre amb regals que cuidin per dins i per fora. Regalar cosmètica natural i certificada no és només un detall bonic: és una elecció conscient que parla de cura, salut i respecte per les persones i el planeta.

La **cosmètica natural** aposta per una pell sana, amb fórmules suaus i respectuoses, ideals per a tota mena de pells, fins i tot les més sensibles. A més a més, com que està elaborada amb ingredients sostenibles, promou la consciència mediambiental i una forma de consum més ètica i responsable.

Cosmètica natural i certificada: el detall perfecte

Quan regales productes de **cosmètica natural i certificada**, demostres que t'importa el benestar de qui els rep i l'impacte de les teves decisions en l'entorn. Són regals que inspiren canvis positius i hàbits més sostenibles. És una manera conscient i elegant d'expressar afecte, tenint cura alhora de la persona i del planeta.

Et presentem algunes idees de regals de cosmètica natural i certificada per cuidar i sorprendre en aquestes festes.

- **Rutina facial completa:** netejador, tònic, crema hidratant i màscara per a una pell lluminosa i confortable a l'hivern.
- **Maquillatge natural:** màscara de pestanyes, bàlsam labial i crema amb color per lluir un look fresc i glamurós durant aquestes festes.
- **Cura per a l'afaitada:** sabó, aftershave i crema hidratant per a una afaitada suau i cura de la pell.
- **Kit spa a casa:** esponges de fibra natural, sabons artesanals, sals de bany exfoliants, olis per a massatge i cremes hidratants per a cos, mans i cabells.
- **Kit d'aromateràpia:** olis essencials i difusor per omplir la llar del caliu de Nadal.

Consells per personalitzar els teus regals

1. Tria productes que s'adaptin a les necessitats de qui els rep.
2. Crea una panera personalitzada amb els seus bàsics de bellesa natural.
3. Afegeix-hi una nota amb el nom i un missatge especial.

Sorprèn amb una targeta regal Veritas

És un encert segur, perquè qui la rep pot triar i remenar entre la gran varietat de productes de cosmètica natural certificada que venem als nostres supermercats:

1. Demana la teva targeta regal Veritas a caixa.
2. Escull l'import que vulguis regalar.
3. Està feta amb paper de llavors plantables, per donar-hi una segona vida.



Compromís Verisafe

No existeix cap segell estandaritzat per als productes de cosmètica d'àmbit europeu, com sí que passa amb els aliments; per això, Veritas té el seu propi criteri d'exclusió d'ingredients controvertits, anomenat Verisafe.

En aquest sentit, a Veritas treballem perquè els nostres productes de cosmètica siguin:

- Sense parabens, silicones ni fragàncies artificials.
- D'origen vegetal i mineral.
- Biodegradables i en envasos reciclables.



Montse Ullés
Assesora Beauty a Veritas

Aconseguir-los a
shop.veritas.es



Crema de cara Skin
Foot **Weleda**



Loció d'afaitar
Lavera



Bàlsam labial
d'hidratació intensa
Bio Lavera



Oli essencial
d'espígol
Bio Pranarom

Coles ecológicas: con más minerales y nutrientes

Este alimento destaca por su carácter reconstituyente, ya que es una fuente de minerales importante. Según este estudio de María Dolores Raigón, doctora en Ingeniería Agrónoma por la Universidad Politécnica de Valencia (UPV), las coles de cultivo ecológico tienen mayores niveles nutritivos.

Las coles o repollos comprenden un amplio grupo de hortalizas pertenecientes a la familia de las crucíferas, cuyo nombre científico es Cruciferae Brassica oleracea. Su denominación hace referencia a su característico aroma, resultado del alto contenido en compuestos azufrados. Entre ellas se encuentran **la col china, la col lombarda, las coles de Bruselas, el repollo, la coliflor, el kale, el brócoli o la col romanesco.**

Estas hortalizas se dividen en dos tipos principales: **de hoja lisa** (*Brassica oleracea var. capitata*) y de hoja rizada (*Brassica oleracea var. bullata*). Son plantas de hojas variables en color y textura, que se recolectan cuando el cogollo está bien formado o, en algunos casos, hoja a hoja.

Sabor amargo y grandes beneficios

Las coles destacan por su alto contenido en compuestos azufrados, responsables de su sabor amargo y olor picante. Al cocinar o masticar la col, estos compuestos se transforman en sustancias a las que se les atribuyen propiedades que pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer.

Además, **las coles contienen vitamina C, vitaminas del grupo B, provitamina A (beta-caroteno), ácido fólico, selenio, hierro, calcio, magnesio, potasio y flavonoides.** Su fibra favorece la digestión, combate el estreñimiento y alimenta la microbiota intestinal. También se pueden consumir fermentadas en forma de chucrut, aumentando así sus propiedades probióticas.

Coles ecológicas: con más potasio y hierro

Los cogollos de coles ecológicas presentan **un 6,87% más de minerales totales** que las no ecológicas. Este dato pone de manifiesto que los minerales del suelo de las parcelas de producción ecológica están en mayor disponibilidad para la planta. En concreto, las coles ecológicas destacan por tener **un 39% más de potasio y un 26,3% más de hierro.**

Las ecológicas también muestran mayor contenido en materia seca, vitaminas y polifenoles, mientras que las no ecológicas presentan más proteína y fibra, debido a una concentración superior de nitratos.



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



¿Cómo cocinar las coles? Consejos para conservar sus nutrientes

A pesar de su sabor amargo, se recomienda el consumo de coles dos o tres veces por semana dentro de una dieta saludable. Aunque tienen numerosos beneficios para la salud, la cocción prolongada reduce el contenido de sus compuestos azufrados:

- Tras cinco minutos de ebullición, se pierde un 20% .
- A los 10 minutos, un 40%.
- A la media hora, un 75%.

Para conservar sus propiedades, puedes cocinarlas al vapor o salteadas.

Tabla 1. Valores de composición nutricional en hojas de coles de producción ecológica y no ecológica

Parámetros	Ecológica	No ecológica
Humedad (%)	93,08	94,29
Materia seca (%)	6,92	5,71
Minerales totales (%)	1,31	1,22
Proteína (%)	0,91	1,50
Fibra (%)	1,04	1,41
Nitratos (mg NO ₃ -/100 g mf)	17,39	46,51
Vitamina C (mg/100 g mf)	37,77	19,30
Polifenoles totales (mg gálico/100 g)	63,20	57,90
Sodio (mg/100 g mf)	36,31	47,92
Fósforo (mg/100 g mf)	125,30	82,31
Potasio (mg/100 g mf)	529,08	380,67
Calcio (mg/100 g mf)	43,24	14,90
Magnesio (mg/100 g mf)	49,10	29,77
Hierro (mg/100 g mf)	2,24	1,70

Fuente: Raigón Jiménez, M.^a Dolores (2020). *Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato*. (pp. 523-526). Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

La Vida Vegan



*ecològiques
veganes, sense oli de palma
comers just & sense gluten*

70g i 600g

PEQUEÑAS SEMILLAS, GRANDES BENEFICIOS

VITAMINA C
FIBRA
OMEGA 3



AYUDA A REDUCIR
CANSANCIO Y FATIGA



FUNCIONAMIENTO
NORMAL ENZIMAS
DIGESTIVAS



CALCIO
MAGNESIO
PROTEÍNAS
FIBRA



LO NATURAL ES DISFRUTAR

@elgranerointegral
Instagram Facebook

Gaudeix del millor Cafè Ecològic



COMPROMESOS AMB EL PLANETA I LES PERSONES

Cadena de subministrament sostenible:
menys intermediaris, menys impacte, més qualitat

Proveïment directe:
+80 països, milers d'agricultors



  Descobreix les nostres receptes: @vahinepostres



Vahiné, marca de McCormick, Empresa n°1 en sostenibilitat alimentària
segons el rànquing Global 100 Sustainability Index 2023



Espanya, líder en l'ús de pesticides a la Unió Europea

Un informe recent de la FAOSTAT, la base estadística de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), revela que Espanya és el país de la Unió Europea que més tones de pesticides ha utilitzat en l'agricultura convencional des de fa força anys. Les dades, actualitzades el 15 de juliol del 2025, reflecteixen una evolució constant en l'ús d'aquestes substàncies, que genera preocupació tant pels seus efectes en la salut humana com sobre els ecosistemes.

Un creixement alarmant des del 2010

Segons la FAOSTAT, des de l'any 2000 Espanya ha fet servir més d'1.300.000 tones de pesticides, entre insecticides, fungicides i herbicides, a la superfície agrària. El punt d'inflexió va arribar entre el 2010 i el 2011, quan el seu ús es va incrementar de forma alarmant: d'una mica més de 39.000 tones el 2010 es va passar a més de 73.000 el 2011. D'aleshores ençà, tot i que amb lleus alts i baixos, la tendència s'ha mantingut elevada.

D'aquesta manera, durant la dècada 2000-2010, la mitjana anual d'ús va ser d'unes 43.000 tones. Tot i això, entre el 2011 i el 2023 aquesta xifra va augmentar **a gairebé 67.000 tones anuals, que suposa un increment del 36%.**

En aquest mateix període, **Espanya va superar França**, tradicional competidor en aquest àmbit, en 9 dels 13 anys analitzats, amb un total de 869.627 tones davant de les 791.494 del país veí.

Una intensitat superior a la mitjana europea

L'informe també destaca que el 2023 es van fer servir a Espanya 3,19 quilograms de pesticides per hectàrea de superfície agrària, davant dels 2,67 quilograms de mitjana a la Unió Europea. Tot i que aquell any es va registrar una lleugera disminució general de pesticides, Espanya es va mantenir per sobre de la mitjana.

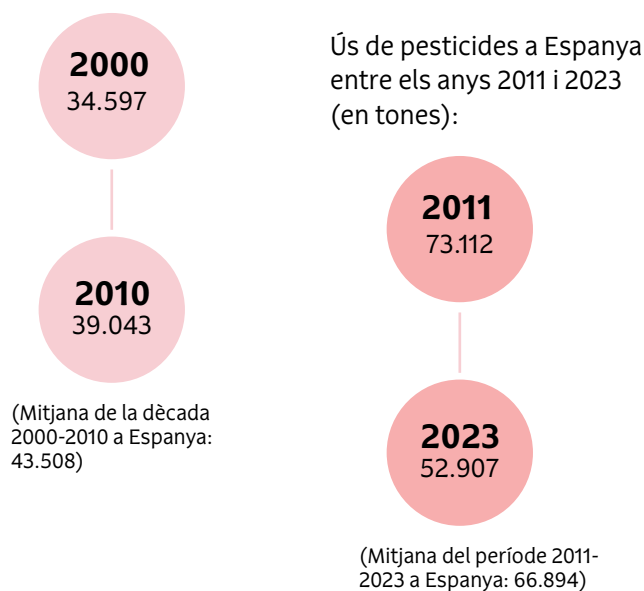
Altres informes del Ministeri per a la Transició Ecològica espanyol també apunten aquesta tendència, i assenyalen que el 2015 l'ús mitjà de pesticides per unitat de superfície a tot l'Estat va ser de 2,8 quilograms i, el 2020, va augmentar a 5,1. Les xifres són encara més alarmants en algunes regions: a les Canàries es van registrar valors de fins a 69 quilograms per hectàrea el 2016, i a Múrcia i el País Valencià es van assolir entre 34 i 27 quilograms, respectivament.

Un problema global amb conseqüències locals

Les dades de la FAOSTAT mostren que l'ús de pesticides ha augmentat a tot el món: **d'1,8 milions de tones el 1990 a més de 3,7 milions el 2023.** Aquest creixement té un impacte directe sobre la salut de les persones, els sòls, l'aigua i la biodiversitat.

Conèixer aquestes xifres hauria de servir com una crida d'atenció i una invitació a reflexionar sobre la urgència d'avançar cap a models agrícoles més sostenibles i el consum de productes ecològics, tant per la salut individual com per la del planeta.

Ús de pesticides a Espanya entre els anys 2000 i 2010 (en tones):



FAOSTAT. (s/f-a). Fao.org. Consultat el 7 de novembre del 2025, de <https://www.fao.org/faostat/es/>

FAOSTAT. (s/f-b). Fao.org. Consultat el 7 de novembre del 2025, de <https://www.fao.org/faostat/es/#data/RP/visualize>

FAOSTAT. (s/f-c). Fao.org. Consultat el 7 de novembre del 2025, de <https://www.fao.org/faostat/es/#data/RP>



Consulta l'informe aquí:

Aprèn a llegir l'etiqueta... d'unes croquetes de pernil

A Veritas disposem d'una àmplia gamma de plats preparats i, per això, hem volgut comparar l'etiqueta de les nostres croquetes ecològiques de pernil amb la del mateix plat no ecològic d'una reconeguda marca que podem trobar en un gran supermercat.

La diferència a simple vista és més que notòria, ja que les croquetes de pernil de marca no ecològica contenen més ingredients innecessaris o de baixa qualitat nutricional, que n'abarateixen el preu i ens acostumen a sabors artificials. En canvi, les nostres croquetes Veritas les elaborem amb millors matèries primeres i menys ingredients.

ECO	NO ECO
13 ingredients	18 ingredients
Amb ingredients de qualitat, com l'oli d'oliva verge extra	Amb ingredients de menys qualitat, com l'oli refinat de gira-sol, els midons i les fècules
Només amb un gelificant natural	Fins a 5 additius (conservants, gelificants i estabilitzants), tres dels quals no permesos en producció ecològica

Comparativa nutricional

- El contingut calòric és semblant en tots dos productes.
- La quantitat de greixos totals i saturats és més elevada en el producte ecològic, tot i que són de més qualitat nutricional.
- El producte ecològic aporta menys hidrats de carboni, possiblement perquè no porta fècules ni midons afegits i la quantitat de farina és més baixa.
- El contingut en proteïnes és similar en tots dos productes.
- Pel que fa a la sal, l'ecològic n'aporta un 25% menys que el no ecològic.

Diferències per ser ecològic

Els nostres plats preparats són ecològics. Això vol dir que es fan amb més del 95% d'ingredients provinents de l'agricultura i la ramaderia ecològica. A més a més, per produir-los no es fan servir organismes modificats genèticament (OMG) ni additius artificials que no siguin permesos en ecològic.

Per exemple:

- Els cereals, com el blat que s'utilitza per fer el pa ratllat per arrebossar les croquetes, es conreen sense pesticides ni fertilitzants de síntesi química.
- La carn, com el pernil per fer el farcit de les croquetes, prové d'animals amb accés a l'aire lliure que s'alimenten de pinsos i farratges ecològics.

A més a més, segons estudis de la Dra. Dolores Raigón, la llet ecològica conté més greixos saludables i fins a un 16% més de calci que la llet no ecològica.

Fonts:

Font: Raigón Jiménez, Ma Dolores (2020). *Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato.* (p. 553-567 i 631-654). València, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.



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



Ecològic



Ingredients

Llet sencera*, oli d'oliva verge extra*, pernil* 8,6% (pernil*, sal), mantega* (llet), pa ratllat* (farina de **blat***, aigua, sal, llevat), farina de **blat***, crema de llet*, aigua, ceba escalfada* 3% (ceba*, oli d'oliva verge extra)*, ou en pols*, sal marina, gelatina: agar-agar*. *Agricultura ecològica.

Taula nutricional

	100 g
Valor energètic	278 kcal
Greixos	20,7 g
dels quals saturats	8,35 g
Hidrats de carboni	14,8 g
Dels quals sucres	2,13 g
Fibra	0,69 g
Proteïnes	7,54 g
Sal	0,9 g

No ecològic



Ingredients

Farciment —llet pasteuritzada, farina de **blat**, encenalls d'ibèric (15%) (pernil d'engreix ibèric [7%]), (pernil, sal, conservador [nitrat de potassi]) i espatlla d'engreix ibèric (7%) (espatlla, sal, conservador [nitrat de potassi]), oli refinat de gira-sol, ceba fregida (ceba, oli d'oliva verge, sal), gelificant (carragenat), sal, estabilitzant (hidroxipropilmetilcel·lulosa) i conservador (sorbit de potassi)—, pa ratllat —farina de blat, aigua, espècies, llevat—, encolant alimentari —aigua, farina de blat, midó de blat de moro, fècula de patata, sal, gelificant (carragenat), estabilitzant (metilcel·lulosa)— i oli refinat de gira-sol.

Taula nutricional

	100 g
Valor energètic	243 kcal
Greixos	14 g
dels quals saturats	3,1 g
Hidrats de carboni	19 g
Dels quals sucres	1,6 g
Fibra	-g
Proteïnes	8,8 g
Sal	1,2 g

Què vol dir que un producte sigui ecològic?

La certificació ecològica és molt més que un segell: és la garantia que els productes s'han conreat, elaborat i envasat seguint els principis de l'agricultura i la producció ecològiques. Això significa que, des del camp fins al punt de venda, tot el procés s'ha controlat per assegurar el respecte al medi ambient, al benestar animal i a la teva salut.

Agricultura ecològica

Els aliments vegetals ecològics es conreen sense fertilitzants ni pesticides de síntesi química. Això evita la presència de residus no desitjats als aliments i a l'entorn. A més a més, no s'hi utilitzen organismes modificats genèticament (transgènics), per promoure així una agricultura més natural.

Ramaderia ecològica

A les granges ecològiques, el benestar animal és clau. Els animals viuen en condicions adequades, respectant-ne les necessitats biològiques i el comportament natural:

- Els herbívors tenen accés lliure a pastures, i les aus i porcs, a patis.
- Els seus allotjaments han de tenir una superfície mínima, a més de disposar d'una entrada de llum abundant i estar correctament ventilats.
- S'alimenten amb pinsos, grans i farratge ecològics.

En general, se'n té cura de la salut amb bones pràctiques, una selecció de races adient i una densitat d'animals equilibrada.

Productes ecològics elaborats

Els aliments elaborats han de tenir com a mínim **un 95% d'ingredients ecològics**, i el 5% restant també està regulat. A més a més, per produir-los:

- Es fan servir tècniques que minimitzen la contaminació i la pèrdua de qualitat.
- Es restringeix l'ús d'additius.

Als productes no alimentaris: garantia Veritas

Com que no existeix un segell europeu oficial per a productes no alimentaris, a **Veritas** hem creat la nostra pròpia garantia.

Hem exclòs ingredients amb efectes tòxics demostrats científicament per oferir-te productes amb **etiqueta neta i segura**.

Cosmètica i higiene personal

No acceptem:

- Parabens
- Perfums i fragàncies artificials
- Silicones i derivats del petroli
- Diòxid de titani (excepte en protectors solars SPF50)

Adrogueria i neteja

No acceptem:

- Microplàstics
- Derivats del petroli
- Fosfats

Com puc reconèixer un producte ecològic?

Busca l'Eurofulla: el segell verd amb forma de fulla format per estrelles blanques. L'atorga la Unió Europea i certifica que el producte compleix la normativa europea de producció ecològica. En el cas dels aliments a granel, també trobaràs aquesta informació a les etiquetes identificatives.



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





KIKKOMAN®



MONKI
MAKING NATURE OUR BUSINESS



ESTE ES LENNY, NUESTRO 'GERMINADOR'

A los pulgones les encanta el sésamo. A Lenny le encantan los pulgones. Perfecto. Él y su equipo de cien patrullan los campos, comiendo bichos y manteniendo el equilibrio. Sin químicos, sin intervención. Solo Lenny haciendo lo suyo. Nam, ñam, ñam... equilibrio restaurado.

¿Y el resultado? Un sésamo sano y en paz, con semillas más ricas, sabor más intenso y una textura extra cremosa. ¿Te preguntas por qué el tahini MONKI sabe tan auténtico? Dale las gracias a Lenny.

Viubé: el sabor del pollastre ecològic que no et pot faltar a taula

A les celebracions de desembre, els plats amb pollastre i gall dindi esdevenen els protagonistes de les nostres receptes. Apostar per una alimentació conscient i amb un gust autèntic és possible amb Viubé. L'empresa amb base a Seva (Barcelona) impulsa un projecte d'avicultura ecològica amb aus criades a l'aire lliure i alimentades amb pinsos ecològics.

Pollastres i galls dindis criats en espais naturals

Viubé disposa de **granges situades** en entorns naturals privilegiats de Catalunya. Segons Anna Beulas, responsable de màrqueting de l'empresa, “les nostres instal·lacions tenen espais naturals perquè les nostres aus hi creixin saludables; estan en contacte amb l'aire lliure, els arbres i la tranquil·litat”.

En aquestes granges, els pollastres i galls dindis gaudeixen **d'ampli espai per moure's** i d'accés a l'exterior, i es crien seguint el cicle natural de la llum. “Els nostres pollastres ecològics tenen més llibertat i creixen a un ritme més lent, cosa que repercuteix directament en el seu benestar i en la qualitat de la carn”, afegeix Beulas.

Aus alimentades amb els millors pinsos i grans ecològics

Un dels pilars de Viubé és l'alimentació. Les aus es crien amb **pinsos i grans procedents de l'agricultura ecològica**, sense residus de pesticides ni fertilitzants de síntesi química i lliures de transgènics.

“L'alimentació dels animals, juntament amb les seves condicions de vida, garanteixen que el seu desenvolupament sigui natural i que la carn tingui el gust i la textura que busquen els nostres clients”, explica Beulas.

Compromís certificat amb el benestar animal

La producció de Viubé compta amb alts estàndards de qualitat. Les seves instal·lacions compleixen estrictament la normativa d'agricultura ecològica i tenen **certificats de benestar animal i ecològic CCPAE**. Cada etapa del procés reflecteix la filosofia integral de l'empresa: cura pel benestar animal i una alimentació conscient i ecològica.



Veritas i Viubé, companys de viatge des del començament

Des dels seus inicis, mantenim una estreta relació amb Viubé, i avancem plegats en la mateixa filosofia de sostenibilitat i respecte pel medi ambient i el benestar animal. En aquest sentit, Beulas expressa que “hem col·laborat amb Veritas des dels nostres inicis: compartim la mateixa filosofia de sostenibilitat i respecte per la natura, i això ens ha permès créixer mantenint la coherència en tot el nostre procés de producció”.

Aquestes festes, apostar per Viubé i Veritas significa triar més que pollastre o gall dindi: és optar per un consum conscient i per un gust autèntic que marca la diferència. Com conclou Beulas, “menjar bé no és només cuidar la nostra salut, també és tenir cura del planeta i dels qui formem part d'aquesta cadena sostenible”.



Aconseguir-los a
shop.veritas.es



Pollastre trossejat
Viubé ECO



Pit de pollastre
Viubé ECO



Cuixa de pollastre
Viubé ECO



La beixamel ecològica Veritas: el toc cremós per als teus plats festius

A les celebracions de desembre, les receptes tradicionals prenen protagonisme: canelons, gratinats, lasanyes o croquetes que apleguen tota la família al volt de la taula. Per donar-hi aquell punt cremós i gustós, la beixamel és una aliada imprescindible.

A Veritas t'ho posem fàcil amb la nostra **beixamel ecològica d'elaboració pròpia, amb etiqueta neta, sense additius, sucres afegits ni ingredients innecessaris**, perquè gaudeixis de tot el gust autèntic d'una recepta casolana, llesta per fer-la servir.

Disponible en **envàs retornable a totes les nostres botigues de Catalunya**. Així, mentre gaudeixes de les teves receptes festives, també cuides el planeta.



Coneixes la nostra varietat de canelons i croquetes ecològiques?

Els nostres canelons són fets a mà a la nostra cuina amb ingredients ecològics i un farcit deliciós a triar entre pollastre, gall dindi, seitan o verdures. Una recepta casolana i tradicional, perfecta per gaudir-ne en família i omplir la taula de sabor aquestes festes.

- de pollastre 12 u.
- de verdures 6 u.
- de gall dindi 6 u.
- de seitan 6 u.



De bròquil, pollastre, bolets o pernil! Les nostres croquetes casolanes ecològiques són perfectes per compartir. Elaborades a la nostra cuina central amb ingredients de primera qualitat, són un entrant variat, saborós i pensat per a tots els gustos.

- de pernil 8 u.
- de pollastre 33 u.
- de bolets 33 u.
- de bròquil 33 u.
- mixtes 33 u.
(11 de pollastre, 11 de bolets i 11 de bròquil)



Plats preparats amb gust i passió!

Gaudeix dels nostres plats preparats elaborats a la nostra cuina central amb ingredients ecològics, la qual cosa garanteix que són lliures de residus de pesticides i fertilitzants químics, així com d'organismes modificats genèticament (OMG). A més a més, s'utilitza un mínim d'additius per elaborar-los. Llestos en 2 o 3 minuts, són perfectes per a un àpat festiu deliciós i sense complicacions.

Vedella

Rosbif

Fricandó

Porc

Filet de porc fet a baixa temperatura amb salsa de bolets

Filet de porc fet a baixa temperatura amb salsa de curri

Pollastre i Gall dindi

Cuixetes de pollastre amb salsa amb prunes

Pollastre amb farcit de pernil i formatge

Pollastre amb farcit amb salsa de Nadal

Pollastre amb farcit de poma i cansalada

Pollastre amb farcit de moniato i castanyes

Pit de gall dindi fet a baixa temperatura amb salsa de Xixona

Xai

Espatlla de xai amb salsa de Nadal

Opció vegana

Seitan amb farcit de Nadal

Seitan amb salsa d'ametlles

Tofu brasejat



Encarrega els teus plats
del 20/11 a l'11/12 amb un

15%
dte.

Reserva'ls a la teva botiga Veritas més propera o
escanejant aquí. Fàcil i ràpid!

veritas



sabor.veritas.es

Obrador

15%
dte.

Clients
Club Veritas

Torrons ecològics: l'autèntic sabor de les festes

Desembre és sinònim de reunions, brindis i moments que endolceixen les sobretaulas. A Veritas, aquest esperit festiu pren vida amb la nostra acurada selecció de torrons ecològics, elaborats artesanalment al nostre obrador situat a Lliçà d'Amunt, a pocs quilòmetres de Barcelona. Lliures d'oli de palma, organismes modificats genèticament (OMG) i amb almenys un 95% d'ingredients ecològics certificats. L'autèntic gust dolç de Nadal, que t'omplirà la taula amb la màgia i l'essència més deliciosa de les festes.



Torró de crema cremada Veritas

- Elaborat amb rovell d'ou, nata, ametlles i cobertura de xocolata negra.
- Textura suau i cremosa, amb el gust clàssic de les receptes tradicionals.
- Un imprescindible que no passa mai de moda.



Torró de xocolata cruixent Veritas

- Elaborat amb xocolata amb llet i arròs inflat.
- Amb una irresistible i deliciosa textura cruixent.
- Ideal per als amants de la xocolata.



Torró de praliné d'avellanes Veritas

- Combina galetes, avellanes, xocolata blanca i negra i un toc d'espècies aromàtiques.
- Ofereix un equilibri entre el toc dolç, el cruixent i l'especiati.
- La seva textura única el converteix en un dels preferits per festes.



Torró de coco Veritas

- Fet amb coco ratllat, suc de coco i cobertura de xocolata.
- Combina el gust tradicional amb un toc exòtic i atrevit.
- Ideal per als qui busquen una opció diferent sense perdre l'esperit festiu.

El tortell de Reis, que sigui ecològic!

Les festes continuen, i no hi ha millor manera de tancar-les que amb un bon tortell de Reis. Al nostre obrador elaborem tortells ecològics amb ingredients de la màxima qualitat, disponibles amb farcits de massapà, nata, xocolata o crema, i també en la versió clàssica sense farcit. A més a més, disposem d'una deliciosa opció vegana farcida de massapà, perquè tothom pugui gaudir d'aquest dolç tan especial.

15%
dte.
per encàrrecs

Del 18/12 al 31/12



Obrador

15% dte.
Clients
Club Veritas

Que no et falti un bon panettone a taula!

Ets dels qui no concep les celebracions de desembre sense un panettone? Els nostres panettones artesanals s'elaboren al nostre obrador amb ingredients ecològics, massa mare i mantega de qualitat. Gràcies a una fermentació lenta, aconseguim una molla daurada, flonja i lleugera, sense conservants ni aromes artificials.

Gaudeix del clàssic amb panses, fruita confitada i fruita seca; de l'irresistible de xocolata negra i amb llet, o deixa't sorprendre per la nostra edició limitada: matxa amb xocolata blanca i albercoc confitat.



Panettone
ECO **Veritas**



Panettone de xocolata
ECO **Veritas**



Panettone de matxa
ECO **Veritas**





Natulim

TU CASA Y TU ROPA MÁS LIMPIAS QUE NUNCA

sostenible y eficaz

SANT ANIOL
AIGUA MINERAL NATURAL

AQUESTES FESTES, vesteix la teva taula amb Sant Aniol!
Essència pura de la Zona Volcànica de la Garrotxa

www.santaniol.com



El teu cafè professional a casa!



Baix contingut de sucres!

www.ecomil.com

[f](#) [@](#) [@ecomiloficial](#)



Grupo Mediterránea

La companyia multinacional compta amb més de 35 anys d'experiència al sector de la restauració a centres educatius, empreses i hospitals. El passat mes de novembre vam coincidir a Biocultura, IFEMA-Madrid, en una taula rodona sobre el "Present i futur dels aliments ecològics als menús destinats a col·lectivitats".

1. Què motiva Mediterrània Group a triar aliments ecològics per als seus clients?

La nostra motivació principal sempre ha estat millorar la qualitat de vida de les persones a través d'una alimentació saludable i respectuosa amb l'entorn. L'aposta per productes ecològics ens permet oferir matèries primeres de més qualitat, lliures de pesticides i fertilitzants de síntesi química. A més a més, respon al compromís creixent de les administracions i les famílies per avançar cap a models alimentaris més sostenibles.

2. Quin és el grau d'implantació de l'alimentació ecològica a les col·lectivitats avui dia?

El canvi està en marxa, però encara és parcial. Els menjadors escolars en són el motor principal, impulsats per polítiques públiques com el Reial decret de menjadors escolars saludables i sostenibles. També hi ha avenços en hospitals i empreses, tot i que encara depenen de la disponibilitat de producte i d'una cadena de subministrament adaptada.

3. L'alimentació ecològica és el futur del sector?

En serà una peça clau, tot i que no l'únic camí. El futur passa per un model de restauració col·lectiva que combini salut, sostenibilitat i viabilitat econòmica. L'alimentació ecològica s'hi ha d'integrar de manera progressiva i equilibrada, amb una visió realista de costos i de capacitat d'abastiment.

4. Com s'aborda des de la companyia la promoció del consum de productes de temporada i proximitat?

Dissenyem menús adaptats a l'estacionalitat i prioritzem, sempre que podem, proveïdors locals. Aquest enfocament afavoreix la frescor dels aliments, fa costat al teixit agrícola de proximitat i contribueix a reduir la petjada de carboni. A més a més, promovem l'educació alimentària a escoles i empreses per reforçar el valor del producte de temporada.

5. Quin procés segueix Mediterrània Group per assegurar que els menús a col·lectivitats siguin saludables, equilibrats, variats i socialment responsables?

Els nostres equips elaboren els menús controlant-ne l'aportació nutricional i l'impacte social. Hi apliquem auditories de qualitat, avaluem la procedència dels aliments i mantenim una traçabilitat completa.

6. Quins aspectes considera Mediterrània Group més destacats en la col·laboració amb Veritas Food service?

L'aliança permet avançar cap a una restauració més sostenible. Veritas hi aporta experiència en producte ecològic, i Mediterrània, la capacitat operativa per fer-ho accessible a gran escala.



mediterránea

Marta Ruiz, directora de Qualitat, PRL i Sostenibilitat del Grupo Mediterránea.

Gaudeix del Nadal i de les nostres delicioses
receptes amb cafè: gelat i quefir



YARRAH
BIO ORGANIC PET FOOD

-20%



**Per la salut de la teva
mascota i el futur del
nostre planeta.**

BIOLÒGIC DES DEL 1992





Omple't de minerals, omple't de vida



L'art del cupatge

UNA SELECCIÓ DE VINYES TREBALLADES EN AGRICULTURA BIODINÀMICA DE PARATGES CURIOSAMENT ESCOLLITS.

WWW.GRAMONA.COM/SOSTENIBILITAT

Novetats del mes de desembre!



Kombutxa de taronja antioxidant ECO Komvida

- Beguda ecològica fermentada a base de te
- Combinada amb taronja i pastanaga
- Amb propietats antioxidants i probiòtiques
- Alternativa saludable als refrescos, ideal per prendre-la freda

Beguda de coco barista ECO Ecomil

- Beguda vegetal elaborada a base de coco i proteïna de pèsol
- De textura cremosa, ideal per escumar
- Amb baix contingut en greixos saturats i sense aromes artificials
- Sense gluten i sense lactosa

Infusió Confort Digest ECO Yogi Tea

- Infusió ecològica a base d'espècies i herbes
- No conté possibles restes de pesticides ni fertilitzants de síntesi química
- Envàs 100% lliure de plàstics i amb cartró FSC (procedent de boscos gestionats de manera sostenible)
- Ideal per prendre en qualsevol moment del dia, especialment després dels àpats

Coqueta d'arròs i quinoa ECO El Granero

- Coquetes elaborades a base d'arròs integral i quinoa
- Amb un toc de sal i de tamari (salsa de soja)
- Sense gluten
- Perfectes per prendre entre hores, soles o acompanyades de formatges, embotits, alvocat o altres

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

Infusió de te oolong ECO Artemis



- Te oolong ecològic, conreat sense pesticides ni fertilitzants de síntesi química
- Te parcialment oxidat, híbrid entre el te verd i el te negre
- Gust suau, amb un toc floral i lleugerament dolç
- Conté teïna, per la qual cosa és ideal per prendre durant el dia

Cupó: **INFUSION**

Mel d'acàcia antidegoteig ECO Bona Mel



- Mel d'acàcia crua i de cultiu ecològic
- D'aromes florals tènues i suaus i gust dolç
- Se li atribueixen propietats antioxidants i antiinflamatòries
- És ideal per endolcir begudes, postres, salses i altres

Cupó: **MIEL**

Galetes multicereals ECO Biocop



- Elaborades a base de flocs de civada i farines integrals de blat i espelta
- Amb arròs inflat i llavors de xia i lli
- Riques en fibra, per la qual cosa contribueixen al bon manteniment del trànsit intestinal
- Veganes i perfectes per gaudir-ne en qualsevol moment del dia

Cupó: **GALLETAS**

Crema vichyssoise ECO Casa Amella



- Versió vegana de vichyssoise elaborada amb crema de porros i suc de coco
- Amb oli d'oliva verge extra
- Sense sucres afegits, gluten ni lactosa
- Ideal per prendre com a primer plat o sopar lleuger

Cupó: **CREMA**

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 **DESEMBRE** 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



YOGI TEA®
BIOLÓGICO



L'esperit nadalenc
en una infusió

Aquest Nadal cuina moments
inoblidables amb **AMANDÍN**
Natural & Organic



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

Producte destacat

Aquestes festes, brous ecològics Veritas

El gust de sempre, fet amb amor i ingredients ecològics

A la nostra cuina de Lliçà d'Amunt, a prop de Barcelona, preparem els nostres brous tal com els feien les nostres àvies: amb mètodes tradicionals i amb molta dedicació. Els elaborem amb ingredients frescos i de qualitat, sempre ecològics, i sense colorants, conservants ni potenciadors del sabor.

Brou de Nadal

- Elaborat amb cura, per reunir la família al voltant de la taula.
- Amb vegetals, vedella, porc, pollastre i pernil, que hi aporta un gust intens.
- Sense gluten ni sucres afegits i amb menys sal que altres productes.

Brou d'escudella

- Elaborat amb vegetals i un 23,5% de carn (vedella, porc i pollastre).
- Sense additius ni sucres afegits i amb menys sal que altres brous.
- Perfecte per prendre'l sol o com a base de sopes i guisats.



veritas

Com afegir el gíngebre al teu dia a dia?

Hi ha alguns aliments que són molt nutritius i beneficiosos, però que no sabem com consumir-los o si realment són tan interessants. Un exemple és el gíngebre, que cada cop va apareixent a més carretons d'anar a comprar a causa de les seves característiques.

Es tracta d'una arrel procedent de l'Àsia central i el sud-est asiàtic que es fa servir des de fa molt de temps en la medicina popular com a condiment i medicament. Se li atribueixen molts beneficis per a la salut, pel seu contingut en olis essencials i compostos fenòlics.

Conté **gingerols**, que poden ajudar la funció gàstrica reduint els gasos o facilitant la digestió. A causa del seu contingut en antioxidants, és l'aliat perfecte per reforçar el nostre sistema immunitari. I d'altra banda, segons alguns estudis, també se'l relaciona amb efectes **antimicrobians, antiinflamatoris i analgèsics**.

Pren-t'ho amb gíngebre

El pots consumir en pols o fresc. Si optes per prendre'l fresc, el pots pelar amb una cullera simplement rasant-la sobre el gíngebre. Si en tens molta quantitat i no en prendràs cada dia, talla'l a daus i congela'l i així mantindràs millor les seves propietats.

Per al dia a dia, pots:

1. Tallar-lo a rodelles i preparar una infusió després d'un àpat feixuc.
2. Ratllar-lo i afegir-lo a un guisat de llenties per ajudar a facilitar la digestió, o bé a les cremes de verdures.
3. O pots preparar unes galetes de gíngebre amb un toc picant i aromàtic i compartir-les als sopars durant les festes. Te'n deixo la recepta a continuació.

Anna Torelló
Dietista i nutricionista
@thehappyavocadoo



GALETES DE GINGEBRE I CANYELLA

Ingredients:

Ingredients secs:

- 200 g de farina d'espelta integral
- 50 g de farina d'ametlles
- 1 cda. de gíngebre
- 1 cda. de canyella

Ingredients humits:

- 1 ou
- 60 ml d'OOVE
- 4 dàtils medjoul

ELABORACIÓ:

1. Primer, barreja els ingredients secs en un bol.
2. Posa els dàtils en remull amb aigua tèbia i, després, tritura'ls fins a obtenir-ne una pasta.
3. En un altre bol, barreja els ingredients humits, incloent-hi la pasta del dàtil.
4. Tot seguit, mescla les dues barreges per aconseguir una massa compacta. Deixa que reposi 1 hora a la nevera.
5. Posa la massa sobre un paper vegetal i cobreix-la amb un altre, això t'ajudarà a estendre-la amb més facilitat sense que s'enganxi al corró. Estén la massa amb el corró fins que sigui prou fina i dona-hi forma amb motlles nadalencs.
6. Fes una bola amb els trossos sobrants i repeteix el procés d'estendre la massa i donar-hi forma.
7. Enforna-les entre 13 i 15 minuts a 180 °C, i llestos!



Farina d'espelta
integral **El Granero**
ECO



Farina d'ametlla
Ecoato ECO



Gíngebre
Veritas ECO



Canyella molta
Artemis ECO



Ous 6 unitats M
Veritas ECO



Dàtil extra
Medjoul ECO



Descobreix el vídeo de la
tècnica de cuina aquí



Mi Olivo: oli ecològic amb propòsit social

Aquest Nadal, incorporem un nou producte amb ànima: el primer oli ecològic de Mi Olivo elaborat a partir d'oliveres centenàries recuperades de l'abandonament gràcies al projecte Apadrinaunolivo.org, nascut a Oliete (Terol).

A moltes zones rurals d'Espanya, **l'èxode cap a les ciutats** ha deixat rere seu milers d'hectàrees d'oliverars sense mans que les treballin. Amb el pas del temps, aquests arbres han deixat de produir olives i **han perdut el seu valor econòmic**, i això els condemna a desaparèixer.

Apadrinaunolivo.org va néixer el 2017 precisament per capgirar aquesta tendència: **recuperar les oliveres abandonades i crear ocupació local a través de la seva cura i posada en producció**, per tal de donar una nova oportunitat tant al camp com als qui hi viuen.



Apadrinar una olivera: donar valor al que semblava perdut

El projecte permet que **qualsevol persona** es converteixi en **part activa d'aquesta transformació** apadrinant el seu propi arbre a través del web **www.apadrinaunolivo.org**. Amb una donació de 60 euros a l'any, les nostres madrines i padrins fan possible tenir cura de l'oliverar i del dia a dia d'aquest projecte social. Cada persona es vincula a una olivera concreta, a la qual pot posar nom i visitar sempre que vulgui, alhora que descobreix tot el que hi ha darrere de la seva recuperació. A més a més, rep un diploma personalitzat, així com **dos litres anuals d'oli d'oliva verge extra produït a Oliete**.

Sense aquesta ajuda, molts d'aquests arbres **no serien econòmicament viables**, ja que la seva cura, poda i recollecció requereixen recursos que el fruit tot sol no genera. L'apadrinament, per tant, **no només rescata arbres**, sinó que **sosté ocupació local**, fomenta la **biodiversitat i manté vius els pobles**.

Una collita ecològica, fruit del compromís

Després d'anys de feina respectuosa amb l'entorn, Apadrinaunolivo.org ha aconseguit **certificat en ecològic una part del seu oliverar recuperat**, i produeix un oli que representa la puresa de la terra i el compromís amb la sostenibilitat. L'oli, elaborat amb la varietat **empeltre**, és suau i equilibrat i reflecteix

l'essència d'un paisatge mediterrani que torna a florir. Cada ampolla amb oli ecològic que arriba als nostres supermercats narra la història d'una olivera que va estar a punt de desaparèixer i de com la col·laboració entre persones i territori pot transformar-ho tot.

Una aliança amb propòsit

La col·laboració entre **Veritas i Apadrinaunolivo.org** neix d'un propòsit compartit: **promoure un consum conscient** i demostrar que cada elecció pot generar un impacte positiu. En adquirir aquest oli a Veritas, no només gaudiràs d'un producte ecològic i de gran qualitat, sinó que **també participaràs en una història de recuperació rural** que torna l'esperança, la feina i la vida a un poble.

Perquè quan una olivera torna a produir, **no només neix oli, també reneix un territori**.

mi olivo



Pastís de carn Wellington

El pastís de carn Wellington és un clàssic de la gastronomia britànica. Tradicionalment, s'elabora amb filet de vedella embolcallat en una barreja de xampinyons, herbes, pernil i pasta de full. Avui dia n'hi ha moltes variants, i en aquesta ocasió et proposem una versió més casolana: un pastís de carn picada, embolicat en creps d'espinacs i pasta de full, preparat amb ingredients ecològics. Una opció deliciosa i original per gaudir d'aquestes festes.

Ingredients

De la barreja de carns:

- 600 g de carn picada de vedella
- 400 g de carn picada de porc
- 120 g de pa ratllat
- ½ ceba morada
- 100 g de pebrots del piquillo al forn
- Un grapat d'olives negres confitades
- Un grapat d'olives verdes
- Un grapat de panses
- 1 ou gros
- Sal i pebre negre al gust

De les creps d'espinacs:

- 70 g d'espinacs baby fresques
- 115 g de llet sencera
- 1 ou
- 50 g de farina comuna
- Un pessic de sal
- OOVE
- Mantega

Elaboració

De la barreja de carns:

1. En un bol gran, barreja les carns picades amb el pa ratllat, la ceba morada, els pebrots i les olives, tot ben picadet. Tot seguit, afegeix-hi les panses i l'ou.
2. Assaona els ingredients amb sal i pebre al gust, i barreja'ls bé fins a obtenir-ne una massa homogènia.
3. Dona-hi forma de rotlle allargat i reserva a la nevera durant uns minuts.
4. Col·loca la massa en una safata i enfora-la a 200 °C durant 20 minuts. Deixa que es refredi.

De les creps d'espinacs:

1. Tritura els espinacs amb la llet, l'ou, la farina, la sal i un rajolí d'OOVE fins a obtenir-ne una barreja líquida i verda.
2. Escalfa una paella antiadherent o una crepera amb una mica de mantega.
3. Vessa-hi una fina capa de la massa i cuina-la 1 minut per cada banda.
4. Repeteix-ho fins a tenir 2 creps fines (quedaran força grosses). Deixa-les refredar.

De la crema duxelles de xampinyons:

1. Pica molt finets els xampinyons, la ceba i l'all.
2. Sofregeix primer la ceba i l'all en oli d'oliva verge extra fins que siguin tendres.
3. Afegeix-hi els xampinyons amb el romaní, i cou-los fins que deixin anar l'aigua i s'evapori. Salpebra-ho.
4. Incorpora-hi el paté i barreja-ho bé fins a formar una pasta espessa. Deixa que es refredi abans d'usar-la.

Ingredients

De la crema duxelles de xampinyons:

- 6 xampinyons portobello grossos
- ½ ceba
- 1 gra d'all
- OOVE
- Un xic de romaní fresc
- 1 llauna de paté de porc al romaní
- Sal i pebre

Per muntar el pastís Wellington:

- 2 làmines de pasta fullada
- 1 ou batut

Per acompanyar:

- Salsa de tomàquet amb bolets



Per a 8-10 persones



2 hores



Dificultat mitjana

Muntatge del pastís Wellington:

1. Col·loca una de les creps d'espínacs per formar una base.
2. Posa-hi a sobre el pastís de carn ja fred.
3. Unta-hi al damunt una capa de la crema duxelles de xampinyons.
4. Col·loca l'altra crep sobre el rotlle de carn, prement-hi perquè quedi compacte.
5. Estén la massa de pasta fullada a la safata de forn i posa-hi a sobre el rotlle embolicat amb les creps.
6. Tanca bé les vores i guarneix amb tires de pasta de full per sobre.
7. Punxa'l perquè en surti el vapor i no esclati.
8. Pinta'n tota la superfície amb l'ou batut.
9. Preescalfa el forn a 200 °C i enfora el pastís durant 30 minuts a 180 °C o fins que la pasta fullada sigui daurada i cruixent.
10. Deixa que reposi durant 15 minuts abans de tallar perquè no s'esfondri.

Per servir:

1. Escalfa la salsa de tomàquet amb bolets.
2. Talla el pastís a rodanxes grosses i acompanya'l amb la salsa calenta.
3. Opcional: afegeix-hi una guarnició de puré de patates o una amanida verda.



Picada de boví
Veritas ECO



Pa ratllat Frumen
ECO



Pebrot del piquillo Enara
ECO



Panses sultanes
Veritas ECO



Espinac baby Ecoama
ECO



Llet sencera Veritas
ECO



Sue Moya, cuinera i creadora del perfil
@art_by_sue



Descobreix
la recepta aquí

Menú especial d'hivern

Esmorzars

- Torrada de pa integral amb formatge cottage, nous i poma
- Iogurt de cabra amb ametlles i caqui
- Farinetes de civada amb pera, canyella i xocolata negra

Berenars

- Mandarina, kiwi o taronja
- Poma al forn amb canyella
- Fruita seca o fruita de temporada amb crema de fruita seca



Amancay Ortega
Especialista en Continguts
Nutricionals a Veritas



Menú de la setmana

Dilluns

Dinar

Amanida de brots
Llenties estofades amb
pastanaga, porro i carbassa

Sopar

Crema de carbassó i patata
amb ou dur picat i llavors de
carbassa

Dijous

Dinar

Amanida verda
Estofat de vedella amb puré de
patata

Sopar

Crema de carbassa amb daus
saltats de tofu fumat

Diumenge

Dinar

Escalivada
Arròs amb pollastre
i verdures
Fruita



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

Dimarts

Dinar

Bròquil al vapor amb pomesa i
llavors de sèsam
Lluç al forn amb moniato rostit
amb magrana, salsa de tahina i
iogurt

Sopar

Sopa de pastanaga, col i nap amb
pollastre esmicolat i fideus

Divendres

Dinar

Amanida de brots, remolatxa i
taronja
Cuscús de fajol amb moniato

Sopar

Quinoa amb verdures
Llobarro al forn amb llavors

Dimecres

Dinar

Amanida de cogombre
Mongeta tendra i col kale amb
miso

Sopar

Carbassa al forn
Ous a la planxa amb pa integral

Dissabte

Dinar

Amanida de col llombarda i poma
Salmó al forn amb patates a rodelles

Sopar

Crema de verdures amb
crostonets
Remenat de bolets

Aconseguir-los a
shop.veritas.es



Hummus fresc
Veritas ECO



Burger de pèsols
Terra Nostra ECO



Falafel Terra Nostra
ECO



Carbassa cacaues ECO



Bròquil ECO



VBurger de coliflor i
gorgonzola Sorribas
ECO



VBurger de tofu
i alga espirulina
Sorribas ECO



Les notícies més destacades de l'any 2025

La Unió Europea proposa augmentar els límits permesos de glifosat a les aigües

La mesura pretén modificar la normativa actual i augmentar el **valor màxim admès de glifosat fins a 398,6 micrograms** per litre d'aigua, una quantitat 4.000 vegades superior al límit vigent a Espanya, establert en **0,1 micrograms per litre**, segons la Guia del Ministeri per a la Transició Ecològica i el Repte Demogràfic.

Aquesta iniciativa s'emmarca dins de la revisió de la Directiva de Substàncies Prioritàries, que regula els nivells de contaminants a les aigües, i podria aprovar-se a **finals del 2025**.

Des del nostre supermercat, restem atents a aquesta nova proposta i continuarem vetllant per oferir productes segurs per a la salut de les persones i el medi ambient.



Detecten per primera vegada microplàstics als ossos humans

Els microplàstics ja no només es troben a l'aigua, a l'aire o als aliments: també s'han detectat, per primera vegada, als ossos humans. Així ho recull l'estudi "Efectes dels microplàstics als ossos: una revisió exhaustiva", publicat a la revista *Osteoporosis International*.

Segons aquesta investigació, l'os no és només un reservori de calci i fòsfor, sinó un **òrgan endocrí actiu**. En aquest sentit, la troballa de microplàstics en aquest teixit preocupa especialment, ja que **podrien afavorir l'envelliment prematur** de les cèl·lules òssies, reduir la seva capacitat de regeneració i provocar pèrdua de densitat i fragilitat òssia.

Veritas vam ser, l'any 2010, el primer supermercat que va eliminar les bosses de plàstic de caixa, i l'any 2016 vam començar a oferir bosses compostables per a les fruites i les verdures. A més, impulsam la venda a granel i fomentem l'ús dels envasos de vidre i la seva reutilització a partir de diferents projectes. També treballem per reduir els envasos de plàstic i apostem pels envasos de paper.

Cacau cada vegada més car: com afecta els productors de xocolata ecològica?

La crisi del cacau és un fenomen global que n'ha disparat els preus entre el 2023 i el 2025. El principal motiu és la caiguda de la producció a les regions productores més importants, com la Costa d'Ivori i Ghana, que aporten més del 60% del cacau mundial. Des del 2022, el preu del cacau i els seus derivats (pasta, mantega i pols) s'ha triplicat o quadruplicat. Segons dades de Fairtrade, la tona va assolir els 12.000 dòlars a l'abril i l'octubre del 2024, un màxim històric.

Els preus del cacau pugen pel **clima extrem, les plagues, els canvis de cultius i l'especulació**. Molts agricultors no veuen augmentats els seus guanys malgrat l'increment del preu. Això impacta especialment en la xocolata ecològica, que afronta **costos més alts sense obtenir més beneficis**.

Comprar productes de comerç just pot ajudar a capgirar aquesta situació. Per això, a Veritas proposem referències com la xocolata ecològica Veritas, elaborada en col·laboració amb **Oxfam Intermón**.



Bones notícies!

Espanya s'ha consolidat com a primer país europeu en superfície destinada a la producció ecològica, amb gairebé tres milions d'hectàrees, i ocupa el sisè lloc del món, segons l'Informe 2024 del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

Al tancament del 2024, la superfície agrària útil ecològica havia arribat a 2.944.941 hectàrees. Tot i que són 46.940 hectàrees menys que l'any anterior, la proporció sobre la superfície conreada total havia pujat 2,33 punts, i se situava en el 12,31%.

L'Estratègia Nacional d'Alimentació ressalta que impulsar el sector ecològic és clau per preservar la biodiversitat i protegir el medi ambient. A més, la gran varietat d'aliments ecològics d'Espanya, gràcies a la seva diversitat climàtica, de sòls i cultural, aporta un valor afegit únic a la dieta mediterrània, reconeguda per la UNESCO com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat.

Amb la col·laboració de:



NOVEDAD

*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

**PUR
NATUR®**

ORGANIC **BIO** ECO

**EL MEJOR SABOR
LA MEJOR TEXTURA**



YOGURES PUR NATUR


@purnatur.es
Síguenos

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 perdís els nostres tallers **online gratuïts!**

Aperitius saludables per sorprendre aquestes festes

Dimecres 3 de desembre
18:30 a 20:00 h

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

Mantingues la glucosa a ratlla i afavoreix el teu equilibri hormonal

Dilluns 15 de desembre
18:30 a 20:00 h

Laura Balletbó

Idées d'àpats festius, saludables i vegans

Dimecres 17 de desembre
18:30 a 20:00 h

Míriam Fabà amb la col·laboració de **Vegetalia**

Festes antiinflamatòries: claus per cuidar-te i gaudir

Dilluns 22 de desembre,
18:30 a 20:00 h

Clàudia Llopis

Veritable o fals

Què en saps, d'alimentació saludable i ecològica?

Veritable

Fals

1. Un producte ecològic garanteix que s'ha elaborat respectant el medi ambient, el benestar animal i la salut del consumidor



2. Les croquetes ecològiques contenen un 25% més de sal que les no ecològiques.



3. Eliminar totalment els greixos de la dieta és la millor manera de reduir el colesterol.



4. La col llisa ecològica conté més minerals, especialment potassi i ferro, que la col convencional.



5. Per elaborar els plats preparats ecològics de Veritas es fan servir un mínim d'additius.



6. L'obra on s'elaboren els torrons Veritas està situada fora d'Espanya



7. El gingebre conté gingerols, compostos que poden ajudar la digestió i reduir els gasos.



8. Espanya ha reduït dràsticament l'ús de pesticides des del 2010 i ara se situa per sota de la mitjana europea.



**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

Els 12 fantàstics per a aquestes festes!



Cava brut nature
+ Natura



Panettone de fruits vermells
Fraccaro ECO



Varietat de xocolates
Sea Salt
Chocolate Love ECO



Torró de crema d'ametlles
El Abuelo ECO



Xocolata de Perú 81%
sense sucre
Blanxart ECO



Neules de xocolata
Sant Tirs ECO



Vi negre sense sulfits
Blanc ECO



Tónica clàssica
Galvanina ECO



Espatalla 100% ibèrica
de gra **Behr ECO**



Lot de vins Curiós
Albet i Noya ECO



Xocolata Christmas Tree
Belvas ECO



Xocolata negra Nougat
Vivani ECO



ALBET I NOYA
viticultura ecològica de muntanya



BLANXART

**Chocolate
and Love**



VIVANI



El Abuelo
de siempre
HONA DESDE 1951

Sabor y pasión.
¡Felices fiestas!

