

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / MORTADEL·LA

Què podem fer si ens agraden els embotits però preferim una opció més saludable, sense additius, baixa en greixos i sense colesterol?

La mortadel·la de Vegetalia està elaborada amb ingredients naturals i biològics, sense cap tipus de conservant. No conté lactosa.

Es pot utilitzar en entrepans, pizzes, crêpes, amanides fredes, etc.

Ingredients: Aigua, oli de colza, fècula de blat, tomàquet, goma guar, festucs, clara d'ou, sal marina, glucosa i espècies. (*de cultiu ecològic)

Valors nutricionals: Proteïna: 5,2 g Hidrats de carboni: 18,2 g dels quals sucres: 1,2 g Greixos: 19,3 g dels quals saturats : 1,2 g Fibra: 13,5 g Sodi: 0,6 g Sal : 1,6 g. Certificació ecològica CCPAE.

Producció i distribució: Vegetalia. www.vegetalia.com



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

MULTINUTRIENT PER A LA DONA I PER L'HOME

Quins elements bàsics ha de contenir un "multi" per a la salut general de la dona?: Bor, vitamina D, calci i magnesi, vitamina E, Complex B, flavonoides cítrics i ferro.

FEMALE MULTIPLE de Solgar és un complex vitamínic i multimineral per a la dona, és Apte per Vegans. Tant el citrat com el bisglicinat que conté és un procés patentat per Albion N° de patents 5.516.925 i 6.716.814 (chelazomes). A més, el ferro bisglicinat és una forma única de ferro formulada per aconseguir una màxima absorció evitant la irritació gastrointestinal i el restrenyiment. Sense sucres, sense gluten, no conté midó, llevat, blat,

soja ni derivats lactis i està formulat sense conservants ni potenciadors del sabor artificials.

Quins elements bàsics ha de contenir un "multi" per a la salut general de l'home?: Bor, vitamina B6, vitamina B12, Zinc, Licopè, Magnesi, vitamina E, betacarotè i altres carotenoides, niacina o vitamina B3 i Seleni.

MALE MULTIPLE de Solgar és un complex vitamínic i multimineral amb Licopè que està dissenyat minuciosament per a l'home, és Apte per Vegans. Tant el citrat com el bisglicinat que conté és un procés patentat per Albion N° de patents 5.516.925 i 6.716.814 (chelazomes). Sense sucres, sense gluten, no conté midó, llevat, blat, soja ni derivats lactis i està formulat sense conservants ni potenciadors del sabor artificials.

Els complementes alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituïts d'una dieta equilibrada i variada i un estil de vida saludable.

Producció i distribució: Suplementos Solgar www.solgarsuplementos.es



ALIMENTACIÓ / VINS

Albet i Noya 100% Chardonnay, col·lecció 2011 – Producció ecològica - Vinya Can Vendrell

Vinificació

Verema i selecció manual en dues passades. Fermentat en barriques noves de roure francès Allier. No va ser estabilitzat al fred. Es va fer una lleugera filtració abans d'embotellar.

Nota del enòleg

Va fermentar en botes noves de roure restant damunt de les pròpies mares fins a completar un envelliment en fusta de 8 mesos. Fou embotellat a l'inici de la primavera. Aquest vi, per les seves singulars característiques, pot ser degustat tot seguit, però conservat

en bones condicions desenvoluparà en ampolla matisos nous durant els propers anys. Beveu-lo a uns 10°C. Grau alcohòlic 13,7%vol.

Criança

Vuit mesos en barriques noves de roure francès, amb battonage de les seves mares.

Producció: Albet i Noya www.albetinoya.cat



ON MENJAR / RESTAURANT

Restaurant Biocenter, cuina vegetariana i ecològica

Restaurant fundat l'any 1980 amb la intenció de difondre una nova visió de l'alimentació basada en el menjar vegetarià, el cultiu ecològic i els productes integrals, a més d'utilitzar aliments alternatius, poc coneguts per aquell temps. Així es va crear un estil que ha perdurat fins ara i fins i tot ha contagiado a altres restaurants del mateix sector. Biocenter creu fermament en el fet de menjar com una part important de la vida diària de les persones, molt lligat a les seves experiències quotidianes. Per això tracten d'esdevenir un espai de trobada, activitats i esdeveniments més enllà de l'alimentació. A les parets del restaurant es promouen exposicions rotatives de pintura, per fomentar l'art i la proximitat entre artistes i clients.

Restaurant Biocenter:
c/ Pintor Fortuny, 25
08001 Barcelona - 93 301 45 83
Horaris: Dilluns a Dissabte, de 13h a 23h. Diumenges, de 13h a 16h. www.biocenter.es

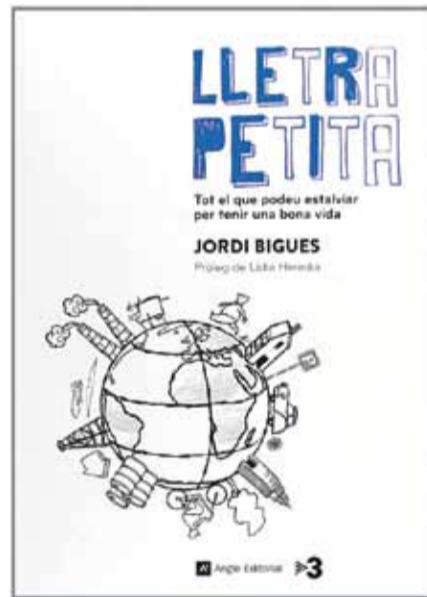
BIOCENTER
el plaer de menjar sa

LLIBRES / GUIA ECOLOGICA

Llibre basat en el programa de TV3 Lletra Petita. L'autor ofereix una sèrie d'eines per entendre que les decisions diàries de consum estan lligades als grans reptes globals.

Què comprem i com ho consumim importa i molt, i com a consumidors podem adoptar un patró de consum responsable i equilibrat que ens ajudi a estalviar i a portar una bona vida. «Una guia amb explicacions clares i rigoroses sobre l'impacte de tot el que fem, des de fer una rentadora fins a comprar-nos unes sabates, des d'anar de viatge fins a gestionar els nostres residus. Aquest llibre és una lupa sobre nosaltres mateixos i sobre els nostres actes més quotidians. El que fem, el que comprem, el que mengem té efectes sobre el planeta. Aquesta lectura us inundarà d'idees, de gestos, d'actituds, de petits canvis i de coneixement. I us farà ser més exigents.» Del pròleg de Lúcia Heredia.

Editorial: Angle Editorial www.angleeditorial.com



LA SELECCIÓ DEL MES
ELS IMPRESCINDIBLES
és un espai no publicitari
on els productes
referenciats són
seleccionats segons el
criteri del consumidor.

Recomana's a
bio@bioecoactual.com
el teu producte preferit