

# Salut I BONS ALIMENTS



Reciclar  
és de savis

# Compromesos amb un estil de vida saludable

**La teva salut, el teu benestar i el respecte per l'entorn són el nostre compromís.**

**A** Bonpreu i Esclat no només ens preocupa el teu benestar i el respecte per l'entorn, sinó que també ens n'ocupem. Ho fem a través d'una acurada selecció de productes que reforcen positivament la salut i la qualitat de vida. Som experts en producte fresc, com la fruita i la verdura, el peix i el marisc, la carn, el pa, els embotits i els formatges, seccions en les quals tots els nostres professionals t'assessoraran sempre que ho necessitis.

**La nostra aposta pels productors i elaboradors de casa nostra contribueix a minimitzar l'impacte ambiental**

Prioritzem els aliments de proximitat i de temporada. Disposem de gairebé 1.500 productes de proveïdors locals, fet que ens permet conèixer-ne la procedència i

el procés d'elaboració. Sabem que es tracta d'aliments saludables, saborosos i de qualitat que, d'una banda, ens ajuden a dinamitzar l'economia local i el teixit empresarial del país i, de l'altra, contribueixen a minimitzar l'impacte ambiental.

**Donem resposta a les necessitats de tothom**

La qualitat dels productes que trobaràs als nostres supermercats és fruit d'una matèria primera i d'uns mètodes d'elaboració que vetllen pel teu benestar, al qual també contribueix la nostra àmplia selecció de productes sense gluten i sense lactosa, vegans i vegetarians, i complementos alimentaris, entre altres.

El compromís amb l'alimentació saludable i sostenible ja fa temps que forma part de la nostra filosofia i volem que sigui el nostre segell d'identitat. Vols conèixer a l'entorn de quins elements gira aquest compromís?



# Com contribuïm a la sostenibilitat?

Estem compromesos amb el compliment de l'Agenda 2030, un pla d'acció que l'Organització de les Nacions Unides (ONU) va adoptar el 2015 a favor de les persones, el planeta i la prosperitat. En el marc d'aquest pla, es van fixar 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) que impliquen les esferes econòmica, social i ambiental. T'expliquem com ho fem Bonpreu i Esclat.

## ODS 3: Salut i benestar

- Oferim productes de qualitat, frescos i de proximitat.
- Ampliem la gamma de productes ecològics.
- Fomentem l'alimentació saludable.
- Ens hem adherit a l'Estratègia NAOS per tal de contribuir a una nutrició tan lliure de sucres afegits, sal i greixos saturats com sigui possible.

## ODS 6: Aigua neta i sanejament

- Tenim dues depuradores, una a Malla i una a Balenyà, on gestionem el consum d'aigua dels establiments.

## ODS 7: Energia neta i assequible

- Hem incorporat el nou servei BonpreuEsclat Energia, comercialitzadora elèctrica amb energia 100 % verda.
- En alguns dels nostres establiments disposem de carregadors per a vehicles elèctrics.
- Apostem per l'eficiència, l'estalvi d'energia i l'autoconsum als nostres establiments.
- Produïm més de 5.100.000 kWh a l'any d'energia solar, i n'és un bon exemple la ciutat logística de Balenyà, on als mesos d'estiu autoproduïm el 50 % de l'energia total que consumim.



## ODS 15: Vida terrestre

- Apostem pels proveïdors de proximitat.
- Ampliem la gamma de productes ecològics.
- Fem servir materials amb els certificats FSC i PEFC.
- Apostem per envasos de productes més sostenibles.

## ODS 14: Vida submarina

- Prioritzem els peixos i mariscs de la costa Mediterrània, capturats per pescadors que s'estimen tant l'ofici com el mar on duen a terme la seva feina diària.

## ODS 13: Acció climàtica

- Apostem per la sostenibilitat i la millora de l'entorn.
- L'eficiència i l'estalvi energètics guien totes les nostres accions.
- Apostem pel reciclatge i la reutilització.

## ODS 12: Consum i producció responsables

- Evitem el malbaratament alimentari gràcies als convenis de donació d'aliments que tenim signats amb diverses entitats.
- Seguim polítiques de benestar animal. Per això totes les nostres marques de carn bonpreu i de l'Era han rebut el segell de benestar animal Welfare.
- Contribuïm a dinamitzar l'economia local prioritzant els productes de proveïdors de proximitat.
- Garantim la seguretat ambiental.

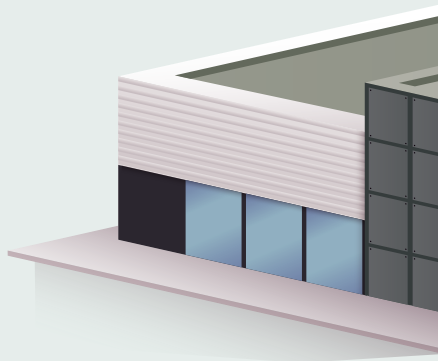
## ODS 11: Ciutats i comunitats sostenibles

- Apostem pel reciclatge i la reutilització.
- Contribuïm al desenvolupament de l'entorn afavorint els productes de proveïdors locals.
- Apostem pels creditors locals.



# Busquem l'eficiència energètica de totes les nostres instal·lacions

La vocació de servei i l'excel·lència són dos dels elements clau de la nostra filosofia. Bonpreu i Esclat centrem els nostres esforços a fer un ús més responsable dels recursos i de l'energia. També posem tot de la nostra part per gestionar i reciclar els residus generats arran de la nostra activitat, així com per reduir el plàstic dels nostres envasos i substituir-lo per materials reciclats i reutilitzables.



## CLIMATITZACIÓ DE L'EDIFICI

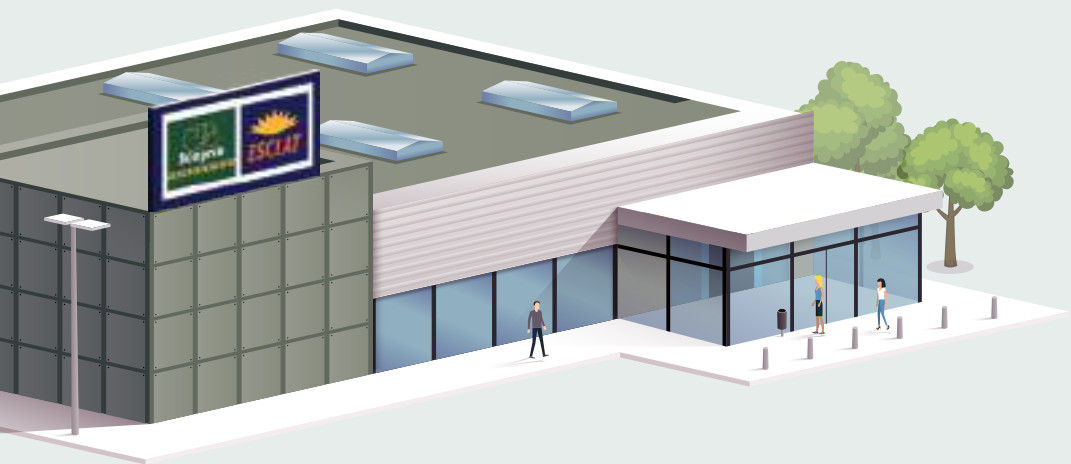
- Plantes de refrigeració aire-aire amb doble compressor.
- **Gestió intel·ligent** de manera que la instal·lació queda en repòs a partir de les 22 hores.
- **Calefacció** d'alta eficiència.
- Aprofitament dels gasos calents del sistema frigorífic.
- Gestió intel·ligent de l'electricitat i el gas.
- *Free-cooling* o aprofitament de l'aire de l'exterior més fred per a la refrigeració.



## REFRIGERACIÓ DE PRODUCTES

- **Compressors** amb variador de freqüència.
- **Mobles frigorífics** amb portes per reduir pèrdues.
- **Central de refrigeració** d'alta eficiència i rendiment.
- **Recuperació d'aire calent** per a la calefacció.
- **Sistemes intel·ligents** de control i coordinació d'instal·lacions.
- Il·luminació **LED** a tots els mobles.





## IL·LUMINACIÓ

Il·luminació de tot l'edifici amb làmpades de tecnologia LED:



**Menor consum** amb igualtat de prestacions.



Allargament de la **vida** útil de les bombetes i els fluorescents.



Aprofitament de **llum natural** amb claraboies.



**Interrupctors automàtics de control** de presència en zones d'utilització puntual.



**Regulació intel·ligent** de la intensitat de la llum artificial segons la il·luminació natural.



**Il·luminació exterior** d'alta eficiència amb sistema de control d'engegada i parada.



## EDIFICI

**Aïllament**



**Doble porta** corredissa automàtica.



Façanes de **doble vidre** amb control solar.



# Els nostres productes, encara més saludables

**El 100% dels productes de les nostres marques bonpreu i Terra i Tast compleixen la reducció de sucres afegits, sal i greixos saturats que recull l'Estratègia NAOS.**



## QUÈ ÉS

Estratègia per a la Nutrició, l'Activitat Física i la Prevenció de l'Obesitat, emmarcada en el Pla de Col·laboració per a la Millora de la Composició d'Aliments i Begudes de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN).



## OBJECTIU

Informar de com es poden millorar els hàbits de vida de les persones per mitjà d'una alimentació saludable i la pràctica regular d'activitat física, així com sensibilitzar del problema que l'obesitat suposa per a la salut.



## EL COMPROMÍS

Juntament amb els proveïdors i fabricants, hem reformulat diversos aliments i begudes de consum habitual per a nens, joves i famílies, tot centrant-nos en la reducció de sucres afegits, sal i greixos saturats.



## A QUINS PRODUCTES S'APLICA

13 categories d'aliments i begudes de consum habitual, com ara aperitius salats, begudes refrescants, productes de brioixeria i pastisseria, cereals per a l'esmorzar, cremes de verdures, derivats càrnics, galetes, gelats, nèctars de fruita, pans envasats, plats preparats, productes làctics i salses.



## QUÈ HEM FET BONPREU I ESCLAT?

Revisar totes les composicions dels productes de marca bonpreu i Terra i Tast inclosos en aquestes 13 categories.



## AMB QUIN RESULTAT?

Ara, el 100% ja compleixen els paràmetres definits de reducció de sucres afegits, sal i greixos saturats de l'Estratègia NAOS. El 63%, no obstant, anteriorment ja es trobaven dins dels paràmetres.





### LES XIFRES

Arran de la reformulació de prop de 90 productes, hem aconseguit reduir anualment més de 60 tones de sucres, gairebé 10 tones de sal i quasi 70 tones de greixos saturats.



### LLARG RECORREGUT

Bonpreu i Esclat volem fer un pas més enllà. Per això, exigirem que els productes que vulguin incorporar-se a les nostres marques pròpies ja compleixin els objectius que recull l'Estratègia NAOS. També treballarem en la reformulació dels productes de les categories que l'Estratègia NAOS encara no ha catalogat com a prioritàries.

# Una ampla gamma de productes ecològics

**Als nostres establiments disposem de més de 800 aliments ecològics, entre fruites i verdures, pastes, cereals, llets, ous, carns, formatges, vins i caves, etc.**

**C**om a mostra del nostre compromís amb les persones que, com tu, tenen cura de l'alimentació de tota la família, estem atents als productes que prioritizes en cada moment. Avui dia, a Bonpreu i Esclat disposem de més de 800 productes ecològics, entre fruites i verdures, pastes, cereals, llets, carns, cafès, ous, productes d'higiene personal i per a la llar, i productes de drogueria i perfumeria. Tots ells estan marcats amb un segell ecològic als prestatges dels nostres establiments perquè puguis identificar-los de seguida.

## **Produïts de forma natural i sostenible**

Els productes ecològics, orgànics o biològics són aquells que han estat produïts de forma natural i sostenible, sense emprar productes químics ni haver estat modificats genèticament. D'altra banda, aquests mètodes d'elaboració contribueixen a conservar l'entorn i el medi ambient. Es tracta, tot plegat, d'una filosofia molt afí a la nostra. Per això, en els darrers anys hem incorporat una àmplia varietat de productes ecològics a gairebé totes

## **Com reconèixer un producte ecològic?**



Els productes ecològics compleixen unes estrictes normatives per garantir que s'han respectat tots els criteris de producció ecològica. Així mateix, els aliments ecològics envasats sempre hauran de dur un segell identificatiu de l'autoritat de control certificadora juntament amb el logotip d'Agricultura Ecològica de la Unió Europea. En el cas d'aquells que es comercialitzen a granel, com pot ser la fruita i la verdura, els identificadors han de figurar en petites etiquetes o a la caixa.

les seccions dels nostres establiments, una iniciativa en la qual continuarem treballant a llarg termini.

I ho farem, en primer lloc, perquè, com que no contenen químics, no suposen cap risc per a la salut. A més a més, eviten la contaminació de l'entorn on es produeixen i respecten el benestar animal. Per acabar, afavoreixen el desenvolupament sostenible de les comunitats.

A continuació, et proposem dues receptes elaborades amb productes ecològics amb les quals segur t'acabes llepant els dits!



## Espaguetis de carbassó amb pesto vermell

4 persones ⌚ 20 min

### INGREDIENTS

• 2 carbassons • 100 g de tomàquets secs en oli • 1 ceba tendra francesa o un trosset de ceba tendra • 40 g d'avellanes pelades • 1 gra d'all • 30 g de fulles d'alfàbrega fresca • 50 g de formatge parmesà ratllat • Tomàquets cirerols per acompanyar • Oli d'oliva verge extra • Sal

### ELABORACIÓ

Renta els carbassons, espunta'ls i fes-ne espaguetis amb l'ajuda d'un espiralitzador. Aboca al vas de la batedora els tomàquets secs en oli, les avellanes, la ceba tendra pelada i trossejada, les avellanes, el gra d'all pelat i les fulles d'alfàbrega.

Afegeix-hi un pessic de sal i 50 ml d'oli d'oliva verge extra. Tritura-ho fins a aconseguir una mescla uniforme. Serveix els espaguetis (crus o lleugerament escaldats en aigua bullent durant 1 minut) amb el pesto i els tomàquets frescos.



## Cuscús de bròcoli amb verdures i germinats

4 persones ⌚ 30 min

### INGREDIENTS

- 2 bròcolis • 2 tomàquets
- 1 cogombre • 1 ceba tendra
- 3 cullerades de blat de moro dolç
- 1 cullerada de tàperes • 50 g d'olives negres sense pinyol laminades
- Fulles de menta fresca • 50 g de germinats variats • Oli d'oliva verge extra • Sal • 1 llimona

### ELABORACIÓ

Separa les branques del bròcoli, renta-les i pica-les tan menudes com puguis amb l'ajuda d'un

ganivet o d'un processador d'aliments. Aboca-ho en una olla i cou-ho al vapor durant 3 minuts.

Renta les verdures. Pela el cogombre i la ceba tendra, i pica'ls. Talla el tomàquet a daus. Prepara la vinagreta barrejant 50 ml d'oli amb la ratlladura de la llimona, el suc d'una de les meitats, un pessic de sal i les

fulles de menta fresca. Tritura-ho fins a aconseguir una salsa homogènia.

Aboca el bròquil en un bol, afegeix-hi les verdures amb la resta dels ingredients. Afegeix-hi la vinagreta i remena-ho.

Serveix-ho decorant-ho amb alguns germinats més i daus de tomàquet.





# Fruita i verdura de producció integrada



## La fruita i verdura de proximitat que posem al teu abast procedeix d'una agricultura sostenible defensada pel Consell Català de Producció Integrada.

**A**ls nostres supermercats prioritzem els aliments provinents de mètodes d'elaboració sostenibles. Per això, sempre que vinguis hi trobaràs fruita i verdura que, a més de ser de km 0, compleix els estàndards de l'agricultura sostenible i els criteris de sostenibilitat que estableix el Consell Català de Producció Integrada. Això significa, a grans trets, que durant el procés de collita es minimitza l'ús de productes agroquímics, es disminueixen els residus i es milloren els mètodes de producció.

### Cinc principis clau

Per tal d'assolir un model productiu mitjançant mètodes respectuosos amb la salut humana i el medi ambient, els sistemes de producció integrada es basen en cinc principis clau. Primer hi ha l'afavoriment

de la biodiversitat del camp, gràcies a la instal·lació de refugis per a ocells o insectes, les cobertes vegetals del sòl i l'ús de plantes amb flors, que afavoreixen la presència de fauna útil, com les marietes, les quals ajuden a lluitar contra les plagues. El segon principi és la traçabilitat garantida des del camp fins al punt de venda, cosa que permet saber en quines parcel·les s'ha conreat cada producte i a quins processos de fertilització, reg i tractament de plagues ha estat sotmès. També prioritzem els mètodes de lluita biològica, tot reduint els productes fitosanitaris, i minimitzem el consum d'aigua mitjançant una correcta planificació i gestió del reg. Per últim, totes les plantacions en producció integrada estan certificades per una entitat acreditada per l'Entitat Nacional d'Acreditació (ENAC).



# Benestar animal

**El 93 % de les carns de les nostres marques bonpreu i de l'Era estan certificades amb el segell de benestar animal Welfair.**



**A** Bonpreu i Esclat ens preocupa l'origen dels aliments que t'oferim. Tant és així que prioritzem treballar amb productors que mostren un respecte profund per l'entorn en el qual duen a terme la seva activitat i per la matèria primera amb la qual treballen.

**Les carns bonpreu i de l'Era estan certificades i provenen d'una ramaderia respectuosa amb la cria dels animals**

Això es fa especialment palès a les granges i els escorxadors dels quals provenen els nostres productes càrnics, un 93 % dels quals estan certificats amb el segell de benestar animal Welfair.

Així, les carns de pollastre, indi, xai, vedella, porc i conill de les nostres marques bonpreu i de l'Era degudament identificades amb el segell Welfair no només destaquen per ser més gustoses, tendres i de proximitat, sinó també perquè provenen d'una ramaderia respectuosa amb la cria natural dels animals dels quals s'obtenen. En concret, el certificat assegura que aquests animals compleixen els quatre principis bàsics que encapçalen el benestar animal: comportament, salut, allotjament i alimentació. Als nostres establiments, trobaràs els productes càrnics certificats amb el segell de benestar animal Welfair tant als taulells de carnisseria com envasats, a la zona de lliure servei, i a BonpreuEsclat online.

## Què és el segell de benestar animal Welfair?

El segell Welfair és el primer segell de benestar animal desenvolupat per l'Institut d'Investigació i Tecnologia Agroalimentàries (IRTA) i l'Institut Basc d'Investigació i Desenvolupament Agrari (NEIKER). El segell aplica els protocols europeus Welfare Quality i AWIN®, desenvolupats després de més de quinze anys de recerca en benestar animal. La certificació garanteix que els animals dels quals s'obté la carn tenen una bona alimentació, un subministrament adequat d'aigua i un bon espai amb temperatures adients i facilitat de moviment.





## Porc lacat amb 5 espècies

4 persones ⌚ 50 min més repòs

### INGREDIENTS

• 2 filets de porc • 3 cullerades de barreja d'espècies xineses • 75 ml de salsa de soja • 1 gra d'all • 1 cullerada de sucre morè • 1 cullerada de mel • 500 g de patates de guarnició

### ELABORACIÓ

Prepara la marinada mesclant la salsa de soja, el vi i la mel. Afegeix-hi el sucre morè, la barreja de 5 espècies xineses i el gra d'all pelat i ratllat. Incorpora la carn a la marinada, remena-ho i deixa-ho reposar almenys 4 hores a la nevera. Renta les patates i talla-les per

la meitat. Disposa els filets en una safata de forn folrada amb paper, afegeix-hi les patates i cou-ho al forn preescalfat a 180 °C durant 30 minuts. Cal anar girant i pinzellant la carn amb la marinada perquè quedi ben lacada. Retira-ho del forn, lamina la carn i serveix-la amb les patates.



## ELS SECRETS D'UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE

Tenir cura de la teva salut és molt més fàcil del que sembla. N'hi ha prou de mantenir un estil de vida saludable. Com? Primer, cuidant l'alimentació, prioritzant els aliments frescos i de temporada —en especial les fruites i les verdures—, explorant maneres de cuinar més lleugeres i mantenint una bona hidratació al llarg del dia. També, duent un estil de vida com més actiu millor. Pots practicar esport, provar disciplines com el ioga o tècniques de relaxació com la meditació, fer caminades en família o amb amics, etc. Aquestes activitats contribuiran al teu equilibri físic, mental i emocional, i per això Bonpreu i Esclat t'animem a incorporar-les al teu dia a dia.

---

[www.bonpreuesclat.cat](http://www.bonpreuesclat.cat)

---



atencioalclient@bonpreu.cat

☎ 900 500 005

Segueix-nos a:

