

veritas

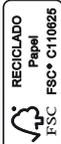
Terra Veritas: un oasis urbano para los amantes de la cocina y la salud

nº77

terra.
veritas

veritas

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 77 • mayo 2016 • www.veritas.es



Y destacamos:

Dra. Raigón. ¿Por qué los alimentos ya no alimentan?

Mai Vives. ¡Siente la energía!

Adam Martín. Claves para comer sano sin hacer dieta



eva villamayor
directora de marketing

Olores, aromas. Algunos, desconocidos. Sorprenden. Olor a tierra. Las patatas tienen una costra natural que les cubre la piel. Están al lado de los tomates, que no hace falta verlos, el aroma es muy evidente cuando te acercas. Ahora, en verano, habrá muchas más variedades de las que pensabas que pudieran existir. Y cada una con un color, una forma, un momento en la cocina y en las comidas: para hacer ensaladas, sofritos, para mojar...

Legumbres. Una gama de colores. Desde el blanco pasando por el amarillo, los marrones, que tienen el tono más fuerte, rojizo en los azukis, hasta llegar al verde. Eliges los azukis y la soja verde, la legumbre con más proteína –te cuentan–, y imaginas el plato tan especial, diferente, nutritivo y lleno de colores que prepararás.

No sabes cuál elegir... de almendra, de arroz y coco, de avena... un mundo de bebidas vegetales por descubrir. Se acerca una señora, te cuenta que su nieto, cada tarde, disfruta de la bebida de avena con chocolate. Deliciosa!

Sigues. Necesitas criterios para elegir entre las diferentes variedades de té. Una de las chicas de la tienda está cerca, te pregunta si puede ayudarte. Sí, por favor. El té blanco es antioxidante, suave y refrescante. Imaginas un momento de tranquilidad, sentada ante la ventana, saboreando el aroma y el sabor.

Todo esto, y mucho más, ocurre en nuestras tiendas.

Ven. Te esperamos.

Recetas, consejos nutricionales, menús, novedades, concursos y mucho más. ¡Síguenos!



¡Hola! Hoy me encontraréis en las páginas 32-33



sumario



Niños 4
Desayuna como un rey...



Comer para ser mejores 10
Claves para comer sano sin hacer dieta
Adam Martín



Divulgación 14
¿Por qué los alimentos ya no alimentan?



Panadería 20
Tentaciones de fin de semana



Reportaje 22
Un oasis urbano para los amantes de la cocina y la salud



Estilo de vida 28
¡Siente la energía!



Novedades 32
Veritas, Bos, Alga Maris...



Los consejos de Andrea 34
Consejos para mejorar la circulación
Andrea Zabala Marí



Técnicas de cocina 36
Quinoa: ¿cómo cocinarla?
Mireia Anglada



La Cuina Veritas 38



A propósito de... 40
Hoy nos ocupamos de la mujer y de macrobiótica
Mireia Marín



Bienestar. Belleza 42
Sol sí, pero con precaución
Nuria Fontova



Con mucho gusto 44
Crema fría de calabacín, anacardos y chlorella, hamburguesa de quinoa, tortilla de verduras

Sabías que, los últimos estudios concluyen que los alimentos ecológicos tienen una mayor presencia de minerales, vitaminas, aminoácidos esenciales y fitoquímicos.

Desayuna como un rey...

Ya lo dice el refrán: "Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo". Y debe ser cierto, porque son muchos los estudios que corroboran que los niños y niñas que almuerzan de manera adecuada tienen más energía, gozan de buena salud, prestan más atención, se portan mejor, rinden mucho más en el colegio y tienen menos posibilidades de engordar. A pesar de todo, seguimos sin dar a la primera comida del día la importancia que se merece.



Sabías que, los estudios demuestran que los pequeños que desayunan bien tienen un mayor rendimiento intelectual y sacan mejores notas.

Suele ser uno de los momentos más tensos del día: la mayoría de madres y padres se las ven y se las desean para conseguir que sus hijos salgan de la cama, se pongan una combinación de ropa coherente y coman alguna cosa (lo que sea) antes de salir disparados hacia el colegio. Ante este panorama, lo fácil es rendirse y confiar en que tomen algo durante el recreo.

Sin embargo, es una batalla que vale la pena librar no sólo porque el desayuno proporciona la energía física y mental necesaria para llegar con garantías a la hora de comer: también es la comida que determina la ingesta calórica total del día. De hecho, las criaturas que se la saltan poseen más números para engordar, y lo mismo sucede con los adultos.

La importancia del reloj interno

El doctor José M. Ordován, especialista en nutrigénica, explica que tenemos un reloj interno en el cerebro que controla muchas de las actividades de nuestro cuerpo. El citado reloj necesita ser puesto en hora, lo que se consigue a través de dos estímulos: la luz y la comida. Si los pequeños no almuerzan de manera adecuada, es posible que algunas funciones (en especial, las cognitivas, pero también las físicas) no se realicen tan bien como deberían.

¿Hay relación entre el sobrepeso y las malas notas?

Hace algunos años un grupo de investigadores de la Universidad de Minnesota (Estados Unidos) quisieron saber hasta qué punto era importante esta comida entre los jóvenes. Durante tres años hicieron un seguimiento a 2.116 adolescentes de 14 a 19 años (Wahlstrom, KL, 1997). Las conclusiones fueron reveladoras y rotundas: por una parte, los que desayunaban rendían más y mejor académicamente, y por otra, aquellos que no lo hacían engordaron 2,3 kilos más que el resto, aunque ingirieran menos calorías a lo largo del día.

El estudio reveló otro dato curioso: un niño que desayuna bien y no realiza ninguna actividad física tiene menos posibilidades de ser obeso que otro que no lo hace pero sí practica deporte. Otros estudios, además, apuntan que puede ayudar a prevenir la diabetes de tipo II (Pereira, 2011).

- **Sólo 3 de cada 10 niños desayunan equilibradamente.** Desde el punto de vista cognitivo, las ventajas de desayunar correctamente son innegables. En nuestro país se hizo un estudio que relacionaba dicha comida con el rendimiento escolar entre los 12 y 13 años. Los que desayunaban bien tenían una nota media de 7,73, y los que lo hacían mal, o no lo hacían, un 5,63. Por tanto, un buen bocadillo por la mañana es mejor que un profesor particular por la tarde. A pesar de esos datos, según la Encuesta Nacional de Salud (ENS, 2003), en España sólo tres de cada diez niños toman un desayuno equilibrado, y el 8% acuden al colegio sin haber comido absolutamente nada.

La receta ideal

Un simple vaso de leche no es suficiente (es lo que toma el 19,3% de la población infantil y juvenil, según la ENS), como tampoco lo es un vaso de leche con galletas o pan (el 56%). Un almuerzo completo debe proporcionar el 20-25% de la energía diaria, y su base deben ser los hidratos de carbono de asimilación lenta.

Lo más recomendable es alternar a lo largo de la semana cereales integrales de calidad en forma de cremas tipo porridge con bocadillos de pan integral o cereales crujientes sin azúcares añadidos. Se deben añadir semillas (girasol, calabaza), frutos secos (nueces, avellanas, almendras) y alguna pieza de fruta fresca.

- **Cuidado con el azúcar.** Es mejor no abusar de los zumos, aunque sean caseros, porque contienen cantidades excesivas de azúcares simples y nada de fibra. Por la misma razón, hay que evitar la bollería o dejarla para el fin de semana, ya que al contener demasiado azúcar produce bajadas de glucosa en la sangre que, entre otras cosas, dificultan la concentración en clase.

¡Por la mañana no tengo hambre!

Son muchas las personas que prefieren comer algo en el trabajo y no en casa porque a primera hora de la mañana no sienten apetito. En estos casos, lo más habitual es que a sus hijos les suceda lo mismo, como si fuera algo genético. La explicación es mucho menos complicada: los hijos reproducen lo que ven en casa, y ante la falta de insistencia, adquieren un mal hábito.

La falta de hambre matutina suele afectar a personas que cenar demasiado o lo hacen tarde, acostándose sin haber digerido totalmente los alimentos, lo que entorpece tanto la digestión como el sueño. Para evitarlo hay que cenar más temprano y ligero y no comer nada antes de ir a la cama. También es recomendable levantarse sin prisas, con el tiempo suficiente para dedicar al menos veinte minutos al desayuno, sentados a la mesa, sin televisión ni otras distracciones. Al hacerlo así, estaremos proporcionando a nuestros hijos el entorno ideal para que puedan desayunar como es debido. 

V Propuestas muy saludables

Aprovecha todos los beneficios que supone comenzar la jornada con una buena comida y alterna diferentes propuestas tan imaginativas como sanas. En pocos días lograrás que tu hijo se levante un poco antes contento, con hambre y sin rechistar.

- **Cremas.** Serán de cereales (avena, mijo, arroz...) con fruta seca, frutos secos y/o semillas.
- **Cereales.** Es importante que sean ecológicos y sin azúcar. Pueden estar endulzados con melaza de cereales o agave, por ejemplo, y servidos con alguna bebida vegetal enriquecida con calcio.
- **Pan integral.** Siempre elaborado con levadura madre, puede ser de trigo, espelta, kamut, centeno, etc. Se puede combinar con tomate, aceite de oliva y embutidos vegetales, mermelada ecológica sin azúcar ni fructosa, anchoas, atún, patés vegetales y ocasionalmente queso o algún embutido de calidad.
- **Muesli precocinado al horno, no crudo.** Elige el de tipo crunchy y mézclalo con fruta fresca de temporada.

Bibliografía

1. Pereira, M.A. et al, 2011, "Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children", *The Journal of nutrition*, vol. 141, núm. 1, p. 163-168.
2. Wahlstrom, KL, et al, 1997, "Minnesota Universal Breakfast Pilot Study, Final Report Year Three 1996-1997", Center for Applied Research and Educational Improvement, College of Education and Human Development, University of Minnesota, Minneapolis, Minn.



1. Atún en aceite de oliva. Veritas
2. Arroz hinchado con ágave. El Granero
3. Bebida de avena más calcio. Monsoy
4. Copos de avena integral. Biocop
5. Semillas de girasol. Ecobasics
6. Paté de setas. Vegetalia

monsoy

CON TODA NUESTRA PASIÓN

Así elaboramos nuestras bebidas vegetales. Con ingredientes ecológicos cuidadosamente seleccionados que mantienen todo su sabor. Sin conservantes. Porque tu bienestar es nuestra verdadera pasión.

Descubre toda la gama en: www.liquats.com 

Cookies sin gluten con chips de chocolate

Niños y chocolate forman una pareja inseparable desde hace siglos. Además de ser delicioso, el cacao es una buena fuente de energía, minerales y polifenoles, unos beneficiosos antioxidantes naturales. Las cookies con chips de chocolate son muy fáciles de preparar y los pequeños las encontrarán tan irresistibles que tendrás que esconderlas...



Ingredientes

- 60 g pepitas de chocolate para hornear
- 150 g harina de panificación Zealia (sin gluten)
- 100 g de azúcar
- 75 g de mantequilla
- 1 huevo



Harina sin gluten.
Zealia

Elaboración:

1. Deja la mantequilla fuera de la nevera hasta que se ablande y pasa el azúcar por un molinillo hasta convertirlo en azúcar glas.
2. El niño puede encargarse de batir la mantequilla con las varillas hasta formar una pasta. Gradualmente, mientras el niño sigue batiendo, añade el azúcar a la mantequilla hasta obtener una crema fina. A continuación, incorpora el huevo, vas añadiendo la harina y, finalmente, incorpora las pepitas de chocolate.
3. Cuando la masa esté lista, enharina la mesa y forma una bola. Si la masa tiene una textura demasiado blanda, envuélvela en papel film y deja que repose en la nevera durante unos minutos para que gane consistencia. En caso de que tenga la firmeza adecuada, tu hijo ya puede hacer las bolitas de masa con las manos.
4. Coloca las bolitas en una bandeja de horno sobre un papel de cocción y aplástalas hasta que queden redondeadas. Precalienta el horno a 170°C y hornea las galletas durante 10 minutos.



Receta
propuesta por



DESCUBRE LA GAMA BIOBABY

LOS PAÑALES Y TOALLITAS
MÁS ECOLÓGICOS



Cuidamos de tu bebé
Cuidamos del medio ambiente



Adam Martín
Periodista especializado en alimentación y salud
www.barcelonahealthy.com

Claves para comer sano sin hacer dieta

Ocho de cada diez personas fracasan al hacer una dieta, y por algo será. Quizás deberíamos dejar de pensar en la dieta como algo puntual que sirve sólo para adelgazar y comprender que la alimentación es algo mucho más poderoso que el simple hecho de hacer las paces con la báscula.

Sabías que, una dieta equilibrada nos permite desarrollar todo nuestro potencial como individuos, tanto en el trabajo como en la vida personal.

El 2002 fue un buen año para mí. Tenía un buen trabajo, un buen sueldo, mucho tiempo para gastar y muchas ganas de gastarlo. Comía con frecuencia en los mejores restaurantes de la ciudad y las sobremesas con mis amigos eran tan legendarias como enorme era el vacío de mi nevera, donde apenas se podía encontrar algún yogur a punto de caducar, tiritando de frío. Era feliz, o el menos eso creía. Hasta que mis hábitos desordenados comenzaron a pasarme factura y empecé a notar que me faltaba energía, tanto física como mental, además de estar algo pasadito de peso.

Para ponerle remedio, comencé a probar todo tipo de dietas, pero los resultados eran tan pobres y la comida de los restaurantes tan buena que la dieta se acababa extraviando en algún lugar del menú degustación. De hecho, no logré cambiar absolutamente nada hasta que no fui capaz de entender qué significa comer bien y para qué sirve realmente y, fundamentalmente, hasta que no encontré una motivación profunda y sólida sobre la que construir bien el cambio: dejé las dietas y empecé a practicar hábitos saludables. De manera inconsciente había empezado a poner en práctica técnicas de alimentación consciente. Ahora tengo tanta energía que a veces pienso que podría alimentar la red eléctrica de un pueblo pequeño yo solito.

Ir más allá de la batalla con la báscula

Cuando nos planteamos hacer una dieta, lo primero que solemos preguntarnos es ¿qué como? ¿Qué estilo alimentario sigo? Vegano, macrobiótico, paleo, raw, mediterráneo, vegetariano, flexitariano... ¿A quién hago caso? La verdad es que puede resultar complicado zambullirse en el mundo de la nutrición sin salir hecho un lío, pero hoy en día es fácil acceder a buena información. Además, si somos sinceros, casi todos tenemos claro qué es saludable y qué no lo es. Lo que realmente nos cuesta es prescindir de lo segundo, y ahí radica la clave para empezar con buen pie: preguntarse primero qué como, en vez de por qué como, es empezar la casa por el tejado.

En sus talleres de mindful eating o alimentación consciente, la psicóloga y técnica en nutrición Mireia Hurtado (www.mireiahurtado.es) ayuda a establecer hábitos saludables y enseña a detectar las razones profundas de la dificultad para comer de manera saludable. A parte de las emociones, que juegan un papel fundamental, considera que a la hora de iniciar una dieta hay que dejar de buscar motivaciones externas (lo que opinen los demás de nuestro aspecto, las modas) y buscarla en nuestro interior: "Hay que aprender a ser amable con uno mismo. Si me quiero y me respeto, no le daré según qué cosas a mi cuerpo".

¿Por qué quiero comer mejor?

Sin duda alguna, ésta es la pregunta más importante, y la respuesta habitual suele ser "para adelgazar". Perder peso es un objetivo lícito (y en casos graves es imperativo), pero en mi opinión uno no debe plantearse una dieta en términos de lo que pretende perder, sino más bien de lo que quiere ganar. En la mayoría de los casos, comer de manera adecuada nos llevará al peso ideal, pero se trata de un efecto colateral y no debería ser el único objetivo.

¿LO HAS PROBADO BATIDO?

Kiwiny Smoothie.

La nueva forma de disfrutar el kiwi.

PRODUCTO
100% ECOLÓGICO



GARANTÍA DE CALIDAD
100% MADE IN ITALY





No debemos plantearnos una dieta en términos de lo que pretendemos perder, sino de lo que queremos ganar.

V Cinco claves para mantener los cambios

Para seguir por el camino correcto, lo importante es que nos planteemos por qué comemos lo que comemos, qué efectos tiene a corto y a largo plazo en nuestro cuerpo y con cuáles nos queremos quedar. Ten muy clara la razón profunda para cambiar, de lo contrario el barco naufragará a la primera tempestad. Piensa a largo plazo. Impide que te agobies esperando resultados inmediatos y te ayuda a comprender y comprobar la importancia real que tiene la alimentación en la salud.

Practica la flexibilidad para poder escuchar a tu cuerpo, introducir cambios, adaptarte a las circunstancias sin estresarte y... comer algún capricho de vez en cuando.

Sé amable contigo mismo. El objetivo es desprenderse de la relación emocional que tenemos con la comida y dejar de usarla como arma para sabotearse uno mismo.

Practica la no-dieta o los hábitos saludables. Hoy, mañana y casi siempre.

Lo que se gana es mucho, muchísimo más: una dieta equilibrada contribuye al funcionamiento correcto del organismo, ayuda a prevenir todo tipo de enfermedades y proporciona energía, vitalidad, salud y, en definitiva, la posibilidad de desarrollar todo nuestro potencial como individuos, tanto en el trabajo como en la vida personal. Lo triste es que a veces estamos dispuestos a arrojar todo este regalo por la borda para satisfacer otras necesidades más superficiales.

Cambiar los hábitos

Por lo tanto, más que pensar en objetivos concretos, lo importante es ser capaces de pensar a largo plazo, "algo que cuesta mucho interiorizar", según Mireia Hurtado, y huir de las dietas del todo o nada, en las que, si no sentimos que hemos cumplido a rajatabla las indicaciones del especialista, nos abandonamos y nos vamos al otro extremo.

Lo ideal sería dejar las dietas y empezar a poner en práctica hábitos saludables o lo que la especialista llama no-dietas. Hay que tener presente que nuestra manera de alimentarnos no se puede aislar y poner en un tubo de ensayo, ya que responde a un complejo entramado de condicionantes sociales, económicos, históricos, emocionales y psicológicos. Hurtado considera que "no podemos olvidar que lo que comemos nos ayuda a ser felices, y si vivimos la dieta como una limitación o una prohibición, lo más

probable es que fracasemos. Si le dices a alguien que no puede ir al baño hasta dentro de cuatro o cinco horas, tendrá ganas de ir casi al instante", explica. Con la dieta pasa lo mismo: basta que nos digan qué alimentos no podemos comer para pasarnos el día pensando en ellos, hasta acabar rindiéndonos.

El secreto es ser flexible

Para triunfar en el intento es vital dejar de lado la dieta (entendida como un cambio puntual para lograr un objetivo concreto) y adoptar hábitos saludables para siempre. Bajo esta nueva perspectiva, hacer alguna excepción de vez en cuando apenas tiene consecuencias en el cómputo global. Sin embargo, cuando la dieta dura un mes, dos, una excepción suele ser un pecado capital sin perdón posible, un lastre que nos causa culpabilidad y, por lo general, nos lleva a tirar la toalla. ¿Además, qué pasa cuando la dieta se ha acabado? ¿Cómo sabremos qué comer? Las dietas que no generan un cambio de hábitos deberían llamarse dietas "pan para hoy y hambre para mañana". Hay que ser estrictos, pero no rígidos, saber perder algunas batallas para poder ganar la guerra y tener muy presente que la salud no es un objetivo, sino una dirección: o vas en esa dirección o no vas. Dicho de otro modo, no es tanto hacer una dieta, sino aprender a cuidarse. **V**

LA HISTORIA DETRÁS DE LA MARCA QUE FUE BIO ANTES DE QUE LO BIO FUERA MODA.

Lima nació de una reunión entre un apasionado belga y un filósofo japonés, padre de la macrobiótica. El resultado fue único, no pudo ser otro. De hecho, sin compromiso pero con una gran convicción, Lima ha engendrado la idea bio en Europa. Eso fue en 1957. Como si hubiéramos visto venir los aditivos, los OMG y otras comidas rápidas, incluso antes de que estuvieran de moda para denunciarlos. Desde entonces, nuestra filosofía basada en la armonía no ha cambiado ni un ápice. Una mente sana en un cuerpo sano. En un medio ambiente sano. Ni más, ni menos.

ARROZ BLANCO
ARROZ NEGRO
TODOS IGUALES!

I ♥ BIO

www.limafood.com



M. D. Raigón
Dpto. Química Escuela Técnica Superior de
Ingeniería Agronómica y del Medio Natural
Universidad Politécnica de Valencia

¿Por qué los alimentos ya no alimentan?

La práctica durante años de una agricultura intensiva con presencia de químicos ha provocado que los niveles de minerales en frutas y verduras disminuyan peligrosamente. La solución a esta realidad es la vuelta a los cultivos ecológicos libres de pesticidas, en cuyos frutos ya se ha constatado un notable incremento de nutrientes.



Sabías que, los últimos estudios concluyen que los alimentos ecológicos tienen una mayor presencia de minerales, vitaminas, aminoácidos esenciales y fitoquímicos.

Los registros históricos de los alimentos acumulan datos de largos períodos de tiempo, y gracias a esos datos podemos evaluar los cambios ocurridos en su composición nutricional. El hecho de conocer su trayectoria a través de los años nos permite saber las causas de los cambios y establecer medidas correctoras. Así, actualmente se ha constatado que existe una disminución de micronutrientes en los alimentos no ecológicos, según se ha visto en los registros de los últimos cincuenta años. Las causas de dicha pérdida nutricional son el uso de métodos químicos y la generalización de las nuevas variedades comerciales.

El inconveniente es que no se conoce el histórico de todos los alimentos. Tenemos casos afortunados (que permiten estudios individuales de variedades pertenecientes a una única explotación agraria) y casos menos afortunados (que arrojan valores promedio de los productos de diferente procedencia), aunque siempre persevera el rigor científico (Fan et al., 2008).

A partir de la década de 1940, el modelo tradicional de agricultura y ganadería comenzó a cambiar y se pasó a un sistema más intensivo e industrializado. Ello generó un incremento en el consumo, una mayor utilización de fertilizantes químicos y más necesidad de agua de riego y otros insumos de impacto ambiental que han influido en la disminución paulatina de las concentraciones de minerales.

Consecuencias de la alteración genética

Una de las acciones más importantes en la producción intensiva en frutas, verduras y granos (cereales y legumbres) ha sido la mejora genética para incrementar su rendimiento.

Figura 1. Variación (%) del contenido mineral en frutas

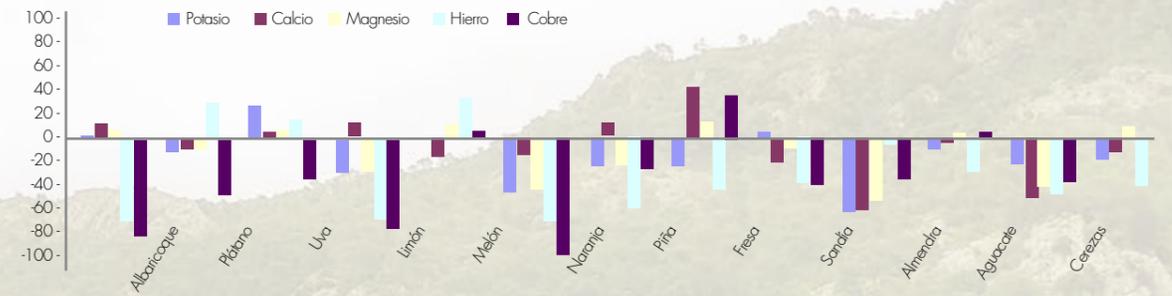


Figura 2. Variación (%) del contenido mineral en verduras

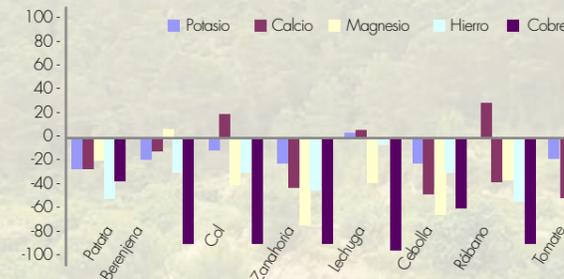


Tabla 1. Concentraciones (mg/100 g de materia seca) de minerales en frutas en dos períodos históricos.

FRUTA	CONCENTRACIÓN 1929-1944					CONCENTRACIÓN 2002				
	K	Ca	Mg	Fe	Cu	K	Ca	Mg	Fe	Cu
Manzana	754	23	30	1.9	0.70	774	26	32	0.6	0.13
Albaricoque	2394	129	92	2.8	0.90	2109	117	86	3.9	0.47
Plátano	1187	23	142	1.4	0.60	1606	24	137	1.2	0.40
Uva	2509	184	111	2.8	0.70	1818	209	82	0.9	0.18
Limón	1099	725	78	2.4	1.80	1095	620	88	3.6	1.90
Melón (cantalupo)	4906	300	317	12.7	0.70	2658	253	139	3.8	0.01
Naranja	1409	296	92	2.3	0.50	1079	338	72	0.7	0.36
Piña	1566	77	107	2.7	0.50	1185	133	119	1.5	0.81
Fresa	1444	197	105	6.4	1.10	1524	152	95	3.8	0.67
Sandía	3610	239	231	4.2	0.60	1299	91	104	3.9	0.39
Almendra	898	259	270	4.4	1.00	814	251	282	3.1	1.04
Aguacate	2118	82	157	2.8	1.10	1636	40	91	1.5	0.69
Cerezas	1489	86	52	2.0	0.41	1221	76	58	1.2	0.41

NUEVO PLATO PREPARADO DUO DE ARROZ+SEITÁN Y SHITAKE



NOVEDAD

...y descubre también nuestra gama de platos preparados veganos y ecológicos, listos para comer en casa o para llevar al trabajo o a la escuela.



Envasado separadamente para que puedas mezclarlo o comerlo por separado.

BIO

info@natursoy.com - www.natursoy.com

Tabla 2. Concentraciones (mg/100 g de materia seca) de minerales en verduras en dos períodos históricos.

FRUTA	CONCENTRACIÓN 1929-1944					CONCENTRACIÓN 2002				
	K	Ca	Mg	Fe	Cu	K	Ca	Mg	Fe	Cu
Patata	2326	32	100	3.9	0.60	1714	24	81	1.9	0.38
Berenjena	3601	157	145	5.8	1.30	2958	141	155	4.2	0.14
Col	2932	517	160	5.5	0.90	2688	645	97	4.3	0.11
Zanahoria	2118	455	113	5.3	0.80	1667	245	29	2.9	0.20
Lechuga	4308	535	201	15.2	3.10	4490	571	122	14.3	0.20
Cebolla	1881	428	104	4.1	1.10	1455	227	36	2.7	0.45
Rábano	3590	654	170	28.0	1.90	5217	413	109	13.0	0.22
Tomate	4338	200	166	6.5	1.60	3623	101	101	7.2	0.14
Endibia	6062	698	165	44.1	1.40	6032	698	159	44.4	0.10

Pero las consecuencias no han sido las esperadas, y entre el 80 y el 90% del rendimiento en peso seco de los vegetales son hidratos de carbono, por lo que cuando se actúa sobre el "mayor rendimiento" pueden disminuir los otros nutrientes a la par que se incrementan los hidratos de carbono.

• **Desnutrición mundial.** De forma paralela a los citados cambios en el sector agrario, se ha llegado a una situación en la que más del 40% de la población mundial (incluso en los países desarrollados) tiene deficiencias de micronutrientes. Un hecho que repercute en numerosos problemas de salud pública y en dificultades en el aprendizaje de los niños.

• **Alimentos pobres en nutrientes.** En marzo de 2006, la ONU reconoció un nuevo tipo de malnutrición, haciendo hincapié en que el problema radica en la calidad de los alimentos y no en su disponibilidad. Este nuevo tipo de desnutrición, caracterizada por el agotamiento de micronutrientes en los alimentos, se conoce como "malnutrición tipo B" (Bertini, 2006).

• **Pérdida de microelementos.** Las frutas y las verduras son la principal fuente de microelementos, vitaminas y sustancias antioxidantes. Los minerales son esenciales en la dieta y muchos enzimas dependen de ellos para la eficiencia energética, la fertilidad, la estabilidad mental y la inmunidad. Su disminución comenzó a registrarse a mediados del siglo pasado, mediante las observaciones de los efectos ambientales sobre la dilución de minerales en alimentos, pero también en otras plantas no alimentarias.

Frutas y verduras, la más afectadas

Los estudios históricos más recientes (que incluyen registros de los últimos 70 años) muestran una disminución del 5 al 40% o más en minerales, vitaminas y proteínas en los diferentes grupos de alimentos, especialmente en los de origen vegetal.

• **Evolución del contenido nutricional en las frutas.** La tabla 1 muestra la variación en las concentraciones de cinco elementos minerales esenciales: potasio (K), calcio (Ca), magnesio (Mg), hierro (Fe) y cobre (Cu) para una serie de

frutas muy consumidas (incluida la almendra). Este registro lo publicó la Agencia de Estándares de Alimentos en dos períodos: 1929-1944 y 2002. A partir de dicha tabla se construye la figura 1, donde se aprecian los incrementos y pérdidas de cada mineral para cada fruta.

- *Melón, sandía y aguacate.* Han sido las frutas que han sufrido más pérdidas, y los minerales que más han disminuido son el hierro y el cobre. El primero ha perdido valores próximos al 70% en manzana, melón y uva, mientras que el segundo lo ha hecho en concentraciones superiores en esas mismas frutas.

• **Verduras sin minerales.** Estamos ante un caso más grave, ya que la patata, la zanahoria, la cebolla y la endibia han perdido la totalidad de los elementos minerales. Y los oligoelementos son los que más han visto disminuir su presencia.

La agricultura ecológica es la solución

El descenso del contenido mineral en los alimentos frescos se ha producido a causa de los cambios en el sistema de producción de alimentos. En ello han influido factores como la producción intensiva fuera de temporada, los cultivos forzados de invernadero, la producción globalizada en diferentes zonas agrarias, el riego, el uso de variedades vegetales mejoradas, el agotamiento de los suelos por el uso de los fertilizantes químicos de síntesis, la implantación de sistemas de almacenamiento y maduración, etc.

Así, las prácticas de la agricultura moderna, intensiva, química e industrial podrían ser la causa de la pérdida de minerales en frutas y hortalizas. Una situación que precisa una intervención y un cambio hacia el modelo ecológico, porque la magnitud de las reducciones nutricionales en los alimentos merece una atención urgente.

• **Incremento de la materia orgánica.** La concentración de micronutrientes en los alimentos aumentaría al aumentar la materia orgánica en los campos, ya que los microorganismos presentes colonizarían las raíces ocasionando una mayor absorción de los nutrientes del suelo.

• **Mayor presencia de vitaminas y aminoácidos esen-**

ciales. Los últimos estudios de las diferencias nutricionales entre alimentos ecológicos y no ecológicos concluyen que los primeros tienen una mayor presencia de minerales, vitaminas, aminoácidos esenciales y fitoquímicos. Una presencia de un 21% más de hierro, un 29% más magnesio, un 27% más de vitamina C, un 13,6% más en fósforo, así como de otros elementos minerales como cobre, manganeso o zinc (Brandt, et al., 2011).

• **Alta densidad nutritiva.** Igualmente, se ha constatado que el contenido en metabolitos secundarios es aproximadamente un 12% superior en los alimentos ecológicos. Por tanto, si los citados metabolitos secundarios son responsables del efecto de los vegetales sobre la salud, el consumo de frutas y verduras ecológicas beneficiará la salud en un 12%. Así, la mayor densidad nutritiva de los alimentos ecológicos es una muy buena alternativa para combatir la malnutrición tipo B. ▣

La patata, la zanahoria, la cebolla y la endivia de producción no ecológica han perdido una gran parte de su contenido mineral

Bibliografía

- Fan, M.S.; Zhao, F.J.; Fairweather-Tait, S.J.; Poulton, P.R.; Dunham, S.J.; McGrath, S.P. 2008. Evidence of decreasing mineral density in wheat grain over the last 160 years. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 22: 315-324.
- Food Standards Agency (2002). McCance and Widdowson's *The Composition of Foods*. Sixth Summary Edition. Royal Society of Chemistry, Cambridge, UK. 537 pp.
- Brandt, K.; Leifert, C.; Sanderson, R.; Seal, C.J. 2011. Agroecosystem management and nutritional quality of plant foods: the case of organic fruits and vegetables. *Critical Reviews in Plant Sciences*, 30(1-2): 177-197.
- Bertini, C. 2006. UN Standing Committee on Nutrition Chair – Thirty Third Session of the Standing Committee on Nutrition Tackling the Double Burden of Malnutrition: A Global Agenda, Geneva International Conference Centre, Geneva, Switzerland www.unsystem.org/SCN/Publications/AnnualMeeting/SCN33/FINAL%20REPORT%2033rd%20SESSION.pdf

RAIMAT



UN BRINDIS POR LA TIERRA

Raimat Terra responde a un concepto integral de sostenibilidad que respeta el medio ambiente desde el viñedo hasta el envase: además de ser un vino 100% fruto de viñedos ecológicos, lleva una botella más ligera, cápsula de estaño totalmente reciclable, tapón de corcho natural recubierto de cera de abeja y etiqueta de papel ecológico.

Raimat Terra es un vino suave y fresco, con un final largo que combina a la perfección las notas cítricas de la Chardonnay con los toques minerales de la Garnacha.



www.raimat.com

WINE-MODERATION
El vino es la esencia de la vida.

Tentaciones de fin de semana

¡Sábado! Aunque no estemos de celebración, siempre hay algo especial de postre: pastel, roscón, tarta, brazo de gitano... Las opciones son de lo más diverso, pero sea cual sea la elección casi nunca es casera, porque la tradición manda que sea de pastelería.



Los sábados por la mañana es costumbre salir a pasear, desayunar, leer la prensa y comprar el pan y un postre especial. Los maestros pasteleros de nuestro obrador se esmeran día a día en conseguir la repostería más deliciosa y saludable. Para que cada bocado sea una fiesta.

• **Corona de hojaldre.** El roscón típico del fin de semana es la corona de hojaldre, aunque también puede ser

de pasta choux (la pasta con la que se hacen los buñuelos, pero cocida al horno en vez de frita). Siempre está partida por la mitad, rellena de crema o de nata y recubierta de azúcar fino. El hojaldre es muy ligero y digestivo y tiene la particularidad de que no llena nunca.

- *Variedades.* Elaboramos nuestra corona de hojaldre crujiente en dos versiones: rellena de nata y de nata y trufa, que es nata mezclada con chocolate en polvo o cacao.

• **Brazo de gitano.** Es uno de los dulces más clásicos y tiene un gran éxito. Se trata de un bizcocho relleno que se enrolla como si fuera un rulo. El origen de su nombre puede que radique en su forma cilíndrica, de dimensiones comparables a las del antebrazo. Además, la cobertura de yema de huevo quemada le da un aspecto muy dorado, similar a la piel de una persona de etnia gitana.

- *Variedades.* En Veritas lo puedes encontrar en seis formatos: de crema quemada por encima, relleno de crema espolvoreado con azúcar, quemado y relleno de nata, quemado y relleno de trufa, relleno de nata y recubierto de chocolate y relleno de trufa con cobertura de chocolate.

• **Tarta Sacher.** Fina, delicada y con un toque aristocrático, esta famosa delicia de chocolate de origen austriaco es uno de los tesoros de nuestro obrador. Y la alternativa preferida por los amantes del chocolate.

• **Brownie.** La versión original de este pastel se elabora con chocolate y nueces y sin levadura. Esta última característica tiene su origen en el error de un chef estadounidense que se olvidó de añadir levadura a la masa. Corría el año 1897 y nació toda una leyenda.

- *Variedades.* Lo preparamos en porciones y en pastelitos individuales para que elijas la versión que más se ajuste a tus preferencias. Se suele servir caliente con helado de vainilla, y a veces, con nata montada.

• **Pastel de frutas.** Para aquellos que prefieren algo menos contundente, que no llene demasiado y que incluso sea refrescante, la mejor elección es el pastel de frutas.

- *Variedades.* Tienes dos alternativas: una primera llena de color que combina fresas, naranja y kiwi; y en segundo lugar, el pastel de manzana, con base fina y manzana laminada: es muy ligero y el favorito de los fans de dicha fruta.

• **Tartaletas.** Un verdadero capricho apropiado para cualquier ocasión: meriendas, celebraciones, postres...

- *Variedades.* Las hay de fruta variada, de manzana, de brownie y de tarta de Santiago, sin olvidar la sara de nata.

• **Bizcochos veganos.** Nuestros clientes veganos tienen a su disposición el bizcocho clásico y con chocolate. Esponjosos y muy sabrosos, están elaborados sin ningún ingrediente de origen animal. 

No se ve, pero se siente

Es cierto que a primera vista nuestros pasteles no se diferencian de otros de primera línea de pastelería no ecológica, pero su elaboración tradicional y artesana hace que sean radicalmente distintos desde el primer mordisco. La causa es que no usamos grasas hidrogenadas, ni ingredientes químicos ni harinas con estabilizantes. Nuestras recetas sólo incluyen ingredientes totalmente ecológicos, y ello se nota al comerlos y al digerirlos.

DESCUBRE NUESTRA HISTORIA EN WWW.LAS2VACAS.ES

Un oasis urbano para los amantes de la cocina y la salud

¡Bienvenidos a un espacio enteramente dedicado a la alimentación saludable, el bienestar y el aprendizaje del equilibrio emocional! En Terra Veritas se cocina, se opina, se escucha, se piensa, se aprende, se ríe, se disfruta, se comparte... Siempre en un ambiente único, relajado e informal. ¡Os esperamos!



Sabías que, en Terra Veritas vamos más allá de una compra saludable. Porque una alimentación natural es más que la comida: es una forma de pensar y de vivir en equilibrio con la naturaleza.

Los 300 m² de Terra Veritas acogen día tras día talleres y cursos, showcookings, charlas, debates, conferencias, cenas, actividades para niños, yoga y mucho más. Nuestro objetivo: ser el punto de encuentro de todos aquellos que deseáis compartir, aprender y disfrutar sin preocuparos del reloj y del bullicio, olvidando durante un tiempo las obligaciones de la vida cotidiana. Esta temporada tendremos muchas novedades. ¡No os perdáis ninguna!

Chefs, nutricionistas, apasionados de la cocina y la divulgación gastronómica; investigadores, doctores y profesionales de la salud; productores, emprendedores, pioneros en desarrollar proyectos innovadores y sostenibles... Todos ellos nos visitan y comparten su pasión con nosotros.

Los orígenes

Hace ahora 8 meses estrenamos un espacio multidisciplinar, lleno de luz natural y diseñado con materiales respetuosos con el medioambiente. Firmado por el estudio de interiorismo de Antonio Arola, el proyecto nació como respuesta a la petición de muchos de nuestros clientes de ir un paso más allá de una compra saludable. Porque una alimentación natural ultrapasa la comida: es una forma de pensar y de vivir en equilibrio con la naturaleza.

Experiencias compartidas

Durante este tiempo se han organizado cursos y degustaciones, presentado libros e impartido talleres, charlas y conferencias. Hemos trabajado multitud de formatos y nos han visitado reconocidos profesionales y expertos que han compartido con nosotros sus recetas de vida:

- **Xevi Verdaguer**, psiconeuroinmunólogo, y **Nicolás Olea**, doctor en medicina y cirugía, nos hablaron de los **tóxicos ambientales** (pesticidas, plásticos, detergentes, plásticos...) y nos dieron las claves para desintoxicarnos.
- **Patricia Guerín**, bióloga y especialista en dietoterapia energética, ofreció una masterclass sobre los **alimentos ácidos y alcalinos**. Además, nos explicó la mejor manera de equilibrar el cuerpo tras los excesos de las fiestas.
- **Xuan-Lan**, la mediática profesora de yoga, presentó su libro **Mi diario de yoga** e impartió una sesión especial, durante la que reveló las claves de una práctica diaria de yoga para conseguir el equilibrio entre mente y cuerpo a partir de su método urbano, fácil y práctico.
- **Consol Rodríguez**, autora del blog Kijimuna's Kitchen y formadora de alimentación viva, presentó ante más de 90 personas su primer libro: **Raw Food Anti-aging**. La cocina de la longevidad: salud, vitalidad, consciencia y belleza.
- La nutricionista **Carla Zaplana** y **Xevi Verdaguer** desvelaron todos los secretos de la **alimentación antiedad** y el poder de los zumos verdes, explicando qué alimentos dan vida y cuáles nos apagan.
- **Montse Bradford**, experta en **alimentación natural y energética**, nos visitó en dos ocasiones para hablar sobre los beneficios de las proteínas vegetales en el sistema digestivo y la relación entre la comida y las emociones.
- **Mai Vives**, especialista en medicina y filosofía oriental, sorprendió a todos con su conferencia sobre cómo **descifrar nuestro rostro** para descubrir qué necesitamos comer.



Esta temporada no te pierdas...

La nueva temporada llega cargada de novedades. El interés por la nutrición y la salud no deja de crecer y hemos querido responder a esa demanda de bienestar físico y emocional con una programación completa, interesante e innovadora.

- **Encuentros con Xevi Verdaguer**. El famoso psiconeuroinmunólogo continúa fiel a su cita con Terra Veritas y nos visitará para desvelar la esencia de sus teorías.
- **Pop-Up Restaurant**. Una oportunidad única de compartir una cena antiaging con **Consol Rodríguez**, de Kijimuna's Kitchen. La autora de Raw Food Anti-aging elaborará un completo y sorprendente menú antiedad para 20 personas y se sentará con ellas a la mesa para compartir esta innovadora experiencia. *¿Cuándo?* El miércoles 15 de junio y el sábado 8 de julio.
- **Detox day**. De la mano de la popular coach nutricional Nuria Roura compartiremos un día muy especial donde descubriremos cómo depurar cuerpo, mente y alma. Charlaremos, practicaremos yoga y mindfulness, cocinaremos y compartiremos una comida con un completo menú SEN en clave detox. *¿Cuándo?* El sábado 21 de mayo.
- **Yoga con Strala**. Con la visita de **Tara Stiles** (considerada una rebelde del yoga) para presentar su última obra, "Make your own rules cookbook", inauguramos una colaboración permanente con el centro internacional de Yoga Strala. Un yoga apto para todos los públicos que

espíritu volcánico

El agua de Sant Aniol es única porque nace del epicentro de los volcanes de la Garrotxa. Un agua con carácter que a través de su filtro de lava sedimentada y rocas milenarias recoge la esencia de la naturaleza volcánica, dotándola de un espíritu único, un espíritu volcánico.

EL ESPÍRITU VOLCÁNICO HA DESPERTADO

ESTA BOTELLA ESTÁ INSPIRADA EN LAS ROCAS VOLCÁNICAS DEL PARQUE NATURAL DE LA JUNA VOLCÁNICA DE LA GARROTXA

DESCUBRE LA NUEVA BOTELLA DE SANT ANIOL

¿Quién es quién?

Nos han acompañado en esta aventura desde el primer día y de manera regular comparten todo su saber y experiencia con quienes vienen a Terra Veritas. Apasionados de la alimentación ecológica y saludable, nos presentan ellos mismos sus nuevos proyectos.

- **Mireia Anglada**, cocinera de profesión y experta en nutrición. He estudiado medicina china, naturopatía y alimentación natural y energética. He trabajado con los mejores cocineros del mundo como formadora en técnicas de vanguardia.

Mi nueva propuesta es... Este verano organizaré talleres participativos con cena incluida. El objetivo es enseñar trucos de alta gastronomía para organizar cenas inolvidables entre amigos. *¿Cuándo?* Los días 30 de junio y 14 de julio.

- **Mai Vives**, consultora de nutrición y salud especializada en alimentación y cocina energética. Me formé en la Koushi Foundation en medicina y filosofía oriental, nutrición y cocina energética. Actualmente escribo para la revista Veritas y soy consultora in-house de I+D+i en Nutrition et Santé.

Mi nueva propuesta es... Hacer del mediodía un momento muy saludable mediante un taller con pocas personas para cocinar todos juntos y compartir una comida 100% ecológica y sana. *¿Cuándo?* Dos viernes al mes.

- **Gabor Smit**, técnico superior en dietética y nutrición, naturópata y reeducador alimentario. Durante años enseñé cocina terapéutica en el IFPS Roger de Llúria. Actualmente soy formador interno en Veritas e imparto charlas y talleres desde los inicios de Terra Veritas.

Mi nueva propuesta es... Explicar cómo alimentarnos cuidando la salud mientras cocinamos todos juntos, para aprender de forma lúdica y práctica los trucos para comer bien sin demasiadas complicaciones. *¿Cuándo?* Dos miércoles al mes en horario de mañanas.



rompe con las técnicas tradicionales y propone un estilo propio. *¿Cuándo?* A partir del mes de junio.

- **Talleres de cocina.** La nutricionista Cristina Manner explicará todos los secretos de sus recetas llenas de color y vitalidad. *¿Cuándo?* El jueves 2 de junio (Zumos y batidos) y el sábado 18 de junio (Patés vegetales).

- **Monográficos de técnicas culinarias.** La ecochef Mireia Anglada nos enseñará todos los trucos y técnicas para convertirnos en auténticos chefs. *¿Cuándo?* El lunes 4 de julio y el martes 5 de julio.

- **Cursos.** El objetivo de los cursos es enseñar recetas para que nuestra alimentación diaria esté llena de productos naturales, sanos y ecológicos sin esfuerzo:

- *Recetas 100% vegetales para tu día a día.* Laura Bengochea, de "Mi Taller de Bienestar", organizará talleres prácticos para que sea más fácil y divertido organizarse en casa siguiendo una alimentación totalmente vegetal y saludable. *¿Cuándo?* Todos los martes de junio.

- *Cocinas del mundo en clave saludable.* Un viaje culinario guiado por Lucía Gómez, de "Cocinando el Cambio". Lucía nos presentará la versión vegetal de varios platos tradicionales de la India, Vietnam o Marruecos. *¿Cuándo?* El lunes 18 de julio y el martes 19 de julio. **V**

Y a la vuelta del verano...

Tras las vacaciones nos esperan muchas más sorpresas y nuevos formatos: ciclos de conferencias, cursos de nutrición y alimentación terapéutica, actividades para niños, clases de cocina en inglés y francés...

Puedes consultar las fechas y los precios en la página web terraveritas.es

¡Recuerda! El 17 de septiembre celebraremos nuestro primer aniversario. Reserva el día en tu agenda, porque va a ser una jornada muy especial...

RESERVA en www.terraveritas.es

terra. veritas C/ Diputació, 239-247
Barcelona

PINORD Clos del Mas

D.O.Q. Priorat
Ecológico
Biodinámico



www.pinord.com

¡Siente la energía!

En primavera los campos rebosan de color, las plantas florecen y nuestro entorno se llena de energía. Es, pues, el momento perfecto para depurar, limpiar y desintoxicar uno de los órganos más importantes del cuerpo: el hígado. Al hacerlo no sólo nos sentiremos más ligeros, sino que también ganaremos en salud y vitalidad.

En Oriente se dice que estar en salud es estar en armonía con el medio cambiante y que la capacidad de adaptación a las transformaciones propias de la naturaleza es la mejor forma de proteger las leyes de crecimiento y desarrollo. Los pueblos de la antigüedad lo sabían y se alimentaban para estar en equilibrio con el entorno y el clima en el que vivían.

Por tanto, para estar en salud debemos buscar el equilibrio, y eso sólo lo lograremos flexibilizando nuestra dieta y adaptándola a cada una de las estaciones del año. Así vemos que la primavera es la época en la que los seres vivos nacen, las plantas se despiertan, los brotes germinan... Es un período de apertura tras el recogimiento del invierno. Cuando llega el verano la naturaleza se encuentran en su máximo esplendor, mientras que los meses otoñales dan paso a una etapa de quietud y concentración de la energía hacia el interior. Y el invierno constituye una fase de acumulación y almacenamiento energético.

Limpieza de primavera

La primavera es, pues, el momento adecuado para depurar y eliminar las toxinas acumuladas durante el invierno, cuando solemos comer de manera más fuerte de lo habitual. De no realizar esta limpieza, nos costará más adaptarnos a la nueva estación.

Durante el proceso depurativo el órgano más activo es el hígado, por lo que debemos estar atentos a los signos que indican su sobreesfuerzo de trabajo o mal funcionamiento. Algunos de dichos signos son: rostro amarillento-verdoso, alteraciones digestivas (estreñimiento, hinchazón de vien-

tre después de las comidas, intolerancias, náuseas, falta de apetito), tensión, dolores musculares, cansancio, trastornos circulatorios (varices, pesadez de piernas), problemas oculares (lagrimeo, conjuntivitis, fotofobia), uñas a capas, seborrea, caspa, picor, estornudos, mucosidad, rinitis, sinusitis, dermatitis, urticaria, cefaleas, tensión emocional, mal humor, genio incontrolado e impaciencia.

Decálogo para depurar el hígado

El trabajo continuo del hígado a causa de la ingesta de alimentos que lo saturan y de sustancias tóxicas (como los medicamentos) puede agotarlo y reducir su capacidad para limpiar la sangre. Para ayudarlo es recomendable algún ayuno ligero (siempre que no haya signos de debilidad) y una dieta de descongestión hepática que acompañaremos de alimentos ecológicos y cocciones suaves. Si, por el contrario, se sigue con la alimentación típica del invierno, al cabo de unas semanas aparecerán indicios de pesadez y malestar general.

1. Plantas desintoxicantes. Ha llegado la hora de hacer una buena limpieza con plantas de primavera: boldo, diente de león, cardo mariano, alcachofa, rábano negro, achicoria y ortiga verde. Sin olvidar tomar varias tazas al día de un caldo elaborado a base de cebolla, zanahoria, col, alcachofa y alga wakame.

2. Abundancia de líquidos. Es importante beber agua suficiente y acompañarla de zumos de frutas y verduras.

3. Verduras, legumbres y algas. Hay que aumentar el consumo de verduras frescas verdes (puerro, apio, col ver-

Sabías que, conviene acompañar la depuración física con técnicas de relajación, meditación y pensamiento positivo.



de, acelgas, escarola, endibia, berros, cebollino, alcachofa), alimentos ricos en clorofila (té verde, algas espirulina y chlorella) y legumbres (soja verde, guisantes).

4. **Sabores ácidos.** Este gusto tonifica, depura y activa el hígado de forma instantánea y está presente en el vinagre, los limones, las ciruelas umeboshi y los fermentados (chucrut y pickles). Se recomienda tomar en ayunas y poco a poco un vaso de agua templada con medio limón exprimido.

5. **Cereales.** Incorpora a la dieta cebada, quinoa, arroz integral, cuscús, pasta de trigo, etc.

6. **Germinados.** Son alimentos de naturaleza fresca que estimulan la energía ascendente, que refresca y mejora el funcionamiento del hígado.

7. **Menos grasas y proteínas.** Resulta fundamental reducir la ingesta de alimentos grasos y proteicos (embutidos, fritos), azúcar, repostería y harinas refinadas. Una de las funciones hepáticas es fabricar la bilis, que almacena la vesícula y es esencial para metabolizar las grasas y ayudar a su digestión. Así, un exceso de estos alimentos es perjudicial y eleva los niveles de colesterol.

8. **Cocciones ligeras.** En general la cocina primaveral es más suave que la invernal, con cocciones rápidas y usando menos calor. Las mejores son el escaldado, el salteado y el vapor, en detrimento de la olla a presión, el horno y las frituras largas.

9. **Ejercicio al aire libre.** El deporte ayuda a fortalecer y relajar los músculos, los tendones y las articulaciones, a la vez que mejora los problemas de circulación.

10. **Mens sana in corpore sano.** Es el momento ideal para eliminar las impurezas de la mente, desarrollar la creatividad y comenzar nuevos proyectos. Por ello, conviene acompañar la depuración física con técnicas de relajación, meditación y pensamiento positivo. A la vez, también debemos revisar el estado de ojos, uñas y tendones: es el momento propicio para curarlos, ya que son el hígado y la vesícula biliar quienes controlan estas partes del cuerpo y que nos avisan si hay deficiencias en alguno de los citados órganos. **V**

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud



1. Chucrut. Natursoy
2. Cus cus de cebada. El Granero
3. Quinoa. Quinoa Real
4. Arroz integral. Ecobasics
5. Umeboshi. Biocop

DESTINATION Premium
TOSTADO CREADOR DE SABORES ARTESANAL

DESTINATION
El gusto por los viajes

¡UNA AMPLIA SELECCIÓN DE SABORES BIO, CON UN PRECIO ACCESIBLE!

IMPORTACIÓN - PRODUCCIÓN - DISTRIBUCIÓN
WWW.DESTINATION-BIO.COM

Font Vella

LA VIDA ES ROCK & ROLL

Que nada te detenga

Esta primavera... ¡infusiones heladas!

La marca Bos nos acerca un surtido de infusiones elaboradas con rooibos. Sin teína, altamente digestivas y con propiedades antioxidantes. Elige la variedad que prefieras: frutos rojos, limón o lima y jengibre.



Solares Alga Maris

Te presentamos esta gama de solares, que utiliza como base alga gorria y filtros 100% minerales. El alga gorria aporta un doble beneficio a nuestra piel: prevención y protección. Por su parte, los filtros minerales son de origen natural y reflejan la luz del sol, impidiendo su absorción. Además, tienen buena tolerancia cutánea, su efecto es inmediato, son resistentes al agua y no la contaminan.

En nuestras tiendas encontrarás el spray de cara y cuerpo FPS30 y FPS50, la crema para niños y bebés, y la loción after sun.



Nuevo gomasio Veritas

Introducimos en nuestro surtido el gomasio marca Veritas, que te supondrá un 15% de ahorro.

El gomasio es un condimento elaborado a partir de semillas de sésamo tostado y sal. Contiene proteínas, minerales y vitaminas del grupo B. Es muy rico en calcio y tiene propiedades antioxidantes. También alcaliniza la sangre y fortalece el cuerpo, además de regular el colesterol y el tránsito intestinal.

Novedad: jabón de coco y dentífrico de menta

Ampliamos la gama de cosméticos ecológicos Viridis con el jabón de tocador, elaborado a base de jabón de coco con aceite esencial de bergamota, y con el dentífrico de menta, ideal para proteger encías, prevenir caries, eliminar la placa y garantizar un aliento fresco.



Barritas crujientes

Barritas de sésamo, calabaza y frutos secos. Con las nuevas barritas crujientes Veritas, tienes un ahorro de hasta un 11%.

Las de sésamo son ideales para reforzar los huesos, las de calabaza protegen la próstata y mejoran la piel, las uñas y el cabello, y las de frutos secos son ricas en minerales. Todas ellas están endulzadas con sirope de arroz, caracterizado por su sabor neutro y su bajo índice glucémico.



laia

¡Es tiempo de cerezas!
¡Nos encantan!
¡Rojas, dulces y jugosas!

(Para quitar las manchas dejamos la pieza en remojo en leche fría toda la noche)

En casa las comemos con alegría porque son consideradas una superfruta: antioxidantes y cardiosaludables, contienen melatonina, que ayuda a regular los ritmos del sueño, ayudan en la prevención de la pérdida de memoria... ¡y son buenisimas!

Y si no se las han comido todas podéis hacer un helado de cereza. Retirad el hueso, trituradlas junto con un yogur griego y un poco de jarabe de ágave y poned la mezcla en el congelador.

Cada vez que comáis podéis guardar los huesos para haceros una almohadilla térmica.

Los huesos de cereza son unos grandes acumuladores de calor. Hervidos 15 minutos en agua con un chorro de vinagre, aclarad bien y dejadlos secar al sol.

Cosed una bolsita sencilla, poned los huesos y cerradla.

Si os gusta, también podéis añadir hierbas aromáticas.

Se puede utilizar en caliente (calentar en microondas) o en frío para tratar golpes, dolores cervicales, dolores de estómago.

¡Seguro que disfrutaréis de ella todo el año!

Glòria Vives Xiol



Andrea Zabala Mari
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista



Consejos para mejorar la circulación

Cansancio, piernas pesadas, venas dilatadas, retención de líquidos... Los síntomas de la mala circulación se intensifican con el buen tiempo y pueden llegar a ser muy molestos. Para aliviar esta situación es fundamental hacer ejercicio regularmente e incluir en la dieta alimentos ricos en fibra, potasio y antioxidantes.

Con la llegada del calor son muchas las personas que notan las clásicas señales de la insuficiencia venosa: pesadez y dolor de piernas, sensación de tirantez en la piel, hinchazón de tobillos y pies y aparición de arañas vasculares e incluso varices. Estas últimas son venas hinchadas, a menudo dolorosas, debido a que la sangre ejerce más presión sobre ellas, lo que puede desencadenar complicaciones graves como la trombosis. Por ello es importante hacer lo posible por mejorar la circulación.

Muchos casos de problemas circulatorios están relacionados con una vida sedentaria o malos hábitos de alimentación. Por ejemplo, seguir una dieta baja en nutrientes o en fibra, beber poca agua, tomar demasiada sal, tener el colesterol alto o fumar, aunque la causa también ser genética u hormonal. Así, las embarazadas suelen tener mala circulación debido a la presión que ejerce el peso del útero y que dificulta el retorno venoso.

Descubre qué alimentos te ayudan

Si bien no hay alimentos que tienen una acción directa sobre la circulación sanguínea sí los hay que pueden mejorarla o empeorarla.

- **Fibra.** Los alimentos ricos en fibra favorecen la eliminación de colesterol y triglicéridos, lo que contribuye

a que dichas grasas no se acumulen en las arterias. Ello favorece el retorno venoso y evita la formación de trombos.

Se encuentra en... Frutos secos, verduras, frutas, legumbres y cereales integrales.

- **Potasio.** Es un mineral que tiene la capacidad de eliminar agua y regular la cantidad de la misma en las células, por lo que es beneficioso para combatir la retención de líquidos y tratar las piernas hinchadas.

Se encuentra en... Legumbres (alubias, soja), verduras (coles, zanahorias, canónigos, acelgas), frutos secos, frutas (plátano), pescado azul (sardina, salmón), carnes rojas, pollo y pavo.

- **Antioxidantes.** Son ideales para proteger los vasos sanguíneos y mantenerlos en estado óptimo.

Se encuentran en... Tomates, aguacates, frutos rojos, uvas, cítricos ricos en vitamina C y verduras (espinacas, brócoli, col). Es importante que sean de cultivo ecológico para que conserven todas sus propiedades intactas.

- **Grasas insaturadas.** Actúan como anticoagulantes disminuyendo la viscosidad de la sangre.

Se encuentran en... Aceites de semillas, frutos secos y pescados azules.

- **Ajo.** Mención aparte merece este imprescindible y sabroso alimento. De reconocidas propiedades curativas, varios estudios médicos han demostrado sus beneficios antioxidantes y su capacidad para combatir los radicales libres. Además, equilibra los niveles de colesterol malo y baja la tensión arterial.

- **Alimentos medicinales.** El jengibre es un analgésico natural que reduce el dolor y la inflamación, a la vez que favorece la flexibilidad de venas y arterias. Y la cúrcuma es una especia muy utilizada en la India a la que se atribuyen propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antisépticas, que ayudan a fluidificar la sangre.

Buenas costumbres

Además de repasar nuestra alimentación es recomendable añadir a la rutina de cada día los siguientes hábitos:

- **Descansa con las piernas en alto.** Cuando llegues a casa después del trabajo tumbate boca arriba y ponte un cojín o una almohada bajo los tobillos durante un cuarto de hora como mínimo.

- **Usa ropa holgada.** Procura no llevar prendas demasiado estrechas o ajustadas.

- **Ten cuidado con el sol.** Intenta no exponer las piernas a altas temperaturas cuando tomes el sol.

- **Evita el sobrepeso.** Un exceso de peso puede predisponer a una mala circulación.

- **Bebe lo suficiente.** Debes tomar de 1,5 a 2 litros de agua a diario para favorecer la hidratación y el drenaje.

- **No tomes demasiada sal.** Este condimento es rico en sodio y su abuso puede provocar un aumento de retención de líquidos y una subida de la tensión arterial.

- **Practica algún deporte.** Haz ejercicio de manera regular y, a poder ser, camina por la orilla del mar porque activa de inmediato la circulación.

- **Masajes ascendentes.** Otra buena idea es hacerse un masaje empezando por los pies y subiendo lentamente hasta llegar a los muslos.

- **Duchas de agua fría.** Cuando te duches alterna chorros de agua fría y caliente en las piernas. **V**



1. Sardinas. Veritas
2. Avellana natural. Biocomercio

PLACER

—
Cuando nuestro maestros del cereal elaboran el Krunchy de Chocolate, el aire se impregna de un maravilloso aroma a exquisito chocolate orgánico. Es un aroma delicioso que le arranca una sonrisa a cualquiera. Lo podrás comprobar por ti mismo cuando disfrutes de los crujientes copos en el desayuno.



barnhouse
BIO DESDE 1979

CONOCE MÁS SOBRE
NUESTROS INGREDIENTES
EN WWW.BARNHOUSE.DE





Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Quinoa: ¿cómo cocinarla?

Alcanzó su máxima fama cuando se erigió como un alimento fundamental para los astronautas, y actualmente está considerada un superalimento. La quinoa tiene un sinfín de posibilidades en la cocina y su sabor delicado combina tanto con ingredientes dulces como salados. Una vez cocida, los granos quedan sueltos y brillantes y su original forma personaliza cualquier receta.



Sabías que, al principio puede resultar un poco amarga, un regusto que se neutraliza si se combina con un toque cítrico.

La quinoa es un pseudocereal ideal para introducir en la dieta cotidiana. Es rica en aminoácidos esenciales, tiene un alto valor proteico, es buena para las articulaciones y repara el intestino dañado. Asimismo aporta apreciables cantidades de vitaminas C, E, B1, B2, B3 y ácido fólico, y si se compara con otros cereales (trigo, arroz, cebada, avena) contiene más cantidad de minerales, como calcio, magnesio, fósforo, potasio y hierro, fibra y vitamina E.

Pero no sólo es buena por lo que tiene, sino también por lo que no tiene: ni colesterol ni ácido oxálico, lo que va muy bien para equilibrar los niveles de colesterol en sangre y evitar que se formen oxalatos, que evitarían que sus minerales se absorbieran en su totalidad. Y al no contener gluten es apta para celíacos.

Introducirla en la alimentación es muy sencillo, ya que se puede comprar en muchos formatos: granos crudos, copos, muesli, bebida vegetal... Combina tanto con sabores dulces como salados, y si se mezcla con melaza y chocolate podemos obtener unas deliciosas barritas energéticas.

- **Cereales inflados.** Son perfectos para desayunar con frutos secos, frutas desecadas y bebida vegetal. Si te gusta tomar cereales por la mañana, lo mejor es la quinoa en forma de grano (previamente cocido). También queda muy bien en forma de crumble o como base de pasteles, como una tarta tatin de manzana elaborada mezclando copos y quinoa inflada.

- **Copos y purés.** En este caso la opción más adecuada son los copos, cuya cocción es más rápida.

- **Recetas cotidianas.** No dudes en incorporar la quinoa en sustitución de otros cereales en platos tradicionales, porque se adapta muy bien a cualquier elaboración fría (ensaladas) o caliente. También se puede cocer en la sartén en lugar del arroz: después de limpiarla se pasa por la sartén en seco (sin aceite) para que quede bien suelta, la retiras, haces el sofrito y sigues los pasos de la receta. Añade un poco de cúrcuma para incrementar sus propiedades y, si es posible, también una pizca de pimienta.

El quid de la cocción

Cocinar la quinoa es muy fácil, pero antes se debe lavar por decantación hasta que el agua salga clara. Otra forma es ponerla en un colador e ir pasando agua hasta que quede bien limpia. Lo habitual es hervirla con agua, pero también se puede hacer con bebidas vegetales, y el resultado es espectacular.

1. Pon a cocer en una olla convencional, añadiendo agua fría y un poco de sal marina no refinada. Para obtener una quinoa totalmente suelta se necesita una medida de quinoa y media de agua. Si el objetivo es una textura más pegajosa (como para hacer croquetas) pon una medida de quinoa y dos vasos de agua. Finalmente, en caso de querer hacer una crema necesitas entre 6 y 8 medidas de agua por cada medida de quinoa.

2. Deja que hierva 5 minutos a fuego medio, reduce el fuego al mínimo y tapa. Es importante taparla para evitar que pierda agua a través del vapor y quede cruda.

3. Entre 15 y 20 minutos después el agua se habrá evaporado completamente. Retira del fuego y deja reposar 5 minutos antes de verter en un recipiente de vidrio o cerámica. Para hacer croquetas es mejor manipularlas en caliente, porque una vez la quinoa está fría resulta más difícil de compactar.

4. Ya está lista para consumir o conservar en la nevera, donde puede aguantar hasta 3 días en un recipiente hermético de cristal. No se debe guardar nunca acompañada de vegetales, ya que fermentan antes que el cereal. Por tanto, es preferible añadir las verduras justo antes de comer para aprovechar al máximo sus propiedades. **V**

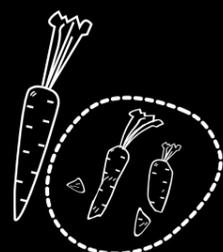


1. Quinoa. El Granero
2. Quinoa hinchada. El Granero
3. Bebida de quinoa y arroz. Quinoa Real
4. Quinoa. Veritas
5. Quinoa. Quinoa Real
6. Barrita de quinoa. Quinoa Real

Si la digestión es difícil...

Aunque la quinoa es un pseudocereal de muy fácil digestión, en algunos casos puede resultar pesada si el sistema digestivo es lento. En ese caso, hay que dejarla en remojo toda la noche, lavarla bien y cocerla en la proporción siguiente: entre una y media y dos medidas de agua por una de cereal. Y si todavía resulta poco digestiva, lo más aconsejable es germinarla previamente.

La quinoa veritas



DE LA TIENDA



A LA COCINA...



... A TU CASA!



La quinoa más auténtica

BioCultura BARCELONA Ven a visitarnos Pabellón 1, stand 35

EL SUPERALIMENTO DE LOS CAMPEONES



FERNANDO BELASTEGUIN

14 AÑOS N°1 DEL MUNDO DE PÁDEL

EMBAJADOR DE LA MARCA QUINUA REAL



www.quinureal.bio

Alimenta tu piel desde dentro

Una piel bonita transmite salud, juventud y belleza. Sin embargo, no es sólo un envoltorio, es un órgano en constante renovación que tiene funciones tan importantes como la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de toxinas o la protección frente a las agresiones externas.



El estrés, el exceso de sol o una alimentación desequilibrada son factores que afectan (y mucho) al estado de la piel. La primera solución suele ser aplicar un producto cosmético que repare el daño, pero el aspecto de la dermis no sólo depende de los cuidados externos. Una dieta rica, variada y equilibrada es primordial para tener un aspecto sano y radiante, y el primer paso es desterrar hábitos perjudiciales como el tabaco, el alcohol o los ambientes contaminados.

Nutrientes que ayudan

Por supuesto, es esencial reducir o evitar por completo aquellos alimentos que la deterioran. Hablamos de los alimentos procesados, los hidratos de carbono refinados y los azúcares simples (que dañan el colágeno). Igualmente, es preciso restringir al máximo las grasas animales que contienen grasas saturadas: embutidos, carnes rojas, lácteos grasos.

- **Agua.** Es el nutricosmético por excelencia y, desde luego, el más económico. Es importante tomar un mínimo de un litro y medio a diario, además de la que contienen los propios alimentos. El agua marina aporta un plus de minerales esenciales y alcaliniza el organismo.

- **Proteínas.** Es el principal componente del colágeno y la elastina, los responsables de dar fuerza y elasticidad a la dermis. Por tanto, hay que comer alimentos proteicos de origen animal (carnes magras, pescado azul, huevos) y/o vegetal (legumbres, cereales, semillas, frutos secos).

- **Grasas saludables.** Los ácidos grasos esenciales son fundamentales para el buen estado de la piel, y cuando

faltan en la dieta puede aparecer sequedad, tendencia a tener eccemas y dificultad en cicatrizar. Toma de manera regular frutos secos (como las nueces) y aceites de semillas (sésamo, cáñamo, linaza, oliva).

- **Antioxidantes.** Presentes en frutas y verduras, neutralizan la acción de los radicales libres y retrasan el envejecimiento prematuro. La vitamina C y los betacarotenos de los vegetales anaranjados (provitamina A) ayudan a la renovación celular y son imprescindibles para la formación del colágeno.



1. Agua. Sant Aniol
2. Aceite de lino. Natursoy
3. Semillas de girasol. Ecobasics
4. Garbanzos cocidos. Casa Amella
5. Aceite de cáñamo. Natursoy

Del fondo del mar a la mesa

El consumo regular de algas es fundamental en la dieta macrobiótica debido a su riqueza en minerales, vitaminas, fibra y proteína vegetal. Además, confieren un toque oriental y un aire de frescor marino a tus platos. Y si son frescas, ¡todavía mejor!

Contienen entre diez y veinte veces más minerales que muchas de las verduras terrestres. Por ejemplo, los espaguetis de mar son especialmente ricos en hierro (contienen unos 60 mg por 100 g) y poseen vitamina C, lo que facilita su absorción. Otros minerales presentes en las mismas son calcio, potasio y fósforo, y también aportan oligoelementos como zinc, yodo y selenio.

Otro punto a su favor es que son alcalinizantes y refuerzan el sistema inmunitario. Su contenido en ácido algínico (la sustancia pegajosa que sujeta sus células y les permite vivir entre corrientes marítimas) es el responsable de que tengan propiedades desintoxicantes y faciliten la expulsión de tóxicos y metales pesados del organismo. Las algas kombu y cochayuyo son una gran fuente de dicho ácido.

Añade algas frescas a tus recetas

La regla básica para cocinar es usarlas en poca cantidad, ya que se trata de un alimento muy concentrado (principalmente en yodo) que cunde mucho. De ahí la ventaja de consumirlas frescas, ya que la concentración de nutrientes queda más diluida por el aporte de agua. Ten presente que para obtener un kilo de algas secas se necesitan entre 3 y 4 kilos de frescas.

Con ellas se pueden preparar infinidad de platos: ensaladas, arroces, escabeches, salteados, aliños... Las siguientes son algunas de las variedades más comunes que se encuentran frescas.

- **Wakame.** Aporta calcio, potasio y vitaminas B y C. Combina muy bien con vegetales cocinados, ensaladas, pestos o patés.

- **Kombu.** Es la que contiene más yodo. Se usa en potajes, sopas y en especial para preparar el dashi (el caldo base de la cocina japonesa) y el seitán.

- **Espagueti de mar.** Fuente de hierro, potasio y vitamina C, resulta ideal para elaborar sopas, ensaladas, salsas o como base de pasta tipo hummus.

- **Lechuga de mar.** Muy rica en sodio, calcio, yodo, hierro, magnesio y ácido fólico (vitamina B9). Se puede consumir al natural o escaldarla y hacer un pesto con piñones para acompañar unos fideos soba.



1. Alga kombu. Biocop
2. Alga wakame. Porto Muiños
3. Alga kombu. Porto Muiños

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición

Sol sí, pero con precaución

Las radiaciones ultravioleta nos llegan durante todo el año, aunque pueden ser especialmente nocivas en verano al aumentar el tiempo de exposición. Es entonces cuando la protección se convierte en indispensable, pero siempre sin perder de vista la necesidad de beneficiarse de los efectos positivos que tiene el sol sobre el organismo.

Cuando los rayos solares penetran en la dermis más profunda actúan oxidando la melanina (lo que provoca el bronceado) y deteriorando el colágeno y la elastina (desencadenando la aparición de manchas y arrugas). A pesar de sus muchos detractores, el sol es necesario para nuestro metabolismo y se aconseja tomarlo entre 10 y 15 minutos al día sin protección. Pasado ese tiempo, es fundamental elegir un protector adecuado según el tipo de piel.

• **Es beneficioso para el cuerpo y la mente.** Estimula la síntesis de vitamina D, la vitamina que posibilita que el calcio se fije a los huesos, previniendo la osteoporosis. Y mejora el humor porque influye en los neurotransmisores cerebrales responsables del estado anímico.

La otra cara de la moneda

De la misma forma que se conocen sus beneficios, tampoco es ningún secreto que es uno de los principales causantes del envejecimiento prematuro y del temido cáncer de piel. Por tanto, es preciso mantener el equilibrio: hay que tomarlo a diario el tiempo suficiente para aprovechar sus propiedades, pero no lo bastante como para quemarnos.

• **Rayos UVA, UVB y también rayos infrarrojos.** De la radiación solar que alcanza la superficie terrestre,

el 6,8% son rayos ultravioleta (UV) y un 54,3% rayos infrarrojos (IR). Los rayos UV están formados por los UVC (que son absorbidos por la atmósfera), los UVB (los responsables del bronceado y las quemaduras) y los UVA (que provocan el envejecimiento prematuro). Por su parte, los infrarrojos afectan a las células e incrementan el número y la acción de los radicales libres.

• **La intensidad no es siempre igual.** La radiación se ve influenciada por muchos factores, que deben tenerse en cuenta a la hora de elegir un protector.

- **¿Dónde estás?** No es igual exponerse en la montaña que en la playa, ya que la radiación aumenta con la altitud. Y a dicha radiación hay que añadir la reflejada: la arena refleja hasta un 25% y el agua un 10%.

- **¿Qué hora es?** Al mediodía, cuando el sol se encuentra en su punto más alto, llega la mayor cantidad de radiación ultravioleta. Por ello, no hay que tomarlo entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde. Y no olvides fijarte en la sombra que proyectas en el suelo: cuanto más corta más posibilidades hay de quemadura.

- **¿Está nublado?** Los rayos solares tienen la capacidad de atravesar las nubes y en un día ligeramente nublado nos pueden llegar hasta un 90% de los mismos.

Filtros minerales

Establecen una barrera protectora entre el sol y la piel y reflejan los rayos UV porque actúan como un espejo.

Tienen una excelente tolerancia cutánea. No contaminan el medio acuático.

Actúan al momento de aplicarse.

Filtros físicos

Penetran en la epidermis e interactúan con la piel. Absorben las radiaciones UVB y UVA.

Pueden causar irritaciones en la piel. Contaminan el medioambiente y no son biodegradables.

Actúan entre 20 y 30 minutos después de su aplicación.

¿Por qué usar un fotoprotector ecológico?

La forma óptima de protegerse de los efectos nocivos de los rayos solares es usar un protector solar. La cosmética natural, elaborada con activos vegetales ecológicos, ofrece fotoprotectores con vitamina E, manteca de karité y aceites vegetales (de argán, de aguacate, de germen de trigo, de sésamo), todos ellos ingredientes hidratantes y antioxidantes. Por supuesto, están totalmente libres de parabenos, ftalatos, fragancias artificiales, derivados del petróleo y metales pesados. Su textura no es grasa y, a la vez que protegen, nutren intensamente la piel.

• **¿Cómo actúan los filtros solares?** Otro punto a favor de los protectores ecológicos es que usan filtros solares naturales (minerales o vegetales) y no químicos. Las diferencias entre los mismos radican tanto en su elaboración como en su forma de actuación y los efectos que tienen sobre la piel.

- **Minerales.** Se elaboran con minerales naturales como el óxido de zinc o el dióxido de titanio. Dichos activos son sustancias de origen natural impermeables a los rayos solares, es decir, que la reflejan y la dispersan, impidiendo que penetre en la dermis y produzca envejecimiento y quemaduras. Al no absorberse, son inocuos.

- **Vegetales.** Preparados a base de aceites vegetales (como el aceite de karanja), que llegan hasta la dermis y la regeneran a nivel celular protegiendo de los dañinos rayos ultravioleta y previniendo el envejecimiento prematuro. Ricos en ácidos grasos esenciales y vitaminas, tienen un efecto hidratante, nutritivo, reafirmante y antioxidante.

Químicos. Son sustancias sintéticas complejas y pueden penetrar en la piel y ocasionar reacciones cutáneas adversas. Cuando las radiaciones UV llegan a la dermis provocan una reacción fotoquímica para absorber ciertas longitudes de onda de dichas radiaciones. Suelen ser los más habituales en la cosmética no ecológica. **M**



1. Loción solar aloe vera. Aloe Pura
2. Loción after sun aloe vera. Aloe Pura
3. Crema solar 45. Jasön
4. Solar facial 20. Jasön
5. Crema solar infantil 45. Jasön

6. Crema Solar SPF 50+ bebés. Acorelle
7. Crema solar niños 50. Alga Maris
8. Spray Solar cara y cuerpo 30. Alga Maris
9. Spray Solar cara y cuerpo 50. Alga Maris

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud



SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



ALTO CONTENIDO EN FIBRA
Fuente de Proteínas.

SMOOTHIE ENERGÉTICO

Ingredientes

- 100 g ESPINACAS
- 1 CUCHARADA DE KALE
- 1 PLÁTANO MEDIANO
- 3 DÁTILES • 1 CUCHARADA TAHINI
- 1/3 TAZA DE ALMENDRAS

Preparación

Introducir todos los ingredientes en la licuadora y triturar muy bien hasta que no queden grumos.

Más recetas en www.elgranero.com

con mucho gusto

Crema fría de calabacín, anacardos y chlorella

El alga chlorella es el alimento con mayor porcentaje de clorofila del planeta

Ingredientes:

- 1 litro de bebida de arroz
- 50 g de anacardos
- 2 calabacines
- 1 puerro
- Espinacas frescas
- 1 cucharada sopera de alga chlorella
- Alga wakame
- 2 cucharadas de ghee (se puede sustituir por aceite de oliva)
- Aceite de oliva virgen extra



Bebida de arroz. Monsoy

Elaboración:

1. Pon a hidratar los anacardos en la bebida de arroz un mínimo de dos horas.
2. Calienta el ghee y saltea el puerro troceado hasta que esté translúcido. Intenta que no coja color, ya que podría amargar la crema.
3. A continuación, añade los calabacines cortados en rodajas finas. Remueve para que se impregnen de la grasa y cubre con la leche y los anacardos. Deja cocer y tapa (para que no se evapore el líquido) hasta que el calabacín esté cocido.
4. Tritura y rectificas de sal y líquido si es necesario.
5. Cuando la crema se haya enfriado añade el alga chlorella y mezcla bien hasta obtener un color verde intenso.
6. Sirve la crema fría con las espinacas frescas y el alga wakame, que habrás frito previamente.

Receta propuesta por **terra. veritas** en **Mireia Anglada**



Hamburguesa de quinoa

Excepcional fuente de fibra, la quinoa regula el tránsito intestinal y ayuda a reducir los niveles de colesterol y azúcar en sangre.

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa hervida
- 2 cucharadas de cáñamo
- 1 patata pequeña cocida
- 180 g de queso feta
- 1/2 taza de calabacín rallado
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/2 cebolla en juliana
- Un poco de pan rallado



Quinoa. Quinoa Real



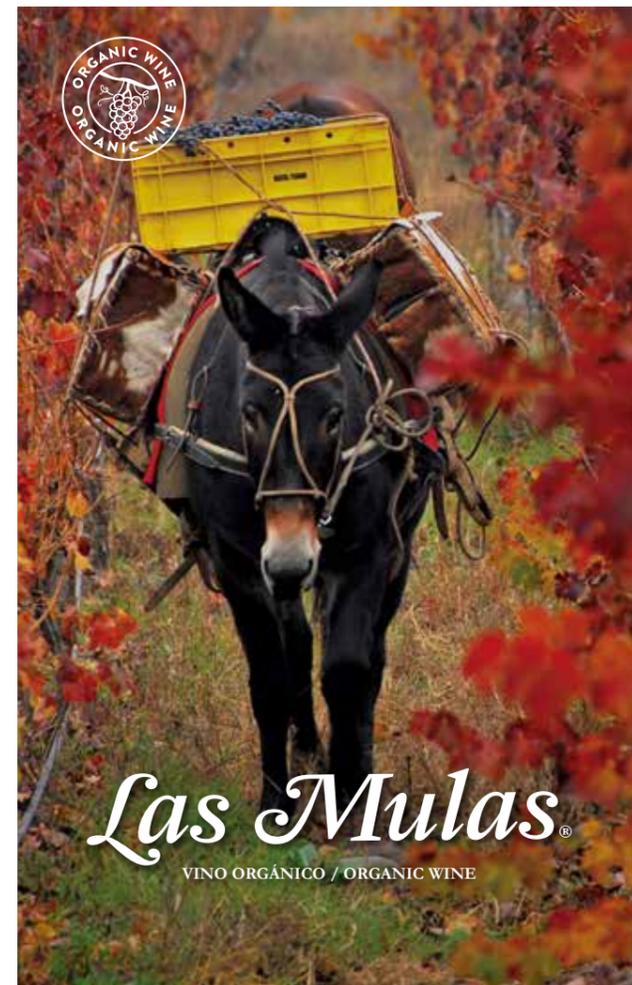
Receta propuesta por @lasmariacocinillas

Elaboración:

1. Lava bien la quinoa en abundante agua varias veces y cuece un vaso de quinoa con dos vasos de agua hasta que este tierna (al punto, no pastosa). Cuela para quitar el exceso de líquido i reserva.
2. Corta las verduras y saltéalas con muy poco aceite. Sólo les daremos calor, no las queremos cocer.
3. En un bol grande mezcla la quinoa, que estará templada, con la patata cocida y chafada, las verduras, el queso feta

desmenuzado, las semillas de lino y la mostaza. Condimenta con sal y pimienta. Añade pan rallado para formar las hamburguesas, si fuera necesario. Presiona. Dejar enfriar al menos 3-4 horas, o incluso toda la noche.

4. Sirve con pan de hamburguesa tostado, mostaza, germinados de alfalfa, brécol y cebolla agridulce. Para acompañar, salsa tártara y tomates rustidos a las hierbas.



"Las Mulas" es un vino dedicado a esta compañera que nos ayuda a conseguir un mejor equilibrio con la naturaleza y que nos acompaña incansable en caminatas a través de las escarpadas cumbres de los Andes.

www.migueltorres.cl

Tortilla de verduras

FAST GOOD

con Sergi de Meià

Recetas saludables,
ràpidas y de fácil preparación



veritas

La proteína del huevo es de alto valor biológico porque contiene los aminoácidos esenciales para el organismo. Además, se absorbe fácilmente y resulta idónea para niños, adultos, embarazadas, deportistas...

Ingredientes:

- 2 huevos
- Puerro
- Calabacín
- Zanahoria
- Col lombarda
- Setas portobello
- Acelga
- Pimiento verde
- Alcachofa
- Orégano
- Romero
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



Ous. Ecoparadis

Elaboración:

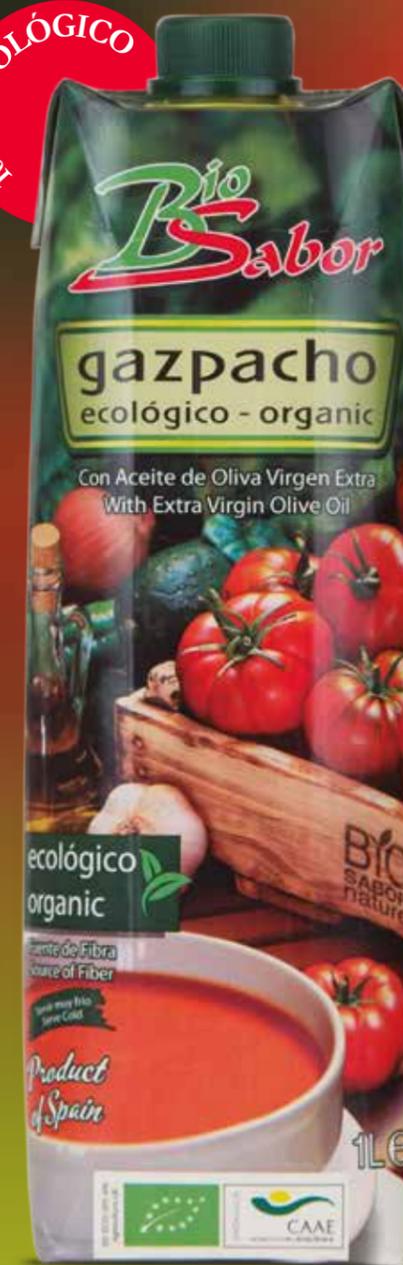
1. Corta las verduras en trozos pequeños. La cantidad de cada una es al gusto, en función del tamaño que queremos que tenga la tortilla.
2. En una sartén antiadherente, saltea las verduras levemente con aceite de oliva y sal durante 1 minuto a fuego medio. Reserva.
3. Bate los huevos a punto de nieve en un bol, junto con las hierbas picadas y una pizca de sal.
4. Añade las verduras al huevo batido y vierte la mezcla en la sartén para preparar una tortilla jugosa.

La receta, paso a paso,
en nuestro canal 



EL GAZPACHO ECOLÓGICO QUE SABE.

100% ECOLÓGICO



Sabemos.

COMO CUIDARTE
CULTIVAR ECOLÓGICO
MANTENER EL SABOR DE SIEMPRE

WWW.BIOSABOR.COM

¡REGALAMOS MILES DE EUROS!

DEL VIERNES 29 DE ABRIL AL JUEVES 12 DE MAYO
(ambos incluidos) te regalamos
¡2€ por cada 20€ de compra!



ANDORRA: Bonaventura Armengol, 11 **BARCELONA:** Balmes, 309 • C. C. Arenas de Barcelona. Gran Via Corts Catalanes, 373-385 • C.C. Glòries. Av. Diagonal, 208 • Còrsega, 302 • Diputació, 239 • Doctor Dou, 17 • Gran de Sant Andreu, 122 • Gran Via Corts Catalanes, 539 • Gran Via Carles III, 55 • Mandri, 15 • Marià Aguiló, 104-106 • Marià Cubí, 7-9 • Mestre Nicolau, 19 • Pg. de Sant Joan, 144 • Ptge. Senillosa, 3 • Secretari Coloma, 37 • Torrent de l'Olla, 200 • Trav. de les Corts, 271 • Via Laletana, 28 **BLANES:** Ses Falques, 10 **CASTELLDEFELS:** C. C. L'Àncel Blau **GRANOLLERS:** Joan Prim, 70 **MANRESA:** Pg. Pere III, 84 **MAÓ:** Binipreu Via Ronda. Borja Moll, 39 • Binipreu Sa Plaça. Mercat del Claustre, 46 • Binipreu Menorca. C/ d'Artux. Polígon de Maó **MATARÓ:** Nou, 27 **PALMA:** Plaça del Comtat del Rosselló, 6 **REUS:** C.C. La Fira. Planta 1, local 22-23 **SABADELL:** Vilarrubias, 1 **SANT CUGAT:** Av. Lluís Companys, 31-33 **SITGES:** Pg. Vilafraça, 18 **SOLSONA:** Supermercat Llobet, Vall Fred - Ptge. Guitart **VIC:** Sant Fidel, 11 **VILANOVA I LA GELTRÚ:** Plaça Soler i Carbonell, 14 **TERRASSA:** Rambla d'Egara, 215 **VITORIA-GASTEIZ:** Los Fueros, 13. NUEVAS APERTURAS. **BARCELONA:** Passeig de Sant Gervasi, 63 • C.C. La Maquinista, Passeig Pototsi, 2. **IBIZA:** Avinguda d'Espanya, 8



shop.veritas.es



veritasecologico



@supermercadosveritas