

veritas

El poder de las plantas

Les Herbes de Can Riera. Premià de Dalt, Barcelona

nº80

veritas

Eventualmente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 80 - setembre 2016 • www.veritas.es

RECYCLADO
Papel
FSC C110825

Y destacamos:

Dra. Raigón. Kéetchup eco: lo bueno del tomate

Mai Vives. Semillas: un pequeño gran tesoro

Adam Martín. El camino hacia una alimentación saludable



eva villamayor
directora de marketing

El otro día me contaron una anécdota

El servicio de desayunos de un hotel había recibido una crítica por parte de uno de sus clientes, directamente publicada en redes sociales. El cliente consideraba que un establecimiento de la categoría y características de aquel hotel en cuestión no podía permitirse no tener zumo de naranja natural, exprimido en aquel mismo momento, en su oferta de desayunos. El zumo de naranja es el eje del desayuno. Sí. Y todo el mundo está muy acostumbrado.

Pero es que estábamos hablando del mes de junio.

Una crítica publicada en las redes sociales puede muy punzante. Pero también puede darnos la oportunidad de explicar cosas que, en ocasiones, damos por sentadas. Y no, nunca podemos dejar de explicar y transmitir conocimientos e información.

Entendemos por fruta de temporada aquella que se produce dentro del territorio, de manera estacional y sin forzar su cultivo a fin de no alterar los épocas naturales de maduración.

Octubre. Empezaremos a recoger las primeras naranjas del año, que nos parecerán aún un poco ácidas. Y que llegaran a su mejor momento durante el mes de diciembre.

En marzo –al igual que en febrero–, prácticamente no se recoge otra variedad de fruta que no sean cítricos. Pero ya este mes, las mejores naranjas, con semillas, de las que habremos disfrutado en invierno, se estarán despidiendo...

Los meses de verano –¡que ya añoramos!– han sido el momento de disfrutar de las cerezas; de albaricoques jugosos de carne amarilla; melocotones rojos, los conocidos como melocotones de agua, y melocotones amarillos, los de viña, más dulces. Nectarinas, ciruelas de todos los colores: verdes, amarillas, rojas. Peras. De todos los tamaños, colores y texturas. ¡Manzanas! Habían comenzado a llegar manzanas, pequeñas y ácidas. ¡Y las sandías y los melones!

Mes de septiembre.

El momento de las manzanas. Las naranjas están ya más cerca, y en los establecimientos hoteleros, restaurantes, tiendas de alimentación conscientes, responsables con el medio ambiente y que favorecemos y potenciamos el producto de temporada, las esperamos con ansia. Porque a todo el mundo le gusta un delicioso zumo de naranja. En su mejor momento, cuando las naranjas estén en su punto justo de maduración, al sol.

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



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



sumario



Niños 4
Mejorando el rendimiento escolar



Comer para ser mejores 10
El camino hacia una alimentación saludable
Adam Martín



Divulgación 14
Kétchup eco: lo bueno del tomate
Dra. Raigón



Diversidad 20
Semillas: un pequeño gran tesoro
Mai Vives



Panadería 24
El rey de los desayunos



Reportaje 26
El poder de las plantas



Novedades 32
Be Green, Smile Eat, Borsa i Veritas



Los consejos de Andrea 34
¿Qué come el bebé durante el primer año?
Andrea Zabala Marí



Técnicas de cocina 36
Tofu: el comodín más sano
Mireia Anglada



A propósito de... 40
Hoy nos ocupamos de los niños y de los veganos
Mireia Marín



Bienestar. Belleza 42
¡Sonríe, sonríe!
Nuria Fontova



ecoVeritas 44
Bolsas compostables y reutilizables



Fondo documental 46
Los beneficios de los alimentos ecológicos
Carlos de Prada



Con mucho gusto 48
Bocadillo vegetariano, ensalada de wakame, tempeh y germinados y pastel de mijo y atún

Mejorando el rendimiento escolar

¿Es posible mejorar el rendimiento de los niños en la escuela con la alimentación y unos buenos hábitos? Rotundamente, sí. Una dieta equilibrada no les convertirá en genios, pero les proporcionará todo lo que necesitan para rendir al máximo de sus capacidades, sean cuales sean.



Sabías que, el cerebro precisa proteínas de alto valor biológico para poder elaborar las sustancias neurotransmisoras que interconectan las neuronas.

La jornada académica de un niño es exigente: cada día tiene que pasar unas seis horas en clase, más las consabidas extrascolares y los deberes. Además, tiene que estar concentrado, atento y con buen comportamiento la mayor parte del tiempo. Para afrontar esta jornada con garantías, hay que tener el cerebro en un magnífico estado de forma.

Comida para el cerebro

Se calcula que el cerebro consume cerca de un 30% de la energía del cuerpo. Los alimentos son el combustible que proporciona dicha energía y deben ser de buena calidad (para que aporten glucosa de manera constante) y tener una alta densidad nutricional, con vitaminas, minerales, ácidos grasos y proteínas.

- **Reducir (o evitar totalmente) los productos que fomentan la dispersión mental.** Hablamos de las bebidas refrescantes industriales o el azúcar en todas sus manifestaciones, en especial en el desayuno, donde vale la pena evitar un exceso de azúcares libres, presentes en los cereales industriales, la leche con cacao azucarada, la mermelada con azúcar, las cremas de chocolate para untar, el pan blanco de molde, las galletas y la bollería industrial en general. Estos alimentos causan picos de azúcar (hiperglucemias) que al descender (hipoglucemias) reducen la capacidad de concentración y, por tanto, el rendimiento. Ojo también con los zumos, en especial los azucarados: siempre es mejor tomar la pieza entera de fruta, cuya fibra permite que el cuerpo metabolice los azúcares de manera más lenta.

- **Introducir hidratos de carbono complejos.** Para evitar el citado efecto indeseable de los azúcares, hay que optar por alimentos con azúcares complejos y fibra, como los cereales integrales naturales, que además contienen vitaminas del grupo B, fundamentales para el cerebro.

- **Añadir alimentos con vitaminas del grupo B.** En especial la B1, esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso (semillas de calabaza, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza, piñones...); la B6, que interviene en la formación de los neurotransmisores (cereales integrales, levadura de cerveza, germen de trigo, verduras...); el ácido fólico o B9 (verduras verdes, cereales integrales), y la B12, presente en la carne, el pescado, los

mariscos y algunos alimentos fermentados. También son necesarias la vitamina A (se encuentra en huevos, leche y carne, zanahoria, brócoli o calabaza) y la vitamina E, un antioxidante presente en aceites vegetales (como los de oliva, girasol y soja), nueces, avellanas, verduras verdes...

- **Ofrecer proteínas suficientes y de calidad.** Aportan, entre otras cosas, piezas de recambio a nuestro cuerpo. Carne, pescado, huevos, legumbres con cereales o con semillas y frutos secos, tofu, tempeh o quinoa aportan proteínas de alto valor biológico. El cerebro las necesita para poder elaborar las sustancias neurotransmisoras que interconectan las neuronas.

- **Incluir ácidos grasos omega-3 y omega-6.** En general, estos ácidos grasos poliinsaturados, en especial los omega-3 (EPA y DHA), favorecen el crecimiento neural y facilitan una mejor comunicación entre neuronas. Se encuentran principalmente en el pescado azul, pero también son interesantes los aceites de lino, soja, sésamo, etc., así como los frutos secos y las semillas de lino, girasol y calabaza, entre otros.

- **No olvidar la necesidad de minerales y oligoelementos.** Son especialmente necesarios el fósforo, el potasio, el zinc o el cromo, presentes en los vegetales, y muy especialmente el hierro, que transporta el oxígeno hasta el cerebro. Este último se encuentra en la carne, los huevos, el mijo, las algas (muy especialmente en la espirulina), las hojas verdes y las legumbres. Y recuerda que la vitamina C de verduras y frutas aumenta la absorción del hierro. Todos estos nutrientes mejoran la comunicación entre las neuronas.

Hábitos para fomentar la lucidez mental

También vale la pena respetar algunas rutinas esenciales para el buen funcionamiento cerebral.

Sueño largo y reparador. Los especialistas aconsejan que los niños hasta doce años duerman aproximadamente unas 10-11 horas.

Rutinas diarias. Las costumbres horarias ponen nuestro cerebro "en hora", como si fuera un reloj: levantarse, desayunar, comer, cenar e ir a dormir más o menos a la misma hora. Este reloj biológico interno, llamado reloj circadiano, regula una serie de procesos fisiológicos (como la producción de determinadas hormonas) que permitirán que nuestros hijos estén más concentrados y rindan mejor. 



La importancia del deporte

La actividad física moderada también es fundamental, ya que mejora el flujo sanguíneo y aporta oxígeno y nutrientes al cerebro. Según el neuropsicólogo Álvaro Bilbao, autor del libro *Me falla la memoria. Claves para un envejecimiento cerebral saludable* (RBA, 2012), favorece el desarrollo de la mielina (una especie de película transparente que recubre los axones neuronales y una comunicación entre neuronas más rápida y eficaz) y ayuda a segregar BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), una proteína que, entre otras cosas, fomenta el crecimiento de nuevas conexiones y facilita el aprendizaje de nueva información.



1. Garbanzos. Cal Valls
2. Tofu. Natursoy
3. Tempeh. Vegetalia
4. Huevos. Ecoparadis
5. Levadura de cerveza. Integralia
6. Aceite de sésamo. Clearspring

¿LO HAS PROBADO BATIDO?

Kiwiny Smoothie.

La nueva forma de disfrutar el kiwi.

PRODUCTO
100% ECOLÓGICO



GARANTÍA DE CALIDAD
100% MADE IN ITALY



WWW.KIWINY.COM

pequeño
chef

Pita real amb vegeburguer

Aquesta versió vegetal de la típica hamburguesa és un plat molt complet i saborós que resulta ideal tant per menjar a casa com fora. A més dels beneficis de les verdures i les proteïnes vegetals del tofu, conté el potencial nutritiu del gomashio, un condiment ric en calci i vitamines que aporta un deliciós sabor i aroma de fruita seca. I, per si fos poc, preparar-la és fàcil i divertidíssim.

Receta
propuesta por



Vegeburguer.
Vegetalia



Ingredients (24 makis)

- 1 pack de vegeburguer de tofu
- 1 tomàquet
- 1 ceba
- 1 alvocat
- Xucrut o pickles
- Fulles d'enciam
- Pa de pita bio
- Tofunesa o maionesa
- Gomashio



Elaboració:

1. Comença per torrar el pa de pita bio amb l'ajuda del nen i reserva.
2. Posa una mica d'oli en una paella i daura les vegeburguers. A la mateixa paella, salta la ceba tallada a làmines i reserva. Aquest pas l'ha de fer l'adult.
3. El petit es pot encarregar de muntar les vegeburguers sota supervisió. Cal untar una cullerada sopera de tofunesa a banda i banda del pa, escampar una cullerada de cafè de gomashio sobre la base de la pita i afegir-hi una cullerada sopera de xucrut o de pickles i una fulla d'enciam.
4. A continuació, col·loca sobre la vegeburguer una cullerada sopera de ceba fregida, una altra cullerada de cafè de gomashio, una rodanxa de tomàquet o alvocat i, finalment, l'altra part del pa de pita bio.

Nature's Plus
The Energy Supplements®

Multivitamínicos de origen natural



Para adultos

Con espirulina,
que aporta **vitalidad**

Distribuido por:

**NATUR
IMPORT**

www.naturimport.es

De venta
en los mejores
establecimientos
especializados



Adam Martín
Máster en nutrición y salud
www.barcelonahealthy.com

El camino hacia una alimentación saludable

El mundo de la nutrición puede ser tremendamente complejo, pero para alimentarse correctamente no hace falta tener excesivos conocimientos sobre el tema. Basta con comer alimentos de calidad y variados, aplicar el sentido común y no dejarse llevar por las modas pasajeras.

Dietas, modas, teorías, alimentos y nutrientes mágicos, productos milagro... El mundo de la alimentación parece cada vez más inaccesible y complejo. Pero lo cierto es que, como suele recordar a menudo el periodista Michael Pollan en sus libros (El detective en el supermercado es de lectura obligatoria), la humanidad lleva cientos de miles de años comiendo sin necesidad de expertos y no nos ha ido del todo mal. "Come comida. Vegetales, sobretodo. Y no comas demasiado", dice este periodista norteamericano. Este artículo podría acabar aquí, porque apenas hay nada más que añadir. Pero me gustaría seguir escribiendo para Veritas, así que quizás valga la pena matizarlo y ampliarlo.

Menos productos comestibles y más comida

Para tener una dieta equilibrada propongo empezar por lo básico, y si no te sientes mejor y con más energía, volver a probarlo (pero esta vez en serio), y si sigue sin funcionar, entonces ponerse en manos de un buen especialista que vaya más allá de contar calorías y prescribir dietas clónicas. Las dietas deben ser personalizadas, porque si lo básico no funciona, es probable que tengamos algún problema metabólico, alguna intolerancia moderada o grave, alguna alergia o cualquier otro

problema que exija el ojo entrenado de un experto. Pero antes de empezar la casa por el tejado, pongamos unos buenos alimentos y probemos lo básico.

- **Reduce de manera drástica los procesados industriales.** He aquí el mejor consejo de todos... y el más difícil de aplicar. La industria alimentaria es experta en crear productos comestibles que les encantan a nuestras papilas gustativas y a las áreas de placer de nuestro cerebro, pero nuestras células, tejidos y órganos los aborrecen. Son hipercalóricos, apenas contienen nutrientes, ocupan el espacio en nuestra dieta de los alimentos de verdad y, encima, alteran nuestros mecanismos de saciedad y nos hacen comer mucho más de lo que deberíamos. Y para rematarlo, las autoridades sanitarias los relacionan directamente con la epidemia de obesidad y de enfermedades no transmisibles, como la diabetes o los problemas cardiovasculares. La frase "Come comida", de Pollan, precisamente establece una distinción clara entre alimentos y productos comestibles. Los primeros son las verduras, la fruta, el pescado, la carne, las legumbres, los cereales, los frutos secos y semillas, etc.; los segundos, los alimentos procesados industrialmente: refrescos, bollería, snacks, cereales para el desayuno, etc.



Sabías que, una dieta equilibrada debe incluir verdura, fruta, pescado, carne, legumbres, cereales, frutos secos, semillas... y rechazar los procesados industriales, como refrescos, bollería o snacks.

- **Toma más alimentos frescos.** En general contienen más nutrientes que los procesados y también proporcionan enzimas vivas y bacterias interesantes para la salud intestinal. Cuando vamos cortos de tiempo, calentar el contenido de un paquete de comida preparada es una buena solución para salir del paso (e incluso hay marcas que ofrecen comida de calidad), pero no podemos basar nuestra dieta en este tipo de productos. Nuestro cuerpo se merece algo más.

- **Verduras, siempre, en todas las comidas.** En mayor o menor cantidad, ya que son clave para aportar micronutrientes (que son nutrientes esenciales que necesitamos en poca cantidad), enzimas y fitoquímicos. Vale la pena recordar que comer lechuga como única verdura no es suficiente, lo que nos lleva a otro concepto importante: la variedad.

Variedad ante todo

Del mismo modo, una correcta alimentación debe incluir todos los nutrientes que precisa el organismo.

- **Come variado.** Este es uno de los pocos temas en los que se ponen de acuerdo absolutamente todos los nutricionistas de todas las tendencias. La variedad de alimentos, en cada plato, cada día, nos asegura la obtención de todo tipo de nutrientes.

- **Ecológicos, siempre.** Este es un consejo que daría aunque no escribiera para Veritas, lo juro. Los alimentos eco son muy importantes: para empezar, los estudios nos dicen que contienen más nutrientes que los convencionales (la doctora Dolores Raigón lo demuestra cada mes en esta revista). Además, contienen pocos aditivos o ninguno, y hay estudios que demuestran que los aditivos incrementan la permeabilidad intestinal, lo que siempre es un mal negocio para la salud y puede estar relacionado con el incremento de casos de enfermedades autoinmunes (Lerner, 2015).

- **Elige alimentos integrales.** La palabra proviene de íntegro, que significa entero. El proceso que convierte un alimento integral en uno refinado se deja multitud de nutrientes por el camino: vitaminas, minerales, ácidos grasos y fibra, y nos queda un alimento raquítico. Por cierto, no hablo sólo de los cereales, sino también de la fruta: mejor una manzana que un zumo. Una ingesta demasiado baja de fibra está relacionada con muchas enfermedades, pero el consumo excesivo puede impedir la absorción de algunos minerales, así que si comemos alimentos integrales no hará falta tomar fibra extra como suplemento.

- **Evita las grasas trans.** Se encuentran, como no, en los alimentos procesados y suelen aparecer en las etiquetas como "grasas parcialmente hidrogenadas", pero si freímos a temperaturas excesivas (el aceite jamás debe humear) o si reaprovechamos el aceite, también ingerimos grasas trans. Están relacionadas con todo tipo de enfermedades circulatorias y la OMS recomienda eliminarlas de los productos industriales para ahorrar millones de euros al sistema sanitario.

¿Cómo obtener los tres nutrientes fundamentales?

El perfecto equilibrio entre hidratos de carbono, proteínas y grasas saludables es una de las principales claves de una dieta saludable.

- **Di sí a las grasas buenas.** El término grasas provoca pavor (a lo mejor por eso los nutricionistas las llaman lípidos, un nombre mucho menos amenazador), pero lo cierto es que son esenciales para la salud: en general se recomienda reducir las grasas saturadas (aunque con excepciones, porque los estudios recientes apuntan que hay grasas saturadas que son buenas), e incrementar las insaturadas: pescado, sobretodo el azul, aceite de oliva, coco, lino, aguacate, frutos secos o semillas son buenas fuentes.

- **Cantidades suficientes de proteína.** En Occidente comemos demasiada proteína: lo ortodoxo es que sean unos 0,8 g por kg, pero todo depende de la edad y el nivel de actividad físico que tengamos. Además de encontrarlos en la carne (el consumo de la cual es mejor reducir), los lácteos, el pescado y los huevos, no está de más recordar que también se pueden obtener de fuentes vegetales: legumbres combinadas con cereales o frutos secos, soja, quinoa, tofu o amaranto. Son esenciales para muchos procesos del organismo.

- **Hidratos de buena calidad.** Son nuestra energía, pero también aportan otros nutrientes importantes, así que es mejor obtenerlos de los cereales integrales (no procesados), las legumbres, los tubérculos y, en menor medida, de la fruta entera: así, nuestro cuerpo metaboliza la energía correctamente. El azúcar también es un hidrato, pero lo recomendable es sacarlo directamente de los alimentos y no de los productos procesados, como el azúcar de mesa, los refrescos o la bollería, lo que es coherente con el primer punto de este artículo. La OMS (Organización Mundial de la Salud) dice que no hay que pasar de los 50 g de azúcares libres (en las etiquetas pone "añadidos"), pero que para obtener "beneficios suplementarios para la salud" lo mejor es consumir 25 g como máximo. Para que tengas una referencia, una lata de refresco de 350 ml suele contener entre unos 25 y 30 g. Sí, con una sola lata casi nos hemos pasado.

- **¿Cocido o crudo?** Si bien es verdad que la cocina con calor (hervir, hornear, vapor, etc.) acaba con algunos nutrientes, también aumenta la biodisponibilidad de muchos otros (por ejemplo, el licopeno del tomate), nos permite comer más cantidad (lo que es bueno, siempre que sean saludables), elimina algunos microorganismos y facilita la digestión. De hecho, incluso la dieta crudívora "cocina" la mayoría de los alimentos, porque cambia su estructura fisicoquímica empleando técnicas como la maceración o la deshidratación. Parece que lo más recomendable es combinar alimentos cocinados con pequeñas cantidades de crudos, que tienen las vitaminas y las enzimas intactas, aunque todo depende de la capacidad digestiva de cada uno. **V**



1. Aceite de linaza. Natursoy
2. Bonito. Lorea
3. Quinoa. Quinoa Real
4. Floccs de civada. Biocop
5. Copos de avena. Maya Gold
6. Aceite de oliva. L'Estornell



Pensar en la digestión

Para poder obtener los nutrientes de los alimentos, hay que digerirlos previamente. Es una perogrullada, pero la olvidamos una y otra vez y, además, solemos pensar que no hay nada que podamos hacer para mejorar el proceso digestivo. Para digerir bien hay que masticar bien para poder triturar los alimentos y facilitar el trabajo al estómago. También tenemos que comer en un entorno que no nos estrese, sentados y tranquilos para permitir que se active el sistema nervioso parasimpático, que entre otras cosas regula la digestión llevando más sangre a la zona digestiva y activando determinados procesos hormonales.

Referències

- Lerner, Aaron, and Torsten Matthias. 2015. Changes in intestinal tight junction permeability associated with industrial food additives explain the rising incidence of autoimmune disease. *Autoimmunity Reviews* 14 (6): 479-89.



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

Kétchup eco: lo bueno del tomate

Aunque suele asociarse a la comida rápida, el kétchup tiene muchas posibilidades en la cocina ya que, usado en su justa medida, dota a los platos que acompaña de un toque divertido y excepcional. Pero para que ese toque sea también saludable es fundamental que sea de producción ecológica.



Sabías que, el kétchup tiene un alto contenido en licopeno, un reconocido antioxidante que juega un importante papel en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades.

Tabla 1. Comparativa del comportamiento del ketchup ecológico y no ecológico.

	Valor en el ketchup	
	Ecológico	No ecológico
pH	3.82 ± 0.02	3.85 ± 0.01
Acidez total (% Ácido Cítrico)	1.60 ± 0.01	1.62 ± 0.02
Sólidos solubles	32.9 ± 0.25	28.7 ± 0.57

Tabla 2. Comparativa del valor nutricional por cada 100 g de ketchup ecológico y no ecológico.

	Valor en 100 g de ketchup	
	Ecológico	No ecológico
Energía (kcal)	129.2	102
Proteínas (g)	1.9	1.2
Grasa (g)	0.0	0.1
Carbohidratos (g)	32	23.2

Rico en carotenoides

El ketchup tiene un alto contenido en carotenoides (licopeno y β -caroteno principalmente, pero también α -carotenos y luteína), que le confieren propiedades nutricionalmente atractivas. El β -caroteno es un precursor de la vitamina A, la luteína está asociada con la reducción del cáncer de pulmón y el licopeno tiene un importante efecto antioxidante, que es prácticamente estable durante el almacenaje y el procesado del tomate en la elaboración del ketchup. Además, el procesado con calor usado en la elaboración incrementa la biodisponibilidad del licopeno en el cuerpo humano (Böhm y Bitsch, 1999). Los carotenoides son compuestos relativamente estables al calor, pero debido al procesado y almacenaje del producto el nivel baja y como consecuencia cambia el color.

El licopeno no está considerado como un nutriente esencial, por lo que no se ha establecido una cantidad diaria recomendada de forma oficial, aunque algunos autores coinciden en que es de 30-60 mg. No obstante, la Autoridad Europea de Sanidad Alimentaria (EFSA) determinó una cantidad diaria recomendada de 0,5 mg/kg, incluyendo las fuentes naturales y colorantes de licopeno. La ingesta de licopeno puede considerarse como una medida preventiva y terapéutica no farmacológica para diferentes tipos de enfermedades (Cruz et al., 2013).



Figura 1. Apreciación visual del ketchup: color, consistencia...

La versión ecológica es más nutritiva

Los tomates de producción ecológica e incluso las variedades locales resultan muy adecuadas para elaborar ketchup ecológico (Blasco y Raigón, 2014). Las variables más características del producto son el pH, la acidez total y el contenido en sólidos solubles (tabla 1), tres parámetros que varían de forma significativa al procesar el tomate. Los cambios más importantes son la disminución del pH y, en consecuencia, el aumento de la acidez y el incremento del contenido en sólidos solubles, debido a la adición de otros ingredientes durante la transformación, como el vinagre que produce la disminución del pH y la adición del azúcar, que incrementa la densidad de la salsa (Böhm y Bitsch, 1999).

- **Un punto ácido.** Los valores de acidez expresados tanto en el pH como en la concentración total de ácidos son similares en ambos tipos de ketchup.

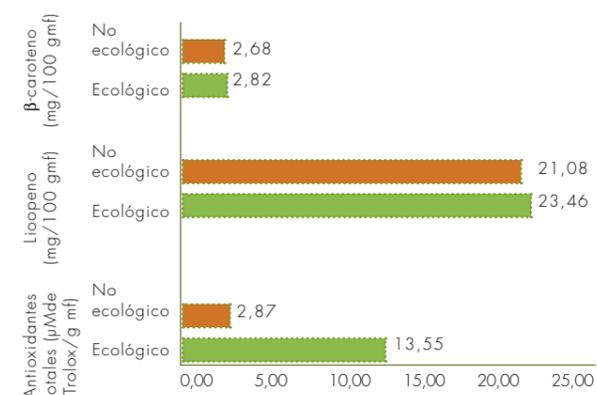
- **Mayor densidad.** El contenido en sólidos solubles es mayor en el ketchup ecológico, lo que significa que se trata de un producto más estable, consistente y, por tanto, de mayor calidad. Este hecho posiblemente sea debido al menor contenido en agua de los tomates ecológicos.

- **Más energético.** El valor calórico es mayor en el caso del ketchup ecológico, debido a la mayor fracción de carbohidratos, pero también a una mayor presencia de proteínas (tabla 2). Ello se traduce en un 21% más de energía, un 27,5% de carbohidratos y un 36,8% más de proteínas, lo que marca una diferencia nutricional más que significativa.

- **Cero grasas.** Además, en el ketchup ecológico no se detecta grasa, ya que ninguno de los ingredientes incluye lípidos en su composición, mientras que en el producto no ecológico algún aditivo debe aportar los 0,1 g de grasa que aparecen en la composición nutricional.

- **Alta capacidad antioxidante.** La naturaleza antioxidante del ketchup es un atributo a considerar por la importancia que ostentan las sustancias antioxidantes en la prevención de enfermedades y la oxidación celular. Los resultados muestran que por cada 100 g de ketchup ecológico se consumen 2.82 mg de β -caroteno y 23,46 mg de

Figura 2. Niveles de β -caroteno (mg/100 g mf), licopeno (mg/100 g mf) y antioxidantes totales (μ M de Trolox/g mf) en el ketchup ecológico y no ecológico.



licopeno. Ello significa que el organismo, por cada 100 g de este alimento, incorpora casi un 5% más de β -caroteno y un 10% más de licopeno que si el consumo fuese de ketchup no ecológico. La diferencia más importante se produce en el contenido en antioxidantes totales, ya que el ketchup ecológico es capaz de proporcionar casi un 79% más de dichas sustancias. La figura 2 muestra el contenido en antioxidantes totales (μ M de Trolox/g mf), el contenido en licopeno (mg/100 g mf) y el contenido en β -caroteno (mg/100 g mf) de los dos tipos de ketchup.

Bibliografía

- Blasco, I.; Raigón, M.D. 2014. Variedades locales de tomates para la innovación en ketchup de producción ecológica. *Tecnifood*, 94: 61-63.
- Böhm, V., Bitsch, R. 1999. Intestinal absorption of lycopene from different matrices and interactions to other carotenoids, the lipid status, and the antioxidant capacity of human plasma. *European Journal of Nutrition*, 38:118-125.
- Cruz, R.M., González, J., Sánchez, P. 2013. Propiedades funcionales y beneficios para la salud del licopeno. *Nutrición Hospitalaria*, 28: 6-15.

Allos

BARRIO SESAMO

Epi & Blas Galletas

"La merienda más divertida"

Distribuido en exclusiva por:

Qbio Cultura de calidad

www.qbio.bio

DE-ÖKO-001 Agricultura UE/No UE

Semillas: un pequeño gran tesoro

Han estado siempre ahí, pero hasta no hace mucho eran pocos los que aprovechaban sus propiedades al máximo incluyendo en su dieta diferentes variedades de semillas. Sin embargo, de un tiempo a esta parte ha aumentado su popularidad y se han incorporado rápidamente a todo tipo de recetas, gracias a su riqueza nutricional y su excelente sabor, textura y aroma.

Enriquecer la dieta y hacerla más nutritiva es tan simple como tener semillas variadas a mano en la cocina e incorporarlas al menú familiar. Sabrosas, crujientes y oleaginosas, aportan un punto de creatividad a los platos y, muy importante, una pequeña cantidad es suficiente para aprovechar todos sus beneficios. Entre muchos otros nutrientes proporcionan minerales, ácidos grasos omega-3, 6 y 9, lecitina, vitaminas del grupo B para el buen funcionamiento del sistema nervioso, vitamina E contra el envejecimiento celular y fibra para la salud intestinal.

Chía: fuente de omega-3

El ABC News declaró a las semillas de chía como “el alimento” de 2013, y un estudio publicado en el British Journal of Nutrition ha puntualizado que, gracias a su riqueza en omega-3, pueden reducir los triglicéridos y colesterol y aumentar el colesterol “bueno” (HDL). Estas y otras conclusiones han propiciado que estas semillas hayan pasado de ser desconocidas a convertirse en un alimento saludable realmente popular.

Estas semillas oleaginosas son el vegetal con más alto contenido en ácido graso omega-3, del que contienen 8 veces más que el salmón del Atlántico. No tienen gluten, aportan todos los aminoácidos esenciales y mejoran la hidratación del cuerpo y la retención de electrolitos, ya que absorben su peso en agua entre 9 y 12 veces. Igualmente, destacan por aportar 9 veces más fósforo que la leche completa, 6 veces más calcio asimilable que la leche, 15 veces más magnesio que el brócoli verde, 3 veces más hierro que las espinacas, 4 veces más selenio que el lino y el doble de potasio que los plátanos.

• **Cómo tomarlas.** Se recomienda tomar unos 15 g al día (una o dos cucharadas pequeñas). No hay que triturarlas, sino hidratarlas en zumo de fruta, bebida vegetal, yogur, compota o agua. También se pueden usar para espesar sopas, estofados o salsas sustituyendo a la harina; dar textura gelatinosa a las mermeladas o reemplazar al huevo en alguna receta (obtendremos su equivalente mezclando un cuarto de taza de semillas con 2 tazas de agua).

- *La receta.* Mezcla 3 cucharadas pequeñas de chía con 1/2 o 3/4 de taza de bebida de almendras o de coco y añade extracto de vainilla. Coloca en un bote hermético, agita y deja reposar toda la noche en la nevera (o al menos 3-4 horas). Al día siguiente, tómallo para desayunar añadiendo por encima algún ingrediente que te apetezca: fruta fresca cortada, coco rallado, pistachos, muesli crujiente, cacao, canela... Puedes endulzar al gusto con melaza de arroz o sirope de agave.

Lino: tránsito intestinal perfecto

Las semillas de lino son oscuras o doradas, tienen un sabor neutro y al masticarlas adquieren una consistencia mucilaginosas que actúa como lubricante intestinal, propiedad que se suma a la cantidad de fibra que aportan. Por lo tanto, se convierten en un producto ideal para recuperar el buen peristaltismo y regular el tránsito intestinal. Asimismo, son una muy buena fuente vegetal de omega-3, que protege la salud cardiovascular.

• **Cómo tomarlas.** La ración óptima diaria se sitúa en 25 g, y para obtener sus máximos beneficios como

Sabías que, las semillas de chía son el vegetal con más alto contenido en ácido graso omega-3, del que contienen 8 veces más que el salmón del Atlántico.

laxante hay que dejar las semillas en remojo durante toda una noche junto con dos ciruelas secas en un vaso de agua o en un vaso de zumo de fruta sin ciruelas. Otra forma de incluirlas en la dieta es, una vez molidas con un molinillo de café, añadirlas a panes caseros, zumos, yogures, ensaladas, sopas, etc.

Dáñamo: todos los aminoácidos esenciales

Es uno de los pocos alimentos que contiene todos los aminoácidos esenciales en una proporción perfecta para cubrir las necesidades nutricionales humanas. Además, las semillas de cáñamo son una fuente equilibrada de fibra, calcio y hierro, fósforo, magnesio, cobre y zinc. Y constituyen un alimento seguro para las personas con intolerancia a las nueces, el gluten o la lactosa.

• **Cómo tomarlas.** Las encontramos enteras y también en polvo, como producto hiperproteico para deportistas y dietas veganas.

Calabaza: alta concentración de minerales

Estamos ante un auténtico concentrado de sales minerales y grasas. Una ración de 30 g cubre casi la mitad de las necesidades diarias de fósforo y magnesio y la tercera parte de las de hierro. Además, benefician al sistema reproductor masculino porque previenen los problemas de próstata en sus fases iniciales.

• **Cómo tomarlas.** Se pueden comer crudas y sin sal o bien tostadas en la sartén y condimentadas con unas gotas de salsa de soja o vinagre de umeboshi al final de la cocción. Resultan ideales para incorporar a ensaladas, cereales cocidos...

Girasol: remedio antienvjecimiento

Las pipas de girasol contienen más proteínas que cualquier otro fruto seco: un 27%. Por otra parte, su contenido en vitaminas E y B1 las hace perfectas para mantener en buen estado el sistema nervioso y la piel. Puedes preparar una crema nutritiva facial triturando pipas de girasol crudas y añadiendo unas gotas de agua para crear una pasta untuosa. Aplica la mezcla como mascarilla y retira posteriormente con agua tibia.

• **Cómo tomarlas.** La recomendación más común es comerlas crudas y sin tostar para que mantengan todas sus propiedades. Otra opción es tostarlas en una sartén y añadir unas gotas de salsa de soja al final para darles un toque salado.

Sésamo: más calcio que la leche

Un aspecto interesante de estas semillas es que la mitad de su peso está constituido por ácidos grasos que actúan fluidificando la sangre y reduciendo el colesterol nocivo. Su otro gran atractivo es su excepcional aporte de calcio (883 mg/100 g), que es de excelente absorción porque se acompaña de fósforo y magnesio. Una cucharada de 20 g aporta 195 mg de calcio, más que medio vaso de leche. Igualmente, su contenido en hierro y proteínas las convierte en un alimento energético y remineralizante.

• **Cómo tomarlas.** Habitualmente se encuentran en panes y repostería y en casa se pueden mezclar con yogur o compota o añadir a ensaladas, muelles, salsas... Son perfectas para comer con cereales y legumbres, ya que se complementan muy bien a nivel de aminoácidos para crear proteínas. Con el objeto de aprovechar al máximo sus propiedades hay que molerlas en un mortero japonés (suribachi) o en una picadora eléctrica. Otra alternativa es consumir gomashio (un condimento delicioso a base de sésamo y sal) o tahína (una pasta elaborada a base de sésamo triturado).

Amapola: fibra y vitaminas

Son indispensables en el marco de una alimentación variada y equilibrada, gracias a sus interesantes cantidades de fibra (tres cucharadas aportan un 12% de la cantidad diaria recomendada de fibra dietética), minerales (es notable su contenido en manganeso, fósforo, hierro y magnesio), calcio (una ración de 30 g representa la mitad del que necesitamos diariamente) y vitaminas del grupo B (en especial B1, B2, B3, B5, B6 y ácido fólico o B9), así como vitaminas E y C.

• **Cómo tomarlas.** Tradicionalmente se utilizan en la elaboración de panes debido a su sabor dulce y al delicado aroma a almendras que desprenden al tostarlas. También son ideales para condimentar ensaladas, aceites y salsas.

Fenogreco: digestiones ligeras

Se caracterizan por un olor penetrante y una curiosa forma piramidal, y en la India se utilizan para condimentar los cereales. Son ricas en mucílagos de acción laxante y, al mismo tiempo, desinflan las mucosas y mejoran la digestión del resto de alimentos. También regulan la secreción pancreática de insulina, dado que la fibra que contienen reduce la absorción de la glucosa.

• **Cómo tomarlas.** Para evitar que se tornen amargas hay que tostarlas ligeramente y ya están listas para enriquecer y aromatizar cualquier receta. ✓

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud



1. Semillas de girasol. EcoBasics
2. Semilla de sésamo. EcoBasics
3. Semilla de amapola. El Granero
4. Semilla de chía. Veritas

DESTINATION Premium
El gusto por los viajes

UNA AMPLIA SELECCIÓN DE SABORES BIO, CON UN PRECIO ACCESSIBLE!

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

El rey de los desayunos

Delicioso, versátil y ligero, el cruasán es el rey de los desayunos. Gracias a su textura crujiente y sabor suave es uno de los grandes éxitos de nuestro obrador. Cada noche preparamos una a una las piezas que llegan a las panaderías al día siguiente para que puedas elegir tu variedad preferida y empezar el día con buen gusto.

Aunque se asocia a la primera comida del día, el cruasán es un clásico que tanto apetece para desayunar o merendar como para tomar entre horas. En Veritas ofrecemos diferentes variedades, siempre elaboradas con ingredientes de origen ecológico. Desde el blanco mantecoso y crujiente, hasta los integrales de cereales con un sabor pleno y auténtico, pasando por el más saludable y ligero, el vegano sin ningún ingrediente animal y endulzado con agave. Gracias a la alta calidad de la materia prima, la ausencia de aditivos químicos y grasas trans y el trabajo manual, todos ellos son muy ligeros y digestivos.

- **Blanco: tradicional.** Se elabora con harina pura, no blanqueada ni tratada con químicos, que procede de variedades de trigo que no han sido modificadas genéticamente. La mantequilla ecológica de primera clase le aporta un toque de esponjosidad.

- **Integral: auténtico.** Su valor está en la autenticidad de la harina entera de trigo molido, un hecho que lo distingue de muchos panes y productos llamados integrales que se elaboran a partir de harinas reconstituidas, es decir, harinas blancas refinadas a las que se les añade salvado después de la fermentación. En Veritas sólo usamos harina entera y el resultado es un producto de verdad, que contiene el germen del cereal (la parte más nutritiva con vitamina E, zinc, magnesio y antioxidantes) y el salvado (donde encontramos fibra, hierro y vitaminas del grupo B).

- **De cereales: diferente.** En realidad, este cruasán tiene más semillas que cereales, pero los hemos bautizado "de cereales" porque son las semillas las que le confieren su sorprendente gusto. Es un auténtico número uno en ventas y un manjar irrepetible.

- **De espelta: esponjoso.** Esta variedad antigua de trigo contiene los ocho aminoácidos esenciales y es menos alergénica que su pariente, el trigo común. De paladar intenso, dota a panes i cruasanes de aroma y esponjosidad.

- **De centeno: estimulante.** Estamos ante un cruasán que nació por petición de nuestros clientes y ha sido todo un descubrimiento. Gracias a sus propiedades remineralizantes, el centeno regula el tránsito intestinal y se recomienda en dietas de adelgazamiento.

- **Vegano: ligero.** Una pieza muy saludable elaborada con sirope de agave, una melaza totalmente vegetal y sin calorías que, a diferencia del azúcar, no desmineraliza, no provoca caries y puede ser consumida por diabéticos de tipo II. Un éxito aclamado por los que optan por una dieta vegana, sin producto animal, y por aquellos que buscan un producto diferente.

V Rellenos: dulces y salados

El cruasán combina perfectamente con sabores dulces, pero también con salados. Aprovechando esa versatilidad hemos creado una gama de cruasanes rellenos que gustan a todos los paladares: de crema, de chocolate, de jamón y queso, de manzana y de frankfurt vegetal hecho de tofu, una fantástica opción para los que disfrutan de los alimentos sin grasas saturadas, más ligeros e igual de sabrosos.

EL GAZPACHO ECOLÓGICO QUE SABE.



Sabemos.

COMO CUIDARTE
CULTIVAR ECOLÓGICO
MANTENER EL SABOR DE SIEMPRE

WWW.BIOSABOR.COM

El poder de las plantas

Las hierbas aromáticas y culinarias han dejado de ser simples condimentos y se han convertido en el alma de muchas recetas: no sólo dan vida y sabor a los platos, sino que a la vez aportan salud y energía. Las hay para todos los gustos y paladares, su presencia aumenta en las cartas de los restaurantes y ocupan un lugar privilegiado en nuestras cocinas y terrazas.

Les Herbes de Can Riera. Premià de Dalt, Barcelona

Sabías que, es muy fácil incorporar plantas culinarias a la dieta diaria, ya sea en una salsa cremosa, en el relleno de carnes o aves o acentuando el sabor de los postres más dulces.

Además de sabor y aroma, las hierbas aportan beneficios y propiedades medicinales y son una opción sumamente saludable a la hora de disfrutar de una cocina sana y natural. Un ejemplo claro de su utilización lo encontramos en la gastronomía mediterránea y en una gran variedad de cocinas de otros países que también las añaden a sus platos típicos. Y gracias a su poder saborizante y aromático, su uso está recomendado en las dietas bajas en sal para condimentar las recetas.

Actualmente ya son muchos los que han optado por tener en casa sus propias macetas para poder disponer en todo momento de hierbas frescas. Hoy, los huertos urbanos forman parte de la arquitectura de las ciudades y son una tendencia que ha llegado de la mano de una conciencia ecológica y sostenible. Porque cultivar en casa un alimento nos acerca a la naturaleza y nos enseña a comprender el ciclo de la vida y a apreciar la agricultura.

Del campo a la cocina

Jaume Riera, fundador de Les Herbes de Can Riera, una empresa familiar agraria especializada en el mundo de las plantas culinarias, explica que “cuando empezamos con la planta aromática en 1992 su utilización era básicamente para jardinería o engalanar rotondas, carreteras y municipios. Pero hacia el año 2000 comenzó a extenderse la tendencia del huerto urbano o del grow your own: es decir, tener en casa (en el balcón, en una jardinera, en la ventana de la cocina) un pequeño espacio con hierbas para poder coger unas hojas frescas en cualquier momento y añadir las al sofrito, a la ensalada...”.

Así, con la ilusión de adaptarse a las nuevas tendencias, “nuestra mentalidad inquieta nos llevó a hacer un sondeo para saber si el producto que teníamos pensado (planta culinaria con destino a tiendas de alimentación) podía tener salida comercial. Participamos en varios encuentros de networking, reuniones de corta duración entre productor y canal comercial, y conocimos a Emilio Vila, director comercial de Veritas, estableciendo inmediatamente una relación cordial y cercana”.

Unos meses más tarde, en octubre de 2013, sus macetas ya estaban en nuestros supermercados y desde hace unos meses también nos suministran hierbas frescas. “Y para más adelante nos estamos proponiendo trabajar más a fondo la importancia y el potencial curativo de las plantas medicinales en casa: cómo utilizarlas, qué nos aportan, cómo cuidarlas... Veritas es un cliente que nos acompaña en nuestro crecimiento y nos permite hacer propuestas de futuro, ya sea de nuevos productos o nuevas presentaciones”, adelanta Riera.

En verano, mojitos. en invierno, guisos

Las fincas de la familia Riera están situadas en Premià de Dalt, comarca del Maresme, donde se producen las plantas aromáticas y culinarias con tiesto y los manojos frescos que se pueden encontrar en Veritas. En maceta ofrecemos cebollino, melisa, menta, perejil rizado, perejil, romero, cilantro, hierbaluisa, albahaca, orégano, tomillo, hinojo, salvia, aloe vera y kalanchoe, mientras que en la segunda opción se incluyen perejil, romero, menta,

tomillo, cilantro, cebollino y albahaca. Todas ellas de cultivo ecológico y sin ningún añadido químico.

La selección de hierbas no es casual, Riera afirma que “el consumidor nos orienta y cultivamos las que son más habituales. Podríamos producir muchas más, pero su uso en casa es más esporádico. Por ejemplo, hemos notado un incremento en la demanda de determinadas variedades debido a dos factores: la inmigración y las secciones de cocina en televisión y revistas que han popularizado el uso de las hierbas. Y también hay un tema estacional, en verano tomamos más mojitos y en invierno hacemos más guisos”.

Sin embargo, el uso de las plantas en cocina, aunque popular, no siempre aprovecha todo su potencial. De ahí que su promoción y difusión sea fundamental para Riera. “Es importante dar a conocer al consumidor cómo se usan las hierbas, cuáles son más adecuadas en cada caso... Por eso, participamos en programas y en foros donde se habla de ecología y producción de proximidad, participamos en las iniciativas que nos propone la administración (como la Red de Productos de la Tierra o la Venta de Proximidad de Circuito Corto), y este año nos hemos adherido al sello Cataluña Región Europea de la Gastronomía”.

• **Circuito cerrado.** Para asegurar una planta totalmente ecológica de principio a fin, la producción en las fincas Riera funciona como un circuito cerrado. “El primer paso es la producción del plantel, ya sea desde la semilla o desde la planta madre, cortando el esqueje. Después sembramos en tiesto o en campo, a continuación viene el engorde y la cosecha o el envasado en campo. Cada día recogemos, cada día entregamos”, resume Jaume Riera.

• **Tratamiento natural.** Para combatir las plagas utilizan diversos métodos. Por ejemplo, los tratamientos con productos naturales (como el extracto de ortiga o de mimosa) o con bacterias naturales. Y también la lucha biológica con insectos depredadores, para lograr un equilibrio entre depredador y plaga. “Ante la existencia de una plaga o una enfermedad, lo que hacemos primero es decidir si la atacamos o bien si desechamos la planta: a pesar de que se pueda controlar, en ocasiones no vale la pena comprometer la calidad del producto”.

Les Herbes de Can Riera



Aroma y sabor con un plus de salud

Mayoritariamente, las hierbas se comen crudas (añadidas al plato, en ensaladas, en cóctel...) o en infusión, y es muy fácil incorporarlas a la dieta diaria. Tanto pueden estar en la base de una salsa cremosa como en el relleno de carnes o aves o acentuando el sabor de los postres más dulces.

- **Albahaca.** Está considerada un gran agente antiestrés, es digestiva y ayuda a reducir la tos, el dolor de cabeza y el colesterol. Es el condimento ideal para pastas, arroces y huevos, y casa perfectamente con verduras y hortalizas, como tomates, berenjenas y pimientos. Un plato: ensalada de tomate con mozzarella y albahaca.

- **Cebollino.** Destaca por su bajo aporte de calorías y sus cualidades antibacterianas y antifúngicas. Contiene flavonoides antioxidantes (que son buenos para la prevención del cáncer y enfermedades cardiovasculares) y ayuda a reducir el colesterol. Tortillas, ensaladas, canapés, cremas, salsas... Son innumerables los platos a los que puede añadirse. Un plato: arroz integral salteado con jengibre y cebollino.

- **Cilantro.** Es rico en vitamina K y sus semillas activan la digestión y alivian los gases intestinales. Su aroma penetrante tiene un protagonismo principal en la gastronomía de multitud de países y está presente en recetas de pollo, cordero, pescado, marisco, verduras, pastas, arroces... Un plato: guacamole con crema de queso.

- **Orégano.** Sus hojas frescas poseen una gran concentración de hierro, manganeso, magnesio, cobre y otros minerales importantes. Tiene un gran poder aromatizante capaz de personalizar pastas, pizzas, ensaladas, asados, salsas y ensaladas. Un plato: empanadillas de queso, tomate seco y orégano.

- **Perejil.** Antidiabético, antiinflamatorio, antiedad... El perejil aporta vitaminas y un toque especial a cualquier plato, ya sea de carne, pescado, huevos o verduras, y con él se elaboran las salsas más deliciosas. Un plato: huevos en salsa verde.

- **Romero.** Es una de las hierbas más antioxidantes que hay y contribuye a fortalecer el corazón y a equilibrar el colesterol. Resulta especialmente adecuado para acompañar todo tipo de carnes: ternera, cordero, cerdo, pollo o pavo. Un plato: cordero al romero con limón.

- **Tomillo.** Muy digestivo, destaca por ser una excelente fuente de minerales y fibra. Se usa en sopas, panes, guisos, estofados o croquetas y va perfectamente con calabacines, patatas y berenjenas. Un plato: sopa de tomillo.

- **Eneldo.** Tiene propiedades que alivian la retención de líquidos y es muy digestivo. De aroma delicado y gusto un poco picante, combina bien con pescados, carnes asadas, patatas y guisantes. Un plato: crema fría de pepino y calabacín con eneldo.

- **Menta.** Tiene propiedades digestivas y antidiarreicas, además de ser antiséptica y tónica. Puede aliviar las picaduras de mosquitos y es adecuada en casos de resfriados y sinusitis. Uno de sus usos más populares es la infusión, aunque también es muy habitual su presencia en repostería, preparación de cócteles y sorbetes y como ingrediente destacado en ensaladas y platos de carne. Un plato: helado de chocolate con menta fresca.

- **Salvia.** Activa la circulación de la sangre, equilibra el sistema nervioso y tonifica el aparato digestivo. Es ideal para acompañar legumbres, carnes, quesos y pescados y aromatizar aceites, sopas y arroces. Un plato: alubias con salvia.

- **Hierbaluisa.** Facilita la digestión, tiene efectos antiespasmódicos y antiinflamatorios y evita los gases intestinales. También es muy beneficiosa para expulsar mucosidades y combatir la tos. Sus hojas se pueden tomar en infusión y añadir picadas a salsas, marinadas y aliños. Un plato: arroz con curry e infusión de hierbaluisa.

- **Melisa.** Está indicada para tranquilizar los nervios y también es eficaz en caso de dolores de cabeza y digestiones difíciles. Es un buen condimento para ensaladas, tortillas, rellenos de carne y guisos de pescado, aunque su uso más común es para aromatizar tartas de fruta, helados y mermeladas. Un plato: sorbete de fresas con melisa.



- **Kalanchoe.** Sus hojas contienen un compuesto orgánico que logra detener la proliferación, propagación y renovación de las células cancerosas. Se pueden tomar una o dos hojas en zumos frescos, ensalada o infusión. Igualmente, su uso externo en forma de cataplasma es antiinflamatorio, antihemorrágico, astringente y cicatrizante.

- **Aloe vera.** Su savia es refrescante y cicatrizante y hace siglos que se usa para tratar quemaduras, inflamaciones y llagas. Hay que abrir la hoja por la mitad y utilizar el gel directamente o rasparlo con un cuchillo de punta roma. ✓

Jaume Riera

V

Agricultors urbans

El mojito és més bo si es prepara amb menta fresca acabada de tallar, la sopa de farigola de l'àvia queda molt més saborosa si la fem amb herba casolana... Són moltes les plantes que es poden conrear en un balcó de ciutat, però... Quines atencions necessiten? Com cal tallar les fulles? Quant de temps sobreviuran?...

- **Molta llum.** Un cop a casa, cal buscar-los un lloc assolellat. Jaume Riera aclareix que "els testos s'han de situar sempre en un lloc amb llum, ja sigui a la terrassa, el balcó o la cuina". Pel que fa a les fulles, "es poden tallar amb tisores o a mà i afegir-les en el moment just: habitualment cal passar-hi una mica d'aigua i assecat-les amb paper de cuina, però sense aixafar-les. I sempre començant a tallar per la part superior de la planta, perquè torna a rebrotar i al cap d'uns dies es pot tornar a aprofitar".

- **I poca aigua.** Un dels problemes més comuns és que les fulles s'esgrogueixin. Riera comenta que pot ser per "un excés d'aigua que provoca un ofegament de les arrels i el posterior color groc a les fulles. És una situació reversible si es trasplanta a un recipient més gros i regant-la menys. Les plantes culinàries perden gust si es reguen massa, ja que la fulla concentra més aigua i menys olis essencials, de manera que tindrà menys gust quan es faci servir a la cuina". Per tant, cal regar-la només quan es comença a pansir.

Control Certisys BE-BIO-01.

www.limafood.com

Gama de zumos Be Green

Elaborados con las mejores mezclas de frutas y verduras, llegan los nuevos zumos de la marca Be Green. Todos ellos de la mejor calidad: cold press y hpp. Es decir, al no estar pasteurizados ni sometidos a altas temperaturas, mantienen intactas todas las propiedades nutricionales y el espectacular sabor de las frutas y las verduras.



Leche de coco Veritas

Gracias a su textura cremosa, la leche de coco resulta ideal para la preparación de salsas (como el curry), de repostería, de helados y bebidas. Se elabora a partir de la pulpa del coco, y destaca por su bajo contenido en grasa y por estar libre de lactosa y gluten. Su precio es inmejorable... ¡Un 23% de ahorro con marca Veritas!



Tarritos Smile Eat

La marca Smile Eat nos acerca esta gama de tarritos elaborados en España. De frutas, verduras, cereales, pescado y pollo. La particularidad de estos tarritos es que son de 230 g y cuentan con una boca ancha muy práctica.



Bebida de avena con cacao Veritas

Dulce, ligera y refrescante, la bebida de avena con cacao Veritas es la mejor alternativa para desayunos y meriendas, ya sea para disfrutar al natural, como base de batidos, tartas, etc. Está elaborada a partir de avena, un cereal muy nutritivo que aporta energía y facilita la digestión; sirope de agave, un endulzante natural bajo en calorías, y cacao puro.



Ampliamos el surtido de biscotes

De la mano de Borsa, llegan 3 nuevos biscotes de cereales elaborados a partir de un proceso propio de manipulación del grano que le confiere unas elevadas cualidades nutricionales. Te presentamos un pan integral de 5 cereales y semillas, ideal para acompañar tus comidas o para untar mantequilla, mermelada, paté... Además, un pan integral sin sal y sin azúcar, recomendado para desayunos ligeros. Finalmente, unas rebanadas de espelta ricas en fibra y libres de aceite de palma.



Cortezas de lentejas Veritas

Ampliamos nuestra gama de aperitivos saludables con las crujientes e irresistibles cortezas de lentejas, la mejor fuente de hierro y muy ricas en fibra. ¡Ideales para sorprender a los de casa!



La laia

Cuando voy a buscar a mis hijos a la escuela salen muertos de hambre



No quiero darles bocadillo cada día, y con la pieza de fruta no les basta. Así que estoy innovando y les sorprendo con meriendas que les están encantando

Les gusta mucho la crema de algarroba que les hago y las galletas de avena y plátano duran poquísimo

CREMA DE ALGARROBA

- 100 g orejones
- 200 g de avellanas
- 100 g de harina de algarroba
- 200 g de licuado de arroz

tritura las avellanas y los orejones bien pequeños

mezclalo todo en un cazo, a fuego lento, hasta que quede una masa espesa.

Deja enfriar. Bien guardado en la nevera dura unos 4 días

GALLETAS DE AVENA

- 2 plátans madurs
- una cucharada de canela
- una taza de copos de avena fina
- dos cucharadas soperas de harina de avena

Afegix-hi beguda d'arros fins aconseguir una pasta

Tritura todos los ingredientes en una batidora. Cuece en una bandeja de horno y corta la masa en forma de galleta una vez fría.

sempre, sempre porto dins la bossa puré de fruites per matar el cuquet





Andrea Zabala Mari
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

¿Qué come el bebé durante el primer año?

La dieta del primer año de vida es crucial para el crecimiento de los niños. La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna hasta los 6 meses de edad y, a partir de entonces, ir introduciendo gradualmente nuevos alimentos hasta llegar al año, cuando el pequeño ya puede comer prácticamente como un adulto.

Es evidente que la alimentación de los hijos es algo que preocupa mucho a las madres y los padres, no sólo desde el punto de vista nutricional, sino también porque los hábitos que adquirimos de pequeños condicionan nuestra manera de alimentarnos a lo largo de toda nuestra existencia. Por eso, es importante prestar atención a estos primeros años: así evitaremos malos hábitos alimentarios, problemas futuros relacionados con la comida e incluso enfermedades derivadas de una mala alimentación, como obesidad infantil, diabetes...

Hasta los 6 meses: sólo leche

Durante los primeros 6 meses los bebés se alimentan exclusivamente de leche. Según la Asociación Española de Pediatría y la Organización Mundial de la Salud (OMS), la lactancia materna sería la opción principal y debería prolongarse, junto con la alimentación complementaria, hasta los 2 años.

• **Lactancia materna.** La leche de la madre es el mejor alimento para el bebé, ya que el organismo es capaz de adaptar la composición de la leche a las necesidades energéticas y del desarrollo del niño, con diferente proporción de nucleótidos o más o menos grasa. Además, la producción es continua y a mayor succión mayor producción, por lo que nunca nos quedaremos sin leche.

- **Composición ideal.** La composición exacta de la leche materna varía cada día, de toma a toma, si es de día o de noche, y va cambiando la proporción de agua y

grasa incluso en una misma toma: al principio es acuosa, baja en grasa y alta en carbohidratos, mientras que al final de la toma es más rica en grasas y por ello más saciante.

- **Más que comida.** También hay que tener en cuenta que dar el pecho es, como dice el famoso pediatra Carlos González, "mucho más que comida, es una forma de relación física y afectiva, es contacto frente a la soledad, consuelo frente a la tristeza, seguridad para descubrir el mundo, anestesia para el dolor. Es también un complejo sistema de protección inmunitaria. Casi por casualidad resulta que, además, alimenta".

• **Lactancia artificial.** La otra opción en este primer semestre es la lactancia artificial. Si por cualquier motivo no es posible (o no se quiere) dar de mamar existen leches de fórmula que tienen una muy buena composición.

De los 6 a los 12 meses: nuevos sabores y texturas

A partir de los 6 meses de edad, y hasta cumplir el año, la leche sigue siendo la base de la alimentación. La idea es ofrecerle siempre primero el pecho para asegurar la ingesta adecuada de leche diaria y después algún alimento, que iremos introduciendo poco a poco. Si el pequeño toma biberón hay que cambiarle la leche de fórmula (tipo 1) por la leche de continuación (tipo 2).



EL RESURGIR DE TU BELLEZA

Cremas faciales con Ácido Hialurónico y Amapola. Proporcionan protección diaria, hidratación duradera y ayudan a retrasar el envejecimiento.

Cosmético ecológico certificado.

www.corporesano.com



Natural and Organic Cosmetic certified by ECOCERT
Greenlife according to Ecocert Standard available at
<http://cosmetics.ecocert.com>



El orden de introducción de los diferentes alimentos puede variar en función de las necesidades de cada niño, pero lo que sí es importante (con el objetivo de poder detectar alguna posible alergia) es introducirlos de manera individual y a intervalos de 3-5 días.

• **Cereales.** A partir de los 4 meses ya puede tomar cereales sin gluten en papilla, y a partir de los 6 es conveniente introducir los cereales con gluten, en pequeñas cantidades y de forma gradual. También se puede añadir algún cacito de cereales a la fruta o darle un trozo de galleta o pan para que vaya comiendo.

• **Verduras, frutas, carne y pescado.** Más o menos a los 6 meses es la hora de añadir la fruta y la verdura, ya sea en puré o papilla. Poco después añadiremos algo de carne (inicialmente, pollo o pavo, y después, ternera, cordero...) o de pescado blanco.

• **Yogur, queso y huevo.** Más adelante, a los 8-9 meses, llega el momento de incorporar yogur o queso en pequeñas cantidades, y al cabo de unos días probaremos con el huevo: primero la yema y posteriormente el huevo completo, en sustitución a la carne o el pescado.

• **Legumbres.** Se recomienda introducirlas a los 10-12 meses, sin piel y pasadas por un chino.

A partir del año: casi de todo

Al cumplir los 12 meses los niños ya pueden comer lo mismo que los padres, es decir, prácticamente de todo, exceptuando comidas picantes o muy especiadas. El pescado

azul también se introduce en esta época, y recuerda que se deben evitar las bollerías industriales y las bebidas azucaradas, además de no añadir azúcar a su comida. La leche de vaca no se debe dar hasta los 12-15 meses, y en cuanto a los frutos secos hay que esperar hasta los 4-5 años, a causa del riesgo de atragantamiento. ✓

Muy importante

• **Azúcar y sal, con moderación.** Se deben evitar los azúcares y la miel y no añadir sal a la comida.

• **Invítale a masticar.** A partir de los 9-10 meses se debe ir practicando el baby led weaning o alimentación complementaria a demanda, que consiste en triturar menos los alimentos para que el niño se vaya acostumbrando a otras texturas e incluso vaya cogiendo la comida con los dedos para acostumbrarse a comer sólido.

• **Entorno agradable y tranquilo.** Si un niño no quiere comer no se le debe forzar: es preciso evitar que el momento de comer sea algo desagradable. De hecho, es muy recomendable sentarse a la mesa con él y comer todos juntos.



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Tofu: el comodín más sano

A la plancha, frito, al horno, en papillote, rebozado o ahumado. Estas son sólo algunas de las muchas posibilidades del tofu y todas se pueden acompañar de una gran variedad de alimentos: berenjena, calabacín, setas, pimientos, ensaladas o incluso legumbres. Igualmente se puede añadir a sopas y guisos y ha sido gracias a esa versatilidad que ha traspasado la frontera de la cocina vegetariana para adentrarse con fuerza en la dieta de muchas familias.



El tofu es una proteína muy utilizada en el mundo vegano y vegetariano en sustitución de la carne porque en su elaboración no interviene ningún producto animal. Se trata de una comida oriental hecha a base de semillas de soja, agua y coagulante. Se elabora mediante la coagulación de la llamada "leche de soja", y gracias a su prensado se separa la parte líquida de la sólida, de manera similar a como se obtiene el queso a partir de la leche. Se caracteriza por un sabor suave y delicado y un color blanco crema, aunque en las tiendas lo encontrarás en diferentes formatos y texturas.

- **Extrafirme.** Contiene menos agua y mantiene muy bien su textura, por lo que resulta ideal para freír, hervir o guisar cortado en cubos o láminas. Esta es la forma que aporta más proteína y también más grasa. Lo puedes congelar y añadir después a cazuelas, lasañas o salsas para pasta sustituyendo a la carne.

- **Firme.** No es tan denso como el anterior, aunque igualmente se puede freír y usar en cuadrados. Es un ingrediente perfecto para postres, aderezos de ensalada y como sustituto del queso, particularmente cottage, ricotta o queso crema.

- **Suave.** Bajo en grasa y proteína, es menos denso que los dos anteriores e ideal para preparar salsas y condimentos. Se usa también para reducir la cantidad de huevos necesarios en una receta o reemplazar la natilla y el yogur.

- **De seda.** Tiene una consistencia más suave que las anteriores y se puede encontrar ahumado (de sabor más intenso que el tradicional) y en forma extrafirme, firme y suave. Es apto para todas las aplicaciones mencionadas.

En la cocina...

Debido a sus características, absorbe cualquier sabor que se le añada. Así, si se mezcla con especias picantes, sabe picante; mientras que si se combina con alimentos dulces, puede formar parte de los postres más deliciosos. Por tanto, aunque parezca insípido, es posible realzar su sabor neutro añadiéndolo a diferentes recetas, pero recuerda los siguientes consejos antes de cocinarlo:

- **Hay que hervirlo previamente.** Es muy importante hervirlo con un alga durante unos 15/20 minutos antes de consumirlo, ya que necesita una buena cocción para su buena digestión. Tras hervirlo, se conserva en el agua de cocción dentro de la nevera unos 3 días sin problema.

- **Admite varias cocciones.** Una vez hervido se puede hacer a la plancha, en tempura o rebozarlo con una mezcla de pan rallado, hierbas aromáticas, ajo y perejil. También queda muy bien salteado, bien solo o como un ingrediente más, y condimentado con salsa de soja. En este último caso el corte debe ser pequeño, para asegurar una cocción uniforme.

- **También se puede macerar.** Hay que hacer una mezcla con ajo, salsa de soja, hierbas aromáticas, laurel, vinagre de manzana y aceite de oliva y macerar el tofu con la misma. Una vez haya adquirido el sabor del aderezo ya se puede cocinar sin hervir, porque la propia maceración lo hace más digestible. ✓



1. Tofu ahumado. Natursoy 3. Tofu sedós. Taifun
2. Tofu natural. Vegetalia 4. Tofu. Taifun

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce



El único
el auténtico
el original

Sin conservantes
ni colorantes

EVICRO
MADAL BAL

93 665 76 06 • info@evicro.net • www.evicro.net

El preparado de agua mineral con **Sirope de Savia** y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este **Sirope de Savia** es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, tés y otras bebidas

V

recetas que gustan a todos

Es un ingrediente muy versátil que tiene muchas posibilidades en la cocina y que es la base de muchos platos y preparaciones.

QUESO DE TOFU

Corta el bloque en dos o tres trozos, unta todos los lados con mugi miso y deja una noche en la nevera. Al día siguiente, retira el miso, limpia un poco bajo el grifo, seca las piezas y consume al gusto. También queda muy bien si en lugar de mugi usas olivada, aunque en este caso no es necesario que lo laves. En ningún caso hay que hervirlo, dado que el miso y la olivada hacen una buena cocción en frío.

PATÉS O QUICHES

Hierve con un alga durante unos 10 minutos para que alcance temperatura: al estar caliente es más fácil de triturar. Si lo quieres para una base de quiche hay que triturarlo con aceite, agua y miso blanco. En el caso del paté los ingredientes varían en función del sabor del paté. Por ejemplo, para preparar un paté de tofu con setas, se tiene que hervir con agua y setas secas durante 15 minutos y triturar con cebolla cocida, un poco de aceite, setas salteadas con un punto de ajo y un pellizco de sésamo triturado.

ESCABECHADO

Queda muy sabroso y es un aperitivo muy saludable para toda la familia. Para acentuar su sabor haz el escabeche con vinagre de manzana y verduras variadas.

10 preguntas a... Gabor Smit



Dietista y formador interno de Veritas

- 1. Un ingrediente imprescindible en tu día a día.**
Sésamo.
- 2. Un ingrediente para ocasiones especiales.**
Tomate seco en aceite y especias hecho en casa.
- 3. Una música para cocinar.**
Jazz...
- 4. Tres palabras que definan qué es la cocina para ti.**
Pasión, para cocinar. Imaginación, para romper esquemas. Amor, el ingrediente que siempre triunfa.
- 5. Una ciudad para deleitarte en su gastronomía.**
San Sebastián, la oferta es amplísima, macrobiótica, vegetarianos, pinchos y restaurantes de alta calidad.
- 6. Un plato que te traiga recuerdos.**
El caldo de mi abuela holandesa que tenía preparado siempre que llegábamos a Ámsterdam donde pasábamos las vacaciones.
- 7. Tu último descubrimiento culinario.**
La calabaza potimarron. Tiene un toque más seco en su carne, lo que la hace ideal para cocinar al horno.
- 8. Un dulce casero para mimarte o mimar a alguien.**
Mousse de chocolate con aguacate, fresas y una hojita de menta.
- 9. Un truco de cocina.**
Para hacer los sossos caliente el aceite, y cuando está caliente añadido dos cucharadas de harina de garbanzo, remuevo y añadido los sossos, de esta manera no hace falta enharinarlos.
- 10. Si nos invitaras a tu casa a comer, ¿qué cocinarías?**
Un entrante de algas espagueti de mar fritas y una ensalada de rúcula salvaje, rabanitos macerados en vinagre de umeboshi y vinagreta de tomate seco. Y de plato principal arroz caldoso, elaborado con arroz semiintegral del Delta del Ebro con galeras. Acompañado de un buen vino blanco de la tierra, Lunatic. Y el postre, para merendar...

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

bio
2016

NO SOMOS UNA UTOPIA...

SOMOS UNA REALIDAD

BILBAO BEC
30 SEPTIEMBRE
1, 2 OCTUBRE

ALIMENTOS "BIO"
COSMÉTICA ECONATURAL
MODA SOSTENIBLE
TERAPIAS
BIOCONSTRUCCIÓN
ECOSERVICIOS
TURISMO RESPONSABLE
BANCA ÉTICA
ARTESANÍAS

Organizan



Asociación
VIDA SANA



www.biocultura.org

L'esmorzar més saludable

Als nens els és difícil resistir-se a la pastisseria industrial i els encanten els croissants farcits de crema de cacau, els pastissets i les magdalenes. No obstant això, aquestes temptacions no són l'esmorzar ideal per a ells. Evitar que aquests aliments es converteixin en els "sospitosos habituals" del seu esmorzar depèn principalment dels pares i les mares. És hora de buscar alternatives!

Les enquestes sobre els hàbits de consum ens diuen que la pastisseria industrial apareix per davant d'altres aliments saludables com el pa, els cereals o la fruita en l'esmorzar diari. El problema és que l'esmentada brioixeria és massa calòrica i molt poc nutritiva. Per exemple, una magdalena de xocolata de pastisseria industrial de 60 g aporta fins a 260 kcal, quan un nen de 4 a 8 anys no necessita consumir més 200 kcal en tot l'esmorzar. Però, fins i tot amb tantes calories, són aliments que no sadollen, ja que amb prou feines aporten fibra. A més, contenen molts sucres refinats que s'absorbeixen ràpidament, una gran quantitat de sal i greixos trans molt perjudicials.

Una suma perillosa que, dia rere dia, augmenta el risc de patir obesitat i diabetis ja des de petits. Igualment, quan els nens mengen brioixeria estan deixant de consumir altres productes més beneficiosos per a la salut, i pot comportar serioses deficiències d'alguns nutrients com vitamines i minerals.

Energia de la bona

Com a alternativa, hem d'oferir-los un esmorzar més sa i nutritiu, però no menys ric. Una combinació que inclogui fibra (que aporten els cereals integrals i ecològics), greixos saludables (com els de l'oli d'oliva, la fruita seca o

les llavors), i vitamines i minerals (en forma de fruita fresca o verdura).

• Idees per esmorzar a casa...

- Bol de iogurt natural amb musli, trossos de pinya, avellanes, panses i mel.
- Mandarina, beguda d'espelta amb pol·len i galetes de poma i canyella.
- Pa de pagès amb tomàquet i oli d'oliva amb pernil dolç, un kiwi i llet d'ametlles.
- Suc de taronja, dues llesques de pa de nous i xocolata negra.
- Batut de llet amb maduixes, plàtan, dàtils i flocs de civada.

• Opcions per prendre a l'escola...

- Pa de pita farcit de truita de formatge i xampinyons i bric de suc (sense sucre afegit).
- Barreta de cereals amb fruita seca i coco i un plàtan.
- Sandvitx de pollastre amb compota de poma i una mandarina.
- Crackers amb formatge fresc i codony i una poma.
- Pa de pessic casolà de fruites del bosc i nous i bric de beguda de civada xocolatada.
- Entrepà vegetal de pa de motlle integral amb tomàquet, enciam, ou dur i alvocat. 



1. Almendras. Biocomercio
2. Pan de pita integral. Natursoy
3. Compota de manzana. Natursoy
4. Bebida de avena i cacao. Oatly
5. Muesli. Biocop



Carnes vegetales: proteïnes que te cuidan

Seguir una alimentació vegana no significa renunciar a guisos, estofados, hamburguesas o lasañas ni a disfrutar del sabor y la textura de un "plato fuerte". Contamos con sustitutos muy nutritivos, ideales para preparar platos saludables que harán que no echemos de menos la carne.

Las llamadas "carnes vegetales" son una buena alternativa a la carne de origen animal y goza de interesantes propiedades nutricionales. De hecho, llevar una dieta vegana y sustituir la proteína animal por la de origen vegetal ayuda a bajar la tensión arterial, regula la absorción de azúcares en el intestino (evitando la diabetes), rebaja la acidez en sangre y equilibra los niveles de colesterol mejorando así la salud cardiovascular. Las opciones vegetales más nutritivas son:



1. Tofu. Taifun
2. Bio Seitan. Natursoy
3. Seitan. Natursoy

• **Tofu.** Derivado de la soja blanca, tiene el aspecto y la consistencia de un queso denso y un sabor suave y ligero. Se elabora cuajando el extracto líquido de dicha legumbre con nigari, cloruro de magnesio obtenido de las algas.

- **Nutrientes.** Es un alimento completo, con aproximadamente un 11% de proteína de alta calidad, 4% de hidratos de carbono y muy bajo en grasas (un 8%). También contiene calcio, fósforo y un tipo de hierro combinado con proteínas, motivo por el que se asimila mejor que el de otros vegetales.

• **Seitán.** Está elaborado a partir de una proteína del trigo, el gluten, y tanto su consistencia como la textura, e incluso el color, recuerdan a la carne. Es fácil de digerir y apto para todos, excepto para los celíacos.

- **Nutrientes.** Si comparamos un filete de seitán con uno de buey o cerdo, el primero gana en proteínas (24,7% en el seitán, 20% en el buey y 16% en el cerdo). Además, apenas tiene grasas y aporta prácticamente la mitad de calorías.

• **Tempeh.** Se obtiene a partir de la fermentación del grano entero de soja con el hongo *Rhizopus* (tempeh starter).

- **Nutrientes.** Igual que el tofu, contiene la proteína completa de la soja con todos los aminoácidos esenciales y mantiene la fibra de las habas enteras. Con la fermentación se generan antibióticos naturales (capaces de combatir infecciones intestinales) y se crean enzimas beneficiosas para la salud digestiva. 

Trucos de cocina

Aprende a sacar el máximo provecho de la proteína vegetal y prepara platos tan saludables como apetitosos para toda familia.

Tofu

Al ser muy neutro absorbe con facilidad el sabor de los alimentos con los que se mezcla. Córtalo a dados o láminas y déjalo marinar con tamari y sésamo o hierbas, y quedará delicioso.

Seitán

Obtendrás una hamburguesa con proteína completa si mezclas el seitán a modo de carne picada (proteína de cereal) con harina de garbanzo (proteína de legumbre). Añade verduritas picadas y dale la forma deseada.

Tempeh

Tritura el tempeh y sofríelo con vegetales y salsa de tomate para obtener una nutritiva salsa con la que acompañar pastas y preparar rellenos.

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición

¡Sonríe, sonríe!

Una correcta higiene bucal no sólo es clave para presumir de sonrisa, sino que es esencial para evitar la acumulación de placa dental y sarro, el mal aliento y dos de las afecciones más habituales: la caries y la piorrea o periodontitis. Un cepillado regular con un dentífrico ecológico te ayudará a mantener una boca sana y fresca.



La boca es una de las zonas del cuerpo en la que hay más bacterias, ya que se juntan las propias de la cavidad bucal con las que pueden entrar del exterior a través de la comida, la bebida, la respiración, etc. Los restos de comida se acumulan entre los dientes y, de no eliminarse, se degradan y alimentan a dichas bacterias, que proliferan y se acumulan en dientes y encías causando la placa bacteriana, provocando caries e inflamando las encías, lo que a la larga podría desencadenar otras afecciones como la gingivitis o la periodontitis. Para evitarlo, es importante cepillarse regularmente con un dentífrico ecológico, cuyos ingredientes naturales son altamente eficaces.

- **Las caries se pueden prevenir.** Los dentífricos con aloe vera equilibran los niveles de pH de la boca un mínimo de 5 horas, previniendo la formación de caries. Otros activos que funcionan son el árbol del té y el tomillo, que son grandes antisépticos y bactericidas.

- **El sarro, a raya.** El motivo principal de su aparición es una dieta rica en azúcares y grasas perjudiciales. Las pastas a base de sal marina y bicarbonato sódico natural son eficaces para reducirlo, además de neutralizar los ácidos responsables de la caries.

- **Encías sanas.** La gingivitis comienza con la inflamación de los bordes de las encías y con el tiempo enrojecen, se hinchan y sangran. Si no se frena deriva en piorrea o periodontitis, que afecta al hueso y los tejidos y puede terminar con la pérdida del diente. La mirra y el propóleo evitan la inflamación y son antimicrobianos. Por su parte, la salvia, la manzanilla y la ratania ayudan a regenerar los tejidos.

- **Adiós a la sensibilidad dental.** Como consecuencia de la erosión o descalcificación del esmalte, aparece un dolor

intenso ante diversos estímulos, como tomar bebidas o alimentos muy fríos o muy calientes. El aloe vera tiene un efecto calmante instantáneo, perfecto para los dientes sensibles.

- **Aliento fresco y dientes más blancos.** Elige un dentífrico con menta, árbol del té o hinojo y no olvides cepillar la lengua: muchas veces la causa del mal aliento se origina en la misma, ya que aloja un importante número de bacterias. El uso regular de una pasta dental a base arcilla y plantas contribuye a eliminar las manchas y blanquear los dientes.

Cuanto más natural, mejor

Probablemente el dentífrico sea el producto de higiene más usado, por lo que la opción de elegirlo ecológico es la más sana e inocua, ya que están libres de ingredientes poco recomendables (edulcorantes artificiales, espumantes, colorantes, aleaciones de aluminio...). Una de las grandes diferencias con los no ecológicos es que no contienen flúor, cuya efectividad contra las caries no está demostrada, aunque sí se sabe que su uso excesivo puede generar manchas y desgastar el esmalte, entre otros efectos negativos. Por eso la OMS recomienda limitar su uso en los dentífricos, sobre todo en los infantiles.

Otra diferencia fundamental es que las pastas dentales no contienen tensioactivos ni espumantes. Los primeros son unas sustancias sintéticas emulsionantes que se encuentran generalmente en detergentes, lavavajillas, etc., pero también en cosmética. Al cepillar los dientes penetran en el cuerpo a través de las encías y, al ser sintéticos, el organismo no los reconoce ni es capaz de metabolizarlos, lo que puede provocar alergias y otros problemas. En cuanto a los segundos el más común es el Sodium Lauryl Sulfate, que proporciona una agradable sensación de frescor, pero también irrita la cavidad bucal y causa sensibilidad. **V**

V Las claves de un buen cepillado

Los dientes deben cepillarse un mínimo de dos veces al día (al levantarse y antes de acostarse) durante dos minutos y, si puede ser, después de cada comida. Sin presionar demasiado, los superiores se cepillan de arriba a abajo y los inferiores de abajo a arriba, moviendo el cepillo de la encía al borde del diente.

- **Antibacteriano, compacto y ergonómico.** Elige un cepillo de tipo medio que tenga en las cerdas plata pura, que en contacto con el agua reacciona liberando iones activos y eliminando las bacterias que suelen quedar en el cepillo. Un cabezal compacto facilita su empleo en todo el arco dental y el mango ergonómico favorece que se use correctamente.



1. Dentífrico de caléndula. Natura House
2. Dentífrico de aloe vera. Aloe Dent
3. Pasta de dientes menta. Logona
4. Crema dental purificante. Corpore Sano
5. Dentífrico menta. Viridis

V El poder de la menta

En Veritas ofrecemos una amplia gama de pastas dentales ecológicas, entre las que recomendamos probar la de Viridis con menta: tiene un precio muy interesante y está especialmente formulada para proteger las encías, reforzar los dientes y prevenir las caries. Entre sus activos destaca la menta, una planta medicinal que elimina el mal aliento y reduce la cantidad de bacterias en la boca, que son las causantes del mal olor.

Además de dentífricos, la gama Viridis incluye una completa línea capilar (que cubre las necesidades de los diferentes tipos de cabello), geles de ducha, desodorantes... Sus principales ingredientes son aceites vegetales prensados en frío, extractos de hierbas de cultivo ecológico y materias primas biodegradables, que se combinan con los más modernos procesos de elaboración siempre de forma sostenible y ecológica. Asimismo, todos sus productos tiene la certificación más exigente dentro de la certificación Ecocert, la de "cosmético ecológico".

Nuria Fontova
Periodista especializada en belleza y salud

EST. 1959
COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
✓ EFICACIA PRUBADA
✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES
MADE IN THE BLACK FOREST

LOVE
YOUR SKIN

CREMA ANTI-ARRUGAS
PARA ELLA Y ÉL

**PURA SOFT
Q10**

BEAUTY
SPECIALS



21474
22934
25259

PURA SOFT Q10

Anti-Falten-Creme
Anti-Wrinkle Cream
Crème Anti-Rides

COENZIMA

Q10

Obtenida de la levadura
Suaviza visiblemente las
líneas de expresión



ANNEMARIE
BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Bolsas compostables y reutilizables

Hoy os presentamos una nueva sección dedicada a la sostenibilidad. Siempre comprometidos al máximo con el medio ambiente y la ganadería y agricultura ecológicas, nos haremos eco de las iniciativas que tienen como principal objetivo mantener la biodiversidad y preservar los recursos naturales, rechazando la contaminación y las malas prácticas. La primera de estas iniciativas es el uso en nuestras tiendas de bolsas compostables también en la sección de fruta y verdura.



Las bolsas de plástico son un serio problema medioambiental, ya que tardan siglos en degradarse y su efecto es devastador sobre la fauna y flora marinas. De hecho, son el tercer residuo más recogido en las playas de todo el mundo, según la organización International Coastal Cleanup.

Cada año:

- Más de 5.000 millones de bolsas distribuidas en las cajas registradoras
- 12.000 millones se usan para los vegetales y la fruta

En Veritas, y a pesar de que actualmente no hay ninguna ley que lo exija, hemos añadido las bolsas de fruta

y verdura compostables a nuestro plan de mejoras de packaging.

Bolsas que desaparecerán al mismo tiempo que el resto de materia orgánica al entrar en una planta de compostaje. Y, al estar hechas de maíz, también las podéis reutilizar en vuestra fracción orgánica, porque reutilizar es la primera de las mejores opciones para la sostenibilidad de un objeto.

Gracias a nuestra iniciativa, este año habrá más de un millón y medio de bolsas de plástico menos en el mundo, ahorraremos más de un 75% de gases de efecto invernadero y más de un 25% de agua, y con vuestra ayuda seguiremos respetando el medioambiente y el ecosistema. 

¡Vuelve la Quincena Vegana!
Sexta edición, del 15 al 29 de septiembre

QUINCENA  VEGANA
Un mundo vegetal por descubrir



veritas



Carlos de Prada
 Presidente del Fondo
 para la Defensa de la Salud Ambiental
 fondosaludambiental.org
 carlosdeprada.wordpress.com

Naturalista, periodista y escritor, Carlos de Prada es un prestigioso experto en cuestiones medioambientales. Actualmente es presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental, una entidad sin ánimo de lucro centrada en la concienciación sobre los efectos de la creciente contaminación química del mundo sobre la salud humana. Ha colaborado en prensa, radio y televisión, siempre aportando información y opinión sobre temas ecológicos, a la vez que ha desarrollado una amplia labor como ponente, conferenciante y profesor de cursos y jornadas. Además, ha recibido multitud de galardones y ha sido distinguido con el premio de Naciones Unidas Global 500 por su labor en defensa de la naturaleza.

A través de estas páginas nos dará a conocer las más diversas investigaciones y temas de interés, y nos enseñará que siempre hay una esperanza, una solución al alcance de todos para cuidar nuestro planeta.

Los beneficios de los alimentos ecológicos

Un estudio clave realizado por la Universidad de Newcastle (Reino Unido), basado en la revisión de 343 investigaciones científicas, muestra como la alimentación ecológica tiene más sustancias beneficiosas y menos sustancias perjudiciales que la no ecológica (*British Journal of Nutrition*, 2014).

British Journal of Nutrition. 2014 Jun 26:1-18.
 Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses.
 Bara ski M, Srednicka-Tober D, Volakakis N, Seal C, Sanderson R, Stewart GB, Benbrook C, Biavati B, Markellou E, Giotis C, Gromadzka-Ostrowska J, Rembialkowska E, Skwarlo-So ta K, Tabvonen R, Janovská D, Niggli U, Nicot P, Leifert C.
 Accesible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24968103>

Los investigadores revisaron 343 investigaciones científicas realizadas sobre el tema para saber si realmente existían diferencias importantes entre los productos ecológicos y los no ecológicos. La conclusión era que existían "diferencias significativas en la composición de los alimentos, según sean ecológicos o no" y que las diferencias eran marcadamente favorables en el caso de los ecológicos: frutas, verduras, cereales...

Más antioxidantes

Según esta revisión de estudios desarrollada por expertos de universidades y centros de investigación de Reino Unido, Estados Unidos, Francia, Suiza, Italia, Grecia, Finlandia, Polonia y la República Checa, "la concentración de una serie de antioxidantes tales como los polifenoles son sustancialmente superiores tanto en los cultivos ecológicos como en los productos alimentarios procedentes de ellos".

Se vio, por ejemplo, que los productos ecológicos tenían:

- 19% más de ácidos fenólicos
- 69% más de flavanonas
- 28% más de estilbenos
- 26% más de flavonas
- 50% más de flavonoles
- 51% más de antocianinas

Los autores de la revisión destacan que "muchos de estos compuestos han sido asociados a una reducción en el riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, así como diversos tipos de cáncer en intervenciones dietéticas y estudios epidemiológicos". También encontraron "significativas diferencias" en cuanto al contenido de otros compuestos, tales como minerales y vitaminas, favorables a los alimentos ecológicos.

Menos residuos de pesticidas

Además de tener una mayor presencia de sustancias beneficiosas, que pueden ayudar a prevenir problemas de salud, los expertos señalan que los productos ecológicos tienen al mismo tiempo una menor presencia de una serie de sustancias perjudiciales, destacando su menor presencia de residuos de pesticidas. Así, afirman que "la frecuencia con la que se detectan residuos de pesticidas es cuatro veces más alta en los productos no ecológicos que en los ecológicos".

Además los productos no ecológicos también contienen bastante más cadmio, un metal pesado tóxico, que los productos ecológicos. ▣



con mucho gusto

Bocadillo vegetariano

FAST GOOD

con Sergi de Meià

Recetas saludables,
ràpidas y de fácil preparación



La fibra que contienen las berenjenas equilibra los niveles de colesterol, favorece la eliminación de toxinas y regula el tránsito intestinal.



Ingredientes:

- Ingredientes:
- 4 panecillos
- 1 berenjena
- Queso camembert
- 4 tomates maduros sin piel
- 40 g de nueces peladas
- 60 g de acelgas frescas
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



Aceite de oliva. L'Estornell

Elaboración:

1. Asa la berenjena al horno, pela y reserva. Mientras tanto, pela y trocea los tomates.
2. Tritura la berenjena asada con aceite de oliva y sal hasta obtener un puré.
3. Parte los panecillos por la mitad y unta ambos lados con el puré de berenjena.
4. Encima de una mitad coloca hojas crudas de acelga, unas nueces, unos trozos de tomate y varias lonchas de camembert.
5. Pon las mitades abiertas en una bandeja de horno, gratina durante 2 minutos, cierra los panecillos y sirve.

La receta, paso a paso, en nuestro canal

YouTube



QUINUA REAL

La quínoa más auténtica

Ecológica - Gluten Free - Rica en proteína - Baja en grasas - Origen Bolivia



www.quinuareal.bio



Facebook
Quinoa Real



Youtube
Quinoa Real



Instagram
#Quinoa_Real



Twitter
@QuinoaReal

Ensalada de wakame, tempeh y germinados

El alga wakame posee una combinación especialmente afortunada de calcio y magnesio, ya que este último mineral es esencial para el funcionamiento de la calcitonina, la hormona que permite que los huesos absorban el calcio.

Ingredientes:

- 320 g de alga wakame
- 200 g de tempeh
- 50 g de germinados variados
- 60 g de arándanos o cualquier otro fruto rojo (frambuesas, grosellas, fresas...)
- 2 aguacates maduros, pelados y sin hueso
- 1 limón o lima
- 80 g de pan tostado
- 1 cucharada de café de sésamo
- 60 g de aceite de sésamo
- Sal

Elaboración:

1. Trocea el tempeh, el pan y los aguacates a cuadros pequeños y exprime el limón para obtener el zumo. Reserva.
2. Pon el pan y el tempeh en dos sartenes con un poco de aceite. Debes tostar el primero y cocinar el segundo durante unos minutos.
3. Si el alga wakame está deshidratada, ponla a hidratar unos minutos en agua. Escurre y reserva.
4. Pon en una fuente las algas, el tempeh, los germinados, los aguacates, los arándanos, el sésamo, el zumo de limón y el aceite de sésamo. Añade sal al gusto y mezcla. Sirve inmediatamente.

Receta propuesta por

 @lasmariacocinillas



Wakame.
Porto Muiños

Pastel de mijo y atún

Receta propuesta por
Mireia Anglada

El mijo es un cereal sin gluten muy digestivo y nutritivo, rico en proteínas y fósforo, un mineral que resulta fundamental para mantener la salud del sistema nervioso.

Ingredientes:

- 1/2 taza de mijo lavado y escurrido
- 3 zanahorias troceadas
- 1 cebolla laminada
- Apio troceado
- Alcacharras
- Atún en conserva
- Salsa de tomate casera
- Laurel
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

1. Saltea la cebolla con un poco de aceite y una pizca de sal durante 10 minutos.
2. Añade las zanahorias, el apio, el laurel, el mijo, un pellizco de sal y agua (la proporción es de 1 parte de mijo por 2 y media de agua).
3. Tapa, lleva a ebullición, reduce a fuego suave y deja cocer unos 20 minutos, hasta que el mijo absorba el agua.
4. Cuando el mijo haya absorbido el agua, añade las alcacharras y el atún. Mezcla con cuidado y coloca en una fuente, alternando capas de mezcla con otras de salsa de tomate. Presiona para que quede bien plano y deja enfriar.



Mijo. Ecobasics



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

BIO



#365Gracias

En Terra Veritas **cumplimos nuestro primer año** y queremos celebrarlo contigo. Entra en nuestra web y descubre todas las sorpresas que hemos preparado.

www.terraveritas.es



ÁLAVA: Vitoria-Gasteiz: Los Fueros, 13 ANDORRA: Bonaventura Armengol, 11 BARCELONA: Balmes, 309 • C. C. Arenas de Barcelona. Gran Via Corts Catalanes, 373-385 • C. C. Gòries. Av Diagonal, 208 • C. C. La Maquinista, Passeig Potosí, 2 • 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 Gervasi, 63 • Pg. de Sant Joan, 144 • Ptge. Senillosa, 3 • Secretari Coloma, 37 • Torrent de l'Olla, 200 • Trav. de les Corts, 271 • Via Laletana, 28 • **VIZCAYA: Bilbao: Alameda Urquijo, 48** • CASTELLDEFELS: C. C. L'Àncel Blau • GRANOLLERS: Joan Prim, 70 • MANRESA: Pg. Pere III, 84 • MATARÓ: Nou, 27 • SABADELL: Vilarrubias, 1 • SANT CUGAT: Av. Lluís Companys, 31-33 • SITGES: Pg. Vilafranca, 18 • TERRASSA: Rambla d'Egara, 215 • VIC: Sant Fidel, 11 • VILANOVA I LA GELTRÚ: Plaça Soler i carbonell, 14 GIRONA: BLANES: Ses Falques, 10 ILLES BALEARS: EIVISSA: Avinguda d'Espanya, 8 • MENORCA: Binipreu Via Ronda. Borja Moll, 39 • Binipreu Sa Plaça. Mercat del Claustre, 46 • Binipreu Menorca. C/D'Artux. Polígon de Maó • PALMA: Plaça del Comtat del Rosselló, 6 TARRAGONA: REUS: C.C La Fira. Planta -1, local 22-23

 shop.veritas.es

 [veritasecologico](https://www.facebook.com/veritasecologico)

 [@ecoveritas](https://twitter.com/ecoveritas) / [@ecoveritas_cat](https://twitter.com/ecoveritas_cat)

 [@supermercadosveritas](https://www.instagram.com/supermercadosveritas)