

veritas

La carne de los Pirineos

Ecológica de los Pirineos. La Pobla de Segur. Lleida

nº81

veritas

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 81 • Octubre 2016 - www.veritas.es



Y destacamos:

Dra. Raigón. Bebidas prodigiosas

Mai Vives. Harinas de otro costal

Adam Martín. Cocinar, dave para una dieta saludable



carlota closas
responsable de Terra Veritas

Un día en Terra Veritas

La luz inunda poco a poco el espacio a través de las grandes ventanas que dan al jardín, que crece salvaje y se transforma con el transcurso de las estaciones.

Durante la mañana, apasionados de una alimentación y un estilo de vida saludables vienen a descubrir el espacio con ganas de impartir en él una clase, un curso o una conferencia.

Luego Terra Veritas se viste para la ocasión: ayer fue una clase de yoga; mañana, una conferencia; hoy, un taller de cocina.

Lo dejamos todo listo para cuando llegues: llenamos la nevera de frutas y verduras, decoramos la sala, disponemos los materiales a entregar...

Ya llega el ponente para prepararse. Hoy podrá dar a conocer su historia, sus conocimientos y su experiencia.

Abrimos las puertas y llenáis el espacio con vuestras ganas de aprender, descubrir, participar y compartir.

Gracias. Gracias a todas las personas que hacéis que Terra Veritas cobre vida cada día. Sin vosotros esto no sería posible.

Cumplido el primer año, se acerca un curso lleno de nuevas actividades y formatos. Queremos que os sintáis parte de este proyecto, y por ello seguiremos aprendiendo y trabajando para ofrecer contenidos y experiencias que os llenen.

Me gustaría que cualquier idea, sugerencia o propuesta que tengáis la compartierais conmigo. Me encontraréis cada día aquí, trabajando mientras el sol inunda poco a poco este espacio llamado Terra Veritas: vuestro espacio.

www.terraveritas.es



RECETAS
PARA COMPARTIR

DESCÁRGATE EL EBOOK
www.terraveritas.es
Mireia Anglada

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



sumario



Niños 4
Su primer puré



Comer para ser mejores 8
Cocinar, clave para una dieta saludable
Adam Martín



Divulgación 12
Bebidas prodigiosas
Dra. Raigón



Diversidad 18
Harinas de otro costal
Mai Vives



Nuestra panadería 22
"Panellots": tradición y fiesta a partes iguales



Reportaje 24
La carne de los Pirineos



Estilo de vida 30
Disfruta del otoño con energía



Novedades 32
Romantics, El Granero, Finestra Sul Cielo, Veritas...



Los consejos de Andrea 34
Las grasas también son necesarias
Andrea Zabala Mari



Técnicas de cocina 36
Secretos de un superalimento
Mireia Anglada



A propósito de... 40
Hoy hablamos de las mujeres y de los celíacos
Mireia Marín



Bienestar. Belleza 42
El valor de las diferencias
Nuria Fontova



ecoVeritas 44
Apostamos por la energía renovable



La cara nos habla 46
Tu rostro habla de ti
Mai Vives



Con mucho gusto 48
Cuscús con calabaza y garbanos, boniato con kale y aguacate y minitortillas de verduras, amaranto y chía



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





Su primer puré

A partir de los seis meses ya podemos introducir en la dieta de nuestros hijos papillas y tarritos. Pero no todos son iguales ni tienen la misma calidad. ¿Qué características deben tener para ser saludables y equilibrados?

El momento de introducir sólidos en la alimentación de los bebés es muy emocionante. Hasta ahora, el único alimento que han recibido ha sido la leche materna o de fórmula, ambas fáciles de digerir y de sabor agradable y dulzón. De repente se ven introducidos en un nuevo mundo, sus sentidos se enfrentan a sabores y texturas nuevas y su sistema digestivo va a tener que lidiar con nutrientes más complejos. Según algunos especialistas este es un momento crucial, donde se empiezan a configurar sus gustos y sus aversiones y también su capacidad digestiva. Por eso es importante que optemos por alimentos y/o productos de la máxima calidad posible.

- **Ecológicos, por supuesto.** Aunque la legislación europea limita la cantidad de plaguicidas de los productos agrícolas destinados a la elaboración de alimentos infantiles, es fundamental que los primeros alimentos que introducimos en la dieta de los pequeños estén elaborados totalmente con alimentos ecológicos, que no contienen ningún agrotóxico ni aditivo de síntesis química. Su sistema digestivo todavía es inmaduro y su capacidad para eliminar tóxicos es mucho menor que la de un adulto.

- **¿Caseros o comerciales?** Aunque hay tarritos comerciales de excelente calidad, durante las primeras semanas es mejor optar por purés elaborados en casa, ya que presentan una serie de ventajas respecto a los comerciales. Empezar con cremas caseras nos permite controlar totalmente la calidad, la frescura y la cocción de los ingredientes y modificar su textura al gusto del niño.

Por suerte, el mercado también proporciona tarritos y papillas ecológicas de alta calidad para las familias que no tengan tiempo de preparar las suyas en casa, o para las que, sencillamente, no quieran hacerlo. Es importante leer bien las etiquetas para evitar la sal y el azúcar (aunque sea integral), ir variando los ingredientes (ya que la variedad nos asegura una buena ingesta de nutrientes y una mayor tolerancia a distintos sabores) y evitar los productos que contengan demasiados ingredientes. El paladar y la salud también se educan, y este es el mejor momento para hacerlo.

- **Las verduras, de una en una.** Es recomendable empezar por las que tienen un sabor más agradable o dulce (como la zanahoria o la calabaza), y luego ir introduciendo de manera progresiva hortalizas con gustos más amargos, en pequeñas cantidades, para desarrollar su tolerancia al nuevo sabor. Si empezamos con una papilla con pocos ingredientes, los padres podemos saber cómo reacciona el sistema digestivo de los bebés ante cada verdura, y a la vez determinar qué verduras le gustan más o menos.

- **Todo bien cocinado.** Lo mismo sucede con otros ingredientes, como las legumbres, los cereales, el pescado o la carne: lo mejor es introducir primero alimentos de sabor suave. Las legumbres y los cereales deben estar muy bien cocinados para asegurar una digestión óptima y es primordial comenzar por granos que no contengan gluten, como el arroz.

- **Cuidado con el azúcar y la sal.** Las papillas de frutas suelen gustar a todas las criaturas, pero hay que usarlas con moderación: a veces pueden causar un exceso de deposicio-

nes y si abusamos de ellas el niño puede desarrollar una inclinación excesiva por los sabores dulces, lo que puede ser un problema cuando crezca y sienta atracción por las chuches o la bollería industrial. En lo que respecta a la sal, la mayoría de especialistas en alimentación natural suelen recomendar evitarla hasta que el pequeño comience a caminar: pueden desarrollar tolerancia desmesurada por lo salado, lo que puede conducir a problemas de salud en la época adulta por el exceso de sal. Además, sus riñones son inmaduros y les cuesta lidiar con la sal.

- **Rechaza los alimentos procesados.** Es mejor no hacer caso de la publicidad que aparece en los paquetes, aunque venga avalada por asociaciones de pediatría. Es preferible leer bien los ingredientes para evitar sorpresas, como las grasas de mala calidad (trans), galletas y otros procesados. Por lo general contienen cantidades exageradas de azúcares añadidos que mejoran notablemente el sabor de los productos pero que no son nada saludables. ❌



1. Verduras y pollo. Babybio
2. 5 cereales sin gluten. Comme bio
3. Plátano, manzana, pera i naranja. Natur Baby
4. Verduras variadas. Smileat

¿Cómo evitar las aversiones alimentarias?

El tema de las aversiones da para todo un libro, así que sólo apuntaremos un par de ideas para evitarlas en la medida de lo posible. Hay investigaciones que demuestran que los bebés comen mucho mejor cuando les da la comida un adulto agradable, paciente y relajado, que cuando lo hace uno que es todo lo contrario.¹

Además, un estudio hecho en 1945 sugirió que los niños captan las señales inconscientes que emitimos los padres cuando los alimentamos. Sin darnos cuenta, nuestra comunicación no verbal les está diciendo si pensamos que lo que comen tiene buen sabor o no. Si a nosotros no nos gusta y ellos lo notan, lo más probable es que lo prueben con aprensión y ciertas precauciones.

Bibliografía

1. Leann L. Birch, «Generalization of a modified food preference», *Child Development*, 52 (1981), pp. 755-758.



Magdalenas veganas sin huevo ni leche

Las magdalenas son un clásico en la repostería y a los niños les encanta mezclar sus ingredientes y amasarlos hasta conseguir la consistencia deseada. Hoy os proponemos una receta muy saludable sin huevo ni leche y, lo mejor, perfecta para veganos, vegetarianos y alérgicos o intolerantes a dichos ingredientes. Sin duda, una gran opción para que tus hijos aprendan a cocinar en casa.



Receta
propuesta por

el
Granero
integral

Ingredientes (para a 8 magdalenas)

- 1 taza de harina de arroz integral
- 3 plátanos
- 1 taza de avellanas
- 1/4 de taza de bebida de avellanas (también puede ser de almendra, avena, arroz, coco, etc.)
- 6 cucharadas de sirope de agave de cultivo ecológico
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharadita y media de levadura en polvo
- 1 cucharadita de vainilla en polvo
- Ralladura de limón
- Sal marina fina ecológica

Harina de arroz.
El Granero



Elaboración:

1. Empieza por precalentar el horno a unos 175-180°. Acto seguido, tritura las avellanas en la picadora hasta obtener una harina fina. Cuando esté hecha, deja que el pequeño la ponga en un bol grande.
2. El niño puede pelar los plátanos antes de triturarlos en la picadora, junto con la bebida de avellanas (o cualquier otra bebida vegetal que os guste), el aceite de coco, el sirope de agave y la vainilla en polvo.
3. Una vez triturado todo, añádelo al bol en el que habéis puesto la harina de avellanas y agrega la harina de arroz integral, la levadura en polvo, una pizca de sal y la ralladura de un limón.
4. Ha llegado la hora de amasar y el pequeño debe mezclarlo todo muy bien hasta que los ingredientes se integren. Después de rellenar los moldes de magdalenas con la masa, colócalos en el horno durante unos 20 minutos, más o menos.
5. Pasado este tiempo, comprueba que estén bien hechas pinchándolas con un palito (tiene que salir limpio y seco) y deja que se enfríen.

¡EL REFRESCO MÁS SALUDABLE!

**La alternativa BIO
a los refrescos convencionales**

✦ Sin aromas ni colorantes ✦ Dulcificado con sirope de agave ✦ 100% ecológico

Distribuido en España por: www.qbio.bio



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

Cocinar, clave para una dieta saludable

Siempre que hablamos de comida saludable solemos referirnos a raciones, calorías o nutrientes, pero casi nunca mencionamos la importancia que tiene cocinar: un acto fundamental para seguir una dieta sana y conectar más y mejor con nuestro entorno.

Hace algunos años, en mi libro *Comer para ser mejores*, escribí que la cocina es como el sexo: a todos nos gusta, pero no lo practicamos tanto como quisiéramos. Me permito autoplagiar para retomar el tema y explicar el papel fundamental que tiene el cocinar en una dieta saludable y cómo nos puede ayudar a tener una relación distinta y mejor con nuestro entorno.

¿Un acto extravagante?

No hace tanto los conocimientos culinarios se transmitían de madres a hijas (vamos a ignorar el machismo inherente al método; eran otros tiempos). No se trataba sólo de un sistema para transmitir conocimientos porque sí, como quien le pasa una receta de un muffin a su vecina, sino que era básicamente una cuestión de supervivencia. Algo tan mundano como saber hacer pan, conservas o un potaje con apenas dos ingredientes podía significar la diferencia entre sobrevivir o no.

Hoy en día las cosas han cambiado y nadie se va a morir de hambre por no saber preparar un plato, pero la cadena de transmisión se ha roto y nadie ha cogido el testigo. El arte de cocinar se está perdiendo. La prueba de ello es la proliferación de programas de cocina que hay en la televisión: nos atraen tanto porque nos parecen exóticos y sorprendentes, y si los miramos es porque en ellos se muestra algo que

nos parece excepcional, poco común. Nunca tanta gente ha comprado tantos libros de recetas y nunca tanta gente ha cocinado tan poco.

Bueno, ¿y qué pasa si nos olvidamos de cocinar? Total, en cualquier supermercado hay cientos de productos que nos pueden sacar del apuro, cada comida del día y cada día del año, ¿no? Este argumento es esencialmente cierto, pero es que la cocina es muchísimo más que un simple sistema para procurarse combustible para ir tirando: nos permite controlar la calidad de los productos que ingerimos, su cocción y por lo tanto los nutrientes, por no hablar de una larga lista de virtudes que no tengo tiempo de desarrollar en profundidad.

Sé humano, cocina

El acto de cocinar es un acto intrínseco a nuestra especie, ya que aún en un solo proceso las mejores características del ser humano: es el resultado de un acto colectivo que, a lo largo de la historia, ha cohesionado culturas y sociedades enteras. Lo sigue haciendo, pero cada vez menos: es uno de los problemas de la globalización. Cocinar, como dice el primatólogo Richard Wrangham en su libro *Catching Fire*, es lo que nos diferencia como especie de otros animales, por lo tanto es lo que define nuestra humanidad: ha sido fundamental para sobrevivir y



Sabías que, los estudios apuntan que en las familias en las que se tiene la costumbre de cocinar la prevalencia de obesidad es mucho menor

consolidar nuestra inteligencia y cada vez que recalentamos el contenido de un paquete de comida preparada en vez de hervir unas zanahorias, por poner un ejemplo, estamos renunciando a una parte esencial de nosotros mismos.

Además, y perdonad mi atrevimiento, no ser capaz de prepararse ni un huevo frito debería ser considerado como un tipo de analfabetismo, como no saber hacer una suma o no saber leer. Es una habilidad que todos deberíamos tener. La industria alimentaria presiona (con mucho éxito, por cierto) desde los años cincuenta del siglo pasado para alejarnos de la cocina, esgrimiendo un atractivo argumento: ¿para qué va usted a perder tiempo si nosotros lo podemos hacer por usted? Los productos precocinados de calidad son un excelente aliado para un día puntual, un salvavidas para cuando naufragamos, pero ¿quién quiere pasarse la vida flotando sobre un salvavidas si puede navegar en un barco de verdad? Dicho de otro modo: dejar los productos empaquetados y volver a cocinar puede mejorar radicalmente nuestra salud.

Mejora la salud: lo dice la ciencia

Muchos estudios apuntan que saber cocinar está relacionado directamente con comer de forma más saludable y nos dicen también que en las familias donde se hace, la prevalencia de obesidad es mucho menor. En un contexto de epidemia global de la citada enfermedad, con la carga que supone para el sistema de sanitario y los problemas que genera, el dato es de máxima importancia. Pero, ¿por qué nos cuesta tanto? Primero, porque no sabemos. Nadie nos ha enseñado a hacerlo. Quizás debería ser una asignatura obligatoria en la escuela para que nadie sea un



Más información

- Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, 65, 125-131.
- Yaniv, G., Rosin, O., & Tobol, I. (2009). Junk-food, home cooking, physical activity and Obesity: The effect of the fat tax and the thin subsidy. *Journal of Public Economics*, 93 (5), 823-830.

analfabeto culinario, porque explicar a los alumnos cuatro nociones básicas de nutrición y alimentación sana sin enseñarlos a cocinar es como intentar que aprendan a conducir sin meterse en un coche. Pero, claro, enseñar una habilidad como cocinar nos parece algo antiguo, como tejer o hacer bricolaje. A nadie se le ocurriría apuntar a su hijo a una extraescolar de cocina. El Kumon mola más; mola más aprender a hacer 50 divisiones en 60 segundos que aprender una habilidad fundamental para nuestro organismo.

Después del “no sé hacerlo”, el “no tengo tiempo” es otra de las razones que esgrimimos para evitar volver a los fogones, y suele ser bastante cierta. ¿Quién tiene tiempo de meterse en faena, con lo ajetreados que vamos todos? Y, sin embargo, vivimos en un país que se pasa una media de cuatro horas diarias delante del televisor. Quizás no sea una cuestión de tiempo, sino de prioridades. Alimentarse bien no es una preferencia, porque la mayoría de nosotros desconocemos la profunda relación que hay entre la comida y el bienestar físico y también emocional.

Otra de las razones es que nos da pereza, pero creo que la pereza sólo esconde inseguridad, una consecuencia inevitable de no tener los conocimientos necesarios. Hay que perder el miedo, hay que atreverse, equivocarse. Hay pocas cosas más satisfactorias que pasarse un buen rato preparando una buena receta y compartir ese plato con la familia o los amigos. Sí, a veces fracasaremos, pero cuando tenemos éxito, caminamos a dos palmos del suelo. Haz un pan, un pastel, una paella, un cocido, una verdura al vapor, lo que sea, no importa: cocina. Es la única manera de tener, de verdad, las riendas de nuestra salud. **V**

Ventajas de hacer la compra

Antes de meterse en la cocina es fundamental ir a comprar los alimentos, un hecho aparentemente simple que tiene muchas ventajas. En cambio, cuando comemos un alimento precocinado, lo único que aprendemos es a abrir un paquete de plástico. Y, para qué engañarnos, no siempre lo hacemos con éxito.

- Nos conecta con la comida, porque comprar en el sitio adecuado nos proporciona un relato sobre cada alimento. Aprendemos de dónde viene, cómo ha crecido, cómo ha llegado hasta la tienda... Y todo esto nos permite tomar decisiones mejores para nuestro entorno y nuestra salud.
- Promueve las economías locales, como sucede con los alimentos de proximidad.
- Somos conscientes de los ritmos de la naturaleza y la realidad. Me refiero a los alimentos de temporada: aprendemos que hay cerezas porque es verano pero que, en cambio, no hay naranjas.
- Cambia nuestra relación con la naturaleza: dejamos de sentirnos propietarios y nos convertimos en usufructuarios, lo que fomenta una cultura de consumo mucho más sostenible.



La primera bebida de avena sin gluten del mercado

- agua de manantial
- sin azúcares añadidos*
- sin gluten
- 100% vegetal



www.lafinestrasulcielo.es





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

Bebidas prodigiosas

Elaboradas a base de cereales, legumbres o frutos secos, las bebidas vegetales son la alternativa ideal a la leche de vaca gracias a su riqueza en minerales y a la calidad de sus nutrientes. Se pueden tomar solas, acompañadas, calientes o frías y son ideales como ingrediente de cualquier receta dulce o salada.



Sabías que, la bebida de avena tiene un alto contenido en fibra y no aporta grasas saturadas, por lo que ayuda a reducir y controlar los niveles de colesterol malo en la sangre.



El término bebidas vegetales agrupa y define una gran variedad de bebidas elaboradas a partir de la maceración y/o cocción de ciertos alimentos vegetales en agua. Muchas se consumen como alternativa a la leche de origen animal (vaca, cabra...) por diferentes motivos, ya sean dietas vegetarianas, restricciones alimentarias a causa del colesterol (tienen un perfil saludable de ácidos grasos), intolerancia al azúcar de la leche (lactosa), alergia a la proteína de la leche (caseína)... De hecho, en España la intolerancia a la lactosa afecta a entre un 10 y un 15% de la población, y las alergias a alguna de las proteínas de la leche afectan a un 2% de las personas durante el primer año de vida, siendo excepcionales en personas adultas (Guerrero y de Luis Román, 2006).

Como visualmente recuerdan a la leche (son líquidas, poco densas y de color blanco roto) suelen denominarse erróneamente "leches vegetales". Sin embargo, la legislación es estricta y define la leche como "la secreción mamaria normal de animales lecheros obtenida mediante uno o más ordeños". Así, la denominación legal en los países de la Unión Europea para presentarlas es la etiqueta "bebida de", acompañada del nombre de la especie vegetal de la que se obtiene.

Solas o acompañadas

Lo habitual es consumirlas directamente, aunque también se toman con café, cacao o té. Las que tienen un alto contenido en proteínas pueden cortarse al añadir café caliente, debido a que la acidez y temperatura del café recién hecho provoca que se coagulen las proteínas, provocando la presencia de pequeños sólidos en suspensión. Se puede evitar este efecto poniendo en primer lugar la bebida caliente, después el café y a continuación mezclar bien.

Otro de sus usos más comunes es utilizarlas en sustitución de la leche en diferentes elaboraciones gastronómicas, como flanes, salsas, cremas, tartas...

Macerar, triturar, filtrar

Su realización es relativamente simple, ya que consiste principalmente en una trituración del vegetal con agua y su posterior filtración. Las claves para obtener un producto de calidad son las siguientes:

- **Tostar o germinar la especie vegetal.** No se realiza siempre, sólo en algunos casos.
- **Adecuar la técnica de hidratación.** Unas veces se tritura directamente el vegetal, otras se hidrata mediante maceración y en algunos casos la hidratación se realiza junto con la cocción.
- **Ajustar la cantidad.** Hay que definir bien la proporción a triturar por volumen de agua para conseguir la textura adecuada, sin que parezca crema y evitando que quede aguada. Esta relación está directamente relacionada con el vegetal empleado.
- **Homogeneizar la mezcla.** El objetivo es facilitar la extracción de los principios nutritivos y que se mantengan en el líquido.
- **Filtrar eficazmente.** El líquido resultante debe alcanzar la consistencia y la textura deseadas sin la presencia de sólidos en suspensión.
- **Acondicionar el líquido obtenido.** Es la hora de añadir los edulcorantes (azúcar, melaza...) o los aromatizantes (limón, canela, vainilla...).

- **Envasar y pasteurizar.** Tras estos pasos se obtiene el producto final.

Para todos los gustos

Se pueden obtener a partir de legumbres, cereales y granos, frutos secos, frutas, semillas y tubérculos.

- **Legumbres.** Las más habituales son la soja y, excepcionalmente, el cacahuete. Estos últimos se emplean sin cáscara (crudos o tostados), sin sal ni azúcar, y el tiempo de maceración suele ser de 8 horas.

- *De soja.* Se emplea la soja blanca en crudo y la semilla se somete a un remojo previo durante 8-12 horas y a una cocción posterior de 15-20 minutos a altas temperaturas (rozando los 100 °C). Es algo insípida de sabor, por lo que se suele edulcorar o añadirle aromatizantes. Dado que la mayoría de soja cultivada es transgénica, es importante elegir la versión ecológica, que se elabora con granos de cultivo certificado y está libre de organismos genéticamente modificados (OGMs).

- **Cereales.** En este apartado destacan las de arroz, avena, quinoa, espelta, cebada, mijo, cáñamo, kamut, teff...

- *De arroz.* Refrescante y muy digestiva, resulta de la maceración en agua durante 4-8 horas (en función del nivel de salvado del grano) y de una cocción entre 15 y 20 minutos. Es aconsejable cocer el arroz porque crudo puede resultar indigesto y el resultado sería una bebida que espesaría al calentarse (debido a la gelificación de



ProbioticGR

Complex

Flora intestinal sana

Defensas naturales activas

- **Lactobacillus plantarum**
- **Lactobacillus acidophilus**
- **Lactobacillus rhamnosus**
- **Bifidobacterium longum**

4.000 millones por cápsula



Cápsulas GastroResistentes

LIBERACION GARANTIZADA EN EL INTESTINO

Regenera la flora intestinal

Refuerza el sistema inmunitario

Mejora la función intestinal

Con estudios científicos

sakai con ciencia natural



Conozca todas nuestras noticias, actividades, nuestros productos, la opinión de sus clientes y mucho más en www.sakai-laboratorios.com

los almidones). Es muy apropiada para preparar salsas espesas, natillas o flanes.

- *De mijo*. Precisa de un remojo de 8 a 12 horas y 15 minutos de cocción, aunque también se pueden germinar las semillas.

- **Frutos secos**. Las elaboradas en base a frutos secos (avellanas, almendras, castaña, nueces, pistachos, piñones) se caracterizan por la presencia de ácidos grasos monoinsaturados (oleico, principalmente) y poliinsaturados esenciales para la dieta (linoleico y linolénico). También aportan minerales y proteínas vegetales, y constituyen una de las mejores fuentes vegetales de vitamina E.

- *De almendras*. Es la de mayor consumo (fue introducida en la dieta mediterránea durante la época medieval) y es astringente, por lo que resulta idónea en caso de diarrea. Se tritura directamente el fruto seco con agua y no es necesaria la maceración, aunque se alcanza un mejor resultado si se macera durante 8-12 horas.

- **Frutas**. La más común es la de coco, que se elabora sometiendo a remojo (entre 2-6 horas o bien 1 hora en agua hirviendo) 1 fracción de coco rallado con 4 de agua. Es muy aromática, con un punto dulce, y se recomienda beber muy fría para preservar su olor.

- **Semillas**. Pueden ser de sésamo, girasol o calabaza. Se suele realizar un tueste o una germinación previa a la maceración, que suele durar entre 8-12 horas.

- **Tubérculos**. La más conocida es la de chufa, es decir, la horchata. Se consume muy fría y se puede aromatizar con limón y canela. Muy nutritiva, es rica en hidratos de carbono y contiene proteínas vegetales y minerales como magnesio, fósforo, hierro y calcio. Su consumo está recomendado para quienes tienen el estómago delicado, digestiones pesadas, diarrea, y para ayudar en las fermentaciones intestinales.

Un cereal único y extraordinario

Si hay un cereal cuyas cualidades lo hacen extraordinario dentro de los de su género, este es, sin duda, la avena, que nos ofrece propiedades únicas tanto en la mesa como en el tocador, ya que sus beneficios no se limitan al ámbito alimentario. Los cosméticos con avena van bien a todo tipo de pieles exceptuando, lógicamente, las que sean alérgicas a dicho cereal, y es muy aconsejable para los bebés y las pieles atópicas.

- **Templa el sistema nervioso**. Contiene avenina (un alcaloide no tóxico de efecto sedante) y es rica en vitaminas del grupo B, entre ellas, la tiamina o vitamina B1, que resulta necesaria para calmar el estrés y combatir el insomnio.

- **Aporta nutrientes de calidad**. Contiene un alto porcentaje de proteínas (con una fracción de 8 aminoácidos esenciales), minerales (fósforo, potasio, magnesio, hierro y calcio) y carbohidratos de absorción lenta.

- **Regula los niveles de colesterol**. Destaca por su alto contenido en fibra y no presenta grasas saturadas, por lo que ayuda a reducir y controlar los niveles de colesterol malo en la sangre.

- **Equilibra el tránsito intestinal**. Al no tener lactosa es apta para intolerantes. Igualmente, es muy digestiva y saciante, pero sin ser pesada en el estómago, gracias a los efectos positivos que provoca en el sistema digestivo.



Figura 1. Acidez total de la bebida de avena ecológica y no ecológica.

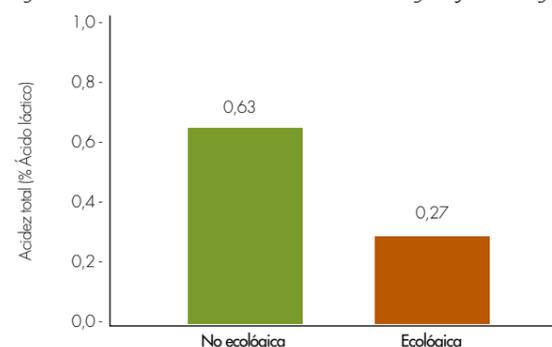


Figura 2. Niveles de sólidos solubles en la bebida de avena ecológica y no ecológica.

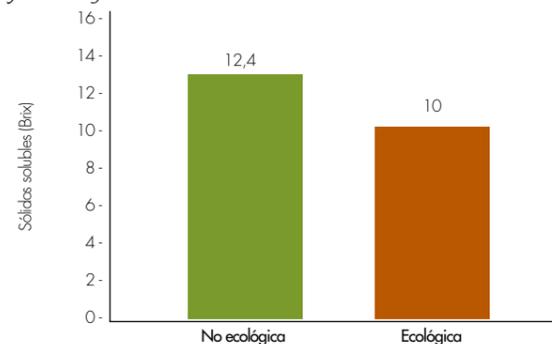
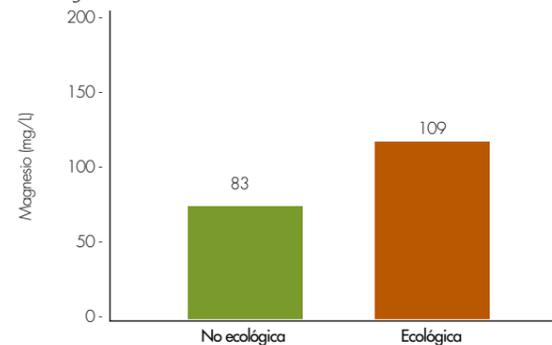


Figura 3. Contenido en magnesio en la bebida de avena ecológica y no ecológica.



Bebida de avena ecológica: más sabor y más minerales

Para elaborar la bebida de avena se suelen emplear granos completos o cortados, pero también copos, previamente cocinados al vapor y aplanados con rodillos. Los granos se dejan en remojo aproximadamente 12 horas y después se cuecen durante 15 minutos o se trituran directamente.

- **Paladar delicado**. La figura 1 muestra los niveles de acidez total, observándose que la no ecológica es mucho más ácida que la ecológica. Una diferencia cuantitativa, que se aprecia al degustarla, siendo la ecológica más equilibrada en boca.

- **Suave y ligera**. La sensación en boca se complementa con el porcentaje de sólidos solubles, observándose que la bebida no ecológica tiene unos niveles más altos. Una diferencia debida a la mayor presencia de azúcares, que generan un sabor más empalagoso y una menor presencia del sabor de la avena en la no ecológica.

- **Alto nivel de magnesio**. La bebida ecológica incluye un 24% más de mineral, que resulta fundamental para la fijación del calcio y el fósforo en huesos y dientes. ▣

Bibliografía

- Guerrero, D.B.; de Luis Román, D.A. (2006). Manual de nutrición y metabolismo. Ediciones Díaz de Santos. Madrid. 625 pp.

ECOPARADIS
HUEVOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

El huevo es un alimento muy nutritivo...

- Es una fuente de proteínas*
- contiene vitaminas A y D*
- contiene los nueve aminoácidos esenciales*
- Es rico en hierro y fósforo*
- contiene vitaminas B, B1, B2, B3*

Harinas de otro costal

Las harinas ecológicas se elaboran de manera artesana y tradicional y dotan de personalidad propia a galletas, panes, tortitas, rebozados, pasteles... Con gluten o aptas para celíacos, su presencia en la cocina es del todo imprescindible.

La oferta de productos ecológicos crece día a día al ritmo que lo hacen las necesidades de los consumidores. Así, al amplio abanico de harinas de cereales con gluten, se suman ahora las que no lo tienen. Un hecho que ofrece una gran variedad de nuevos sabores y amplía las posibilidades creativas en la cocina, lo que implica una gran aportación de nutrientes y enriquece la alimentación.

A propósito del gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales combinada con almidón. Es el responsable de la elasticidad de la masa de harina, lo que junto con la fermentación permite que el pan adquiera volumen, elasticidad y esponjosidad. En Veritas puedes encontrar un amplio abanico de harinas con gluten:

- **De trigo.** La harina obtenida de los trigos blandos se destina a la producción de pan, y la procedente de los duros se utiliza fundamentalmente en la elaboración de pastelería o pasta. Es importante destacar que la de trigo integral contiene tanto el germen (la parte más nutritiva, con vitamina E, zinc, magnesio y antioxidantes) como el salvado (donde se encuentra la fibra, el hierro y las vitaminas del grupo B).

- **De espelta.** Esta variedad de harina proporciona al pan una textura más esponjosa y también se usa para hacer galletas, pasteles, tortas, pizzas, etc. Al no estar manipulada genéticamente mantiene intacto su potencial nutritivo: aporta todas las sales minerales (especialmente magnesio y zinc), los 8 aminoácidos esenciales que permiten mantener una buena salud celular y es más rica que el trigo en hierro y vitaminas E, B1, B2 y B3, factores que contribu-

yen a reducir las migrañas y luchar contra las enfermedades cardiovasculares. A su vez, destaca su alto contenido en triptófano, que tiene efectos positivos en el bienestar general del cuerpo y la mente porque estimula la producción de serotonina y regula el sueño.

- **De kamut.** Excelente para hacer galletas, magdalenas, pizzas, pasta casera, panes o rebozados. Uno de los puntos más interesantes de esta harina es que produce menos alergias que la de trigo común. El motivo es que mientras las variedades de trigo actuales han sufrido varios cruces a fin de adaptarse a las necesidades de cada momento, el kamut no es un híbrido. Es un cereal que destaca por el buen aprovechamiento de sus proteínas gracias a su riqueza en lisina (un aminoácido que suele ser escaso en los cereales) y por su efecto antioxidante, que evita la oxidación del colesterol debido a su contenido en vitamina E (30% más que en el trigo común) y selenio.

- **De centeno.** Este es un cereal mineralizador y una gran fuente de energía, cuyo pan es delicioso. Además, favorece la circulación de la sangre y da elasticidad a los vasos sanguíneos, por lo que se aconseja en casos de hipertensión arterial y arteriosclerosis. Y también es antihemorrágico, ya que regenera los capilares sanguíneos frágiles.

- **De cebada.** Es la perfecta sustituta de la harina de trigo a la hora de elaborar galletas, pasteles, empanados... La cebada es un cereal ligero y refrescante muy recomendable para suavizar las inflamaciones del sistema digestivo y urinario de los niños. Según la medicina tradicional china, al ayudar a mejorar el funcionamiento del hígado y la vesícula biliar, es aconsejable para las personas que toleran mal las grasas.



Sabías que, la harina de cebada es la perfecta sustituta de la harina de trigo a la hora de hacer galletas, pasteles, rebozados...



- **De avena.** Con esta harina se pueden hacer crepes, bechamel, galletas, rebozados... Y además es el producto más nutritivo, suavizante y protector para la piel delicada: pon 100 g de harina de avena en una bolsita de tela o en una gasa atada con un nudo y deja que hierva en un litro de agua durante diez minutos. El líquido resultante (espeso y blanquecino) es un gran remedio para calmar picores, alergias e irritaciones y es recomendable añadirlo al baño diario del bebé.

Aptas para celíacos

Aunque las personas que padecen celiaquía o intolerancia a la proteína del trigo son en principio las destinatarias de las harinas sin gluten, todos podemos incluir en la dieta estas harinas menos conocidas, pero igualmente nutritivas, sabrosas y con muchas posibilidades en la cocina.

- **De maíz.** Extraordinariamente gustosa, se utiliza desde la antigüedad en todo tipo de preparados, como pasteles, natillas, masa para tacos, crepes, tortitas dulces, panes, galletas, etc. Si se combina con huevo o agua con gas obtenemos una pasta para rebozar buenísima. Y gracias a su escasa aportación de sodio y su contenido en potasio tiene un efecto diurético.

- **De arroz.** El arroz integral es rico en vitaminas del grupo B y favorece la salud intestinal. Así, su harina es muy fácil de digerir y se recomienda a personas con el sistema digestivo delicado. Es una de las más fáciles de utilizar y con ella tanto se puede rebozar como preparar masa para

crepes, pakoras o buñuelos. Si quieres hacer un pastel, combínala con harina de maíz y añade una cucharadita de bicarbonato por cada medio kilo de harina para que suba bien.

- **De soja.** Por sí sola esta harina (que es el resultado de tostar la soja antes de molerla) no es panificable, pero cuando se mezcla con otras se obtienen grandes resultados. Resulta perfecta para la elaboración de pan de molde y repostería en general, y es ideal para las dietas vegetarianas debido a su riqueza en proteínas. Cuando se mezcla con harina de maíz y de arroz le da un punto más denso y proteico al pan, y también se usa para preparar cremas de verduras y salsas tipo bechamel. En Japón se utiliza combinada con harina de maíz en la elaboración de bastoncillos y con comino y sésamo para hacer tortitas.

- **De garbanzo.** Muy usada en la cocina oriental, esta nutritiva harina es la alternativa vegetal al rebozado clásico, pero sin huevo. Cuando se mezcla con agua se puede preparar una excelente tortilla vegana, ya que tiene la consistencia de un huevo batido. Igualmente, es adecuada para hacer hamburguesas veganas y falafels.

- **De algarroba.** Tiene un sabor dulce a causa de su riqueza en hidratos de carbono y azúcares y su aroma recuerda al del chocolate, motivo por el cual es un ingrediente básico en repostería ecológica. Su lista de propiedades nutricionales y medicinales es larguísima, dado su contenido en antioxidantes, vitaminas y minerales: por ejemplo, es muy rica en calcio y aporta cantidades notables de potasio y hierro, aunque contiene menos proteínas que otras harinas.

- **De quinoa.** Originaria de la cordillera andina, la quinoa se ha introducido recientemente en forma de harina en el mercado eco. Contiene un buen porcentaje de proteínas (13%), es de fácil digestión y aporta magnesio, hierro y vitamina B. Si se mezcla con algún otro tipo de harina más consistente, podemos hacer pan y pasta casera, como espaguetis o tallarines. 



1. Harina de espelta integral. El Granero
2. Harina de avena integral. El Granero
3. Harina de Kamut. Finestra Sul Cielo
4. Harina de trigo integral. Veritas

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 

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud

“Panellets”: tradición y fiesta a partes iguales

Parece mentira, pero ya ha pasado un año... Ha llegado el otoño, el frío va calando en el ambiente poco a poco, la castañada está a la vuelta de la esquina y con ella llegan los tradicionales panellets. En nuestro obrador los hacemos uno a uno, a mano, con ingredientes ecológicos y siguiendo la receta ancestral de siempre.

¡Ya está aquí el dulce típico de la festividad de Todos los Santos! La tradición manda degustar los panellets la víspera acompañados de castañas asadas y vino dulce, aunque es habitual consumirlos tanto unos días antes como después.

Los ingredientes básicos que se necesitan para preparar la base auténtica de los panellets son simplemente almendras y azúcar. Ni más ni menos. Si se respeta ese dúo el resultado es del agrado de todos, y así los preparamos en nuestro obrador. Sin embargo, cuando a esa base se le añade patata, boniato o incluso harina, el sabor y la textura dejan de ser los originales y los dulces resultantes se resecan. Para evitarlo, se les añaden determinadas sustancias, como azúcares invertidos: un tipo de endulzante que además de endulzar retiene la humedad, lo que hace que los panellets aguanten más tiempo en las tiendas. En cambio, el motivo por el que los de Veritas se mantienen tiernos durante días es porque ni la almendra ni el azúcar se endurecen. Por supuesto, tampoco utilizamos azúcares químicos, y en la receta que seguimos sólo tiene cabida materia prima natural y ecológica.

Sabor, sabor

Partiendo de una buena base es fácil conseguir una variedad sabrosa y de calidad. Así, a la mezcla de almendra y azúcar (conocida como mazapán) se incorporan los ingredientes que proporcionarán al panellet el gusto deseado: cacao, coco, chocolate, fresa... Aunque, sin duda, las grandes estrellas son, principalmente, los de piñones, seguidos por los de almendras. En ambos casos simplemente se reboza el mazapán con el fruto seco elegido. Un proceso manual y artesano que se lleva a cabo en el último momento. 

La base de los panellets artesanos de Veritas sólo contiene almendra y azúcar, y en ningún caso se le añade ni patata ni boniato



EL GAZPACHO ECOLÓGICO QUE SABE.



Sabemos.

COMO CUIDARTE
CULTIVAR ECOLÓGICO
MANTENER EL SABOR DE SIEMPRE

WWW.BIOSABOR.COM

La carne de los Pirineos

Sabor intenso, buen color, textura firme, poca grasa... Estas son sólo algunas de las propiedades de la carne ecológica de los Pirineos que puedes encontrar en nuestras tiendas y que procede de terneras y corderos criados en libertad y alimentados de manera natural.

Ecológica de los Pirineos. La Pobla de Segur. Lleida



Sabías que, las crías crecen en libertad junto a la madre alimentándose de leche materna y complementando su dieta con pienso ecológico



La ganadería ecológica está asociada a animales paciendo al aire libre y comiendo de forma equilibrada y saludable sin ningún transgénico ni antibiótico. Estas son dos premisas absolutamente ciertas e imprescindibles, pero no son las únicas. En su cría se garantiza el bienestar de la especie, tanto la finca como el matadero se rigen por una estricta normativa, y la protección del entorno es una condición imprescindible en todo el proceso.

Desde 2004, Ecológica de los Pirineos (finca ubicada en la Población de Segur) es nuestro principal proveedor de carne eco: ternera y cordero con un sabor y una textura únicos y criados bajo el control y la certificación del Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica (CCPAE). Marc Chimisana, hijo de ganaderos, ganadero y fundador de la empresa, explica que decidió poner en marcha la empresa para despiezar y comercializar la carne que producían sus padres: "Al poco tiempo recibimos el galardón Emprendedores, y en 2004 el premio de Mejor Empresa Alimentaria Española 2004 en la categoría de producción agraria ecológica. Además, prácticamente desde el primer día comenzamos a colaborar con Veritas, lo que nos permitió arrancar con fuerza y alcanzar enseguida el volumen necesario para garantizar el éxito del negocio".

Ecológica de principio a fin

La clave para poder garantizar la mejor calidad es controlar el proceso de forma integral. "Las ventajas de ocuparnos de todos los pasos, desde el nacimiento al envasado, implica la garantía absoluta del cumplimiento de todos los requisitos y el poder ofrecer al consumidor un producto extraordinariamente saludable", afirma Chimisana.

- **Tranquilidad y buenos alimentos.** Marc sonríe feliz cuando habla de "sus animales", como él dice. "Nuestros animales crecen libremente en parajes naturales del Alt Pirineu, en contacto con la naturaleza y en espacios vírgenes: hacen ejercicio, están sanos y comen de manera natural y equilibrada. Las crías lactantes deben amamantarse de sus madres hasta que comienzan a alimentarse con pastos, forrajes y piensos ecológicos, elaborados con cereales eco cultivados por nosotros mismos". Igualmente, se respetan los ciclos reproductivos y se rechazan las técnicas no naturales de sincronización de celos, la transferencia de embriones y la manipulación genética.

- **Sabor muy saludable.** Ecológica de los Pirineos tiene un equipo de personas que trabaja en estrecha colaboración con la Universidad de Lleida, con el objetivo de mejorar día a día la naturaleza de la carne. "Así, se ha conseguido que tenga un alto nivel de infiltración o grasa intramuscular, como la que encontramos en el jamón ibérico, característica que le confiere más jugosidad, sabor y ternura". Igualmente, tiene un alto nivel de grasas insaturadas y aporta ácidos grasos omega-3 y omega-6. A diferencia de la grasa saturada, la insaturada no eleva los niveles de colesterol en sangre y, en general, mejora la salud cardiovascular.

- **Ni hormonas ni antibióticos.** Otra de las particularidades es el tratamiento sanitario que recibe el ganado. Ni se vacuna ni se le dan antibióticos, y cuando un animal enferma se cura sólo con remedios homeopáticos. Chimisana es rotundo en este punto: "Las enfermedades en nuestra finca son muy escasas, ya que la buena alimentación y las óptimas condiciones de vida potencian el sistema inmunitario del ganado, lo que evita infecciones y enfermedades. Y, por supuesto, en ningún caso les administramos hormonas para acelerar su crecimiento". Dichas sustancias motivan que los animales retengan líquidos, lo que provoca que cuando la carne no ecológica se cocina suelte mucho líquido, al contrario de lo que ocurre con la ecológica, que no se encoje en absoluto al ponerla en la sartén.

- **Todo bajo control.** Al igual que se presta la máxima atención a los procesos relacionados con los animales, las instalaciones están dotadas de la tecnología más avanzada para garantizar la máxima eficiencia para controlar el ciclo completo. Así, "sabemos en todo momento cuál es el estado de los animales durante los procesos de selección, cría y engorde, así como las circunstancias en las que se ha realizado el sacrificio y posteriores procesos".

- **Respeto al medio ambiente.** Ser sostenibles es, asimismo, un objetivo primordial. "Minimizamos consumos, generamos energía renovable mediante placas solares fotovoltaicas, cultivamos buena parte de los cereales con los que alimentamos a nuestros animales y utilizamos el estiércol para abonar dichos cultivos, cerrando el círculo. Todo ello evita la degradación y contaminación del ecosistema, a la vez que promueve la protección del medio ambiente, la sostenibilidad del suelo y la biodiversidad".



WELEDA
Desde 1921

Protección y Cuidado 100% Natural, desde el primer día.

Respetamos la delicada piel del bebé cuidándola de la manera más suave y segura.
Con ingredientes Bio. Sin derivados del petróleo, sin parabenos, sin conservantes, sin perfumes sintéticos.

Carne supertierna

La ternera ecológica aporta proteínas de alta calidad, es una gran fuente de minerales y vitaminas y contiene ácidos grasos insaturados, que el organismo no es capaz de fabricar por sí mismo. "Hasta los 7 meses de vida, nuestros terneros crecen en libertad junto a la madre alimentándose de leche materna y complementando su dieta con pienso ecológico a base de trigo, cebada, centeno, guisantes y avena". De los 7 a los 10 meses, comienza la fase de engorde a puertas abiertas y a los 10 meses se pasa al engorde a puertas cerradas. La finalidad de este último período a puerta cerrada es conseguir un porcentaje mínimo de grasa con el fin de que ésta tenga un sabor óptimo. En ambos casos se alimentan de pastos naturales y pienso eco.

• **En la cocina.** A la plancha, guisada, empanada, con salsa... Sus diferentes cortes y preparaciones ocupan un lugar de privilegio en cualquier dieta. En Veritas encontra-

rás solomillo, bistec de primera, churrasco, osobuco, estofado y entrecot, además de carne picada y hamburguesas.

• **Hamburguesas que se cortan con tenedor.** Están disponibles en dos formatos (el tradicional y el mini) y no llevan ningún tipo de aditivos químicos ni colorantes artificiales. "Elaboramos la versión clásica, otra con ajo y perejil, una tercera con queso y otra más con shiitake. Mi recomendación es hacerlas a la plancha con unas gotas de aceite, pero poniéndolas en la sartén cuando esté bien caliente. Están deliciosas y se deshacen en la boca".

De la tierra, el cordero

Estamos ante un valioso manjar que forma parte de la gastronomía mediterránea desde hace siglos y es una de las carnes rojas más apreciadas gracias a su inconfundible sabor y delicada textura. Posee proteínas de alto valor biológico, es rica en vitaminas del grupo B y destaca por su contenido en hierro y fósforo. Hasta los 2 meses de vida,

los corderos lactantes pasan todo el tiempo junto a la madre y de los 2 a los 3 meses tiene lugar la fase de engorde. "La finalidad de este último período, al igual que ocurre con los terneros, es otorgar a la carne una pequeña proporción de grasa, ya que si es demasiado magra no gusta a todos", aclara Marc Chimisana.

En la cocina. Espalda, pecho, cuello, garrón, costillas, chuletas... Cualquiera que sea la parte elegida admite tanto sencillas preparaciones como sofisticadas recetas. En cuanto al punto justo de cocción, es cuando el interior está rojizo, en caso contrario puede secarse y endurecerse. **V**

Nuestra carne tiene un alto nivel de grasa intramuscular, como la del jamón ibérico, lo que le confiere más jugosidad, sabor y ternura

Marc Chimisana



bebida de alpiste ecológica

alternativa **VEGETAL** a la leche



- bajo contenido en sal.
- bajo contenido en grasa.

INGREDIENTES:

Bebida de alpiste (agua, alpiste* (13.5%), aceite de girasol*, aroma natural, sal marina.

*Procedente de Agricultura Ecológica.

MODO DE EMPLEO:

Utilizar como sustituto de la leche de vaca y soja en desayunos, preparación de batidos y postres, etc.



¿conoces el alpiste?

Es una planta tradicionalmente utilizada para contribuir a mantener los niveles normales de colesterol y azúcar en el organismo.

si quieres a los tuyos y te preocupa
su alimentación y salud... **NO LO DUDES !!!**

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD



La Sacea nº 1 GARRAY/SORIA/ESPAÑA - Tel.: 975 252 046 - www.sorianatural.es

Disfruta del otoño con energía

Con la bajada de las temperaturas llega el momento de prestar atención a un órgano a menudo desconocido y olvidado: el bazo. Según la medicina china, regula el transporte y la transformación de los alimentos, y el desequilibrio de sus funciones puede provocar muchos desórdenes digestivos: diarrea, estreñimiento, dolor abdominal, náuseas, vómitos...



Si hay un órgano que tiene una relevancia especial dentro de la medicina tradicional china es el bazo, que desempeña dos funciones destacadas: la transformadora, extrayendo los nutrientes de los alimentos, y la transportadora, encargándose de conducir dichos nutrientes donde tienen que llegar. Igualmente, la disciplina oriental considera que en esta época del año debemos prestarle una atención especial para poder beneficiarnos del bienestar que proporciona su buen funcionamiento y fijarnos bien en los ámbitos en los que incide:

- **¿Notas más cansancio del habitual?** El bazo extrae la energía de los alimentos para poder nutrir los tejidos del cuerpo, especialmente los músculos. Cuando estos últimos no están bien nutridos adelgazan y sentimos una sensación de cansancio, especialmente en las regiones con más masa muscular, como la cara anterior de muslos y brazos. Consecuentemente, disminuye la capacidad de realizar actividades motoras.

- **¿Tienes mala cara?** Cuando los músculos no están bien nutridos aparece el síndrome de hundimiento de la energía del bazo, que se manifiesta con la caída de los órganos. Pero no sólo se ven afectados los internos, el síndrome se extiende a todas las partes de rostro y cuerpo: pecho, papada, párpados, boca... Así, mantener el bazo en buen estado garantiza un aspecto joven y vital.

- **¿Se te hincha el estómago después de comer?** El hambre es una función coordinada entre boca, bazo y estómago. Si estos dos últimos funcionan adecuadamente, la sensación de hambre será normal, pero cuando el bazo tiene deficiencia de energía nos saciamos rápidamente y, al mismo tiempo, sufrimos una distensión o hinchazón abdominal como si estuviéramos esperando un bebé.

- **¿Te resulta difícil mantener la concentración?** El buen funcionamiento del bazo activa la capacidad de pensar, estudiar y memorizar. En caso contrario, tendremos dificultades para concentrarnos y planificar adecuadamente.

El bazo en armonía

Resumiendo, si el funcionamiento del bazo no es correcto, aparecerán alteraciones digestivas como dispepsia, colon irritable, malas digestiones, flatulencias, distensión abdominal, apetito irregular, heces pastosas o sueltas, alteraciones por carencia (anemia y desnutrición) y también retención de líquidos y sobrepeso. A nivel mental y anímico notaremos confusión, falta de memoria, hipersomnia o excesiva somnolencia y, en general, un total agotamiento físico y psíquico.

Para evitar tan nefastas consecuencias es fundamental cuidarlo y tonificarlo. Una vez fortalecido disfrutaremos de digestiones perfectas, apetito regular y buen movimiento peristáltico intestinal, además de estar en plena forma a todos los niveles.

- **La comida, caliente.** Agradece los alimentos calientes y secos, y por calientes se entiende tanto los que se han calentado como los que por su naturaleza intrínseca generan calor (ajo, pimienta, jengibre, carne).

- **Alimentos recomendados:** mijo, cebolla, calabaza, col, brócoli y garbanzos, son algunos de los alimentos que

lo tonifican, pero recuerda elegir cocciones como el vapor o estofados no muy largos.

- **¿Platos fríos? No, gracias.** Un exceso de alimentos fríos (ensaladas, zumos de fruta) cuando bajan las temperaturas puede alterar sus funciones, lo que causa problemas digestivos y falta de energía en general.

- **Alimentos a evitar.** Es aconsejable eliminar de la dieta azúcares, dulces, bebidas gaseosas y alcohol.

- **La importancia de masticar bien.** Si no se masca la comida correctamente al estómago le costará más digerir los alimentos y el bazo estará sobrecargado. Una manera de no diluir los jugos gástricos es no beber demasiado durante las comidas y limitarnos a un vaso pequeño de agua o una infusión (de té verde, por ejemplo). Y recuerda cenar ligero y unas tres horas antes de acostarte.

- **Con orden y concierto.** Para asegurar un bazo en perfecto estado conviene establecer una rutina y no saltársela. Hay que comer a intervalos regulares, la cantidad justa (ni mucho ni poco) e ingerir las proteínas necesarias, ya que de hacer lo contrario estaríamos forzando su capacidad y llevándolo a un estado de deficiencia. ▣



Agua de coco

Nueva agua de coco pura y fresca, sin pasteurizar, de la marca Romantics. Destaca su alto contenido en potasio y antioxidantes.



Superalimentos de El Granero



Los superalimentos son ingredientes naturales que proporcionan un beneficio adicional a otros alimentos, ya que su proporción de vitaminas, proteínas, minerales o fibra es superior a la mayoría. Por ello, nos alegra anunciarte que nuestra gama de superalimentos crece día a día.

Por ejemplo, puedes encontrar en todas nuestras tiendas el LAX, ideal para mejorar el tránsito intestinal debido a su aporte de fibra (contiene salvado de trigo, psyllium y semillas de chía molidas) o el ANTIOX, una mezcla formulada para obtener el mayor poder antioxidante (elaborado a partir de rosa mosqueta, acerola y maqui).

Inclúyelos en tus zumos y batidos o espolvoréalos sobre cereales y verduras.

Varitas de verduras Veritas

Seguimos ampliando el surtido de snacks saludables marca Veritas. En esta ocasión introducimos las varitas de verduras. Con base de harina de maíz, de patata y de arroz, puedes disfrutar de espinacas, tomate y remolacha con un punto de cúrcuma.



Copos de avena sin gluten

Incorporamos en nuestro surtido los copos de avena finos sin gluten marca Veritas. La avena es un cereal recomendado para aportar energía al organismo, facilitar la digestión, reducir el colesterol y estimular el funcionamiento del sistema nervioso. Utilízalo para desayunar en forma de porridge o inclúyelo en cremas y sopas.

Crema de cacao y avellana

De la mano de Finestra Sul Cielo llega la nueva crema de cacao y avellana sin lactosa ni aceite de palma.

¡Disfrútala en tus recetas más dulces!



laia

¿Te imaginas haciéndote tus propios cosméticos?

¿Has probado un menú completamente vegano?

¿Sabes qué es un masaje kobido?

Y ahora para celebrar el primer aniversario han creado un e-book que se llama "Recetas para compartir" que puedo consultar desde el sofá.

¿Has hecho Strala Yoga alguna vez?

¿Tienes la receta del pan sin gluten?

¡Yo sí! Hace un año que asisto a los talleres de Terra Veritas y he descubierto mil y una opciones para aprender e ir cambiando detalles de mi día a día que me han enriquecido mucho.

terra veritas

Glòria Vives Xiol



Andrea Zabala Mari
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

Las grasas también son necesarias

Aunque gozan de mala fama, las grasas deben estar presentes en la alimentación porque resultan indispensables para el organismo. Sin embargo, existen diferentes tipos que conviene conocer, pues algunas son beneficiosas, mientras que otras perjudican seriamente la salud. Por tanto, es preciso conocer los alimentos que aportan unas y otras

Químicamente hablando, las grasas o lípidos son moléculas formadas por carbono, hidrógeno y oxígeno, y según si esas moléculas presentan o no dobles enlaces las clasificaremos como saturadas o insaturadas. Su función es proporcionarnos energía y aportan 9 Kcal por gramo.

- **Saturadas.** Este tipo de grasas no presentan dobles enlaces en su molécula, son sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en alimentos de origen animal: carnes, embutidos, leche entera, nata, quesos... No conviene tomarlas en exceso porque su consumo se relaciona con el aumento de los niveles de colesterol LDL (malo) y, como consecuencia, con un mayor riesgo de formación de placas de ateroma en las arterias, que pueden desencadenar accidentes vasculares (ictus, infarto de miocardio).

- **Insaturadas.** Las monoinsaturadas presentan un doble enlace en su molécula, mientras que las poliinsaturadas pueden presentar varios. Su estado es líquido a temperatura ambiente y se encuentran en alimentos de origen vegetal: aceites vegetales (de oliva, girasol o maíz), frutos secos (nueces o almendras), semillas (de sésamo o lino),

aguacate y pescados azules. A estas grasas se les atribuyen múltiples beneficios para nuestra salud y son ácidos grasos esenciales (AGE), porque nuestro organismo no puede sintetizarlas, lo que significa que debemos obtenerlas a través de la alimentación.

Ácidos grasos esenciales... e imprescindibles

Entre las citadas grasas insaturadas encontramos los famosos ácidos grasos omega-3 (ácido linoléico, ácido eicosapentaenoico o EPA y ácido docosahexaenoico o DHA), omega-6 (ácido linoleico) y omega-9 (ácido oleico). Este último no es esencial, ya que puede sintetizarse en el organismo a partir de los otros dos.

Los pescados azules, la leche materna, las nueces, la linaza y las semillas de chía constituyen los alimentos más ricos en omega-3. En cuanto al omega-6, lo encontramos principalmente en los aceites de semillas en general (de girasol, sésamo o maíz), los frutos secos y el aguacate, y por lo que respecta al omega-9 su principal fuente es el aceite de oliva virgen extra.

- Así nos beneficia su consumo. Se recomienda tomar unos 10 g diarios de omega-6 y unos 2 g de omega-3, pues su consumo regular es muy beneficioso para el metabolismo.

- Reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, previenen la formación de trombos y mejoran el tono vascular.
- Disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Ayudan a bajar la tensión arterial en casos de hipertensión.
- Intervienen en la formación de las membranas celulares.
- Tomados durante el embarazo favorecen el adecuado desarrollo cerebral del feto y contribuyen al desarrollo del bebé después del parto.
- Equilibran la salud de la piel, atenuando afecciones como sequedad, eccema o psoriasis.
- Tienen propiedades antiinflamatorias sobre las articulaciones, por lo que son muy adecuados en el tratamiento de la artritis o en todas aquellas enfermedades que cursan con inflamación: gastritis, dermatitis, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn...
- Fortalecen el sistema inmunitario.
- Protegen contra la aparición de ciertos tipos de cáncer, especialmente el de colon, próstata y mama.
- Mejoran el aparato circulatorio. Estudios realizados en Japón y Groenlandia, países con una dieta basada en pescado azul, demostraron que tienen los índices más bajos del mundo en enfermedades circulatorias.
- Se recomiendan en casos de insomnio, hiperactividad, estrés o ansiedad, dado que actúan como antidepresivos naturales. ✓

El peligro de las grasas trans

Existe otro tipo de grasas insaturadas que tras formarse mediante la hidrogenación en el procesamiento industrial de algunos alimentos pasan a comportarse como saturadas. Un claro ejemplo de esta hidrogenación lo tenemos en las margarinas: grasas vegetales líquidas a las cuales han añadido hidrógeno para solidificarlas convirtiéndolas en trans. También son habituales en alimentos fritos, snacks, bollería industrial y comidas preparadas.

Su consumo provoca en el organismo un efecto aún más negativo que las grasas saturadas debido a que incrementan los niveles de colesterol LDL (malo) y triglicéridos, y reducen los niveles de colesterol HDL (bueno), favoreciendo el riesgo de enfermedades de corazón.



1. Sésamo. Ecobasics.
2. Bonito. Lorea
3. Chía. Veritas
4. Aceite. L'Estornell
5. Aceite girasol. Franciscanos



SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



ALTO CONTENIDO EN VITAMINA C Y HIERRO
La vitamina C contribuye a la protección de las células.

SMOOTHIE JUVENTUD

Ingredientes

- 1 cucharada de ANTIOX
- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1/2 pomelo
- 1 vaso de agua
- Sirope de agave al gusto



Preparación

Lavar la zanahoria y la manzana. Trocearlas y añadir las al vaso de la batidora. Añadir el Supralimento Bio Antiox y el vaso de agua. Batir bien. Cuando tengamos una mezcla homogénea, añadir el zumo de medio pomelo y batir ligeramente, para no eliminar la vitamina C de esta fruta con el calor procedente de la fricción de las cuchillas de la batidora.

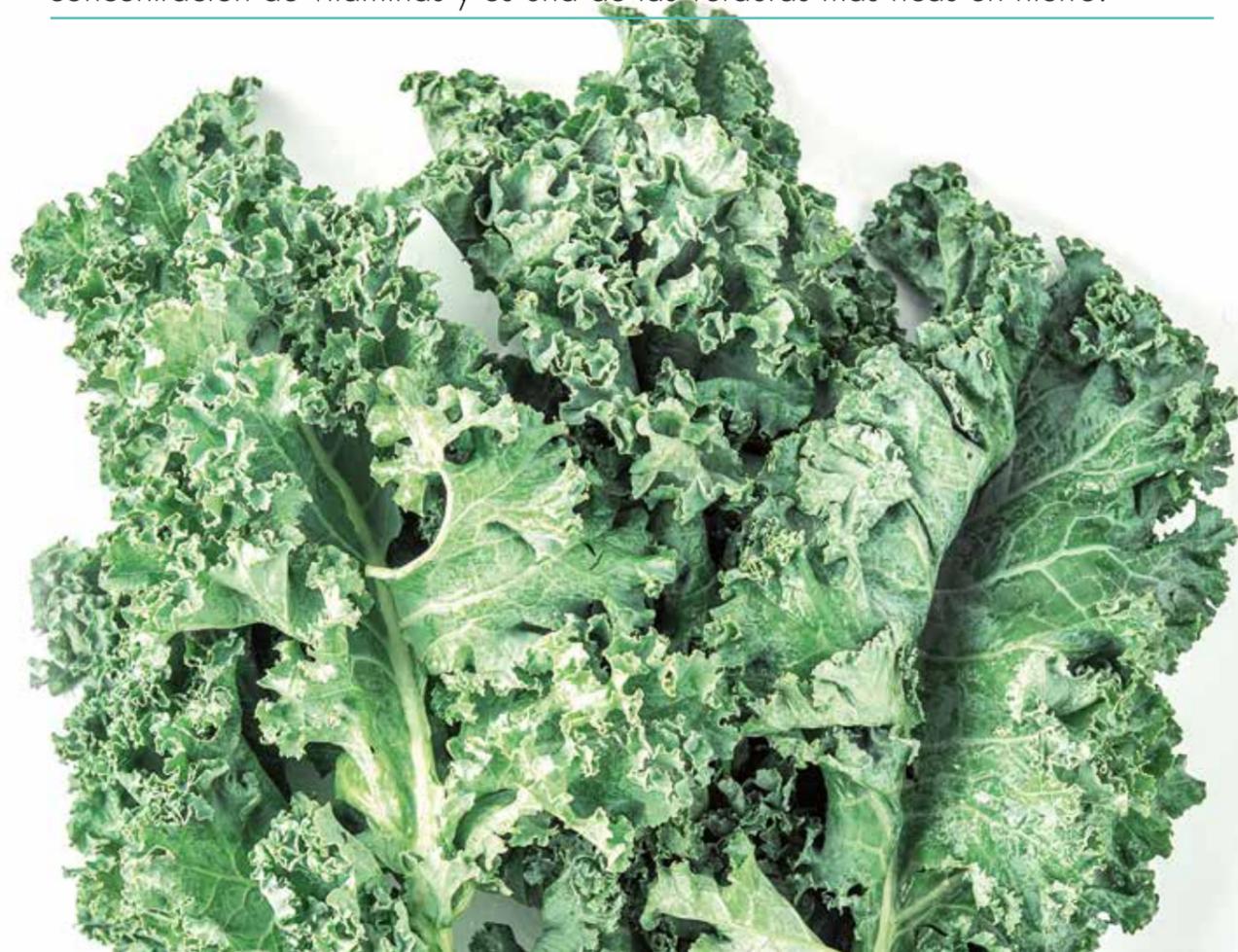
Más recetas en www.elgranero.com



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Secretos de un superalimento

Últimamente hemos oído hablar mucho de la col kale, una variedad de col rizada que se ha convertido en el vegetal por excelencia en la nueva gastronomía saludable, gracias a sus muchas posibilidades en la cocina y su gran capacidad nutritiva. Cada una de sus hojas posee una abrumadora concentración de vitaminas y es una de las verduras más ricas en hierro.



Pertenece a la subfamilia de las coles Brassica oleracea, de hojas verdes y carnosas. En este mismo grupo también encontramos hortalizas como el brócoli, la coliflor y las coles de Bruselas. Se cosecha durante los meses de invierno (entre noviembre y marzo), puesto que el clima frío mejora su calidad. Al igual que las coles tradicionales, la podemos introducir en un sinfín de elaboraciones culinarias, siempre teniendo en cuenta que tiene un sabor característico que destaca en cualquier plato.

Antes de comprar debemos tener presente que existen diferentes variedades de kale para poder elegir la que más se adapte a nuestras recetas favoritas. Sea cual sea la escogida, debe estar muy fresca y tener el tronco firme y las hojas de color intenso. Si está seca o ha adquirido un tono verde oscuro marrón significa que la pieza es vieja y, por tanto, tiene menos nutrientes. Como ocurre en la mayoría de hojas, cuanto más pequeñas son, más tiernas y de sabor más suave.

- **Curly kale.** De color verde y con las hojas rizadas, es la variedad más conocida. Se caracteriza por tener un paladar dulce y suave, y es la más utilizada para preparar los famosos kale chips.
- **Lacinato kale.** Sus hojas son estrechas, altas y de textura rugosa, con una forma que recuerda a las de las acelgas, pero mucho más gruesas. De color verde oscuro (a veces un poco azulado), también se la conoce como toscana o dinosaur (debido a las rugosidades de las hojas).
- **Redbord kale.** Es un poco más dura que la primera y llaman la atención sus hojas de una tonalidad lila.



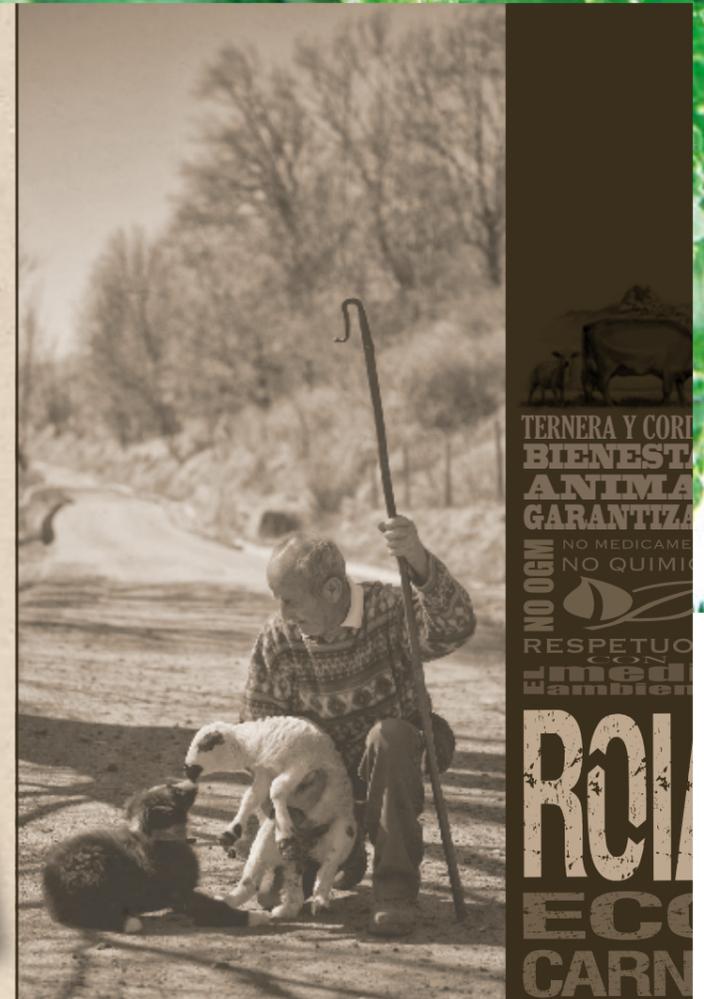
ECOLOGIC CALIDAD
SABOR
SOSTENIBLE
PROXIMIDAD
BIENESTAR ANIMAL
TRESCIENTOS SESENTA GRADOS

NUESTRA CARNE PROVIENE DE ANIMALES CRIADOS EXCLUSIVAMENTE CON PRODUCTOS NATURALES, SIN QUÍMICOS, NI MEDICAMENTOS, TRANSGÉNICOS, FAVORECIENDO LA SALUD DEL CONSUMIDOR, A LA VEZ QUE SE CONSERVA LA CALIDAD DE LA TIERRA, SE FACILITA EL BIENESTAR ANIMAL Y EL RESPETO AL MEDIO AMBIENTE.

AGRICULTURA ECOLÓGICA
100% natural



AGRICULTURA ECOLÓGICA DE LOS PIRINEOS DESARROLLA LAS FASES DE LA PRODUCCIÓN DE LA CARNE, DESDE EL NACIMIENTO DE LOS ANIMALES HASTA EL ENVASADO FINAL, EJERCENDO UN CONTROL TOTAL DE LA TRAZABILIDAD Y GARANTIZANDO, AL 100%, UN PRODUCTO DE LA MÁXIMA CALIDAD, SALUDABLE Y ECOLÓGICO.



TERNERA Y CORNO
BIENESTAR ANIMAL
GARANTIZADO
NO QUÍMICOS
NO QUÍMICOS
RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE
ROVA
ECO
CARNES

En la cocina

Para una mejor conservación hay que limpiar bien las hojas (con el objetivo de eliminar restos de tierra y suciedad), escurrirlas en un centrifugador de lechugas (para evitar que el exceso de humedad las pudra) y conservarlas en un recipiente hermético. Hay quien prefiere guardarlas sin lavar porque se conservan más tiempo, pero aunque es cierto si se elige esta opción no deben mezclarse con otros productos en la nevera para evitar contaminación.

En general, es aconsejable tratar los tallos y las hojas como si fueran dos ingredientes distintos: los primeros suelen ser duros y un poco fibrosos, por lo que las cocciones de ambas partes son totalmente diferentes.

- **Zumos detox.** Cualquiera de las hojas es ideal para elaborar un zumo nutritivo y alcalinizante que nos permita empezar el día con energía. Lo podemos combinar al gusto con otros vegetales: el más típico es el que, además de kale, contiene apio, pepino y manzana.

- **Chips crujientes.** Las hojas de curly kale (col rizada) son ideales, porque al tener poca agua se deshidratan con mayor facilidad. Sólo se utilizan las hojas (sin los tallos), se extienden en una bandeja de horno, se riegan con aceite de oliva y se hornean a 180-200 °C durante unos minutos, hasta que crujan. Una idea para potenciar el sabor del snack es añadir queso u otros ingredientes, tanto salados como dulces, y para caramelizarlas es recomendable uti-

lizar melaza, porque quedan más crujientes. Otra opción es deshidratar las hojas, si bien se necesita más tiempo, ya que la transmisión de calor es menor.

- **Ensaladas y salteados.** Un buen consejo es macerar las hojas. Por ejemplo, si las dejamos en vinagreta durante unos minutos se rompe su dureza y quedan espectaculares. También son ideales para salteados cortos con otras verduras. O simplemente bien fritas.

- **Guisos y sopas.** En este caso, es ideal la variedad lacinato kale, dado que en crudo resulta muy dura al paladar. Debe cocinarse como cualquier otra verdura de hoja, tipo espinacas o acelgas. Se recomienda añadir sal a la cocción para que no se pierda la clorofila y no guisar demasiados minutos: los justos para romper la fibra y que sea más digestible. Recuerda que cuanto más larga es la cocción, más nutrientes se pierden, y que la mayoría de vitaminas que contiene son liposolubles: por tanto, el cocinado no debe durar más de 5 minutos y debe hacerse en agua de buena calidad para poder reutilizarla luego.

- **Salsas.** Las hojas escaldadas y enfriadas son excelentes para elaborar salsas tipo pesto y acompañar arroces o pastas. Así, salteadas con un poco de ajo quedan excepcionales para servir con carnes, y si se saltean con aceite de coco son la mejor guarnición de cualquier pescado. 

10 preguntas a... Mireia Marín



Conócela en Terra Veritas



Dietista y 'health mentor'

1. Un ingrediente imprescindible en tu día a día.

Aunque suene muy clásico, un buen aceite de oliva virgen extra.

2. Un ingrediente para ocasiones especiales.

El azafrán, ¡pero el auténtico! Es una especia muy cara, pero es lógico, si pensamos que para obtener un kilo de azafrán en seco hay que cosechar 120.000 flores. En la cocina da un toque especial tanto a los platos salados (arroz, cremas, sopas y guisos) como a los dulces (helados, bizcochos, pudines...).

3. Una música para cocinar.

Tengo una lista en Spotify con canciones muy variadas para "animar mis recetas", pero las que nunca fallan son Nouvelle Vague i Pink Martini.

4. Tres palabras que definen qué es la cocina para ti.

Cuidarse, compartir, disfrutar.

5. Una ciudad para deleitarte con su gastronomía.

Londres. Porque hay una variedad increíble de restaurantes de todo el mundo y cada día puedes viajar por los sabores más diversos.

6. Un plato que te traiga recuerdos.

El fricandó, un plato típico de los domingos con el que disfrutaba mojando pan.

7. Tu último descubrimiento culinario.

El nabo daikon. ¡Muy remineralizante y también diurético! Lo utilizo marinado para las ensaladas o también para hacer sopas.

8. Un dulce casero para mimarte o mimar a alguien.

Mis madalenas de espelta con naranja, nunca me fallan.

9. Un truco de cocina...

Las semillas (de lino, chía, sésamo...) se oxidan rápidamente. Para conservar intactas sus propiedades las muelo con un molinillo y las guardo en el congelador con botes herméticos.

10. Si nos invitaras a tu casa a cenar, ¿qué cocinarías?

Como aperitivo haría rodajitas de calabacín crujiente con parmesano y un hummus de remolacha con palitos de zanahoria. Después, una ensalada de espinacas y bacalao con chutney de mango y frutos secos. Y de postre, algo ligerito, como un carpaccio de piña con aliño de menta y jengibre.

www.terraveritas.es

BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable

bio
2016

NO SOMOS UNA UTOPIA...

SOMOS UNA REALIDAD

MADRID IFEMA
10-13 NOVIEMBRE

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

Organiza



en
Feria de
Madrid



www.biocultura.org

¿Estrógenos bajos? equilibra tu dieta

A partir de los 40 años las mujeres ven como disminuye progresivamente su nivel de estrógenos. Aunque la menopausia puede quedar lejos todavía, merece la pena prestar atención a esta pequeña hormona que, cuando está demasiado baja, puede traernos grandes problemas.



Los estrógenos cumplen un rol esencial, en tanto que regulan el ciclo menstrual y ayudan a mantener en buen estado el corazón, los huesos, los músculos, la piel y hasta el cabello. Los ovarios son los principales encargados de producirlos, pero las glándulas suprarrenales también se encargan de segregar esta hormona, que suele variar dependiendo del momento del ciclo menstrual, pero siempre dentro de los parámetros normales.

Además de una incipiente menopausia, existen otros motivos que pueden provocar que disminuya el nivel de estrógenos. Por ejemplo, haber pasado por un proceso de quimioterapia o radiación, practicar ejercicio en exceso, sufrir trastornos alimenticios o tener un bajo peso ligado a una insuficiente cantidad de grasa corporal. Sus efectos se hacen notar con problemas como la falta de menstruación

y de ovulación o el desarrollo de enfermedades y trastornos genéticos, especialmente en mujeres jóvenes.

Soja, sésamo, cacahuets...

Si bien tratar los estrógenos bajos es un tema médico, puede ayudar incluir en la dieta algunos alimentos ricos en estrógenos naturales, los fitoestrógenos (como las isoflavonas). La dosis diaria recomendada está entre 35 y 70 mg/día, una cantidad que se puede obtener con una ración de tofu de unos 100 g o a partir de 30 g de cacahuets. Haz sitio en tu carrito de la compra para todos los siguientes alimentos y en poco tiempo tu equilibrio hormonal mejorará: soja y derivados (tofu, miso y bebidas de soja), alfalfa, espinacas, semillas de lino y sésamo, yuca, cacahuets, infusiones de trébol rojo y té verde. 



1. Bebida de soja. Monsoy
2. Tofu. Natursoy
3. Lino marrón. Ecobasics

Más información

- Societat Internacional de Menopausa (SIM) / www.imsociety.org
- www.isoflavones.info

¡Hoy comemos pasta!

¿Adoras la pasta y no puedes pasar sin ella? Si eres celíaco o padeces sensibilidad al gluten no es necesario renunciar a un buen plato de tu comida favorita. ¡Tienes muchas opciones a tu alcance!



Cuando existe un diagnóstico de celiaquía es muy importante ser estrictos a la hora de escoger la pasta alimenticia. Este alimento, tan aceptado por niños y mayores, forma parte de la base de la dieta mediterránea, y cuando es integral aporta una buena cantidad de carbohidratos de absorción lenta que nos ayudarán a reponer energías. Por eso, y a pesar de ser celíacos, es recomendable no excluirla de los menús si queremos seguir una alimentación equilibrada y saludable.

- **No al trigo.** Es imperativo evitar el trigo en todas sus variedades, incluyendo la espelta y el kamut. Otros cereales prohibidos son la cebada, la avena y el triticale.

- **Revisa las etiquetas.** Es imprescindible hacerlo, no sólo para descartar los cereales con gluten, sino también para desestimar aquellos ingredientes y aditivos que pueden contenerlo. Sémolas, proteínas vegetales hidrolizadas, extractos de levadura, especias, aromas y extractos de malta pueden ser localizados bajo los códigos E-1404, E-1410 y E-1412, y también los sucesivos terminados en 13, 14, 20, 33, 40, 42 y 50.

- **Cuidado con los procesados.** Algunas pastas fabricadas industrialmente tienen una versión "sin gluten", pero



1. Fideos de trigo sarraceno y batata. King soba

están muy procesadas y suelen añadirles grasas para suplir la falta de elasticidad que el gluten aporta de forma natural. Lo más recomendable es elegir siempre cereales integrales ecológicos de elaboración artesanal y rechazar las harinas refinadas.

Ni un riesgo en la cocina

Actualmente existe un buen surtido de pastas ecológicas sin gluten: las más habituales son las de maíz y arroz, pero también puedes encontrar de quinoa, amaranto, mijo y trigo sarraceno o alforfón.

Una vez elegida la variedad toca cocinarla. Es recomendable respetar el tiempo de cocción indicado por el fabricante en la etiqueta (si la prefieres al dente, el tiempo justo o algo menos) y extremar las precauciones para evitar la contaminación cruzada. Para ello, procura tener los utensilios limpios si antes han estado en contacto con alimentos con gluten. Finalmente, tus recetas ganarán en sabor y serán más saludables si las acompañas con verduras frescas, especias ecológicas y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. 

Busca la espiga barrada

Al comprar pasta sin gluten busca el símbolo internacional regulado por la Sociedad de Asociaciones de Celíacos de Europa, que garantiza que el producto posee unos niveles de gluten inferiores a 20 ppm. Para que tenga validez debe ir acompañado por el número de registro concedido por la asociación.

Más información

- <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspañol/>

El valor de las diferencias

La piel absorbe todo lo que aplicamos sobre ella, de modo que la cosmética natural es la mejor opción para cuidarla. Elaborados con ingredientes vegetales, sin químicos y respetando el medio ambiente, los geles y champús ecológicos respetan el equilibrio cutáneo, no provocan reacciones adversas y dejan la dermis sana, purificada y revitalizada.

La opinión de quienes usan geles y champús ecológicos durante el aseo diario es unánime: en poco tiempo tanto la piel como el pelo ganan en hidratación, suavidad y salud. El motivo hay que buscarlo en sus ingredientes, que son aceites vegetales prensados en frío, extractos de hierbas de cultivo ecológico y materias primas biodegradables. Todos ellos se combinan con modernos y siempre sostenibles procesos de elaboración.

La primera impresión (no) es la que cuenta

Dicen que la primera impresión es la que cuenta, pero no siempre es cierto. Y así sucede en este caso: puede que al usar un gel o un champú ecológico la primera sensación sea de sorpresa, ya que suele ser diferente a la que provoca el producto no ecológico. Maita Murillo (una de las socias fundadoras de la empresa especializada en cosmética de última generación que elabora los productos Viridis) explica que esa diferencia se debe precisamente a la pureza de sus componentes y a la ausencia de químicos. Por ejemplo, hacen menos espuma y sus fragancias son mucho más delicadas.

• **¿Por qué su aroma es más sutil?** En su formulación sólo se usan perfumes naturales, lo que significa que utilizan únicamente combinaciones olfativas que se pueden obtener directamente de la naturaleza (plantas, algunas frutas) y nunca se añaden notas olfativas artificiales. Esas notas artificiales son muy usadas en cosmética no ecológica para aportar fantasía y llamar la atención del consumidor, pero se alejan totalmente del concepto de naturalidad.

• **¿Por qué hace poca espuma el champú ecológico?** Es cierto que hace menos espuma, pero es más cremosa, más blanca y de pompas pequeñas y compactas. Los champús eco utilizan bases lavantes muy suaves basadas en "detergentes" naturales, la mayoría de los cuales son de origen vegetal, como derivados de aceites de coco, palma, maíz... Y aunque hacen menos burbujas aseguran una correcta higiene y cuidado del cabello. En cambio, la mayoría de detergentes artificiales derivan del petróleo o de fuentes no naturales y, a pesar de tener la característica de hacer una gran cantidad de espuma, generalmente son más agresivos para el pelo y la piel y nada respetuosos con el medio ambiente.

La espuma se produce por los tensioactivos, unos detergentes que en el caso de los champús pueden ser aniónicos, no iónicos y anfotéricos. En general, cuanto más aniónicos son los tensioactivos más espuma hacen y más irritables son. El resultado es una burbuja más grande y que se rompe muy rápidamente. Los champús ecológicos no utilizan tensioactivos aniónicos, sino anfotéricos (que disminuyen muchísimo el poder irritante) y no iónicos, que tienen una gran compatibilidad cutánea y son conocidos como "tensioactivos verdes".

• **¿Por qué los acondicionadores eco tienen un tacto menos sedoso?** Tanto los acondicionadores como los champús ecológicos usan emolientes naturales. Hablamos de aceites, mantecas y otros activos vegetales que suavizan y desenredan el pelo de manera natural. En ningún caso se usan ni siliconas ni activos sintéticos que, pese a ser muy eficaces, no son tan respetuosos con el entorno ni con el propio cabello como los componentes de los productos ecológicos. ✓



1. Gel de rosa de mosqueta i caléndula. Mon
2. Bálsamo de rosa de mosqueta i caléndula. Mon
3. Champú anticáida. Corporesano
4. Gel de ducha coco y vainilla. Sante
5. Champú de naranja y coco. Sante
6. Champú cabellos normales. Viridis
7. Crema suavizante. Viridis
8. Gel de baño bergamota. Viridis
9. Champú anticáida. Corporesano

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Los superalimentos son alimentos que proporcionan un beneficio adicional, ya que la proporción de ciertas vitaminas, minerales, proteínas o fibra que contienen es superior a la de la mayoría de alimentos. Incorporar los superalimentos a tu alimentación es muy sencillo: para ello es mejor consumirlos en polvo y de cultivo ecológico. Los superalimentos en polvo pueden añadirse a la leche, las bebidas vegetales, los zumos o los yogures. También pueden utilizarse para elaborar ricos smoothies con frutas y verduras.

Uno de los superalimentos más consumidos es la cúrcuma. El principio activo de la cúrcuma es la curcumina, responsable de su color amarillo. La curcumina aumenta su absorción si se acompaña con pimienta, razón por la cual algunos superalimentos a base de cúrcuma incorporan la pimienta en su fórmula. La cúrcuma es conocida por sus propiedades antiinflamatorias y depurativas. Además, tiene un gran poder antioxidante, que nos ayuda a protegernos de los daños provocados por los radicales libres, así como del envejecimiento cutáneo prematuro.

Otro de los superalimentos de mayor actualidad es la kale. La kale o col rizada es muy apreciada por su aporte de vitaminas, minerales (especialmente, hierro), ácidos grasos y proteínas. Contribuye a eliminar los líquidos acumulados en el organismo, por lo cual es adecuado en dietas de control de peso. Por su contenido en glutamina actúa como antiácido estomacal. La kale aporta más hierro que la carne, más calcio que la leche y más vitamina C que las espinacas.

Algunos fabricantes mezclan varios superalimentos en un solo producto para crear un efecto sinérgico. Este es el caso del Superalimento Antiox de El Granero Integral, una mezcla formulada para obtener el mayor poder antioxidante. Contiene rosa mosqueta (gran poder antioxidante y regenerante), acerola (gran contenido en vitamina C, lo que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo) y maqui (que contiene altas concentraciones de polifenoles, antiocianinas y vitamina C, que ayuda a retardar el envejecimiento prematuro de las células).



Sección patrocinada por



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

LOVE
YOUR SKIN

CREMA ANTI-ARRUGAS
PARA ELLA Y ÉL

PURA SOFT
Q10

BEAUTY
SPECIALS



COENZIMA

Q10

NATURAL

Frescor, elasticidad e hidratación intensa



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Apostamos por la energía renovable

Con el objetivo de lograr un modelo global de crecimiento sostenible, hace tiempo que estamos desarrollando un plan estratégico en sostenibilidad. Y dentro del mismo se encuadra el contrato firmado en marzo de este año para establecer el suministro de energía 100% renovable en todo nuestro grupo, que abarca un total de casi 40 tiendas, el obrador, el almacén y las oficinas.



Como sabréis, existen diferentes tecnologías para generar energía eléctrica. Por un lado tenemos las convencionales (como puede ser la energía nuclear o el carbón), y por otro se encuentran las de origen renovable, que incluyen la eólica, la solar o la bioenergía. Estas últimas no generan residuos radiactivos y sus emisiones de gases contaminantes son muy bajas o prácticamente nulas. Por tanto, tienen un impacto muy reducido sobre el medio ambiente y la salud. Además, son de procedencia autóctona y no es necesaria su importación.

Muchos diréis que esto es una estafa: la electricidad del enchufe es igual para todos y no puede separarse en verde o no verde. No os falta razón, al menos en parte. La electricidad que fluye por las redes eléctricas tiene su origen en las diferentes técnicas de generación y no se puede separar por categorías: una vez llegan a la red, todos los kilovatios son iguales.

¿Cómo funciona la electricidad verde?

Aunque no podamos elegir qué electricidad consumimos desde nuestro enchufe, sí es factible asegurar que ha sido generada mediante energías renovables. Para asegurar ese hecho existe un sistema de garantía de origen,

antes gestionado por la CNE (Comisión Nacional de la Energía) y actualmente en manos de la CNMC (Comisión Nacional Mercados de la Competencia).

Dichos certificados, denominados garantías de origen (GDOS) o en inglés, renewable energy certificate (REC), se pueden transferir a las comercializadoras que pueden justificar así el carácter verde de la electricidad que venden. Así, cuanto más gente solicite electricidad verde, más productores habrá.

El compromiso de Europa

El peso de las renovables sobre el consumo final de energía en España es del 16,2%, según destaca Eurostat. Hay que seguir trabajando para lograr asumir el compromiso pactado entre todos los países miembros de llegar a un 20% en 2020. En Veritas estamos firmemente comprometidos y creemos posible llegar algún día a la altura de Suecia, que con un 52,6% es el país con mayor peso (2014), seguido de Letonia y Finlandia (ambos con un 38,7%), y Austria (33,1%).



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

Alimentos que enriquecen la leche materna

Las mujeres que toman lácteos ecológicos mientras dan el pecho ofrecen a su bebé una leche más saludable, rica en ácido linoleico conjugado y ácido trans-vaccénico. Estos dos ácidos grasos tienen efectos muy beneficiosos sobre la salud y se consideran anticancerígenos, antidiabéticos y moduladores de la inmunidad.

Así lo demuestra un estudio internacional de varias universidades europeas (2007) realizado por un equipo internacional de científicos de Alemania (Universidad de Hamburgo), Suiza (Paracelsus Hospital Richterswil y Hospital Universitario de Zurich) y Holanda (Universidad de Maastricht y TNO Nutrition and Food Research). Su objetivo fue saber si la incorporación de leche y carne ecológicas en la alimentación de las madres afectaba los contenidos de los isómeros del ácido linoleico conjugado (CLA) y ácido trans-vaccénico (TVA) en la leche materna humana.

A tal fin fueron analizadas muestras de leche de 312 madres que estaban en período de lactancia (participantes en el KOALA Birth Cohort Study) y se documentaron los diferentes estilos de vida de dichas mujeres en relación al consumo de productos no ecológicos y ecológicos. Las muestras de leche fueron tomadas un mes después del parto y analizadas para ver su composición en ácidos grasos.

El contenido de ácido ruménico (el principal CLA) se incrementaba en una forma estadísticamente significativa según se iba de una dieta no ecológica con productos lácteos y carne no ecológicos (0.25 peso % [wt%], n 186) hacia una dieta moderadamente ecológica (50-90% de lácteos y carne ecológicos, 0.29 wt%, n 33, P = 0.02) y así hasta llegar a la estrictamente ecológica (>90% de lácteos y carne ecológicos, 0.34 wt%, n 37, P <= 0.001). Los niveles de TVA crecían entre las participantes con una dieta moderadamente ecológica (0.54 wt%) o estrictamente ecológica (0.59 wt%, P <= 0.001), en comparación con el grupo de mujeres con una alimentación no ecológica (0.48 wt%). Después de realizar ajustes por covariables para evitar factores de confusión posibles (tales como edad de la madre, toma o no de suplementos alimenticios, educación, estación del año, etc.) se vio que el grupo que se alimentaba estrictamente con productos lácteos ecológicos mantenía una significación (P <0.001 para el ácido ruménico).

Por lo tanto, los niveles de CLA y TVA en la leche humana pueden ser modulados si las madres en período de lactancia reemplazan los productos lácteos y/o cárnicos no ecológicos por ecológicos, con las implicaciones de mejora de la salud que puedan resultar de ello.

Efectos sobre la salud del bebé

Diferentes investigaciones asocian algunos CLA con efectos sanitarios beneficiosos, como por ejemplo anticancerígenos, antidiabéticos y moduladores de la inmunidad. Igualmente están ligados a una influencia favorable sobre la composición de la grasa corporal (sobre la proporción entre tejido graso y músculos).

Con anterioridad al citado estudio otros autores vieron como la leche de vacas ecológicas podía contener más presencia de una serie de compuestos. Por ello, los responsables de esta investigación (ante el hecho de que la mayor fuente de CLA es la dieta) decidieron comprobar si efectivamente las mujeres que consumían más de esa leche tenían a su vez en la suya propia una mayor presencia de tales sustancias.

Más información

- Br J Nutr. 2007 Apr;97(4):735-43.
- Influence of organic diet on the amount of conjugated linoleic acids in breast milk of lactating women in the Netherlands
- Rist L1, Mueller A, Barthel C, Snijders B, Jansen M, Simões-Wüst AP, Huber M, Kummeling I, von Mandach U, Steinhart H, Thijs C.
- ACCESIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/17349086>

Tu rostro habla de ti

El refranero popular no se equivoca: la cara es el espejo del alma. Pero también lo es del cuerpo, ya que al mirar nuestro rostro podemos recabar mucha información sobre el estado de nuestro organismo. Y para demostrar que es cierto hoy comenzamos una sección que tiene como finalidad descubrir al lector qué denotan ciertos rasgos físicos, cómo leer su significado y ofrecer claves para mejorar la salud a partir de dicha lectura.

¿Por qué nos salen granos en la barbilla o en la nariz?, ¿por qué se nos marcan las arrugas del entrecejo?, ¿por qué se nos cae el cabello o tenemos las puntas abiertas?, ¿por qué tenemos bolsas u ojeras oscuras bajo los ojos?... Para contestar a esas y otras muchas preguntas utilizaremos el diagnóstico oriental, un sistema magnífico de autoconocimiento explicado didácticamente por el maestro de la macrobiótica mundial: Michio Kushi. Sin embargo, cuando el objetivo es mejorar la salud, el diagnóstico en solitario no nos ayudará demasiado si no va acompañado de unas pautas de estilo de vida y alimentación ajustadas a nuestras necesidades concretas.

Mensualmente, repasaremos las distintas señales que nos envía el cuerpo y explicaremos la mejor manera de recuperar el buen funcionamiento de la parte que se está debilitando y necesita restablecerse.

Un método milenario

En su origen, el diagnóstico en la medicina oriental no era un método de clasificar síntomas, sino una forma de ver el presente, el pasado y el futuro de la salud y la vida de un individuo. Durante más de 5.000 años los médicos orientales han utilizado el conocimiento de la humanidad y de la relación del hombre con la naturaleza para desarrollar una medicina simple, práctica y humana, cuyo objetivo es curar enfermedades y mantener la salud.

- **La clave está en la expresión.** La medicina oriental tiene muchos métodos de diagnosis, pero los más comunes son el bono shin, el setsu shin y el bunshin, que explican que todas nuestras expresiones externas (el modo de andar, la postura corporal, los rasgos faciales, el color y textura de la piel, las arrugas de expresión, el sonido y el ritmo de la voz, el pulso...) están ligadas y son un reflejo de la salud interna.

- **Observar, analizar, diagnosticar.** Al médico le basta con escuchar la voz y apreciar sus diferentes matices o ver un color específico en determinadas zonas de la piel para juzgar la condición general del enfermo. Un conocimiento preservado durante siglos (principalmente en Japón, Corea, China e India) a través de la tradición religiosa, cultural y filosófica.

No debería sorprendernos esta forma de interpretar las señales del organismo, ya que sin ir más lejos, y hasta hace muy pocos años, el médico de cabecera en Occidente hacía su diagnóstico de manera similar: mediante la observación del color de los labios, la temperatura y color del rostro y el aspecto de las mucosas, entre otras señales. Y tras deducir la dolencia prescribía el tratamiento, que siempre incluía consejos de estilo de vida y alimentación.

La cara, espejo del cuerpo

Dentro del diagnóstico oriental se distinguen dos categorías principales: la observación de la constitución corporal y la observación de la condición de la persona.

- **Genes que marcan.** La constitución es el reflejo de la herencia genética y el desarrollo fetal en el vientre materno, y cambia muy poco a lo largo de la vida. Así, además de la genética, los alimentos ingeridos por la embarazada influyen en el crecimiento del embrión y el efecto se refleja en los rasgos faciales y en la estructura ósea del recién nacido. Por ejemplo, una estructura ósea pesada, una mandíbula cuadrada y unas orejas grandes con un buen lóbulo revelan una constitución fuerte, robusta y bien mineralizada. En cambio, una estructura más débil se manifiesta mediante huesos largos y delgados, cara ovalada, orejas pequeñas y sin lóbulo, etc.

- **Hábitos que influyen.** Queda claro que la herencia no la podemos cambiar, pero afortunadamente la condición puede modificarse de forma relativamente rápida, ya que depende en gran medida del estilo de vida y la alimentación de los últimos cuatro meses. Por tanto, según cómo orientemos dichas rutinas podemos llegar a tener una condición fuerte, robusta y saludable aunque nuestra constitución sea pobre y delicada. O al revés, una buena herencia puede desperdiciarse con unos malos hábitos continuados en el tiempo y derivar en una condición personal frágil. **✓**

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud



ADELGAZA Y DESINTOXÍCATE CON LA CURA DE SAVIA Y ZUMO DE LIMÓN

La **Cura** auténtica está basada en la milenaria terapia del ayuno. Ayunar significa vivir por un tiempo determinado de las propias reservas con el fin de depurar profundamente todo nuestro organismo y reducir grasas superfluas. La cura completa (ayuno) se realiza ingiriendo diariamente de 6 a 10 vasos del preparado de Sirope de Savia y ningún alimento sólido. Para un vaso del preparado se necesitan: 2 cucharadas soperas de Sirope de Savia, zumo de medio limón y agua. La duración recomendada de La Cura es de 7 a 10 días.

La **Semi-cura** es otra forma más suave pero menos profunda de depurar el organismo. Se sustituye el desayuno y/o cena por dos o tres vasos del preparado de Sirope de Savia, limón y agua, de esta forma se prolonga el ayuno nocturno y ofrece al organismo más tiempo para su descanso y recuperación.

Para que la semi-cura sea más eficaz, conviene ingerir alimentos de fácil digestión como verduras, frutas, cereales integrales y evitar alimentos, que por su contenido en toxinas retrasan la acción depurativa: sal, embutidos, carnes rojas, fritos, pan blanco, café, alcohol, bebidas carbónicas, lácteos, etc. La duración recomendada es de 10 a 30 días.

Beneficios:

- Pérdida de peso
- Desintoxicación de toxinas
- Aumento de vitalidad
- Mejora la digestión y la circulación
- Sueño más profundo
- Pelo brillante y uñas más fuertes
- Ojos luminosos y piel radiante
- Mayor resistencia a la enfermedad
- Fortalecimiento de la voluntad
- Aumento de la concentración y claridad de pensamientos
- Equilibrio emocional
- Actitud más positiva
- Sensación de paz interior

Para desintoxicarse y aprovechar las ventajas del preparado del Sirope de Savia y zumo de limón, también habría otras opciones:

“**50:50**” que consiste en 3 días de semi-ayuno, seguidos de 3 días de la cura completa, seguido de otros 3 días de semi-ayuno. Ésta es la forma más fácil de iniciar la desintoxicación si usted nunca la ha hecho antes. Esta versión también se adapta muy bien a los compromisos sociales de algunas personas. Duración: 9 días.

“**Una vez a la semana**”, haciendo 1 día de ayuno semanal dejamos descansar nuestros órganos digestivos, solo tomamos la dosis diaria del preparado (de 6 a 8 vasos) más agua e infusiones.

TESTIMONIOS

Desde hace mucho tiempo me trataba para dolores reumáticos que me daban fuertes dolores de cabeza. Gracias a esta Cura ya no tengo dolor de cabeza. He perdido peso y me siento estupendamente.

Alberto. Málaga

Acabo de terminar los diez días y bajé 8 kilos, sin hambre, sin sentirme mal. Excelente y recomendable!

Sandra. Argentina

Llevaba seis años tratándome una úlcera de estómago que me hacía sufrir mucho. Después de esta Cura ya no sé lo que es eso. Me siento en plena forma.

Sergio. Bilbao

“La Cura Neera Detox” (La Cura de Savia y zumo de limón en Asia) ha cambiado mi vida! He probado todo tipo de dietas, voy al gimnasio varias veces a la semana y nada ha funcionado tan bien como La Cura. Durante los 2 últimos meses he hecho la cura completa 2 veces durante 3 días, continuando con la semi-cura por la noche. He perdido 5 Kilos. Felicidades por La Cura.

Brandon Goh. Singapore

He hecho la “Lemon detox diet” (La Cura de Savia y zumo de limón en Australia y USA) durante una semana y perdí bastante peso. Estoy muy contenta.

Tia Tamapus. Sydney

La cura de savia y zumo de limón



Mezcla especial de los mejores siropes de palma y de arce

Sin conservantes - Sin colorantes

El preparado de agua mineral con Sirope de Savia y limón es además 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, tes y otras bebidas.

- DE VENTA EN DIETÉTICAS -



La cura de savia y zumo de limón es el tratamiento ideal para desintoxicar el organismo. No se trata ni de un medicamento ni de una forma de alimentación, sino de una cura a base de limón y sirope de savia que le proporciona al cuerpo la posibilidad de reponerse, regenerarse, renovarse y crear anticuerpos propios.

Está basada en la terapia milenaria del ayuno. Desintoxicamos todo nuestro organismo y eliminamos grasas sin efectos secundarios.

Los ingredientes básicos son limones frescos y el sirope de savia, mezcla especial de los mejores siropes de palma y de arce: un edulcorante natural muy rico en oligoelementos y otros nutrientes.

La cura de savia y zumo de limón te ayuda a equilibrar tu cuerpo, tu mente y tus emociones.

Editorial Obelisco (Barcelona)

Para más información: La Cura de Savia y Zumo de Limón. Autor K.A. Beyer. Ediciones Obelisco. 93 665 76 06

con mucho
gusto

Cuscús con calabaza y garbanzos

FAST GOOD

con Sergi de Meià

Recetas saludables,
ràpidas y de fácil preparación



Además de ser muy baja en calorías, la calabaza destaca por su efecto diurético, por lo que se recomienda en casos de retención de líquidos.



Ingredientes:

- 125 g de cuscús
- 250 ml de agua
- 50 g de queso feta con hierbas
- 30 g de garbanzos cocidos
- 30 g de zanahoria
- 30 g de calabaza
- 30 g de coliflor
- 30 g de setas en aceite de oliva ecológico
- 1 aguacate
- 1 calabacín zapallo
- 5-6 hojas de menta
- 5-6 hojas de espinacas
- Brotes de soja
- 10 ml de jugo de limón
- 60 ml de aceite de oliva virgen
- 1 g de curry
- Sal



Cuscús.
El Granero

Elaboración:

1. Lleva a ebullición el agua con una pizca de sal, escalda el cuscús y tapa durante 10 minutos.
2. Trocea la coliflor y corta en pequeños dados de 1 a 2 mm la calabaza y la zanahoria previamente lavadas y peladas y el calabacín zapallo.
3. Mezcla las verduras con el cuscús y añade los garbanzos, el zumo de limón, el curry, las hojas de menta picadas muy finamente, las setas y el queso feta cortado a dados.
4. Aliña con aceite de oliva y decora con brotes de soja, rodajas de aguacate (que antes habrás pelado y deshuesado) y hojas de espinacas.



¿YA HAS PROBADO ESTOS DELICIOSOS PLATOS PREPARADOS NUEVOS?

NATURSOY®

NOVEDAD

WOK TAGLIATELLE DE CÚRCUMA Y SEITÁN

ENSALADA FRESCA DE QUINOA A LA MENTA

DUO DE ARROZ, SEITÁN Y SHIITAKE

100% ECOLÓGICO

VEGANO

Visitanos en nuestro [facebook](#) o en www.natursoy.com

Boniato con kale y aguacate

Receta propuesta por
@albanewbo

El aguacate es rico en grasas saludables insaturadas, que tienen la capacidad de reducir los niveles en sangre del colesterol malo (LDL).

Ingredientes:

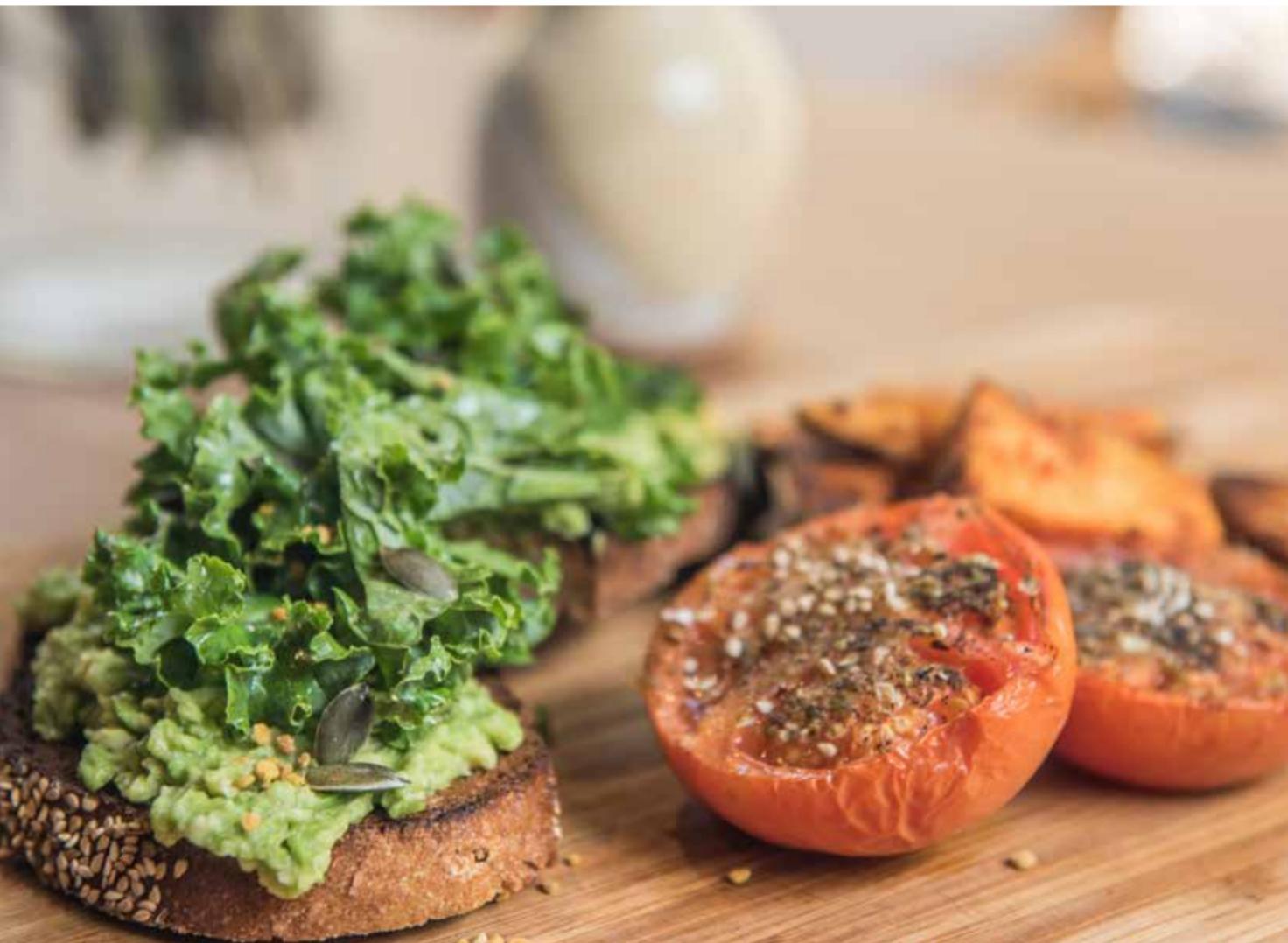
- 1 rebanada de pan de centeno
- 1 boniato mediano
- 1 aguacate
- 1 tomate maduro
- 1 hoja de col kale
- 1/2 limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Pipas de calabaza
- Sésamo tostado
- Polen
- Ajo en polvo
- Especias variadas
- Orégano
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen



Semillas de girasol.
Veritas

Elaboración:

1. Limpia el boniato y córtalo a trozos rectangulares del tamaño de un dedo. Añade especias al gusto y riega con una cucharada de aceite de oliva. Coloca en el horno a 180 °C unos 30-40 minutos.
2. En la misma bandeja, pon el tomate previamente partido por la mitad y espolvoreado con orégano y pimienta negra. Hornea durante 20 minutos.
3. Entretanto, chafa el aguacate junto con el zumo de medio limón. Reserva.
4. Corta la col kale a trozos quitando el tallo. Aliña con limón, ajo en polvo y pimienta negra. Reserva.
5. Tuesta el pan de centeno, que antes habrás aliñado con un poco de aceite. Reserva.
6. Unta el pan tostado con aguacate, pon encima la col kale y coloca en el centro del plato. A los lados, pon el boniato y los tomates horneados. Decora con unas pipas de calabaza, sésamo tostado y polen.



Minitortillas de verduras, amaranto y chíá

Receta propuesta por
Mireia Anglada

Gracias a su alto contenido en fibra, el amaranto resulta ideal para tratar el estreñimiento y activar el tránsito intestinal.



Ingredientes:

- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 75 ml de bebida de arroz
- 30 g de amaranto
- 2 cucharadas pequeñas de semillas de chíá
- Aceite de oliva virgen
- Sal marina



Bebida de arroz.
Monsoy

Elaboración :

1. Corta el calabacín en trozos pequeños y filetea la cebolla.
2. Saltea la cebolla con aceite y una pizca de sal marina. Cuando esté translúcida agrega el calabacín y sofríe hasta que quede al dente. Reserva.
3. Pon a hervir la bebida de arroz y añade el amaranto. Tapa y deja cocer durante 10 minutos.
4. Agrega las semillas de chíá y deja tapado otros 10 minutos más.
5. Mezcla la preparación anterior con las verduras.
6. Calienta una sartén antiadherente con unas gotas de aceite, haz las minitortillas y sírvelas con un poco de queso o salsa de tomate, por ejemplo.
7. Si las prefieres en versión dulce utiliza bebida de coco en lugar de arroz y acompáñalas con melaza o agave.

EN OCTUBRE, CADA DÍA UN REGALO

Del viernes 30 de septiembre
al jueves 27 de octubre

¡REGALAMOS
MÁS DE
100.000
PRODUCTOS!

DURANTE EL MES DE OCTUBRE, POR UNA
COMPRA SUPERIOR A 20€, LLÉVATE
UN REGALO* DE LAS MEJORES MARCAS

* UN REGALO POR COMPRA



¡QUEREMOS AGRADECER
TU CONFIANZA!

veritas

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. Glòries. 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 • CASTELDEFELS: C. C. L'Ànc Blau • GRANOLLERS: Joan Prim, 70 • HOSPITALET DE LLOBREGAT: Carrer Major, 13 • LLEIDA: Avenida Doctor Fleming, 29 • MADRID: Calle de Lagasca, 54 • 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 VIZCAYA: Bilbao: Alameda Urquijo, 48 GIRONA: BLANES: Ses Falques, 10 ISLAS BALEARES: IBIZA: 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 PORT D'ANDRATX: Avda. Gabriel Roca i Garcías 2 • TARRAGONA: REUS: C.C La Fira. Planta -1, local 22-23

 shop.veritas.es

 veritascologica

 @ecoveritas / @ecoveritas_cat

 @supermercadosveritas