

veritas

¡Alegra tu mesa!

nº68

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 68 • Julio-Agosto 2015 • www.veritas.es

RECICLAT
Paper
FSC C110825



silvio elías
director general

Hace 13 años nació Veritas con una sencilla pero gran vocación: ofrecer una mejor alimentación a todos, una alimentación de verdad.

Y para que esto fuera posible decidimos hacerlo a través de los alimentos que respetan nuestra salud, la del entorno social en el que vivimos, y a la vez la sostenibilidad del medio que nos proporciona dichos alimentos. La mejor manera fue, desde el primer día, a través de los alimentos ecológicos.

Hace 13 años tuvimos claro que para que la alimentación ecológica fuera una opción real para todos había que abordar tres retos. El primero, abrir tiendas para acercar los productos a las familias. En segundo lugar, reducir el coste de la cesta. Y, en tercer lugar, tan importante como los dos anteriores, realizar enormes esfuerzos de divulgación y concienciación para que todo el mundo tenga la información que le permita realizar una compra consciente y responsable.

Hoy, con la apertura de la tienda de la calle Fueros de Vitoria-Gasteiz, contamos con 33 tiendas, somos un equipo de casi 300 los que trabajamos con pasión y convicción en este proyecto, colaboramos con más de 500

proveedores, a los que llamamos nuestros compañeros de viaje, y son más de 100.000 familias las que nos dan su confianza cada semana.

En esta singladura hemos conseguido junto a nuestros proveedores desarrollar un gran número de productos nuevos, hemos conseguido también eliminar ineficiencias y aumentar los compromisos, que al final han resultado en una reducción de los precios medios de la cesta en más de un 50% desde que empezamos. Y seguimos haciéndolo.

Pero lo que no ha cambiado es el espíritu con el que nacimos. Llegamos a Vitoria-Gasteiz con renovada ilusión, con la humildad de querer ser uno más del lugar, con la incorporación –de momento– de 15 nuevos proveedores de la zona, y con algo que nos hace una ilusión enorme: la presentación por primera vez en Vitoria-Gasteiz de esta revista. La revista Veritas nació como respuesta a la necesidad de ofrecer información amena, práctica y a la vez rigurosa sobre lo que comemos y sobre otros hábitos de salud que nos afectan cada día. ¡Hoy es la herramienta de comunicación más valorada!

Espero que la disfrutéis. ¡Salud y buenos alimentos!

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

veritasecologico ecoveritas supermercadosveritas

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



sumario



Niños 4
10 razones para tomar bebida de almendras



Diversidad 10
Sabores helados



Divulgación 14
La fruta de la salud



Panadería 20
Los bocadillos son para el verano



Reportaje 22
¡Alegra tu mesa!



Estilo de vida 28
Comiendo en libertad



Novedades 32
Gama de salsas Florentín, cafés i tés Destination...



Los consejos de Xevi 34
El dolor tiene sus razones Xevi Verdaguer



Técnicas de cocina 36
Mil maneras de cocinar zanahorias Mireia Anglada



La Cuina Veritas 37
La cocina de la abuela



A propósito de... 38
Hoy nos ocupamos de los celíacos y de las embarazadas Mireia Marín



Belleza 40
Suavidad extrema Nuria Fontova



Con mucho gusto 42
Ensalada de pasta, gazpacho de melocotón...

Sabías que, las fresas ecológicas tienen un 29% más de polifenoles que las no ecológicas.

10 razones para tomar bebida de almendras

Deliciosa y nutritiva, la bebida de almendras tiene muchas y muy variadas propiedades. Es una gran opción para tomar como refresco en verano y se recomienda incluirla en la dieta de niños y adolescentes, ya que resulta muy energética y es un excelente reconstituyente.



Sabías que, gracias a su alto contenido en calcio es muy recomendable durante la etapa de crecimiento, ya que ayuda a la formación de los huesos.

Se obtiene de la presión en frío de las almendras y es un producto totalmente natural y equilibrado. Al igual que otras bebidas vegetales, no tiene las mismas propiedades que el alimento original, ya que sólo contiene un 10% de almendra (el 90% restante es agua). A pesar de esta consideración es una bebida magnífica para ofrecer a los niños, ya que las almendras contienen agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Es decir, todos los grupos de nutrientes que el cuerpo necesita.

1. **Tiene un sabor dulce y suave.** Habitualmente se suele comercializar sin endulzar, ya que el sabor de las almendras es naturalmente dulce. Sin embargo, en ocasiones lleva sirope de agave.
2. **Se digiere con facilidad.** Sienta muy bien y no produce fermentaciones en el intestino. Por ello, se recomienda en caso de digestiones pesadas, gastritis, estreñimiento...
3. **Contiene aminoácidos esenciales.** Las almendras contienen los ocho aminoácidos esenciales, incluida la arginina, que es fundamental para el desarrollo infantil. De hecho, este fruto seco es una de las pocas fuentes de proteína vegetal que contiene arginina.
4. **Es muy rica en calcio.** Tiene una muy buena relación calcio/fósforo, que resulta altamente eficaz durante la etapa de crecimiento, ya que ayuda a la formación de los huesos. También destaca por un alto contenido en magnesio, hierro y vitamina E.
5. **No contiene gluten.** Por este motivo la pueden tomar los celíacos sin ningún problema.
6. **Fortalece la musculatura.** Por su contenido en potasio es beneficiosa para los músculos. Dicho mineral equilibra la

cantidad de líquido en el cuerpo y transmite los pequeños impulsos eléctricos nerviosos, jugando un papel fundamental en la contracción muscular.

7. **Ayuda a reducir el colesterol.** Contiene fibra soluble, que contribuye a rebajar los niveles de colesterol en sangre.
8. **Refresca y da energía.** Es perfecta para tomar a la salida del colegio o después de hacer deporte, ya que es refrescante y mineralizante. Al igual que los zumos, está disponible en envases de un solo uso.
9. **Resulta ideal para preparar batidos.** Gracias a su textura y sabor se puede mezclar con cualquier tipo de fruta (fresa, plátano, pera, manzana) para elaborar sabrosos batidos.
10. **Es un ingrediente que va bien con todo.** La bebida de almendras es muy versátil y no puede faltar en la cocina, ya que puede añadirse tanto a recetas dulces (tartas, crepes, pasteles) como saladas (bechamel, purés, cremas). ✓



1. Bebida de almendra. Eco Mil
2. Bebida de almendra. Monsoy
3. Bebida de almendras. Veritas



Bebida de almendra casera

Hacer bebida de almendras es fácil y divertido y puede elaborarse con almendras tiernas o secas. Además, la bebida casera siempre es más nutritiva que la envasada, aunque dure menos tiempo y tenga que consumirse en un plazo máximo de tres días.

Ingredientes (para 4 vasos):

- 200 g de almendras crudas peladas
- 1 l de agua
- 1 cucharada de sirope de agave (opcional)
- 1 plátano maduro
- 2 dátiles sin hueso

Elaboración:

1. Pon las almendras en remojo en un litro de agua al menos durante 2 horas o, si puede ser, toda la noche. Así se hidratarán y será más fácil procesarlas.
2. Tritura las almendras con el agua en la que se han hidratado.
3. Cuela la mezcla con una tela fina de algodón y exprime bien. La pulpa de almendras molidas que queda en la tela la puedes guardar para otras recetas. Por ejemplo, queda perfecta añadida a la masa de un bizcocho.
4. La leche de almendras la puedes tomar tal cual o bien endulzada con sirope de agave. Otra opción es hacer un batido con plátano y dátiles.

NATURSOY®



HAMBURGUESA VEGETAL DE TOFU Y ESPINACAS



HAMBURGUESA VEGETAL DE TOFU A LA VASCA



HAMBURGUESA VEGETAL DE TOFU Y ALGAS



HAMBURGUESA VEGETAL DE TOFU Y ZANAHORIAS

Hamburguesas Vegetales
Bio Gourmet

MÁS RICAS

MÁS FRESCAS

MÁS SABROSAS

¿Sabías qué nuestra gama de hamburguesas **Bio Gourmet** son el doble de sabrosas y frescas que cualquier otra hamburguesa vegetal?

Nuestras **Bio Gourmet** conservan de manera óptima sus cualidades organolépticas y también nutricionales.

Además son 100% ecológicas y veganas

¡Saborea la diferencia, te encantarán!

Visítanos en: www.natursoy.com
o en nuestro [facebook](https://www.facebook.com/natursoy)

PREMIUM QUALITY

Distribuido por:
NATUR IMPORT
www.naturimport.es



JASÓN Illuminatudía

- Sin parabenos, SLS, vaselinas, colorantes artificiales ni ftalatos -

Protectores solares para toda la familia

Con ingredientes naturales



C/ Calders, 182-184, 08203 Sabadell (Barcelona), atcliente@naturimport.es, T. 93 712 38 70

Panacota con bebida de almendras

Receta propuesta por la
tienda Veritas **Mandri**



La panacota es un postre tradicional italiano muy original y llamativo, fácil de preparar y que gusta muchísimo a los niños. Si se prepara con bebida de almendras resulta, además, altamente digestiva.

Elaboración:

1. Mientras el pequeño mezcla el agaragar en dos dedos de bebida de almendras con la ayuda de una cuchara, pon a calentar en un cazo el resto de la bebida de almendras.
2. Antes de que hierva añade el agaragar, remueve y deja hervir durante 3 minutos.
3. Coloca la mezcla en moldes individuales y ponlos en la nevera un mínimo de 3 horas para que cuajen y se enfríen.
4. Antes de servir, desmolda las panacotas con cuidado y decoradlas con una cucharada de mermelada de fresa y unas semillas de amapola.

Ingredientes:

- ½ l de bebida de almendras
- 5 g de agaragar
- Mermelada de fresa
- Semillas de amapola
- Vainilla



Bebida de almendras.
Monsoy

monsoy

PASIÓN NATURAL

Ingredientes 100% ecológicos con todo su sabor natural. Así son nuestras bebidas vegetales, sin aromas ni conservantes. Así de naturales, sin artificios. Porque lo que te cuida y te sienta bien es nuestra pasión natural.

BIO

Descubre toda la gama en: www.liquats.com

Sabores helados

Las altas temperaturas, que trae consigo el calor, incitan a tomar alimentos más frescos de lo habitual y el helado se convierte en uno de los grandes protagonistas de la temporada. Los de Veritas se adaptan a todos los gustos y necesidades y se elaboran únicamente con ingredientes ecológicos de proximidad. ¡Ya no hay excusas para renunciar a uno de los placeres del verano!

Por ser una mezcla de diversos alimentos de alta calidad (leche, yogur, fruta, frutos secos...), el helado es, a priori, un producto refrescante, sabroso, digestivo y nutritivo. Sin embargo, su valor nutricional depende de la calidad y cantidad de los ingredientes con los que se elabora. Unos ingredientes que en el caso de los helados ecológicos son totalmente naturales y en ningún caso están acompañados de colorantes o azúcares artificiales.

¿Qué debes saber de los no ecológicos?

Dos son las razones por las que se suele aconsejar consumir helados con moderación: el exceso de azúcar usado en su elaboración y su perfil lipídico poco saludable, rico en grasas saturadas poco saludables. Ambas características

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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



EVICRO
MADAL BAL

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

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

Sabías que, los helados con sello de calidad ecológica están totalmente libres de colorantes, conservantes, aditivos artificiales y grasas hidrogenadas de palma y coco.



Helados Veritas de:
chocolate, limón, vainilla, turrón, crema catalana y arándanos.

pueden tener efectos no deseables sobre la salud si abusamos de los helados no ecológicos.

- **Tienen un exceso de azúcar.** El frío reduce la percepción de los sabores y produce un adormecimiento de las terminaciones gustativas de la lengua. Por ese motivo se suele añadir a los helados una cantidad de azúcar superior a la que llevan otros postres dulces no congelados. Así, entre el 15 y el 35% de los helados es azúcar.

- *Efecto en el organismo:* aumento de peso. Al ingerir azúcar o productos azucarados estamos consumiendo un exceso de calorías que, como se almacenan en forma de grasa corporal, conlleva un aumento de peso.

- **Aportan grasas saturadas.** La grasa, ya sea animal o vegetal, es la responsable de conferir al helado sus peculiares características organolépticas: suavidad cremosa, sabor y textura. En los más consumidos la grasa representa entre el 6 y el 12%, pero puede llegar hasta el 20% en algunos "helados crema". Los ingredientes grasos de los "helados crema" y "de leche" son la nata y la mantequilla, lo que implica un mayor aporte de grasa saturada (que suele situarse en torno al 80%), si bien hay helados de grasa preferentemente vegetal en los que más del 90% de la grasa es saturada. Esto se debe a que algunos fabricantes emplean aceites vegetales (como los de palma o coco) parcialmente hidrogenados, que contienen una elevada proporción de grasas trans, que actúan de forma similar a las grasas saturadas y cuyo consumo está desaconsejado por la OMS, dado que aumentan el colesterol malo (LDL) y disminuyen el colesterol bueno (HDL).

- *Efecto en el organismo:* colesterol. El consumo habitual de alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans provoca un aumento del colesterol sanguíneo e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Los nuestros sí son saludables

Los helados ecológicos tienen como denominador común el sabor, la salud y la calidad auténtica, además de cumplir el objetivo principal de la producción ecológica: ser respetuosos con el medio ambiente y las personas que trabajan en el sector. Para conseguirlo evitan el uso de productos químicos de síntesis: hormonas, herbicidas, abonos químicos, plaguicidas...

- **Edulcorantes naturales.** La mayoría de helados ecológicos no llevan azúcar refinado, sino otras opciones mucho más saludables y nutritivas, como las melazas de cereales o el sirope de agave.

- *Melazas de cereales.* De todos los productos naturales para endulzar encabezan la lista en cuestiones de nutrición y salud. Se obtienen a partir de la fermentación de cereales como arroz, maíz, cebada... Unos azúcares polisacáridos de absorción lenta que, lejos de desmineralizar o descalcificar, nutren y aportan vitaminas y minerales.

- *Sirope de agave.* Es un edulcorante natural que se obtiene de un cactus. Tiende a regular los niveles de glucosa, aporta pocas calorías y es un alimento prebiótico porque estimula el crecimiento de la flora intestinal y es poco calórico.

- **Las grasas, a raya.** La producción ecológica limita la incorporación de grasas saturadas a sus helados, ya que no está permitido el uso de grasas hidrogenadas o grasas trans.

- **Ingredientes auténticos.** La autenticidad de su composición demuestra su calidad. Por ejemplo, los sorbetes pueden contener hasta un 43% de fresas y los polos sólo contienen zumo de frutas (fresa, cereza, limón, naranja) y sirope de trigo para endulzar. Una diferencia radical con los helados elaborados a base de agua, colorantes y azúcares artificiales. ▽



Helados Naturattiva de:

1. Arroz y café
2. Soja y frutas.
3. Arroz y chocolate.
4. Arroz y frambuesas.
5. Bombón de nueces.
6. Mini bombón de arroz.
7. Cono de soja.
8. Tarrina de soja y chocolate.
9. Tarrina de soja y cerezas.

Variados, sanos y artesanos

Los sabores, texturas y características de los helados se han adaptado a las preferencias y necesidades del consumidor actual y el resultado es una gran variedad: con pocas grasas, sin azúcar, sin colesterol, sin lactosa, de soja... En Veritas encontrarás los helados más deliciosos, nutritivos y saludables.

- **Con leche ecológica.** Los helados de elaboración tradicional Veritas contienen cantidades de grasas más bajas (en algunos casos un 50% menos), lo que implica valores energéticos inferiores a los que tienen otros productos de calidad similar. Están disponibles en los siguientes sabores: fresa, turrón de Jijona, chocolate, limón, vainilla, crema catalana y yogur con arándanos.

- **A base de bebidas vegetales.** Naturattiva presenta varios helados a base de bebida de arroz que son digestivos, ligeros, poco calóricos y no tienen colesterol: de chocolate, de frambuesas, de café, de bombón con nueces y mini bombón cubierto de chocolate. Y también elabora helados con bebida de soja (de cereza y de chocolate), aptos para personas con intolerancia a la lactosa, sin colesterol ni grasas animales y con fibra. Tanto los primeros como los segundos son aptos para veganos y están endulzados con melazas de cereales o sirope de maíz.

- **Sin azúcar.** Endulzando con melazas de cereales o sirope de agave se consigue todo el sabor y la textura de los grandes helados. Así lo hace Bio Ice, una empresa que destaca por sus helados de hielo tipo flash para congelar en casa. Son 100% zumo de fruta natural sin colorantes ni edulcorantes y resultan magníficos para los niños.



Bebe vida Bebe Biosabor



www.biosabor.com/tienda



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

La fruta de la salud

Jugosas, aromáticas y refrescantes, las fresas son una gran fuente de antioxidantes, vitaminas y minerales. Llegan con la primavera y los meses de buen tiempo y son ideales para disfrutar de su sabor y degustarlas en cualquier momento del día.



Sabías que, las fresas de cultivo ecológico aportan un 9% más de vitamina C que las no ecológicas.



Figura 1. Variedades de fresón de mayor consumo y producción en la zona mediterránea.

Es una de las frutas más nutritivas y sabrosas que existen y su presencia en el mercado anuncia el fin del invierno y la llegada del buen tiempo. La fresa (*Fragaria vesca* L.) es una especie europea de frutos pequeños cuyo cultivo se extendió por Europa hasta finales del siglo XIX, pero al obtenerse hibridaciones con especies americanas se introdujeron los modernos cultivares de fresones de frutos grandes.

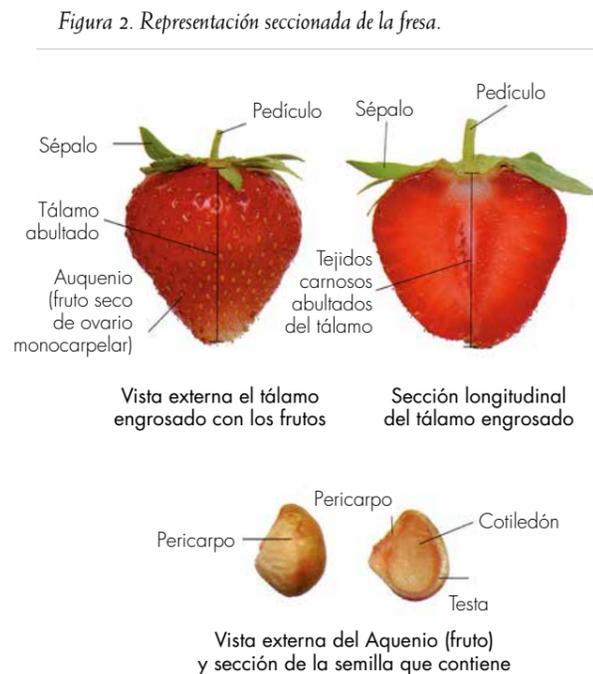
En Europa, han sido las zonas mediterráneas en las que más ha aumentado el cultivo de la fresa, en especial en nuestro país. Así, en la cuenca mediterránea española, a partir de mediados de la década de 1960, se implantaron los cultivares de fresa, cuya producción aumentó gracias a las técnicas de cultivo y de multiplicación vegetal. De esta manera, la primacía del cultivo del fresón en España se desplazó en gran medida desde la costa mediterránea hacia Andalucía Oriental (Huelva), utilizando preferentemente plantaciones otoñales con planta fresca de las variedades Douglas y Chandler.

- **Fresas y fresones, parecidos pero no iguales.** Las fresas y los fresones pertenecen a la familia Rosaceae y al género *Fragaria*. Las especies oriundas de Europa tienen unos frutos pequeños o "fresas", muy diferentes de las americanas, cuyos frutos son más grandes. De los cruzamientos entre las especies de los dos continentes derivaron los actuales cultivares de "fresón", de fruto también grande (figura 1).

- **Forma, color y peso.** En realidad el fruto (figura 2) que se conoce como fresa es un engrosamiento del receptáculo floral (poliaquenio), en el que la parte comestible aloja numerosos aquenios (los pequeños puntitos que son en realidad los verdaderos frutos). Su forma es variable (cónica, deprimida, globulosa, esférica, acastañada) y su color en la madurez varía desde el rosa claro al violeta oscuro. El peso de los fresones oscila entre 10 y 40 g.

Propiedades positivas

Además de poseer unas excelentes características organolépticas, la fresa también tiene una muy buena composición nutricional, marcada por un alto contenido en



vitamina C y, en menor medida, por vitaminas del grupo B. De hecho, se recomienda especialmente durante el embarazo debido a su aporte en vitamina B9 o ácido fólico.

- **Ligera.** Tiene muy pocas calorías y se recomienda en las dietas hipocalóricas. En promedio, 100 g de fresa fresca aportan unas 32 kcal: aproximadamente un 1% de la cantidad diaria recomendada de calorías para un adulto de mediana edad y de estatura media que realice una actividad física moderada. No aporta grasa y su contenido en hidratos de carbono simples es muy bajo, por lo que se trata de una fruta muy recomendada para diabéticos.



- **Diurética.** Es desintoxicante y resulta beneficiosa en caso de gota y litiasis renal (ya que favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales), y otras enfermedades asociadas a la retención de líquidos. No obstante, su consumo debe ser moderado si hay insuficiencia renal porque su contenido en ácido oxálico aumenta las posibilidades de formación de cálculos de oxalato.

- **Digestiva.** Tanto las fresas como los fresones son una gran fuente de fibra: unos 100 g de fresas contienen más del 13% de la dosis diaria recomendada de fibra dietética, lo que ayuda a mantener una buena digestión.

- **Reguladora.** Posee un elevado contenido en potasio y bajo en sodio, lo que resulta ideal si hay hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. Respecto al contenido en macro y microelementos minerales, en la fresa tiene una importancia especial la relación sodio/potasio, ya que este ratio (unido a su contenido en cloro) tiene una función principal: la regulación de la presión osmótica y del equilibrio ácido-base (Folquer, 1986).

- **Antioxidante.** Es rica en antocianinas, los polifenoles responsables de su característico color rojo intenso. Dichas sustancias tienen capacidad antioxidante, pero también actúan frente a muchas enfermedades cardiovasculares e inflamatorias (como la osteoartritis, el asma y la aterosclerosis) mediante la inhibición de la enzima ciclooxigenasa, de la misma forma que lo hace la aspirina y el ibuprofeno. Además, la combinación de agentes antioxidantes y antiinflamatorios es útil en la lucha contra la aparición de muchos tipos de cáncer.

- **Astringente.** Es beneficioso su consumo si hay diarrea y la infusión de sus hojas se puede consumir para calmar la inflamación del intestino.

- **Antibacteriana.** Las fresas frescas presentan propiedades antibacterianas: previenen y eliminan llagas y heridas bucales, evitan el sangrado de encías y previenen la formación de sarro y caries.

- **Acción cosmética.** También se puede emplear en uso tópico directamente sobre la piel (en forma de cataplasma) para eliminar acné, impurezas, poros abiertos, manchas y finas líneas de expresión. También para aportar claridad y luminosidad a la piel.

ARROZ COCO

Todo el sabor del coco unido a las bondades del arroz. Una deliciosa y suave mezcla para deleitar tus sentidos.



- ✓ Sin gluten
- ✓ Sin lactosa
- ✓ Sin azúcares añadidos

PRODUCIDAS EN ITALIA
WWW.ISOLABIO.COM

Atención a los residuos si no son ecológicos

Está claro que si pensamos en su composición nutricional los beneficios de comer fresas están fuera de duda, pero hay una serie de consideraciones que se deben tener en cuenta, sobre todo si proceden del cultivo no ecológico. En este sentido, es importante recordar que la fresa se consume directamente sin eliminar partes superficiales, por lo que la presencia de productos químicos con acción toxicológica podría causar efectos nocivos sobre la salud.

- **Control del nivel de plaguicidas.** La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) emite periódicamente informes sobre la presencia de residuos de plaguicidas en los alimentos. El objetivo es informar de los impactos que presentan y que puede suponer un riesgo para la salud pública. Para ello se establecen los llamados límites máximos de residuos (LMR), que son unos niveles de residuos de plaguicidas en los alimentos autorizados. Cuando el LMR se excede indica que se han utilizado pesticidas fuera de las condiciones autorizadas, pero hay que considerar que en ocasiones esos residuos son el resultado de la aplicación de diferentes tipos de pesticidas en un cultivo o del uso de plaguicidas con más de una sustancia activa.

- **Resultados de la evaluación de las fresas no ecológicas.** Los resultados indican que de un total de 1151 muestras analizadas, aproximadamente en el 25% de las mismas no se encontraron residuos, en el 71% de los casos se detectaron residuos por debajo de LMR y en el 4%, se encontraron residuos con valores superiores al LMR. Así, son uno de los alimentos con mayor exposición a la presencia de sustancias plaguicidas (Chemicals in food, 2015).

Beneficios del cultivo ecológico

Una de las razones de peso que justifican el consumo de fresas ecológicas es, por supuesto, la no presencia de productos plaguicidas, pero no es la única, ya que la composición nutricional es también mucho más rica.

En un estudio (Reganold et al. 2010) realizado en California (EEUU) de tres variedades de fresas (Diamante, Lanai y San Juan) tanto ecológicas como no ecológicas, las fresas ecológicas presentaron mayor contenido en materia seca, mayor firmeza, mayor actividad antioxidante, mayor contenido polifenólico, mayor contenido en vitamina C y mayor contenido en antocianinas, aunque el peso individual del fruto sea menor (tabla 1). Uno de los puntos más destacables es que las fresas ecológicas aportan un 9% más de vitamina C que las no ecológicas.

- **Mayor capacidad antioxidante.** Diferentes estudios de la zona mediterránea (Raigón, 2007) han analizado el contenido de sustancias antioxidantes polifenólicas y de antioxidantes totales.

Nivel de polifenoles. Las concentraciones varían entre 868.06 mg kg⁻¹ de peso fresco para las no ecológicas y 1231.86 mg kg⁻¹ de peso fresco para las de origen ecológico. Así, la concentración en polifenoles es un 29% superior en estas últimas (figura 3).

Absorción de los radicales libres. Las fresas son las frutas rojas que presentan en conjunto, mayores valores de antioxidantes totales (TAS), oscilando entre valores de 7.57 y 10.43 mmol kg⁻¹, siendo las ecológicas las que mayores niveles de TAS aportan. En este sentido, Wang et al. (1996) midieron la capacidad que tienen ciertas frutas para absorber los radicales libres (ORAC) y demostraron que la fresa es la que posee mayor ORAC. Así, la capacidad antioxidante de las fresas es 2 veces la capacidad medida en las naranjas, 7 veces la capacidad medida en las manzanas y plátanos, 11 veces la capacidad medida en peras y 16 veces la capacidad medida en el melón. 

Fresas y fresones son una gran fuente de fibra dietética, lo que ayuda a mantener una buena digestión

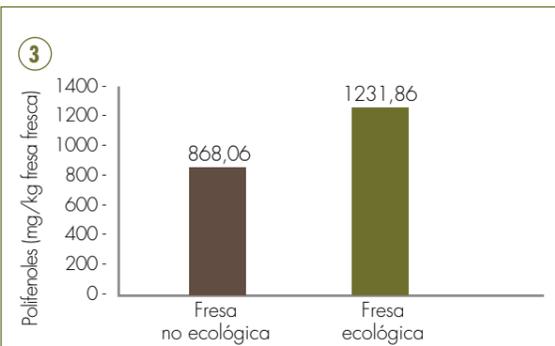


Figura 3. Contenido en polifenoles (mg/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas.

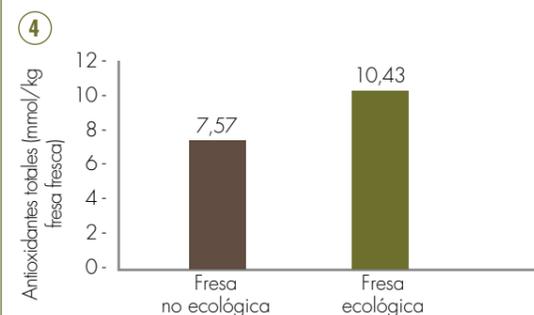


Figura 4. Contenido en antioxidantes totales (mmol/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas.

Tabla 1. Valores nutricionales en fresas ecológicas y no ecológicas

	Valor nutricional de las fresas	
	Ecológicas	No ecológicas
Peso del fruto fresco (g)	24.07	27.78
Materia seca (%)	10.03	9.26
Actividad antioxidante total (mmol Trolox equivalentes/g peso fresco)	11.88	10.95
Polifenoles totales (mg ácido gálico/kg peso fresco)	1370	1240
Vitamina C (mg/100 g peso fresco)	62.1	56.6
Antocianinas totales (mg P3 Glc/ g peso fresco)	205	192

Bibliografía

- Chemicals in food. 2015. <http://www.efsa.europa.eu/fr/corporate/doc/chemfood15.pdf>
- Folquer, F. 1986. Frutilla o fresa: estudio de la planta y su producción comercial. Hemisferio sur (Ed.). Buenos Aires. Argentina. 53 pp.
- Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
- Reganold, J.P.; Andrews, P.K.; Reeve, J.R.; Carpenter-Boggs, L.; Schadt, C.W.; Alldredge, J.R.; Ross, C.F.; Davies, N.M.; Zhou, J. 2010. Fruit and soil quality of organic and conventional strawberry agroecosystems.
- Wang, H.; Cao, G.; Prior, R.L. 1996. Total antioxidant capacity of fruits. Journal of agricultural and food chemistry, 44: 701-705.

Los bocadillos son para el verano

Aunque las ensaladas sean el plato veraniego por excelencia, ¿quién puede resistirse a un apetitoso bocadillo tras una sesión de playa o después de un paseo por la montaña? Pues muy pocos, y menos aún si está hecho con auténtico pan ecológico e ingredientes seleccionados. Es entonces cuando se convierte en un manjar irresistible.



Sabías que, elaboramos todas nuestras especialidades de pan con masa madre y el resultado es un producto saludable, que protege la flora intestinal y se mantiene tierno varios días.

Cuando el calor aprieta y suben las temperaturas, una de las maneras más lógicas y saludables de comer pan es hidratándolo con ingredientes húmedos, ricos en agua, para compensar así la sequedad del horneado. Una opción es poner durante unos segundos el pan en el cestillo del vapor para verduras para darle más suavidad, aunque lo mejor es optar por ingredientes refrescantes, como patés, lechuga, tomate, pepino, aguacate, germinados... Todos ellos son perfectos para preparar una cena informal o un desayuno o una merienda para llevar.

Pan y paté, la pareja ideal

Todos nuestros panes, ya sean simples (trigo, centeno, espelta, kamut...) o enriquecidos (semillas de girasol, linaza, frutos secos...), son la alternativa más fácil para lograr bocadillos ricos en nutrientes. Si los untamos con paté se pueden preparar con antelación, y si hacemos el paté nosotros mismos el resultado será doblemente saludable.

Los siguientes tres patés son veganos, ligeros y fáciles de preparar, ya que únicamente es preciso triturar los ingredientes en la batidora. Una vez hecho el paté, sólo queda untar los panes elegidos y servirlos acompañados de ensalada y germinados. **V**

V Patés veganos, ligeros y fáciles de preparar

Paté de zanahorias

Las zanahorias son ricas en vitamina A, muy importante para la protección de la vista, y betacaroteno, un pigmento que asegura la salud de la piel y favorece el bronceado.

Ingredientes:

- 2 zanahorias grandes cocidas
- 1 taza pequeña de nueces peladas
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen (el que sea necesario)
- Albahaca fresca
- Sal

Paté crudo de tomates secos

El tomate es una hortaliza que proporciona un gran número de antioxidantes anticancerígenos. Fuente de vitaminas y minerales, también previene la hipertensión y las infecciones del tracto urinario.

Ingredientes:

- 15 tomates secos macerados durante 12 horas en 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 5 cucharadas soperas de almendras crudas
- 1/2 limón exprimido
- 1 diente de ajo
- 1 taza pequeña de agua para facilitar el triturado

Hummus de remolacha

Un paté clásico, delicioso y nutritivo. A las reconocidas virtudes de los garbanzos se unen las de la remolacha, muy rica en hierro y en ácido fólico, por lo que resulta ideal durante el embarazo y para incrementar la producción de glóbulos rojos.

Ingredientes:

- 400 g de garbanzos cocidos
- 200 g de remolacha cocida
- 2 dientes de ajo
- 1/2 limón exprimido
- 1 cucharada de tahina (pasta de sésamo)
- 1 cucharada de comino molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal



YOGI TEA®
BIOLÓGICO

Feel good, be good, do good.

En 1969, Yogi Bhan se trasladó desde la India a Occidente y comenzó a enseñar Kundalini Yoga, Meditación y Ayurveda. Después de sus clases, solía servir una infusión especiada y aromática a sus estudiantes, los cuales afectuosamente comenzaron a llamarla el "Té del Yogui" (YOGI TEA®).

Hoy en día, YOGI TEA® ha crecido hasta una gama de más de 40 recetas ayurvédicas altamente especializadas, diseñadas para apoyar el bienestar y la vitalidad.

Cada receta de YOGI TEA® está todavía basada en la misma mezcla que se servía originalmente a los primeros estudiantes de Kundalini Yoga de finales de los 60.

En YOGI TEA® no se trata solo de crear tés e infusiones deliciosas. Con cada ingrediente que seleccionamos, y con cada taza de té que hacemos, nos esforzamos para proporcionar cualidad, sostenibilidad y responsabilidad social a nivel local, nacional y global.



NATURSOY®

Distribuido en España por Natursoy

www.yogitea.com

www.facebook.com/yogitea



¡Alegra tu mesa!

A igual que el verano nos alegra la vida alargando los días y aligerando los armarios, también alegra nuestra mesa, que se llena de color y frescor gracias a las muchas hortalizas, frutas y verduras propias de la estación. En el pueblo de Castellví de la Marca, en Barcelona, se encuentra la Masia Moliner, una huerta ecológica en la que se cultivan lechugas, tomates, melones, sandías, berenjenas, pepinos... Se recogen durante las primeras horas de la mañana y al día siguiente ya están a la venta en nuestras tiendas. ¡Y de allí a tu mesa!

Masia Moliner. Castellví de la Marca. Barcelona

Calabazas. Masia Moliner. Castellví de la Marca. Barcelona

Sabías que, las frutas y verduras maduran al sol y conservan intactas sus propiedades nutricionales porque apenas transcurren unas horas entre su recogida y su puesta a la venta.

La carretera que lleva a la Masia Moliner nos transporta a otra época. Su huerta colorida y apacible nos hace olvidar la acelerada vida en la gran ciudad y vemos una existencia tradicional y laboriosa, reflejo de como nuestros abuelos trabajaban a diario la tierra para poder comer.

Rafael Moliner nos cuenta que la tradición huertana de su familia de origen valenciano-aragonés se remonta a mediados del siglo XIX, cuando sus antepasados Vicente y Pedro ya trabajaban los pequeños bancales que con esmero construían a orillas del río Maimona, en Castellón. "Hoy nuestra huerta se encuentra en Castellví de la Marca, en el Alt Penedès, donde disfrutamos de un clima cálido y preitoral ideal para trabajar la tierra".

Tradición y nada más que tradición

Ha pasado mucho tiempo, pero la huerta de Rafael está anclada en el pasado, en cuanto a la manera de trabajar y cuidar la tierra se refiere. "Mi objetivo no es otro que continuar la labor de mis abuelos María y Bonifacio que, sin ser conscientes, ya

hacían una agricultura ecológica y sostenible, que ahora nos parece que descubrimos, pero que no es otra cosa que la vuelta a los orígenes".

Y lo hace con esmero y compromiso, valores que comparte con Veritas. "De ahí que la relación que mantenemos sea más de compañeros de viaje, que no de simples colaboradores comerciales. Cuando hace 4 años obtuve mi primera cosecha eco tenía claro que quería que mis verduras y hortalizas estuvieran en Veritas porque es todo un referente en el mercado ecológico. Así que entré en un supermercado y pregunté directamente por el jefe de compras. A partir de ahí todo fue rodado: visitaron la finca, llegamos a un acuerdo y desde entonces compartimos objetivos y visión de presente y futuro", afirma con la voz teñida de convicción.

El concepto: cultivar salud

Rafael tiene claro cuáles son los objetivos de la agricultura ecológica y los defiende apasionadamente. "No aplicamos productos de síntesis química ni herbicidas, fertilizamos con estiércol orgánico y tenemos una visión de la sanidad vege-

tal que incluye la gestión de la biodiversidad y la lucha biológica. Estamos certificados por el CCPAE, pero más allá del producto ecológico, buscamos producir y comercializar frutos que sean de proximidad, a la vez que social y económicamente sostenibles".

Porque cultivar un huerto ecológico es algo más que obtener verduras, frutas y hortalizas de manera natural, ya que los frutos más preciados son los beneficios para la propia salud y la del entorno. "De poco nos sirve disponer de abundantes alimentos si no nos aportan salud o incluso pueden afectarnos negativamente, debido al uso indiscriminado de químicos".

La jornada empieza al alba

Gracias a la marinada, "que es como se conoce al aire del mar que nos llega durante la noche de la zona de Vilanova", toda la huerta amanece cubierta de una beneficiosa humedad. Ese hecho, unido a la excepcional orientación de la finca (rodeada de rieras y perfectamente orientada), hace que la huerta de Rafael Moliner sea muy productiva durante todo el año, aunque en verano es cuando vive uno de sus mejores momentos.

• **Recogida diaria.** Una vez recogidas las verduras y hortalizas a primera hora de la mañana se llevan al almacén donde se guardan en unas cámaras. Poco después se selecciona el producto (descartando las piezas estropeadas), se coloca en cajas y por la tarde se lleva al almacén central de Veritas, desde donde se reparte a las tiendas para que pueda consumirse fresco. Generalmente, la lechuga, el calabacín, el pepino y las hojas verdes se recogen diariamente; la berenjena y el tomate entre tres y cuatro veces por semana y el melón y la sandía cuando están en su punto, ya que suelen madurar de golpe. Aun así, Rafael y su equipo revisan la huerta religiosamente cada día y sólo recogen los frutos que están en su punto exacto de madurez.

• **Cerrando el círculo.** En la misma finca hay una granja de pollos en libertad de una raza pura del Penedès, dos caballos, un burro... Y es el estiércol de dichos animales el que se convierte en abono para la el cultivo. De la misma manera, los residuos vegetales, junto con las piezas que no seleccionan para la venta, se convierten en el alimento de los animales. "Así logramos cerrar el círculo y seguir las reglas de la naturaleza, porque la naturaleza siempre tiene razón. Por ejemplo, antes

Masia Moliner. Castellví de la Marca. Barcelona

Rafael Moliner y un trabajador.



RAIMAT



UN BRINDIS POR LA TIERRA

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

Raimat Terra es un vino Chardonnay aromático con notas de melocotón y cítricos refrescantes.



Conoce todos los detalles:
www.raimatterra.com



WINE MODERATION EU
El vino solo se disfruta con moderación

Los colores de la huerta

Aunque el verde es el color que predomina en la huerta, no es el único. Le acompañan el rojo del tomate, el negro o el blanco de la berenjena, el amarillo del calabacín... Y todos están en Veritas.

- **Melón piel de sapo.** Verde amarillento por fuera, su pulpa de color crema es dulce, sabrosa y crujiente.

- **Sandía negra.** Una variedad rústica de piel gruesa de color verde oscuro. Se adapta muy bien a las condiciones del clima del Penedès y tiene una carne muy dulce de color rojo intenso salpicada de las tradicionales pepitas negras y duras.

- **Sandía rallada.** De pulpa rosada y crujiente, sus pepitas son blancas y tiernas.

- **Calabacín.** Tres son las variedades que se cultivan en la Masia Moliner: redondo amarillo, redondo verde y alargado. Todas muy refrescantes y sabrosas.

- **Pepino.** Muy dulce y nada amargo, es el ingrediente que no puede faltar en ninguna ensalada.

- **Berenjena blanca de Manresa.** Se trata de una variedad autóctona recuperada, abombada y de sabor suave y nada picante. Resulta ideal para asar porque su piel es algo gruesa.

- **Berenjena negra.** De sabor intenso, es perfecta para freír porque apenas absorbe aceite.

- **Lechuga.** Las hojas verdes son imprescindibles en la dieta. Las variedades de verano son hoja de roble, maravilla y roble verde.

- **Tomate.** De Montserrat, de Barbastro, verde de ensalada, de "banya"... Rafael recomienda especialmente el tomate cherry pera: "Son pequeñitos y muy dulces, los niños los encuentran deliciosos y se los comen de un bocado, como si fueran caramelos".

- **Pimientos del Padrón.** Caprichos verdes que se convierten en el perfecto acompañamiento de carnes o pescados o para tomar como aperitivo.

Hinojo. Masia Moliner. Castellví de la Marca. Barcelona

de plantar ajos siempre tenemos en cuenta la fase lunar y sabemos perfectamente que los tomates maduran cuando llega la luna nueva".

- **Las ventajas de la proximidad.** Rafael tiene claro que para garantizar un buen producto la proximidad es básica y así lo explica. "Al estar tan cerca de Veritas no necesito recoger el fruto antes de tiempo, ya que sé que llegará a la tienda a las pocas horas. Mi prioridad es que madure al sol y en la planta porque en la verdura se nota mucho la frescura, sobre todo en la lechuga. Nuestras hortalizas conservan intactas todas sus propiedades nutricionales porque apenas transcurren unas horas entre que las recogemos y se ponen a la venta".

¿Cómo se pueden prevenir las plagas?

Todas las prácticas que se llevan a cabo en la huerta son compatibles con la protección y mejora del medio ambiente, los recursos naturales, la diversidad genética y la conservación del suelo. Eligen las semillas, las plantan y protegen los cultivos de las plagas utilizando métodos ecológicos, para conseguir verdura y fruta saludable y de excelente calidad.

- **Ni químicos ni pesticidas.** Las plagas se tratan con remedios naturales, como cola de caballo hervida, ortiga...

- **Plantas que ayudan.** Otro punto básico es seguir las leyes de la naturaleza y aprovecharlas. "En medio del huerto plantamos flores (como la manzanilla, por ejemplo) que atraen insectos buenos, es decir que son depredadores naturales de los enemigos de nuestros cultivos. Últimamente tenemos topos, pero los ahuyentamos con los frutos de los cipreses, que son como unas piñas pequeñas.

- **Barreras naturales.** Una de las cosas que más llama la atención al mirar el huerto de la Masia Moliner es que tiene malas hierbas. Utilizan el acolchado (en inglés mulching), que consiste en dejar que los pasillos de la huerta estén cubiertos por una capa protectora de hierba. Son muchas sus ventajas: inhibe el crecimiento de hierbas no deseadas, aporta materia orgánica al suelo, retiene la humedad en la tierra, protege las raíces de los cambios bruscos de temperatura, evita la erosión y favorece la biodiversidad. La única consideración es ir segándola para que el tamaño de la planta productiva sea siempre mayor que el de la mala hierba.

Berenjena blanca. Masia Moliner. Castellví de la Marca. Barcelona



¿Por qué las variedades rústicas son mejores?

A la hora de elegir las semillas, Rafael apuesta siempre por variedades antiguas y autóctonas. "Son las mejores porque son fuertes y están perfectamente adaptadas a nuestro clima. Por ejemplo, en invierno plantamos lechuga del Penedès, que es típica de la zona y resiste sin problemas las temperaturas invernales de la zona, que alcanzan los 20°C al mediodía para descender hasta -6°C durante la noche. En cambio, si elegimos una variedad híbrida de Marruecos, que es más grande y se hace antes, existe el peligro de que se pudra si hiela por la noche".

- **Calidad antes que cantidad.** Las variedades híbridas, típicas del mercado no ecológico, tienen como objetivo mejorar la producción y aumentar la cantidad de producto cultivado, ya que se desarrollan más rápidamente. Sin embargo, son más débiles y delicadas y para protegerlas se echa mano de los químicos. "Si la planta necesita un nutriente, se le añade; si hay una plaga, se fumiga... En cambio, las variedades puras que elegimos son capaces de soportar por sí mismas las inclemencias del tiempo y, aunque la producción es mucho más reducida, el resultado final es un alimento sano, cultivado como antes y sin ningún residuo químico".

Tomate cherry pera. Masia Moliner. Castellví de la Marca. Barcelona



Lechugas. Masia Moliner. Castellví de la Marca. Barcelona



Comiendo en libertad

La nueva tendencia para comer sano responde al nombre de flexitarianismo y consiste en una alimentación basada en una dieta vegetariana pero que incluye un consumo ocasional y excepcional de productos de origen animal.



Sabías que, el azúcar, el pan y las harinas deben consumirse sin refinar y siempre hay que inclinarse por los cereales integrales, que son más vitales y completos.

INTEGRALIA®

COLÁGENO SOLUBLE PLUS

CON ÁCIDO HIALURÓNICO
MAGNESIO Y VITAMINA C



Estamos ante una práctica alimentaria nacida hace unos años en Estados Unidos auspiciada por los defensores de un estilo de vida saludable y responsable. En realidad, el término se empezó a utilizar en 1992, a raíz de un artículo de la periodista Linda Anthony publicado en Austin American Statesman y titulado Acorn sirve comida flexitariana. En dicho artículo se hablaba de un restaurante que elaboraba una cocina creativa basada fundamentalmente en verduras, cereales y legumbres, con una ligera presencia de alimentos de origen animal.

La palabra flexitarianismo deriva del vocablo inglés flexitarian y proviene de la unión de los términos flexible y vegetariano. Se refiere a quienes siguen una dieta vegetariana, pero que ocasionalmente consumen pescado, huevos o carne. Un enfoque poco rígido seguido por aquellos que son vegetarianos en un 80% y que buscan comer de una forma más equilibrada sin privarse de los beneficios de cada categoría de alimentos. Dicho enfoque también resulta atractivo a una gran parte de la población que ya está sensibilizada ante las consecuencias del abuso de proteína animal y quiere reducir su consumo.

Ventajas de la dieta flexitariana

En general, el flexitarianismo es seguido por aquellos consumidores que buscan calidad, que valoran y compran alimentos ecológicos, que prefieren los envases reciclados y que intentan seguir un estilo de vida natural en todos los aspectos. Además, el hecho de consumir menos carne lleva asociadas importantes ventajas.

- **Mejora la salud.** Ofrece respuestas a diversos problemas de salud, ya que el exceso de productos cárnicos se relaciona con la obesidad, el colesterol y las enfermedades cardiovasculares. Es obvio que el mundo vegetal tiene beneficios incontestables para la salud y el objetivo global es encontrar el equilibrio alimentario.

- **Ayuda a la economía familiar.** Influye positivamente en los gastos del consumidor, ya que el hecho de comer otras fuentes de proteína animal (como los huevos) y más proteína vegetal (legumbres, soja y deri-

vados, frutos secos, cereales integrales) permite ahorrar dinero.

- **Facilita la recuperación del medio ambiente.** El reducir el consumo de carne influye positivamente en el medio ambiente. Según las Naciones Unidas, la ganadería es responsable del 18% de las emisiones de gases de efecto invernadero (más que todos los vehículos del mundo juntos), del 70% de la deforestación y del 70% de las extracciones de agua a nivel mundial. Por ejemplo, sólo se necesita 1 tonelada de agua para obtener 1 kilo de grano, pero son necesarias 16 toneladas para conseguir la misma cantidad de carne.

- **Respeto a los animales.** Procurar el bienestar de los animales y evitar su sufrimiento es algo que se da por supuesto en todos los ámbitos de la producción ecológica. Por tanto, resulta lógico rechazar la caza, la ganadería intensiva y ciertos alimentos, como el foie por ejemplo. En Veritas te ofrecemos una variedad de patés deliciosos que se elaboran de manera natural evitando en todo momento el sufrimiento animal.

¿Vegetarianos que comen carne?

El flexitarianismo propone un plan de alimentación abierto que se adapta a todos los paladares a la vez que es rico en diversidad, nutrientes y sabores. Este plan incluye frutas, verduras, semillas y cereales integrales, como mijo, espelta, kamut, quinoa y trigo sarraceno, entre otros. En realidad, un flexitariano no se define por lo que come, sino por la frecuencia con que lo hace. Ante esta afirmación se podría pensar que hay vegetarianos que en realidad son flexitarianos, ya que puntualmente consumen alimentos de origen animal. Pero no es así, ya que mientras un flexitariano considera normal el hecho de comer carne, para el vegetariano implica romper con su dieta habitual.

- **Proteínas de calidad.** La carne roja sólo se consume de vez en cuando y hay que buscar las proteínas animales en otras fuentes, como el pescado, los huevos y la carne blanca.



1. Espelta. El Granero
2. Garbanzos. Cal Valls
3. Quinoa. Quinoa Real
4. Harina de trigo integral. El Granero
5. Huevos ecológicos. Moncal

- **Frutas y verduras de la estación.** Siempre hay que buscar las de temporada y por supuesto deberán ser siempre de proximidad.

- **Cereales y legumbres, un dúo inseparable.** Es recomendable combinar ambos grupos de alimentos en la misma comida con el objetivo de ofrecer una alternativa real a la proteína animal. Gracias a dicha combinación se reúnen todos los aminoácidos esenciales y se obtienen proteínas de alto valor biológico.

- **Harinas sin refinar y productos integrales.** El azúcar, el pan y las harinas deben consumirse sin refinar y siempre hay que inclinarse por el cereal integral, que es más vital y completo.

- **No a las grasas saturadas.** Otra de las principales propuestas del flexitarianismo es limitar las grasas saturadas (especialmente la carne roja y la mantequilla), aunque un capricho dulce por puro placer es bienvenido de vez en cuando.

Una corriente en alza

Estamos ante una tendencia que ha llegado con fuerza y resulta muy atractiva. De hecho, cuando se explica su filosofía a quienes no la conocen, un 27% de los no-vegetarianos estaría dispuesto a convertirse en flexitariano. Así lo refleja la encuesta de Opinión Way 2012 para Tierra Eco, sobre una muestra de 1.000 personas representativas de la población francesa mayor de 18 años.

- **Fácil de seguir.** Se trata de un estilo de alimentación que convence a muchos porque es socialmente más fácil que ser vegetariano o vegano estricto. Ello se debe a que no es una propuesta drástica y facilita la transición a una dieta más lógica y armónica, sin demasiadas dificultades y con pocas barreras.

- **Opiniones a favor.** Los más optimistas consideran esta corriente como un primer paso para introducir al consumidor en las bondades de la dieta vegetariana y también para animar a los restaurantes a incluir más verduras en sus cartas.

Alimentos Ecológicos
El Cantero de Letur

Todo el sabor de
El Cantero de Letur ahora

Sin lactosa

¡pruébalo!

Yogur de vaca ecológico sin lactosa.
Una novedad de la empresa pionera en lácteos ecológicos durante 25 años.

Por eso te va a encantar.

entero y desnatado

0% MG desnatado
ES LÓGICO ES ECOLÓGICO

25 años

www.elcanterodeletur.com

Gama de salsas Florentín

Hummus, guacamole, salsa de berenjenas y tzatziki (salsa característica de la cocina griega y turca) son las nuevas salsas refrigeradas de la marca Florentín. ¡Disfruta de los mejores aperitivos!



Del coco, todo!

Aceite de coco, azúcar de coco y sirope de coco son los nuevos productos que nos acerca Maya Gold.

El aceite de coco, ideal para cocinar, ayuda a proteger el corazón y el sistema inmunológico. Además, está recomendado para controlar el peso, mejorar la digestión y la absorción de nutrientes. Ahora, podrás encontrar el formato grande en nuestras tiendas.

Por otro lado, te ofrecemos el azúcar de coco un 65% más económico que otras marcas, y el sirope de coco con un sabor tipo caramelo. Ambos tienen un bajo índice glucémico.



Cafés y té Destination

De la mano de Destination, una empresa fundada por apasionados de la gastronomía y del viaje, especializada en el comercio justo y ecológico, ampliamos nuestro surtido de cafés y té.

Los cafés se torrefactan de forma artesanal durante 20 minutos, separando siempre los orígenes para potenciar los aromas. El té también es de la más alta calidad, elaborado a partir de las dos hojas más cercanas al brote. Y además, los precios son muy atractivos: un 20% más baratos que otras marcas.



Nuevas masas frescas

De la mano de BioBleud llegan a nuestras tiendas las masas frescas de hojaldre, brisa y pizza.

Elaboradas con ingredientes ecológicos, son la manera más práctica y saludable de preparar tus deliciosas recetas.



Laia

¡Hoy es el cumple de Berta!
¡Hemos comprado helados para la fiesta!

Los helados de Veritas son iguales que los que comíamos cuando éramos pequeños: cremosos, deliciosos y con un sabor completamente natural.

Se elaboran con ingredientes ecológicos y utilizan yema de huevo como emulsionante.

Hay helado de fresa, de Jijona, de crema catalana y de yogur con arándanos.

¡Y en la misma compra aprovecho para comprar el quitamanchas!

Glòria Vives Xiol



Xevi Verdaguer
Porque... eres responsable de tu salud.
psiconeuroinmunólogo # www.xeviderdaguer.com

El dolor tiene sus razones

¿Crees que ese dolor que sientes de forma recurrente es crónico? ¿Piensas que no tiene solución? La realidad es que no se trata de un dolor crónico y sí tiene solución, porque mientras estés vivo tus células tienen sus propios mecanismos de regeneración y, por tanto, te puedes curar. ¿Quieres saber cómo lograrlo? Es fácil, sigue leyendo...

Los dolores crónicos no existen, sólo personas que sufren dolores crónicamente. Y si los dolores no desaparecen es porque no se ha localizado el origen del problema. Son muchos los factores que condicionan las inflamaciones y los dolores. Desde diferentes virus, hongos o parásitos que pueden alterar el equilibrio del cuerpo, hasta el exceso de hormonas (como la histamina), pasando por el estrés, los polimorfismos genéticos, el sobrepeso, la actividad física y la alimentación. Incluso algunos medicamentos pueden provocar dolores recurrentes.

Ante una lesión, el cuerpo fabrica unas sustancias inflamatorias llamadas prostaglandinas de la serie 2 y leucotrienos de la serie 4. Dichas sustancias son las responsables del edema, el dolor y el resto de síntomas que aparecen en la zona lesionada. Si no se toma ningún antiinflamatorio, nuestro sistema inmune desencadena una respuesta natural y limitada en el tiempo que es capaz de curar la lesión por sí misma.

¿Cómo actúan los antiinflamatorios?

Los investigadores Serhan et al. (Harvard Medical School) publicaron en agosto de 2014 en la BBA que los antiinflamatorios como el ibuprofeno o el diclofenaco conllevan un problema: no permiten una buena activación de nuestros mecanismos antiinflamatorios. Es decir, nos alivian pero limitan nuestra propia recuperación.

En cambio, se ha comprobado que el ácido acetilsalicílico (aspirina) sí favorece la fabricación de sustancias antiinflamatorias que pueden resolver los dolores. Hablamos de las llamadas neuroprotectina D1, protectina D1 y lipoxina acetilada.

• **Es recomendable aguantar el dolor.** Son varios los estudios científicos que aconsejan aguantar el dolor sin tomar ninguna medicación para atenuarlo. Sólo así conseguiremos que la respuesta fisiológica de nuestro propio cuerpo sea eficaz, ya que si tomamos un antiinflamatorio dicha respuesta no será tan efectiva y el dolor durará más días. Igualmente, tampoco es aconsejable aplicar hielo o calor en la zona dolorida.

¿Cuál es la respuesta natural del cuerpo?

Una vez han pasado los críticos días iniciales el cuerpo empieza a fabricar unas sustancias antiinflamatorias y provoca que la inflamación inicial se resuelva y desaparezca. Hablamos de los resolomios, que incluyen las lipoxinas, las resolvinas y las protectinas. Pero, ¿cómo podemos garantizar que nuestro cuerpo producirá dichas sustancias?

• **Resolvinas y protectinas.** El cuerpo comienza a fabricarlas nada más comenzar la fase antiinflamatoria y lo hace a partir de los ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) que se encuentran en las membranas celulares. Para saber si es necesario suplementar o no dichos ácidos grasos antiinflamatorios podemos hacernos un análisis de sangre llamado "estudio de los ácidos grasos en eritrocitos" y así comprobar nuestros niveles.

- **Alimentos recomendados.** Lino, sésamo, chía, cáñamo, pipas de calabaza, nueces, pescado blanco y azul, marisco, huevos y algas.

- **Productos a evitar o reducir.** Carne, embutidos, lácteos y derivados, bollería y azúcares.

• **Lipoxinas.** La principal consideración de estas sustancias es que pueden durar poco y, en consecuencia, tener un efecto reducido sobre la inflamación. Nuestro objetivo es que no se degraden y se mantengan mucho tiempo dentro de nuestro organismo para así contribuir a la desaparición del dolor. Si queremos tener un nivel alto de lipoxinas debemos tener a su vez un buen nivel de ácidos grasos omega-3, antioxidantes y vitaminas A (nivel normal 450-800 mcg/L) y D (nivel normal 50-100 ng/ml).

- **Plantas ricas en antioxidantes.** Albahaca, romero, tomillo, orégano, cilantro y menta. Para conseguir que las lipoxinas se mantengan activas en el organismo podemos tomar estas hierbas en infusión o añadirlas a los platos en forma de condimento.

- **Alimentos que aportan vitamina A.** Zanahoria, calabaza, boniato, brócoli, alga nori, yema de huevo.

- **Maneras de obtener vitamina D.** Algunos alimentos ricos en vitamina D son las setas shiitake, los quesos, la yema de huevo y el pescado azul. Sin embargo, la mejor forma de obtenerla es tomando el sol sin protección, ya que la piel es capaz de fabricarla gracias a los rayos UVB. Por supuesto, la exposición solar sin protección será moderada y, preferentemente, evitando las horas centrales del mediodía, sobre todo las personas de piel y ojos claros. Otra opción es tomar un suplemento de vitamina D que podemos encontrar en la farmacia o en el herbolario. Se debe tomar siguiendo las indicaciones de su médico o especialista en medicina integradora.

Más información

xeviderdaguer.com



1. Sardinillas. Veritas
2. Alga kombu. Porto Muiños
3. Postre de cáñamo, fresa y frambuesa. Sojade



¿COMES BIO?



Si cuidas tu alimentación, cuida tus complementos.

¡COMPLEMENTOS BIO!

SIN pesticidas químicos ni abonos de síntesis.

www.elgranero.com



Certificado de Calidad y Seguridad en la Industria Alimentaria



ES-ECO-023-MA Agricultura UE/no UE





Mireia Anglada
cocinera profesional # mireiaanglada.com

Mil formas de cocinar zanahorias

Todos conocemos las muchas virtudes de las zanahorias y la cantidad de nutrientes beneficiosos que aportan, pero a la hora de comerlas nos falta creatividad y suelen acabar en una ensalada o en un sofrito. Te explicamos paso a paso diferentes formas de cocinar zanahorias: marinadas, salteadas, a la papillote, en paté...

Una de las razones más poderosas por la que comer zanahorias es su alto contenido en vitamina A, que es esencial para la vista y el buen estado de la piel. Es importante saber que la vitamina A es liposoluble, por tanto, si se añade a la cocción un poco de aceite la absorberemos mejor.

Existen muchas formas de comer zanahorias más allá del típico sofrito o la socorrida ensalada, pero antes de cocinarlas es aconsejable lavarlas con vinagre de manzana. Haz una mezcla con agua y pulverízalas, espera un minuto, rasca con un buen cepillo para verduras y empieza a cocinar.

En el horno

Esta opción ofrece diferentes variedades, todas ellas muy apetitosas.

• A la papillote

1. Corta las zanahorias muy finas en diagonal y aliñalas con aceite de sésamo tostado, salsa de soja y sirope de agave, melaza o zumo concentrado de manzana.

2. Termina el aliño espolvoreando las zanahorias con albahaca seca o cualquier condimento que te guste, por ejemplo, cúrcuma.

3. Haz un paquete con papel vegetal y ciérralo de manera hermética con una mezcla de harina y clara de huevo, que mantiene bien cerrado el paquete y guarda todos sus vapores.

4. Hornea unos 20-30 minutos a 200 °C, hasta que la bolsa se hinche.

• Con costra

1. Haz una masa con sal, harina y agua, como si fuera un pan. Puedes utilizar cualquier tipo de harina y añade todas las especias que desees: ajo, perejil, etc.

2. Con la masa anterior cubre la zanahoria entera previamente limpia y hornea unos 20 minutos a 180 °C.

3. La zanahoria se hará al vapor dentro de la costra y el resultado es extraordinario. Como si se tratara de una cocción a baja temperatura se mantendrán todos los azúcares naturales de la zanahoria.

• Marinadas

1. Corta las zanahorias en trozos y condiméntalas con aceite, soja y, si quieres, con alguna especia o un toque dulce.

2. Hornea a 180 °C unos 15 minutos o hasta que los trozos estén blandos sin esperar a que se tuesten.

Salteado largo

1. Corta las zanahorias con el método rodado. Se trata de una técnica japonesa en la que se hace rodar la zanahoria mientras se corta y cada trozo queda como si tuviera un pincho.

2. Saltea con un poco de aceite y una pizca de sal marina, mezcla bien y tapa sin añadir agua. La sal permitirá que salga el agua de vegetación propia de la zanahoria.

3. Remueve sin destapar tomando la cazuela con las dos manos y sacudiéndola de vez en cuando durante los primeros diez minutos para evitar que se peguen las zanahorias.

4. Cocina a fuego medio unos 30 minutos hasta que estén blandas.

Al vapor y a la plancha

1. Corta las zanahorias por la mitad a lo largo, para obtener dos mitades.

2. Hazlas al vapor sin sal, ya que los vapores son un poco salados y potencian el sabor propio de las verduras.

3. Pásalas por la plancha brevemente con unas gotas de aceite y sírvelas con una picada de ajo y perejil. ✓

Los productos de

La Cuina
veritas

La cocina de la abuela

La Cuina Veritas es una iniciativa que da respuesta a la llamada triple sostenibilidad: la ambiental, la social y la económica. Con el objetivo de reducir al máximo el residuo orgánico, recuperamos todos los productos que sabemos que no se venderán y que acabarán perdiéndose, y los transformamos en recetas creativas, saludables y de alta calidad. Nunca trabajamos con alimentos caducados, sino todo lo contrario: queremos evitar que la comida caduque y acabe en la basura. Hablamos de aquella zanahoria rota, de la manzana que es más pequeña que el resto, del plátano que empieza a ennegrecerse... Es decir, hacemos exactamente lo mismo que hacían nuestras abuelas, quienes, sin ser conscientes, ya practicaban la cocina de aprovechamiento. Para ello contamos con la colaboración de la Fundación Alicia, un centro con vocación social, dedicado a la innovación tecnológica en cocina, a la mejora

de los hábitos alimentarios y a la valoración del patrimonio agroalimentario y gastronómico. Sus equipos de trabajo analizan nuestros excedentes, crean las recetas y establecen las proporciones de cada ingrediente. Las personas que trabajan en la cocina tienen alguna discapacidad, un hecho que es posible gracias a la participación del grupo SIFU, que a través de la prestación de servicios integra laboralmente a personas con algún tipo de discapacidad, ya sea física, psíquica o sensorial.

Entre las diferentes referencias destacamos el sofrito de cebolla y tomate, el batido de plátano al aroma de tomillo, la crema de zanahoria, la crema de calabacín, el caldo de pollo hecho con carcasas... Aunque se trata de una cocina que aprovecha los excedentes, no ofrecemos unas referencias estandarizadas, ya que dependemos de los alimentos de temporada.



Helados sin gluten: frescos y nutritivos

Tener la necesidad de seguir una dieta sin gluten no implica tener que renunciar a los helados. Eso sí, hay que tomar ciertas precauciones en cuanto a su composición, puesto que muchos helados, incluso los que aparentemente sólo llevan fruta, pueden contener gluten.

No sólo son apetitosos y refrescantes, los helados también aportan nutrientes esenciales dentro de una alimentación equilibrada. Pero no todos son iguales, y aunque en principio se indique que no llevan gluten, algunos de los ingredientes que se añaden al final del proceso (barquillos, galletas o ciertos espesantes del chocolate) sí pueden incorporarlo. Por suerte, cada vez son más los productores que revisan su composición y avisan al consumidor de su presencia mediante el etiquetado.

Hay que estar siempre alerta

Es recomendable no bajar la guardia al comprar un helado, incluso si se vende como "casero" o artesanal. Hay que tener en cuenta que los helados envasados pueden estar producidos en líneas compartidas con alimentos que contengan gluten y podrían ser objeto de contaminación cruzada. En todo caso, y como pasa con los principales alérgenos, la marca estaría obligada a indicar si el producto lleva gluten.

En las heladerías artesanales el gluten es más difícil de detectar. Sobre todo hay que descartar que contengan trigo o derivados como relleno o espesante, y la principal precaución será siempre preguntar y, ante la duda, abstenerse.

Las mejores opciones

Afortunadamente, hoy día es posible encontrar muchas opciones sin gluten. En Veritas ofrecemos una gran variedad de helados ecológicos y aptos para celíacos (excepto los sabores de chocolate y turrón). Otra opción es prepararlos en casa con los ingredientes que más nos apetezcan, frescos y ecológicos. Se pueden preparar con lácteos (leche, nata, yogur) o con bebidas vegetales, y si se añaden frutas deberán lavarse, pelarse (si no son ecológicas) y quitarse las partes dañadas. Una vez hechos, se deben guardar en el congelador y serán un postre delicioso o una rica y refrescante merienda.



Helados Veritas de:
limón, vainilla, yogur con arándanos y de crema catalana

Más información

- Enlace con más recetas de Veritas para preparar helados deliciosos y sin gluten: <http://www.ecoveritas.es/rebost/6>
- Lista de helados comerciales sin gluten: <http://www.celiaco.info/helados-celiaco.html>

Receta casera

El plátano es una fruta muy rica en potasio, un mineral que resulta vital para el trabajo muscular y que está implicado en la reacción de los nervios ante los diferentes estímulos.

Ingredientes:

- 3 plátanos congelados
- 175 g de arándanos congelados
- 1/2 vaso de bebida de almendras
- 1 cucharada sopera de sirope de agave

Elaboración:

1. Coloca todos los ingredientes en la batidora y bate hasta obtener una crema homogénea.
2. Pon la crema en el congelador y espera dos horas antes de consumir el helado.

Receta de Miguel Aguilar

¿Embarazada?

Tranquilidad y buenos alimentos

Si estás embarazada el estrés no es buena compañía. Los cambios metabólicos que conlleva el hecho de crear una nueva vida, unidos a las molestias físicas propias de la gestación y el ajetreo diario, pueden alterar tu sistema nervioso. Una dieta equilibrada puede ser de gran ayuda para contrarrestar el impacto del estrés.

Atrás quedaron los días en los que el embarazo era un período de confinamiento, de autocontemplación y de comer por dos. Hoy en día estar embarazada se concibe como un período vital durante el cual se puede estar activa en todos los sentidos. Pero si vamos un poco demasiado lejos y no prestamos atención a nuestro cuerpo, éste enviará señales para advertirnos de que necesita más cuidados, más descanso y, sobre todo, buenos alimentos.

Cuidado con los refinados y los precocinados

El azúcar refinado eleva drásticamente los niveles de glucosa en sangre y genera una falsa sensación de euforia que no es beneficiosa ni para la mamá ni para el bebé. También está desaconsejado tomar todo tipo de alimentos refinados y precocinados, así como bebidas estimulantes como las colas, el café o el té negro, ya que crean un sobreesfuerzo en el sistema nervioso y en las glándulas suprarrenales. Asimismo, hay que evitar las especias picantes y, por supuesto, el alcohol.

Nutrientes antiestrés para la gestación

Ahora más que nunca es fundamental que tu cuerpo y el del futuro bebé estén bien nutridos, sin cargas extras de toxinas. Los alimentos ecológicos están especialmente indicados durante el embarazo porque no llevan herbicidas, pesticidas ni sustancias químicas de síntesis.

- **Vitaminas del grupo B.** Son necesarias para estabilizar el sistema nervioso. Se encuentran en: cereales integrales, mijo, germen de trigo (o su aceite), avena, carne magra (por su contenido en B12).

Alimento recomendado: levadura de cerveza.

- **Ácidos grasos omega 3.** Ayudan a mejorar el estado del sistema nervioso. Hay que incluir en la dieta caballa, jurel, sardina o boquerón (pescado de tamaño pequeño).

Alimentos recomendados: semillas de lino y nueces.

- **Magnesio y potasio.** Están especialmente indicados por su capacidad relajante y su efecto antifatiga. Es importante consumir frutas, verduras, copos de avena, judías secas, lentejas, sal no refinada.

Alimentos recomendados: almendras y dátiles secos.



1. Germen de trigo. Soria Natural
2. Levadura de cerveza. El Granero
3. Lino marrón. Eco Basics
4. Lentejas pardinas. Casa Amella
5. Copos de avena. Biocop

Más información

- http://aesan.mssi.gob.es/AESAN/web/rincon_consumidor/seccion/alimentacion_segura_embarazo.shtml

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición

Suavidad extrema

El uso de aceites para el cuidado corporal se ha convertido en una tendencia en alza. Gracias a sus beneficios cosméticos y terapéuticos han ganado una posición privilegiada en el terreno de la hidratación y nutrición del cuerpo. Te enseñamos cómo usarlos y cuáles son las propiedades de cada uno de ellos.



Los aceites forman parte de nuestra cultura desde hace siglos. Los pueblos mediterráneos siempre los han utilizado por sus beneficios no sólo para la piel, sino para la salud en general. Actualmente los aceites corporales son uno de los productos más efectivos de la cosmética natural. Tienen innumerables y poderosas propiedades a nivel cosmético, terapéutico y emocional, previenen el envejecimiento prematuro y aumentan la regeneración celular, a la vez que dejan la piel extraordinariamente suave y aterciopelada. Veamos ahora los más habituales y sus principales indicaciones.

• **De argán: acción anti-age.** Conocido como el oro líquido de Marruecos, destaca por sus propiedades anti-envejecimiento y su capacidad de nutrir e hidratar. Gracias a su composición en ácidos grasos esenciales tiene un gran poder antioxidante y su alto contenido en vitamina E ayuda a conseguir una piel radiante y tersa.

- *Consejos de uso.* Es ideal para masajear la piel después del baño o ducha y proporcionarle elasticidad. Usado como mascarilla capilar nutrirá los cabellos más enrespados y castigados.

• **De rosa mosqueta: regenerador.** Nutre e hidrata intensamente la piel, y las propiedades regeneradoras de la rosa mosqueta hacen de este aceite el mejor remedio para estrías y cicatrices.

- *Consejos de uso.* Un suave masaje cotidiano mantiene la tonicidad de la piel, dejándola suave, flexible y aterciopelada. También es ideal tras la exposición solar.

• **De almendras: suavizante e hidratante.** Estimula la producción de colágeno y elastina y por ello resulta muy efectivo para tratar las pieles reseca.

- *Consejos de uso.* Se puede utilizar para hidratar la piel después del baño diario y también después de la exposición solar. Si se quiere reparar el cabello dañado hay que aplicarlo en mascarilla y dejarlo actuar durante una media hora como mínimo antes de lavar el pelo.

• **De árnica: calmante.** Está elaborado con una base de aceite de almendras e hipérico y tiene una alta concentración en árnica montana, enriquecida con aceites esenciales de manzanilla, mejorana, enebros y bergamota que ayudan a mitigar el dolor localizado y facilitan la recuperación muscular.

- *Consejos de uso.* Se aplica en masaje sobre la zona dolorida tantas veces al día como sea necesario. Si se quiere utilizar en baño hay que verter dos tapones en la bañera una vez llena. Los deportistas pueden usarlo antes y después del ejercicio para prevenir agujetas.

• **De azahar: relajante.** Ayuda a combatir la ansiedad y el insomnio, al tiempo que suaviza y nutre la piel. Se elabora con aceite de almendras de primera presión, rosa mosqueta y germen de trigo, que aportan propiedades regeneradoras e hidratantes a los beneficios relajantes del aceite de azahar.

- *Consejos de uso.* Aplicar como aceite hidratante en masaje o añadir dos tapones a la bañera para tomar un baño relajante.



1. Aceite corporal castaño de indias. Mon
2. Aceite corporal azahar. Mon
3. Aceite ecológico argán. Mon
4. Aceite corporal árnica. Mon
5. Aceite rosa de mosqueta. Corpore Sano
6. Árbol de té aceite esencial. El Granero
7. Lavanda aceite esencial. Lavanda

• **De castaño de Indias: activa la circulación.** Aceite corporal con acción circulatoria y tonificante gracias a su alto contenido en extracto de castaño de Indias y aceites esenciales activadores (menta, romero, ciprés y limón). Su aplicación diaria estimula la circulación sanguínea de retorno, ayudando a combatir la sensación de pesadez e hinchazón de piernas.

- *Consejos de uso.* Hay que aplicarlo mediante un masaje circular y ascendente hasta que se absorba totalmente.

Aceites esenciales, el poder de la naturaleza

Los aceites esenciales son fragancias vegetales que provienen de flores, frutas, maderas, hojas, raíces, etc. Las plantas producen estos aromas con un triple objetivo: protegerse de posibles enfermedades (de ahí que los aceites esenciales tengan propiedades bactericidas), ahuyentar a los animales que podrían comerlas (lo que consiguen gracias a su sabor desagradable) y atraer insectos para la polinización.

• **¿Para qué sirven?** Entre sus principales usos destacan la aromaterapia y la elaboración de perfumes y productos cosméticos. En particular se utilizan para elaborar aceites corporales que, al estar enriquecidos con valiosos extractos de plantas medicinales y delicados aceites esenciales, nutren y tratan la piel, a la vez consiguen también el bienestar de la mente.

- **Árbol de té.** Es un reconocido antiséptico, fungicida, parasiticida, balsámico y repelente de insectos.

- **Lavanda.** Destaca por sus propiedades relajantes y equilibradoras a nivel mental, aunque también tiene efectos analgésicos, sedantes y antirreumáticos.

• **¿Cómo se usan?** Son productos muy concentrados que se pueden usar de muchas formas, pero siempre con moderación: colocando unas gotas en una compresa y aplicándola sobre la zona a tratar, diluyendo unas gotas en la bañera, inhalándolos, poniendo unas gotas en un algodón bajo la almohada antes de dormir, aplicando suaves puntos de presión con el dedo índice sobre determinadas zonas del cuerpo, como las sienes o detrás de las orejas...

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

ANNEMARIE BÖRLIND

COSMÉTICA NATURAL



para ella
para él

Crema facial de día y de noche
con coenzima Q10 y vitamina E



www.borlind.es

Ensalada de pasta

Rica en carbohidratos, la pasta es uno de los alimentos preferidos por los deportistas, ya que posibilita un alto rendimiento energético.



Receta propuesta por la tienda Veritas **Sitges**

Ingredientes:

- Pasta de colores
- 1 cebolla tierna
- 1 kiwi
- Maíz
- Atún al natural
- Pipas de girasol
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta negra
- Sal



Fusilli.
Finestra sul Cielo

Elaboración:

1. Cuece la pasta en abundante agua hirviendo con sal el tiempo que indique el envase. Escurre y deja enfriar.
2. Trocea a dados el kiwi y la cebolla.
3. Cuando la pasta esté fría, mezcla todos los ingredientes con cuidado y aliña con aceite, sal y pimienta.
4. Antes de servir añade por encima un puñado de pipas de girasol.

Gazpacho de melocotón

El característico color naranja de la pulpa del melocotón se debe al betacaroteno, un antioxidante muy beneficioso que el organismo transforma en vitamina A.

Ingredientes:

- 500 g de melocotones
- 500 g de tomates
- 1 cebolla mediana
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 diente de ajo
- 30 ml de vinagre de manzana
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración:

1. Pela los melocotones y quítales el hueso. Pela también los tomates, la cebolla y el diente de ajo.
2. Tritura todos los ingredientes hasta obtener una crema fina y homogénea y añade sal al gusto.
3. Deja enfriar un par de horas y vuelve a triturar unos segundos antes de servir.

Receta propuesta por la tienda Veritas **Còrsega**



Horchata de semillas de melón

Una receta ideal para aprovechar al máximo el melón, un buen ejemplo de la cocina de aprovechamiento. Además, sus semillas son ricas en vitamina B12, un nutriente que se suele encontrar en la carne, la leche y los huevos.

Receta propuesta por la tienda Veritas **Vilanova**



Ingredientes:

- 1/2 taza de semillas de melón cantalupo u otra variedad
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- 1 l de agua
- Sirope de agave, miel o azúcar de caña (a elegir)



Sirope de ágave.
Veritas

Elaboración:

1. Tritura las semillas de melón con dos tazas de agua en una batidora y cuela la mezcla.
2. Recupera las semillas trituradas y vuelve a pasarlas por la batidora con el resto del agua para extraer el máximo de pulpa de su interior.
3. Añade el endulzante elegido y el extracto de vainilla y mezcla bien hasta que se disuelvan en el licuado anterior.
4. Pon a enfriar la horchata en la nevera o añade unos cubitos de hielo si quieres tomarla inmediatamente.

veritas

Llevamos 12 años acercando una alimentación más saludable a todo el mundo, a través de la comida ecológica. Porque nos importa lo que comes.

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