

veritas

Las naranjas, de Valencia

nº71

veritas

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 71 • Noviembre 2015 • www.veritas.es





ana moreno
departamento de marketing

Los colores del otoño

Sabes que estás en otoño cuando acabas de trabajar y es de noche, cuando no se te ocurre salir de casa sin una chaqueta –a veces incluso sin paraguas– y cuando tu expresión favorita es “tarde de peli y manta”. Cuando empiezas a soñar con las vacaciones de Navidad y cuando no quieres levantarte de la cama por miedo a morir congelado.

Pero, sobre todo, sabes que estás en otoño cuando cambian los colores de la mesa. Nos despedimos del rojo de los tomates y las sandías para recibir al naranja. El naranja de las calabazas, con sus betacarotenos que refuerzan nuestras defensas, y el de los cítricos, ricos en vitamina C. Y es que, qué sabia es la naturaleza, que nos proporciona los alimentos que necesitamos en cada momento.

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

 veritasecologico
  ecoveritas
  supermercadosoveritas

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



sumario



Niños 4
Dulzor otoñal



Diversidad 10
Granos de vida



Divulgación 14
Lentejas, si quieres las tomas...



Panadería 20
Los reyes de la Navidad



Reportaje 22
Las naranjas, de Valencia



Estilo de vida 28
Al calor del invierno



Novedades 32
Forn Natural, Veritas, Salgot y Masmi



Los consejos de Andrea 34
Aprende a controlar el colesterol
Andrea Zabala Marí



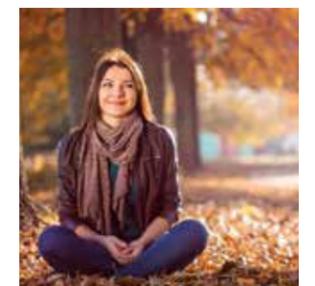
Técnicas de cocina 36
Acerca del aceite de coco
Mireia Anglada



La Cuina Veritas 37
Crema de zanahorias



A propósito de... 38
Hoy nos ocupamos de las personas mayores y de las embarazadas



Bienestar. Belleza 40
Alimenta tu piel
Nuria Fontova



Con mucho gusto 42
Escalopa de mijo y escalibada, pollo con granada y tarta de manzana con aceite de coco

Sabías que, un buen plato de lentejas con arroz proporciona proteínas de alto valor biológico equiparables a las de la carne

Dulzor otoñal

Comienza la temporada de calabazas, una hortaliza típica de los meses fríos que reconforta a los pequeños con su dulzor, a la vez que actúa como un bálsamo digestivo, nutre su sistema nervioso y les aporta vitaminas antioxidantes. Y además les encanta, gracias a su característico sabor dulce y suave.



Sabías que, la calabaza es muy recomendable para niños con tendencia al estreñimiento, añadiendo una cucharada de aceite de oliva al final de la cocción.

Según la medicina tradicional china, el sabor dulce debe ser el predominante en la dieta de toda la familia, pero no todos los alimentos que saben así producen el mismo efecto, ya que existen tres grandes tipos de dulzor que inciden de forma diferente en el metabolismo.

El primero es el fortalecedor y tonificante, y se encuentra en forma de carbohidratos complejos en cereales, verduras (calabaza, zanahoria, cebolla), legumbres, frutos secos y semillas. El segundo es el limpiador y drenante, el típico de las frutas. Y el tercero, y altamente perjudicial, es el antitonificante, que es propio de los azúcares refinados (sorbitol, aspartamo, sacarina) y tiene un efecto acidótico, que consume las reservas de minerales y las estructuras internas del organismo.

La calabaza debe conservarse en un lugar fresco y seco, pero una vez abierta su sitio es la nevera, donde se guarda hasta una semana envuelta en papel film o dentro de una bolsa perforada

Un alimento muy completo

De las tres clases de dulce, la calabaza proporciona el primero, que satisface, fortalece e hidrata y resulta muy adecuado para los más pequeños durante esta época del año. Por su composición nutricional, esta hortaliza es aconsejable en todas las etapas de la vida, especialmente durante la infancia, pues contribuye al buen estado de piel, huesos y dientes, así como del sistema nervioso y el aparato digestivo. También resulta muy recomendable durante el embarazo y lactancia.

- **Nutritiva.** En su composición destacan los carbohidratos y los minerales (potasio, fósforo, magnesio, hierro y zinc), así como un elevado porcentaje de agua, lo que hace que sea ligera y nutritiva a la vez.
- **Digestiva.** Contiene fibra y mucílagos que regulan el tránsito intestinal, ejercen un efecto balsámico sobre el aparato digestivo y combaten el estreñimiento.
- **Antioxidante.** Tiene una gran riqueza vitamínica, especialmente de betacaroteno o provitamina A y de las otras dos vitaminas antioxidantes, la C y la E. También proporciona licopeno (un beneficioso pigmento que combate los radicales libres) y varias vitaminas del grupo B, como la B2, la B6 y el ácido fólico.



Ideas para cocinar... ¡y sorprender!

Existen un sinfín de recetas con calabaza: guisos, potajes, purés, sopas, frituras, pero también pasteles, tartas, mermeladas y zumos. Incluso se puede añadir rallada a las ensaladas. Todas esas posibilidades facilitan su introducción en la dieta de los más pequeños que siempre agradecen su dulzor.

- **Hervida.** Se puede hervir con mijo durante 30 minutos y después pasar por el pasapurés y aderezar con sésamo triturado.
 - *El primer puré.* Si se hierve con zanahoria y patata obtendremos una textura suave muy agradable al paladar, que ayudará a los bebés a pasar de la lactancia materna a la alimentación sólida. En cambio, si se prepara con puerro queda una crema un poco más fuerte, que fomenta la variedad de gustos y combina perfectamente con pescado blanco, pollo o ternera.
- **Al vapor.** Troceada en dados y cocida al vapor resulta deliciosa y de fácil digestión.
- **Al horno.** En épocas de frío queda perfecta cortada a gajos y horneada como si fuera un boniato. El resultado es un postre saludable y reconfortante.
- **Añadida a los guisos.** Para niños más mayores, es la mejor pareja del arroz o las lentejas, ya que suaviza y añade color. Así se cocina el mismo plato para toda la familia adaptando la textura a cada edad.

Semillas mineralizantes

Las semillas de calabaza constituyen un temperié muy saludable para los niños y son el mejor condimento para mineralizar los platos. Entre los muchos minerales que aportan destaca el magnesio, que es de vital importancia para los sistemas cardiovascular y nervioso. Basta con añadir 50g a la dieta del pequeño para cubrir la mitad de sus necesidades diarias.

Grillon d'Or

El especialista en Cereales orgánicos durante 25 años!

KROUNCHY NATURE

Flakes épeautre Complet

Corn Flakes CACAO

Ka're Choco Noisettes 500g

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

www.cereco-bio.fr

Buñuelos de calabaza veganos

Receta propuesta por la
tienda Veritas **Passeig
Sant Joan**

Generalmente la calabaza gusta mucho a los niños por su sabor dulce y porque su imagen forma parte de algunos de sus cuentos favoritos: desde la calabaza convertida en la carroza de Cenicienta hasta las historias de Halloween... Aprovecha esa magia y preparad juntos estos deliciosos buñuelos ¡les encantarán!

Ingredientes para 20 buñuelos:

- 500 g de calabaza pelada y sin pepitas
- 200 g de harina
- 16 g de levadura en polvo
- 1 cucharada de azúcar de caña integral
- 1 cucharada pequeña de sal
- Canela en polvo
- Aceite de oliva virgen extra



Harina de trigo blanca.
El Granero

Elaboración:

1. Precalienta el horno a 180 °C, corta en trozos pequeños la calabaza e introdúcela en el horno durante 30 minutos aproximadamente.
2. Mientras tanto, el pequeño tiene que colocar en un recipiente ancho la harina, la levadura, la sal y el azúcar y mezclarlo todo con una espátula.
3. Saca la calabaza del horno, bátela y deja que se enfríe un poco. Deja que el niño incorpore la calabaza batida en la mezcla anterior hasta que obtenga una masa homogénea y pegajosa. Tápala con un paño durante 1 hora para que actúe la levadura.
4. Pon a calentar aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente, coloca las bolitas de masa con la ayuda de una manga pastelera. Cuando se hayan dorado por un lado dales la vuelta para que terminen de hacerse.
5. Una vez fritos deja los buñuelos sobre un papel absorbente para retirar el exceso de aceite y espolvoréalos con canela y azúcar.

SANTE FAMILY

NATURKOSMETIK



EL CUIDADO MÁS NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

- Valiosos ingredientes 100% vegetales
- Fragancias frescas y agradables
- Tamaños familiares 200ml. / 500ml. / 950 ml.
- Excelente relación calidad-precio
- Fórmulas 100% aptas para veganos

Granos de vida

Desde el principio de los tiempos, los cereales han representado uno de los principales pilares de la alimentación. Al no estar refinados, los granos integrales contienen una extensa variedad de micronutrientes y oligoelementos que son fundamentales para la salud y tratan distintas enfermedades.



Sabías que, los granos tienen la capacidad de ser plantas, y dicho potencial conlleva enormes beneficios para la salud y el equilibrio energético.

el Granero integral® Plus



**SOMOS
BIO**



Si cuidas tu alimentación,
cuida tus complementos.

¡COMPLEMENTOS BIO!

SIN pesticidas químicos ni
abonos de síntesis.

www.elgranero.com

Los cereales están ligados a todas las culturas del mundo, forman parte de tradiciones, ritos y ceremonias y son reverenciados desde la antigüedad. Junto con las legumbres, contienen en la proporción adecuada todos los grupos de nutrientes (minerales, vitaminas, grasas, hidratos de carbono, proteínas, agua y fibra) que el cuerpo humano necesita.

Sabemos que un alimento es más que la suma de sus nutrientes por separado, y a este plus se le conoce como energía vital, que es la calidad intrínseca de un alimento. A ese respecto, los granos tienen la capacidad de ser plantas, y dicho potencial esconde enormes beneficios para nuestra salud y nuestro equilibrio energético. Así, la fuerza del grano entero es incomparable a la de una harina o una sémola, ya que éstas no sólo pierden vitalidad, sino que son más susceptibles a la oxidación de sus lípidos.

La energía más completa

Es importante que los granos integrales sean siempre de cultivo ecológico, cultivados sin abonos químicos ni pesticidas, ya que es en la cáscara donde se acumulan dichas sustancias. Para poder aprovechar sus cualidades nutritivas es necesario cocerlos bien y masticarlos adecuadamente. De no hacerlo así pueden producir flatulencias y acidificación.

Las personas débiles o con problemas de salud deben comer los cereales en forma de crema, muy bien cocidos y tamizados, como si se tratase de un puré para bebés. A medida que se recupere la fortaleza se puede ir reintroduciendo en la dieta el grano sin machacar.

El poder de los cereales integrales

Los cereales integrales conservan toda su riqueza nutricional porque no han estado sometidos a ningún proceso de refinamiento. Igualmente, mantienen la alcalinidad del organismo liberándolo de la acidez, un estado que favorece la aparición de muchas enfermedades.

- **Arroz integral.** Rico en vitaminas del grupo B y minerales, el arroz integral tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso. Asimismo, aporta energía de larga duración, armoniza y regula el organismo, expulsa toxinas y fortalece el sistema digestivo, en especial el intestino grueso.

- *¿En qué casos se recomienda?* Estimula el desarrollo intelectual de los niños y combate la diarrea y las náuseas.

- **Mijo.** Es uno de los cereales más antiguos. Procede del África central y actualmente está siendo redescubierto en Occidente, asociado a la cocina saludable, ya que es el cereal más rico en hierro y una gran alternativa al arroz o a la pasta. Gracias a su contenido en ácido silícico favorece la regeneración celular y fortalece la salud de la piel, los cabellos, las uñas y los dientes.

- *¿En qué casos se recomienda?* Es adecuado para las personas con debilidad física o psíquica, y gracias a su aporte de magnesio es muy apropiado para los deportistas porque reduce el agotamiento y permite la recuperación tras el esfuerzo físico, aliviando los calambres musculares y fortaleciendo los músculos. Al reducir grasas y lípidos resulta útil a aquellos que quieren perder peso, y como no contiene gluten lo pueden tomar los celíacos.

- **Maíz.** Es el único grano que proporciona betacaroteno, un antioxidante que frena el envejecimiento, a la vez que protege la piel, los ojos y las vías respiratorias. Como el resto de cereales es rico en vitaminas del grupo B, las responsables de tonificar el sistema nervioso.

- *¿En qué casos se recomienda?* Es ideal para niños y deportistas gracias a su riqueza en hidratos de carbono de absorción lenta. Lo pueden tomar los celíacos porque no tiene gluten y su fibra favorece la digestión y reduce el colesterol.

- **Avena.** Proporciona resistencia para afrontar los esfuerzos físicos e intelectuales. Es un gran reconstituyente del sistema nervioso y calma la ansiedad.

- *¿En qué casos se recomienda?* Está indicada durante la lactancia materna y si hay problemas intestinales, dado que es muy suave y digestiva.

- **Cebada.** Limpia, desintoxica y ayuda a adelgazar. Según la medicina tradicional china mejora el funcionamiento del hígado y la vesícula biliar, por lo que es un buen alimento para personas que toleran mal las grasas.

- *¿En qué casos se recomienda?* Está indicado cuando hay inflamaciones del aparato digestivo y urinario y, en general, facilita la asimilación de los alimentos. Un plato de cebada hervida hasta que quede cremosa es el mejor remedio en caso de debilidad o convalecencia.

- **Centeno.** Además de ser mineralizante, laxante y anti-hemorrágico (regenera los capilares sanguíneos frágiles), el centeno es muy energético.

- *¿En qué casos se recomienda?* Se aconseja en casos de arteriosclerosis y de hipertensión arterial porque favorece la circulación de la sangre y da elasticidad a los vasos sanguíneos.

- **Trigo.** Calmante y relajante, el trigo es muy rico en proteínas y está recomendado por la medicina tradicional china para regenerar el hígado.

- *¿En qué casos se recomienda?* En personas frágiles y niños aumenta la formación de grasa y ayuda a ganar peso, por lo que es recomendable en ambos casos.

- **Espelta y Kamut.** Son variedades de trigo muy antiguas. El cultivo de la espelta es originario de Europa, mientras que el kamut proviene de Egipto. Ambas variedades son especies no híbridadas y gracias a ello aportan más minerales (hierro y fósforo), oligoelementos y vitaminas A, B y E que el trigo común.

La espelta contiene los ocho aminoácidos esenciales, un punto de vital importancia para quienes siguen una dieta vegetariana y no obtienen aminoácidos de productos animales. Aporta glúcidos mucopolisacáridos (que juegan un papel clave en la coagulación de la sangre y estimulan el sistema inmunitario) y su porcentaje de gluten es bien tolerado por aquellas personas con dificultades de asimilación digestiva de dicha proteína pero no es apta para los celíacos

- *¿En qué casos se recomienda?* Dado su alto contenido en magnesio (0,15%), diez veces mayor que cualquier variedad de trigo, favorece el descanso y el sueño. También regula el tránsito intestinal a causa de su riqueza en fibra.



1. Espelta. El Granero
2. Trigo en grano. El Granero
3. Mijo. Eco Basics
4. Quinoa. Quinoa Real
5. Trigo sarraceno. Veritas

- **Trigo sarraceno.** Botánicamente hablando no es un cereal, pero se puede considerar como tal debido a su aporte energético.

- *¿En qué casos se recomienda?* Es ideal cuando estamos cansados o apáticos, y al ser un gran generador de calor, deben tomarlo las personas frioleras o con tendencia a resfriarse. La medicina tradicional china lo utiliza para tonificar los riñones y el aparato reproductor, y por ello es muy bueno tomarlo cuando duele la zona lumbar.

- **Quinoa.** Es un paracereal considerado un superalimento con unas características muy parecidas a las del mijo. Lo más destacable es que sus proteínas contienen todos los aminoácidos esenciales, es pobre en lípidos y tiene un alto contenido en minerales, como calcio, fósforo y magnesio.

- *¿En qué casos se recomienda?* Está especialmente indicada para el crecimiento de los niños y en casos de debilidad intestinal, ya que es muy digestiva. ✓

La mejor cocción

La forma más práctica de preparar el centeno, la cebada, la avena, el trigo, la espelta y el kamut es dejarlos en remojo la noche anterior y cocerlos con la receta básica del arroz. Una buena proporción es mezclar un 70% de arroz integral con un 30% de otro cereal o bien 3/4 de taza de arroz integral con 1/4 de taza del grano elegido.



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

Lentejas, si quieres las tomas...

...y si no, las dejas. Aunque el refranero popular nos da la opción de dejarlas si así lo deseamos, la recomendación más saludable es no dejar ni una en el plato. Entre otras razones, porque comer lentejas reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, combate el estreñimiento y equilibra los niveles de azúcar y colesterol.



Sabías que, un buen plato de lentejas con arroz proporciona proteínas de alto valor biológico equiparables a las de la carne

Últimamente, las legumbres (y en particular las lentejas) han recuperado el protagonismo que tradicionalmente habían tenido en la cocina y se elogian sus múltiples beneficios nutricionales. En la actualidad su consumo aproximado por persona y año es de unos 3,5 kg y, curiosamente, dicho consumo se ha extendido significativamente entre la población hindú de dieta vegetariana.

La lenteja (*Lens esculenta*) es una planta anual que pertenece a la familia de las fabaceae o papilionáceas. Tiene un tallo débil, corto y ramificado con ramitas y estrías (figura 1). Sus hojas son ovaladas, las flores se agrupan en racimos de color blanquecino y las vainas son aplastadas, anchas y cortas. Normalmente cada una tiene dos semillas planas en forma de disco de aproximadamente medio centímetro de diámetro conocidas como lentejas.

Origen incierto

En realidad, no está muy claro su origen, ya que existen diferentes teorías sobre la fecha y el lugar de su primera aparición. Unas fuentes sitúan los primeros cultivos durante el Neolítico hace entre 8.000 y 9.000 años, mientras que otras teorías hablan de lentejas en excavaciones sirias, lo que las remonta a casi 11.000 años de antigüedad. De hecho, los restos más antiguos de su cultivo datan del año 6600 a. C. y han sido encontrados en Israel, lo que las convierte en uno de los alimentos más antiguos cultivados por el hombre, con casi 9.000 años de antigüedad.

- **Un básico en la dieta egipcia.** Los egipcios eran grandes consumidores de lentejas (junto con las habas y el trigo), que eran de tamaño pequeño y de color rojo oscuro. Tanto es así que la ciudad de Gesem (llamada posteriormente Facusa) era conocida como “la ciudad de las lentejas”.

- **La clave de los potajes romanos.** El comercio y los movimientos poblacionales extendieron su cultivo y consumo entre las culturas griega y romana. Estos últimos las secaban y las guardaban en su despensa para preparar los famosos potajes romanos de lentejas durante todo el año.

- **Pérdida progresiva de protagonismo.** En la Edad Media sirvieron de alimento primordial para la población,

pero a partir de entonces y hasta la actualidad fueron perdiendo popularidad como alimento básico. La gente prefería otras leguminosas, como los guisantes, por ejemplo.

- **Estrella de la dieta mediterránea.** Con el paso del tiempo, su consumo se fue reduciendo en toda Europa, excepto en los países del ámbito mediterráneo. En esa zona se convirtieron en uno de los principales pilares de la dieta, junto a cereales, aceite y vid. Hoy en día su producción se centra en las regiones templadas, principalmente en Turquía, India, norte de África y los países de la cuenca mediterránea.

Del marrón al amarillo

En España se siembran principalmente tres tipos distintos de lentejas (figura 2), pero el cultivo es idéntico en todos los casos (Alonso, 1980). Sin embargo, no todas son iguales en tamaños y colores, que varían desde el marrón y el negro hasta el naranja, el rojo, el verde e incluso el amarillo.

- **Lens culinaris Medicus, var. Vulgaris.** Esta variedad se conoce como lentejón o lenteja de la reina. Las semillas suelen tener entre 6 y 7 mm de diámetro y son de un color verde amarillento.

- **Lens culinaris Medicus, var. Variabilis.** Es la llamada lenteja parda. Su grano es de menor tamaño que la anterior (3 y 4 mm de diámetro) y su color es pardo rojizo.

- **Lens culinaris Medicus, var. Dupuyensis.** Conocida tradicionalmente como lenteja verde o verdina, presenta un tamaño intermedio (con un diámetro entre 4 y 5 mm) y tiene unas manchas azules sobre fondo verde oliva y jaspeado verde amarillento.

Imprescindibles en una dieta equilibrada

Las posibilidades culinarias de las lentejas son innumerables y tanto pueden comerse en el típico potaje como en ensalada, en puré, germinadas... Gran parte de su importancia en la alimentación radica en su aporte de proteínas de forma más concentrada que en otros vegetales y en su alto contenido en hierro. Para la alimentación animal se puede utilizar su paja y también cuando están verdes.

- **Mejor con cereales.** Aunque su nivel proteico es elevado, la calidad de su proteína no es comparable a la de origen animal. La calidad de la proteína se evalúa por su fracción de aminoácidos esenciales (aquellos que son vitales para el organismo, pero que deben tomarse de los alimentos porque no tenemos capacidad para sintetizarlos).

Las lentejas tienen niveles muy bajos de triptófano, cisteína y metionina, y por ello la forma más inteligente de consumirlas es combinándolas con alimentos ricos en dichos aminoácidos, como los cereales, por ejemplo. Así ingerimos proteínas de alto valor biológico, al igual que cuando se come carne. A ese respecto, cabe destacar que la ingesta excesiva de carne puede dar origen a enfermedades metabólicas, porque las proteínas pueden acabar formando un exceso de ácido úrico y sus derivados (Vicent, 2007).

- **Activan el tránsito intestinal.** Combaten el estreñimiento gracias a la gran cantidad de fibra que contienen, que está presente en la piel (insoluble), pero también en el grano (soluble). En el mercado se comercializan con y sin piel, aunque en este último caso los aportes de fibra disminuyen notablemente.

- **Fortalecen el sistema nervioso.** Cuentan con una importante presencia de vitaminas del grupo B, que permiten el buen funcionamiento del sistema nervioso. Es destacable el aporte de la niacina (o vitamina B3), junto con la tiamina, la piridoxina, la riboflavina y también el ácido fólico (vitamina B9), ya que contienen cantidades elevadas

de folato que el organismo transforma en ácido fólico. De hecho, ésta una de las razones por las que se aconseja comerlas durante el embarazo.

Ventajas del cultivo ecológico

Estamos ante un alimento altamente nutritivo, imprescindible para personas con anemia por su contenido en hierro; para deportistas, gracias a su aporte de minerales; para embarazadas, a causa del ácido fólico, y para todos en general debido a su bajo contenido en grasa, su alto aporte de fibra y su gran capacidad proteica. Unos beneficios nutricionales que en el caso de las lentejas ecológicas se multiplican, a la vez que se contribuye a un sistema limpio de producción de alimentos sanos.

- **Métodos tradicionales.** Desde la perspectiva agronómica, la producción ecológica de las lentejas se adapta perfectamente a las rotaciones de cultivos tradicionales. El resultado es el incremento de la fertilidad del suelo, mejorando su estructura, reduciendo el uso de fertilizantes nitrogenados y contribuyendo al saneamiento de los cultivos.

- **Reducción del efecto invernadero.** Las lentejas (y las leguminosas en general) son capaces de formar asociaciones simbióticas entre las raíces y las bacterias del suelo del género *Rhizobium* y fijar el nitrógeno atmosférico. Así, pasan a ser una fuente de fertilizante nitrogenado natural, lo que reduce el consumo de energías fósiles y las emisiones de gases causantes del efecto invernadero.



Figura 1. Estructura y porte de la planta de lenteja.



Figura 2. Diversidad de tamaño y colores.

equilibrada

Font Vella

El Agua de tu Vida

Bajo en Sodio

0% Impurezas

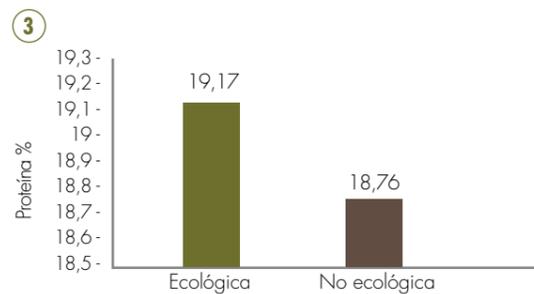


Figura 3. Contenido proteico de las lentejas en función del tipo de cultivo.

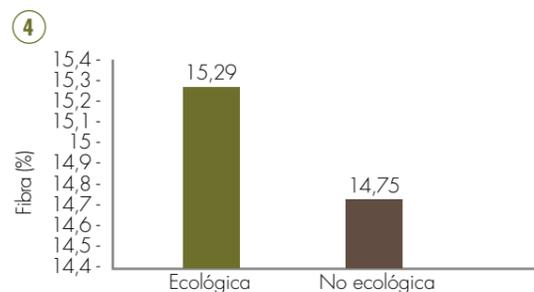


Figura 4. Niveles de fibra según el tipo de producción.

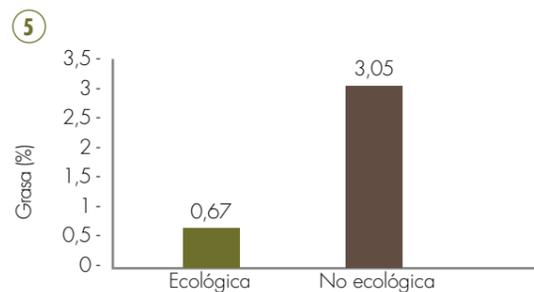


Figura 5. Niveles de grasa en función del tipo de cultivo.

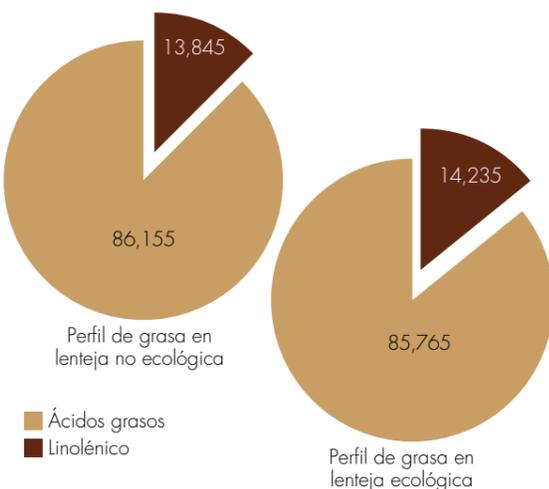


Figura 6. Fracción del ácido graso linolénico frente al total de ácidos grasos de la grasa según el tipo de producción

• **Mayor aportación de nutrientes.** Su composición nutricional cambia radicalmente según que el sistema de producción sea ecológico o no ecológico, siendo el primero el que garantiza un mayor contenido en nutrientes (Raigón, 2007).

Proteínas vegetales de calidad

En el caso de las lentejas ecológicas el valor de la proteína casi alcanza el 20% (figura 3), un valor cercano al de la carne. Si se comparan los niveles proteicos en función de la procedencia se observa que las ecológicas presentan un 2,14% más de proteína.

Curiosamente, algunos alimentos contienen más proteínas si son de producción no ecológica, debido al exceso de fertilización nitrogenada. En cambio, en el caso de las lentejas ecológicas, al igual que ocurre con otras leguminosas (Raigón, 2007), la simbiosis con las bacterias del género *Rhizobium* hace que el aprovechamiento del nitrógeno sea mayor, lo que se traduce en un mayor valor proteico.

Los muchos beneficios de la fibra

El contenido en fibra total de las lentejas ecológicas es de un 15,29% frente al 14,75% de las no ecológicas, lo que supone un 3,5% más de fibra en el caso de las primeras (figura 4). Ese mayor contenido en fibra repercute en diferentes efectos sobre la salud, ya que se ha descubierto que el consumo de fibra dietética (como la aportada por las lentejas) reduce el riesgo de contraer enfermedades cardíacas coronarias.

• **La soluble equilibra los niveles de azúcar.** Gracias a su capacidad de atrapar a los carbohidratos, la fibra soluble retrasa la digestión y absorción de los mismos, ayudando a evitar grandes oscilaciones en los niveles de azúcar en la sangre, por lo que es un buen alimento para diabéticos. Además, este tipo de fibra se une al colesterol, reduciendo sus niveles.

• **La insoluble combate el estreñimiento.** Esta fibra provoca un aumento en el tamaño de las heces, lo que acelera el tránsito de los productos de desecho a través del intestino. Además, la fibra insoluble apenas proporciona calorías porque es indigesta y pasa a través del intestino casi intacta.

Grasa muy saludable

Al estudiar el contenido en grasa de las lentejas ecológicas y no ecológicas (figura 5) se observa que los valores en general de este nutriente son bajos, aunque estas últimas presentan un 78% más de grasa.

• **Más ácidos grasos esenciales.** Es importante destacar la marcada diferencia en la concentración de ácidos grasos esenciales, en concreto del linolénico, que en el caso de la lenteja ecológica es un 3% superior (figura 6).

• **Sin colesterol.** Son muy beneficiosas para el sistema circulatorio y los problemas cardiovasculares, ya que se trata de un alimento sin colesterol.

Fuente de minerales

Respecto al contenido mineral, destacan por presentar un alto contenido en hierro y fósforo. Gracias al primero, ayudan a evitar la anemia ferropénica, mientras que el segundo contribuye a mantener los huesos y dientes sanos, a la vez que mantiene el pH natural de la piel.

• **El alimento de los deportistas.** Debido a su alto aporte mineral, están aconsejadas en personas que realizan mucho ejercicio físico, porque ayudan a recomponer los niveles minerales. Al estudiar su contenido en fósforo (figura 7) se observa que las concentraciones en este mineral son un 2% mayor en el caso de las producidas ecológicamente. ▣

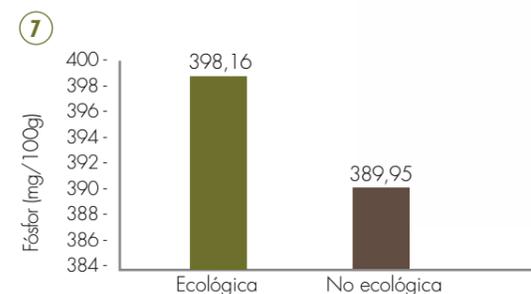


Figura 7. Niveles de fósforo (mg/100 g) según el tipo de producción.



Bibliografía

- Alonso, F. 1980. Cultivo de Lenteja. Publicaciones De Extensión Agraria, Ministerio de Agricultura. Ed. Bravo Murillo. Madrid. 16 pp.
- Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
- Vicent, C. 2007. Propiedades de las legumbres. Disponible en <http://www.botanical-online.com/legumbrespropiedades.htm>.

NATURSOY®
Pasión por la Alimentación Ecológica

AGAR-AGAR
UVA Y FRUTAS DEL BOSQUE

AGAR-AGAR
COCO

AGAR-AGAR

POSTRES VEGETALES GELIFICADOS A BASE DE AGAR-AGAR Y FRUTAS

REFRESCANTES

DIGESTIVOS

DEPURATIVOS

NO ENGORDAN

El agar-agar es la principal alternativa vegetariana y natural a la gelatina convencional (de origen animal). Es una auténtica aliada de la salud al tener un aporte calórico cercano a 0 y un alto contenido en fibra soluble. Es ideal en dietas de adelgazamiento ya que no aporta grasas y ayudan a sentirse lleno y satisfecho.

VEGANO

SIN AZÚCARES ANADIDOS**

MATERIA GRASA

(**contiene azúcares naturalmente presentes)

Los reyes de la Navidad

La Navidad es época de reuniones familiares, comidas con amigos y largas sobremesas. Brindamos, hacemos regalos y degustamos manjares deliciosos. Y en ninguna celebración falta la típica bandeja de turrón, el dulce navideño por excelencia. Este año los turrones Veritas, que se elaboran con ingredientes ecológicos y siguiendo la tradición más artesana, serán los reyes de la fiesta.



A pesar de que existe una gran variedad de maquinaria moderna que facilita el trabajo de elaboración de los turrones, en Veritas preferimos hacerlos como se han hecho siempre. Por un lado, seguimos la tradición artesana de toda la vida y los hacemos a mano uno por uno; y por otro, sólo utilizamos ingredientes de alta calidad de origen ecológico: desde el azúcar, la leche y los huevos hasta las almendras, el chocolate, las nueces... El resultado es un turrón delicioso de textura y gusto excepcionales.

Sólo almendras marcona

Las almendras utilizadas son siempre de la variedad Marcona, y en ningún caso empleamos otras almendras en polvo que restan autenticidad al producto. La legislación española regula la cantidad mínima de almendra que debe

tener un turrón para ser calificado de calidad suprema. Una proporción que, según la denominación de origen, no puede ser inferior al 60% en los turrones duros ni inferior al 64% en los turrones blandos.

Mucho donde elegir

Actualmente la típica distinción de turrón duro y turrón blando ya no es suficiente, ya que existen diferentes variedades y sabores de cada uno de ellos. Las variedades que encontrarás en Veritas comparten ingredientes ecológicos típicamente mediterráneos que convierten al turrón en una tentación tan dulce y deliciosa como saludable.

- **Yema quemada.** La base de almendra hace de esta variedad una de las más suaves y apetitosas.

- **Coco.** El aroma y el sabor del coco se adornan con un toque de chocolate sobre una base de almendra.
- **Canela.** La personalidad dulce y fuerte de la canela en polvo y en rama combina a la perfección con la base de almendra.
- **Chocolate con avellanas.** La energía de las avellanas casa perfectamente con dos chocolates: blanco y negro.
- **Chocolate con almendras.** El placer de degustar un delicioso chocolate negro combinado con almendras de primera calidad.
- **Chocolate con espelta inflada.** La ligereza del cereal inflado se mezcla con la intensidad del chocolate negro.
- **Nata y nueces.** Una acertada unión que gusta a toda la familia.

Consejos de consumo

A la hora de servir el turrón es importante cuidar los detalles, ya que se trata de un dulce delicado y exquisito que vale la pena saborear como se merece.

- **¿A qué temperatura debe servirse?** Degustar el turrón a una temperatura adecuada es clave para conservar tanto su textura como su sabor. En general, se recomienda ofrecerlo a temperatura ambiente, aunque este consejo puede resultar un tanto ambiguo en invierno, cuando las calefacciones y las reuniones numerosas hacen que la temperatura del hogar suba unos grados. Lo idóneo es servirlo a 15 °C: así se mantendrá en su punto y tendrá un agradable toque de frescor al comerlo. Lo mejor es conservarlo

en la nevera y sacarlo un poco antes de llevarlo a la mesa.

- **¿Con qué bebidas se puede acompañar?** La bebida más adecuada para tomar con turrón debe ser un poco astringente y tener un toque ácido que equilibre su dulzor. Un cava (en cualquiera de sus variedades) o una tónica suponen un maridaje perfecto. Si se sirven con té o café, es preferible tomar estos últimos sin azúcar. **✓**

La báscula, a raya

En estos días es inútil agobiarse con recomendaciones restrictivas para no disparar el peso hacia arriba, pero sí es importante usar la compensación para mantener a raya la báscula y sentirse bien después de las fiestas. Hablamos de desayunos suaves y comidas o cenas ligeras según la celebración haya sido al mediodía o por la noche.

Otro consejo fundamental es no dejar de lado el ejercicio y reservarle un rato cada día. Por ejemplo, si no se puede ir al gimnasio porque los niños están de vacaciones, salid todos a dar un paseo largo o una caminata: sólo caminando 5.000 pasos al día dejaremos de ser sedentarios, con el consiguiente beneficio para la salud.

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

Las naranjas, de Valencia

La naranja y la mandarina son dos de las frutas más deliciosas y saludables que existen. Jugosas, carnosas, aromáticas, dulces y sabrosas, las que encontrarás en Veritas mientras dura la temporada vienen directamente de la Ribera del Júcar, la cuna de las naranjas por excelencia y donde crecen las mejores piezas ecológicas.

Morales Júcar. Ribera del Río Júcar.
Comunidad Valenciana



Sabías que, las naranjas si se van a consumir en tres o cuatro días se pueden conservar a temperatura ambiente, pero si pasan más días lo mejor es guardarlas en la parte baja del frigorífico.

La Ribera del Río Júcar es uno de los parajes más fértiles de la Comunidad Valenciana. Gracias a un clima y una tierra privilegiados, fue el lugar que alumbró los primeros huertos de naranjos de nuestro país y, desde entonces, sus temperaturas suaves y húmedas han visto crecer año tras año cítricos de excepcionales características.

Y de esa tierra única nos llegan diariamente naranjas y mandarinas recién recolectadas y etiquetadas bajo la marca Biorange, que "garantiza que son 100% ecológicas, maduras de manera natural en el árbol, recolectadas cada día en su punto óptimo de maduración y envasadas y transportadas a la tienda en pocas horas". Así lo cuenta Raúl Fort, gerente de Morales Júcar, una empresa familiar de la región, fundada en 1944 y regentada actualmente por la cuarta generación.

"Nos dedicamos a la producción ecológica desde hace unos ocho años y hace ya más de cuatro que colaboramos con Veritas. Tenemos una relación estrecha y compartimos objetivos y filosofía, ya que toda nuestra cadena es absolutamente respetuosa con el medio ambiente. No usamos herbicidas ni abonos químicos durante la cosecha



y ni uno solo de nuestros frutos está manipulado genéticamente. Nuestra marca Biorange posee el distintivo que acredita su procedencia orgánica, la aprobación del Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad Valenciana (CAECV) y el logotipo ecológico de la UE", afirma Fort.

Un cultivo cuidado al detalle

Morales Júcar está situada en el corazón de las plantaciones del levante valenciano, lo que permite controlar la producción y supervisar la fruta desde su origen. En cada paso que lleva el producto hasta el consumidor final, se vigilan todos los procesos para conseguir la mejor fruta, asegurando el momento justo de maduración, buena apariencia y tamaño ideal además de un magnífico sabor, y lo más importante, garantizando que mantiene intactas sus propiedades nutricionales.

- **Entorno privilegiado.** Se trata de una fruta que necesita un clima templado, con lluvias regulares pero sin heladas nocturnas. "De ahí que la zona de la Ribera del Júcar sea el lugar ideal para su cultivo, tanto por condiciones climatológicas como por calidad del suelo. La conjunción de ambos factores da como resultado naranjas y mandarinas muy finas de piel con mucho sabor y un equilibrio justo entre dulzura y acidez, sin sabor a agua".

Que no falten en la mesa

Aunque somos conscientes de su versatilidad en la cocina, la mayoría de nosotros reducimos su consumo al clásico zumo o la pieza de fruta como postre o entre horas. Es hora de aprovechar sus muchas posibilidades culinarias y preparar tanto platos dulces como salados, ya que su toque agríndice es siempre muy apreciado.

- **Entrantes y platos principales.** Pueden ser protagonistas de ensaladas, patés, empanadillas o brochetas y combinan perfectamente con carnes (pato, pollo, lomo, solomillo) y pescados.
- **Elaboraciones dulces.** Bizcochos, tartas, mermeladas, pasteles, rosquillas, natillas, galletas, macedonias... Los postres y helados a base de naranjas y mandarinas son deliciosos, especialmente los que añaden chocolate a sus ingredientes, ya que cítricos y chocolate son un perfecto maridaje en cuanto a sabor, textura y color.

monsoy

PASIÓN NATURAL

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



Descubre toda la gama en: www.liquats.com

Las reinas del invierno

Están consideradas las frutas ideales durante la época de frío gracias a su capacidad de prevenir resfriados y procesos gripales. Pero esa no es su única cualidad, ya que poseen una gran cantidad de vitaminas y minerales que resultan indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

- **Aumentan las defensas.** Son ricas en vitamina C (más las naranjas que las mandarinas) y flavonoides, dos nutrientes que refuerzan el sistema inmunitario y ayudan a prevenir resfriados. Gracias a ese contenido en vitamina C se asimila mejor el hierro de los alimentos, los que reduce el riesgo de anemia.
- **Previenen el envejecimiento celular.** Gracias a la presencia de antioxidantes (vitamina E, carotenoides y flavonoides), su consumo se asocia con la eliminación de los radicales libres.
- **Equilibran el colesterol.** Contienen pectinas, que regulan el nivel de colesterol en sangre y la presión arterial.
- **Aportan pocas calorías.** Se recomiendan en dietas de adelgazamiento porque también proporcionan sensación de saciedad.
- **Relajan el sistema nervioso.** Es aconsejable beber a diario un zumo de naranja para mejorar los estados de nerviosismo y reducir el estrés.



• **Plantaciones de proximidad.** “Siempre trabajamos con agricultores de la zona a los que asesoramos en todo momento. Regularmente, visitamos las plantaciones para controlar el grado de azúcar, de maduración, y decidir cuándo comenzar a recolectar”.

• **Riego por goteo y a manta tradicional.** Gracias al sistema de canales, instalado por el Canal del Júcar y la Confederación Hidrográfica del Júcar, y a las modernas instalaciones de riego a presión por goteo, cada agricultor puede controlar la cantidad de agua que recibe el árbol cada día. Las gomas del riego salen de la caseta central del reparto y control de agua y de ahí llegan a la base de los árboles. Así, el agua se reparte por todas las raíces del tronco, sin desperdiciarse.

• **Abono natural.** Todo el abono usado es de origen ecológico, con su correspondiente certificado, y gran parte del mismo procede de la propia poda de los árboles y del segado de las malas hierbas (que nunca se eliminan con herbicidas). Las ramas y las hojas se trituran y se dejan en el suelo, junto con las hierbas segadas, mezclándose con el abono.

• **Control biológico de plagas.** Ya sean caracoles, arañas, moscas o cualquier otra plaga que pueda aparecer, se suelen combatir con depredadores naturales sin usar químicos ni pesticidas. Algunos de dichos depredadores naturales están habitualmente en el campo, mientras que otros se adquieren en establecimientos certificados ecológicamente.

• **Respeto por el medio ambiente.** “Evitamos el uso de productos químicos de síntesis, herbicidas o fertilizantes minerales como los nitratos. Así aprovechamos la capacidad natural del naranjo, respetando el equilibrio del suelo, consumiendo menos agua y obteniendo una fruta con el equilibrio perfecto entre dulce y ácido”. Con ello, se mantienen los ecosistemas y la biodiversidad.

• **Maduración en el árbol.** Los frutos maduran y adquieren color y sabor en el árbol. Para ello, es preciso que la recogida se haga de forma manual y selectiva, revisando los árboles a diario y recolectando sólo aquellas piezas que están en su punto. “Muchas de las naranjas del mercado no ecológico maduran en cámaras especiales con gas etileno y a 20 °C: en esas condiciones maduran en unos 5 días, pero son mucho menos dulces porque el dulzor lo marca el tiempo que permanecen en el árbol”, explica Raúl Fort.

• **Recolección manual y transporte.** Una vez recogidas las frutas se trasladan al almacén, donde se revisan una a una, se descartan las que no están en perfecto estado, se envasan (las más grandes se destinan a mesa, mientras que las pequeñas se asignan a las mallas o para zumo) y se envían a Veritas.

Temporada de cítricos

El otoño marca el inicio de la campaña. Naranjas y mandarinas son las verdaderas protagonistas de la temporada, y si son ecológicas son más jugosas, más dulces, más nutritivas y tienen más pulpa y menos corteza que las no ecológicas.

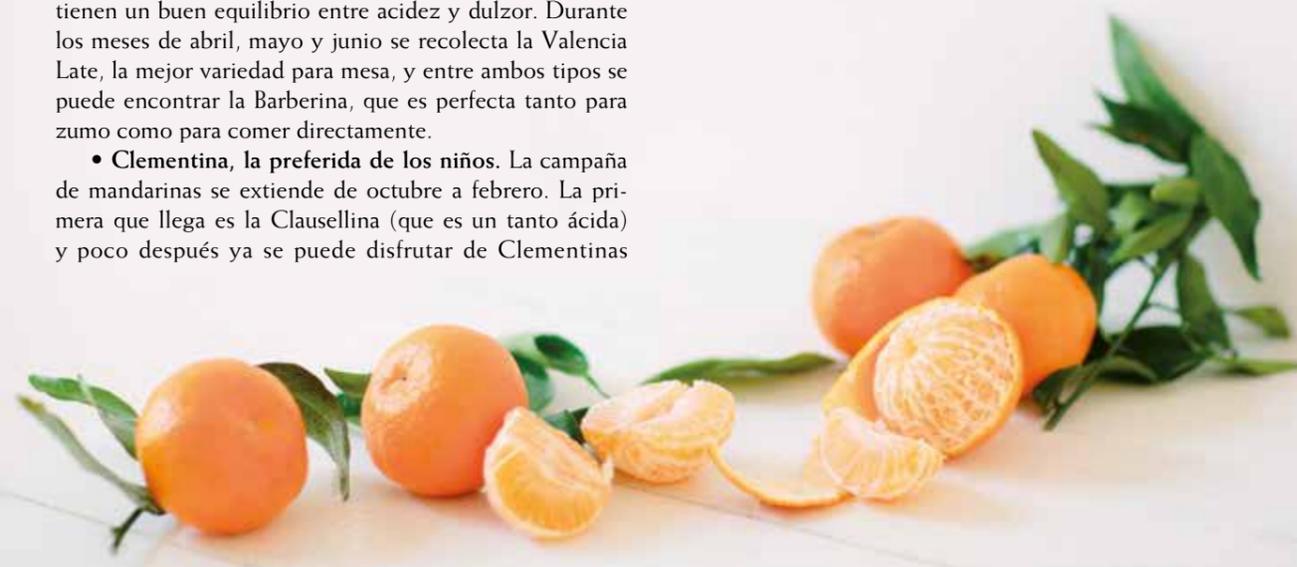
Aunque estamos acostumbrados a verlas todo el año, la época natural va desde finales de octubre hasta casi mediados de junio, cuando se recolectan las últimas partidas. Fuera de estos meses, las que se encuentran en el mercado no ecológico suelen ser de importación o

provenientes de cámaras frigoríficas, donde son sometidas a tratamientos químicos para mantenerlas en buen estado.

• **De la Navelina a la Barberina.** A principios de octubre llegan las naranjas del grupo Navel, consideradas las mejores del mercado. Redondeadas, jugosas y sin semillas, tienen un buen equilibrio entre acidez y dulzor. Durante los meses de abril, mayo y junio se recolecta la Valencia Late, la mejor variedad para mesa, y entre ambos tipos se puede encontrar la Barberina, que es perfecta tanto para zumo como para comer directamente.

• **Clementina, la preferida de los niños.** La campaña de mandarinas se extiende de octubre a febrero. La primera que llega es la Clausellina (que es un tanto ácida) y poco después ya se puede disfrutar de Clementinas

y Clementules, las más apreciadas por pequeños y mayores gracias a su dulzura, su piel fina y la ausencia de pepitas. Para terminar, se recolectan nuevas variedades como Nova, Nadorcot o Fortunas, así como la tradicional Ortanique, algo menos dulce y de corteza más gruesa, que es perfecta para zumo. 



Cuidate y protege tu organismo

CON ALGA WAKAME

En la filosofía oriental la salud y la protección del organismo se basan en el equilibrio. La dieta macrobiótica consigue esa armonía a través de la alimentación. Cuidate.



AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
味噌汁



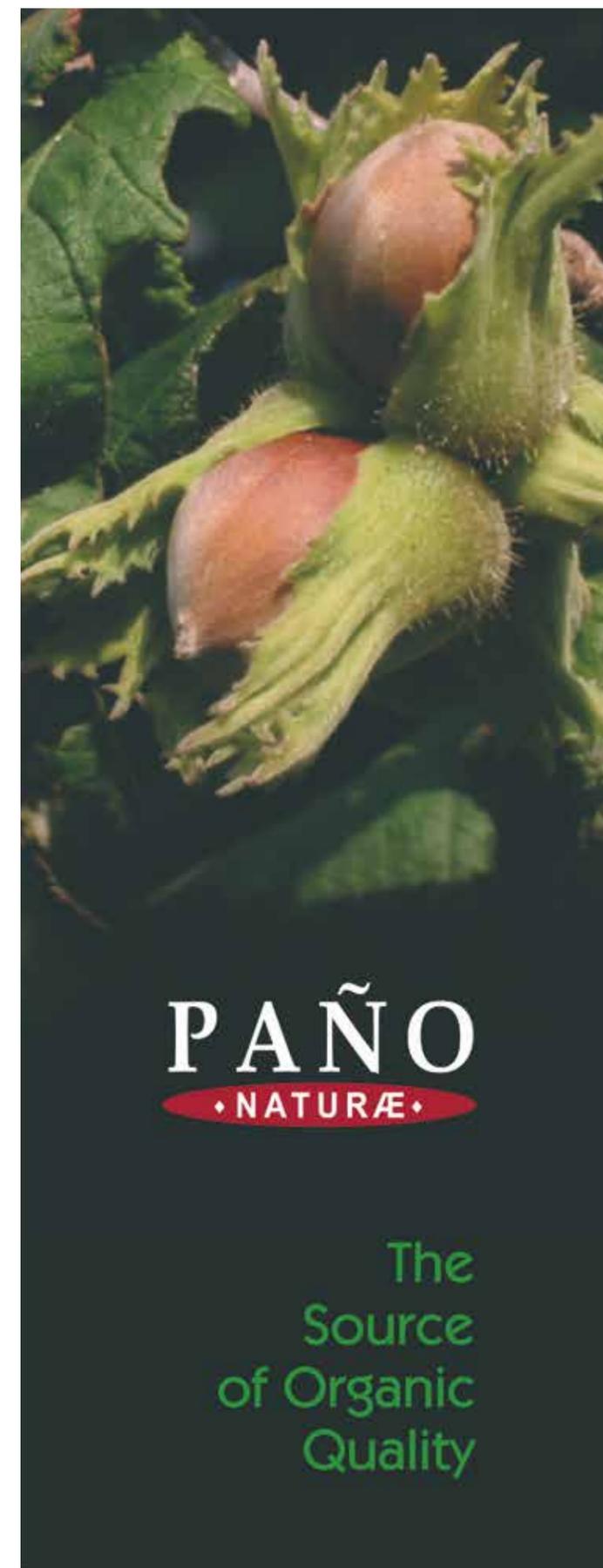
Descubre nuestras
deliciosas recetas en Recetas.Amandin.com

Al calor del invierno

Nada es comparable a la sensación de bienestar que experimenta el cuerpo cuando refresca y nos sumergimos en un baño caliente, nos arropamos en la cama o nos exponemos al sol. Nuestro organismo es capaz de generar calor con el objeto de reforzar sus defensas, pero también se puede recurrir a él para aliviar el dolor y ciertas dolencias.



Sabías que, los baños calientes y otras técnicas de hidroterapia con agua templada resultan muy eficaces en situaciones de estrés o insomnio.



Desde hace miles de años, el calor ha sido una ayuda eficaz para recuperar la salud y el bienestar. Actualmente, la ciencia está estudiando y desarrollando todas sus posibilidades, ya que ayuda a superar rápidamente las afecciones leves comunes y alivia las molestias de enfermedades crónicas.

El cuerpo humano debe mantener su temperatura interior dentro de un estrecho margen (entre 36,5 y 37,5 °C) para que todas las funciones fisiológicas se realicen correctamente. Por ese motivo, cuando hace mucho frío o mucho calor, el organismo está dotado de mecanismos capaces de conservar el calor o eliminarlo. Por ejemplo, la transpiración provoca el descenso de la temperatura, mientras que la actividad muscular la incrementa.

¿Cuándo es beneficioso?

En determinadas situaciones el metabolismo precisa aumentar su temperatura, como cuando una bacteria o un virus representan una amenaza para la salud. Curiosamente, las bacterias y los virus patógenos son más vulnerables al calor que las células sanas, y cuando el cuerpo alcanza los 38 y los 39 °C, las defensas trabajan de manera más eficaz y penetran más fácilmente en el tejido corporal enfermo. Así, la fiebre constituye uno de los recursos más eficaces del sistema inmunitario, que también mejora el aporte de oxígeno y nutrientes a los órganos afectados.

V Remedio casero: compresas de jengibre

Las compresas calientes de jengibre son un claro ejemplo de calor local muy efectivo, ya que activan la circulación sanguínea y calman muchas afecciones. Se pueden usar en casos de mucosidades bronquiales y pulmonares, bronquitis (no en caso de pulmonía), ciática, dolor de riñones y dolores menstruales (se colocan en el abdomen o en la parte baja de la espalda). Como precaución, recuerda que no se pueden aplicar en niños ni en embarazadas y tampoco en la cabeza, sólo del cuello hacia abajo.

¿Qué se necesita?

4-5 litros de agua

4-5 cucharadas soperas de jengibre rallado

1 gasa

2 toallas de mano

1 toalla de baño

¿Cómo se usan?

1. Pon el agua a hervir y, entretanto, pela y ralla el jengibre con un rallador fino. Coloca la ralladura obtenida sobre la gasa y ciérrala haciendo una pelota.

2. Cuando el agua hierva, retírala del fuego, exprime el jengibre (obtendrás una gran cantidad de zumo) y déjalo dentro del agua.

3. Introduce una toalla de manos en el agua caliente, escúrrela, ventíllala un poco y aplícala con cuidado y lentamente sobre la parte a tratar.

4. Tapa la zona con una toalla de baño o manta para aguantar mejor el calor y cuando notes que la primera toalla pierde calidez ten preparada la segunda y haz el cambio.

5. Hay que ir alternando las dos toallas mientras el agua aguante caliente, es decir, durante unos 15-20 minutos, aproximadamente.

• **Alteraciones digestivas.** El calor mitiga las secreciones digestivas y aumenta los movimientos intestinales si se aplica a nivel local.

• **Estrés e insomnio.** Los baños calientes y otras técnicas de hidroterapia con agua templada resultan muy eficaces.

• **Lesiones musculoesqueléticas.** A nivel muscular, relaja y ablanda músculos, tendones y cartílagos. Por tanto, es útil en caso de contusiones, esguinces, tendinitis o fracturas, porque reduce la sensibilidad al dolor de las terminaciones nerviosas, resultando sedante y analgésico.

• **Enfermedades autoinmunes.** En afecciones como la artritis es necesario consultar previamente con el médico especialista.

• **Cansancio crónico y fibromialgia.** Con una "fiebre artificial" suave muchos pacientes se sienten con más energía tras las sesiones. ▣



YOGI TEA®
BIOLÓGICO

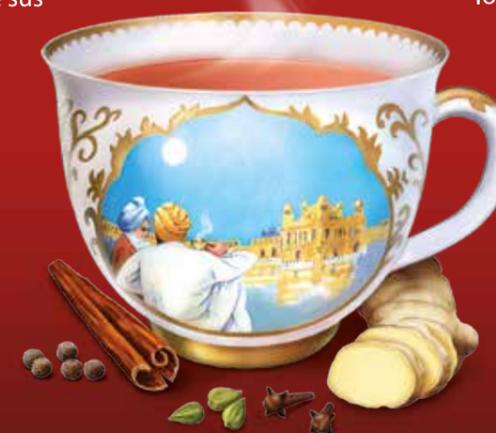
Feel good, be good, do good.

En 1969, Yogi Bhajan 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 té e infusiones deliciosas. Con cada ingrediente que seleccionamos, y con cada taza de té que hacemos, nos esforzamos para proporcionar calidad, sostenibilidad y responsabilidad social a nivel local, nacional y global.



NATURSOY®

Distribuido en España por Natursoy

www.yogitea.com

f www.facebook.com/yogitea



Galletas de espelta con chocolate

De la mano de Horno Natural llegan estas galletas de espelta integral cubiertas de chocolate y elaboradas en Cataluña.

La espelta es una variedad de trigo que contiene los 8 aminoácidos esenciales que necesita el organismo diariamente y aporta una gran cantidad de vitaminas y minerales.



Embutidos en lonchas

La marca Salgot nos ofrece una variedad de embutidos en lonchas, sin aditivos artificiales, que proceden de cerdos alimentados con piensos ecológicos y con acceso al aire libre.

Butifarra blanca, negra, con huevo y fuet. Todos ellos deliciosos, para tomar en bocadillo o de aperitivo.



Gel íntimo Masmí

Nuevo gel íntimo de la marca Masmí, un 18% más económico que el que teníamos antes. Enriquecido con extractos ecológicos de caléndula y arándano, y aromatizado con esencia de aceite ecológico de lavanda.

Nuevos cereales hinchados Veritas

Ampliamos la gama de cereales de desayuno con el amaranto hinchado, la espelta, la quinoa y el trigo sarraceno, hasta un 20% más económicos que los de otras marcas.

Todos ellos resultan deliciosos con leche o bebida vegetal, y son la mejor opción para empezar el día con energía.

El amaranto destaca por contener un excelente balance de aminoácidos; la espelta, por su fácil digestión; la quinoa, por su riqueza en proteínas y minerales, como el calcio, y el trigo sarraceno, por combatir el cansancio y la apatía.



Legumbres Veritas

Ampliamos nuestro surtido de legumbres con las alubias rojas y las blancas, hasta un 27% más económicas que las de otras marcas.

Las legumbres son una fuente extraordinaria de energía y nutrientes que aportan vitaminas, hidratos de carbono, fibra, proteínas de origen vegetal y minerales.



Crujiente de espelta con semillas Veritas

Incorporamos un nuevo crujiente a nuestra línea de snacks saludables. En concreto, el de espelta con semillas de lino y chía.

La espelta es una variedad del trigo muy sabrosa y de fácil digestión, y las semillas de lino y chía son muy ricas en omega-3.



laia



Glòria Vives Xiol



Andrea Zabala Mari
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

Aprende a controlar el colesterol

El colesterol forma parte de nuestro organismo de manera natural, pero un exceso puede provocar problemas cardiovasculares. El objetivo es que aumenten los niveles de colesterol "bueno" a la vez que descenden los del "malo". La solución pasa por revisar la dieta, hacer ejercicio de forma regular y llevar una vida sana.

Son muchas las personas que hoy en día tienen el colesterol alto. Un hecho que preocupa a los especialistas en nutrición, ya que una gran parte de culpa es de la industria alimentaria, que ofrece cada vez más comida procesada y elaborada con grasas realmente perjudiciales para el organismo: las tristemente famosas grasas trans o hidrogenadas.

En la mayoría de los casos el colesterol es exógeno, es decir, causado por la alimentación, mientras que en otro pequeño porcentaje es fabricado por el propio cuerpo. El primero está en nuestras manos mantenerlo a raya mediante una dieta específica, pero para reducir el segundo es necesario acudir al médico y tomar medicamentos.

El bueno, el malo y el total

Sea cual sea el caso, lo ideal es tener el total siempre por debajo de 200 mg/dL, aunque hay que estudiar cada situación concreta, ya que existen básicamente dos tipos: el "bueno" o protector y el "malo".

Al que llamamos bueno es el HDL (High Density Lipoprotein), siglas en inglés de la lipoproteína de alta densidad, y nos protege frente a infartos o enfermedades vasculares. Por su parte, el malo es el LDL (Low Density Lipoprotein), o lipoproteína de baja densidad, y se acumula en las arterias, pudiendo provocar la formación de trombos.

Teniendo en cuenta los conceptos anteriores se puede conocer lo que llamamos el índice aterogénico, que indicaría cuál es el riesgo para la salud. Si los valores de HDL y LDL están lo más cercanos posible entre sí, el índice aterogénico es menor, con lo cual se tiene menos peligro de sufrir un accidente vascular.

Evidentemente, no es lo mismo tenerlo alto a costa del "bueno" que del "malo". Si se tiene el total alto pero el HDL o "bueno" es también elevado, se dice que está compensado, y en principio no hay razón para preocuparse. En cambio, si es el LDL o "malo" el que está alto, es el momento de tomar medidas higienodietéticas, siempre y cuando se tenga la seguridad (tras consultar con el especialista) que es exógeno y no precisa tratamiento.

A la hora de comer recuerda...

La principal recomendación a seguir es cambiar los hábitos alimentarios y, si es necesario, bajar de peso.

- **Comer más alimentos vegetales y grasas beneficiosas.** Es fundamental tomar al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas, preferiblemente ecológicas.
- **Aumentar el consumo de pescado azul.** Este tipo de pescado contiene grasas omega-3, que ayudan a bajar el colesterol malo, a la vez que aumentan el bueno. Además, este ácido graso no se puede sintetizar y hay que obtenerlo a través de la comida.
- **Siempre cereales integrales.** Es importante que los cereales sean completos: no sólo reducen el colesterol, sino que aportan una gran sensación de saciedad.
- **Frutos secos, muy beneficiosos.** Nueces, avellanas y almendras son ricas en ácidos grasos insaturados, aunque al ser muy calóricas deben consumirse en pequeñas cantidades.
- **Reducir las proteínas animales.** Hay que reducir el consumo semanal de carne roja y huevos y aumentar el de proteína vegetal. Igualmente, se evitarán los embutidos grasos (chorizo, salchichón).
- **Evitar los dulces y los precocinados.** Es muy importante eliminar de la dieta todo tipo de bollería, pasteles y galletas, al igual que los productos precocinados y las patatas fritas.
- **Vigilar con los mariscos.** Se deben descartar gam-

bas, langostinos, cigalas y langosta, pero sí se pueden comer moluscos bivalvos, como almejas, mejillones o berberechos.

Caminar, caminar y caminar

Este es el segundo pilar fundamental para bajar los niveles de colesterol, ya que está más que probado que salir a andar al menos una hora diaria ayuda a reducirlos. Además, hacer ejercicio nos oxigena, nos ayuda a mantenernos activos y provoca que segreguemos endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad".

La mayoría de las veces un nivel alto de colesterol en sangre es fruto de una mala alimentación y puede corregirse limitando las grasas animales, los dulces y los precocinados

Únete y forma parte del esfuerzo por conservar el planeta para nuestros hijos.



Pañales sensibles con el medio ambiente.

moltex
Mi mamá me mimó con Moltex



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Acerca del aceite de coco

Estamos ante un aceite que deberíamos incorporar a nuestra dieta, tanto por su elevado valor nutritivo y energético como por ser una excepcional fuente de grasa saturada, que resulta muy beneficiosa para el organismo.



En principio puede sorprender que un aceite saturado sea bueno para la salud, pero en este caso es totalmente cierto y vale la pena consumir aceite de coco por sus ventajas, tanto saludables como culinarias. Por ejemplo, si cocinamos verduras con aceite de coco aumenta la capacidad de absorción de los carotenoides (antioxidantes) de las mismas, más que si lo hacemos con otro tipo de aceites poliinsaturados, como el de semillas.

Vamos de compras

El aceite de coco que consumimos debe ser aceite virgen, obtenido en frío y, a ser posible, ecológico. Se obtiene a partir de la presión a baja temperatura de la pulpa blanca del coco, y que sea virgen nos asegura que tiene sus propiedades bene-

ficiosas inalteradas y que al procesarlo no se han usado procedimientos químicos que pueden originar sustancias peligrosas.

Preferiblemente lo adquiriremos en envase de vidrio transparente con el objetivo de ver su color (debe ser blanco y no amarillento, lo que indicaría que está rancio), y evitaremos el plástico, ya que podría dejar algún contaminante en el aceite.

En la cocina

Ya en casa se puede guardar fuera del frigorífico durante la mayor parte del año mientras esté sin abrir. Sin embargo, una vez abierto se conservará en la nevera siempre muy bien tapado, ya que este aceite absorbe los sabores de los alimentos que tiene cerca.

Por encima de los 25 °C es líquido y su tolerancia a la cocción es más elevada incluso que la del aceite de oliva. Por tanto, es ideal para cocinar, porque mantiene constante la temperatura dentro del recipiente usado, pero recuerda que tarda mucho en calentarse. Precisamente por su estructura sólida por debajo de 25 °C es magnífico para elaborar barritas energéticas simplemente poniéndolo en la nevera mezclado con otros ingredientes.

- **Sabor fuerte.** Debido a su marcado sabor hay que mezclarlo con otros gustos para que pierda personalidad, y se podrá incorporar a diferentes preparaciones. Por ejemplo, un punto de picante o de amargo ayudan a suavizar la sensación que deja en el paladar.

- **Combina con todo.** Es perfecto para cocinar verduras (gracias a su capacidad de potenciar la absorción de los antioxidantes), se puede añadir a cualquier batido, pastel o yogur y también es adecuado para mixturar con frutos secos (conservado en nevera) y preparar unos bombones increíbles y muy sanos que sorprenderán a todos. También casa perfectamente con pescados azules y carnes blancas como el pollo. ▣

El sabor del aceite de coco combina perfectamente con pescados azules y carnes blancas como el pollo, pero también con todo tipo de batidos, yogures y pasteles

V Lubina con frutos secos y espinacas salteadas

Es importante destacar el alto contenido en fibra de las espinacas, que ayuda a controlar y regular el tránsito intestinal.

Ingredientes para las espinacas salteadas:

- 1 kg de espinacas limpias
- 2 dientes de ajo aplastados
- 80 g de aceite de coco
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

1. Calienta el aceite en una cazuela y rehoga los ajos.
2. Añade las espinacas, deja evaporar el agua y condimenta con sal y pimienta. Recuerda que la cazuela debe ser lo suficientemente ancha para que se evapore rápidamente el líquido de las espinacas.

Ingredientes para cada plato:

- 1 suprema de lubina
- 100 g de espinacas salteadas
- 200 g de mezcla de almendras y avellanas
- 30 g de mezcla de semillas (girasol, calabaza, sésamo)

Elaboración:

1. Coloca la lubina en la plancha por la parte de la piel, pero retírala antes de terminar la cocción.
2. Espolvorea el pescado con la mezcla de semillas y frutos secos y termina de cocerlo en el horno.
3. Dispón la lubina sobre una capa de espinacas salteadas y sirve inmediatamente.

La Cuina Veritas crema de zanahorias

Las más pequeñas o rotas..., nos las llevamos a la Cuina Veritas



y las transformamos en la Crema de zanahoria.



Claves para rejuvenecer por dentro y por fuera

Nuestro organismo es capaz de generar por sí mismo antioxidantes para luchar contra los radicales libres. Sin embargo, con el paso del tiempo el proceso oxidativo va a más y se hace necesaria una pequeña ayuda a través de la alimentación.

Tener una vida más larga y un aspecto más joven no sólo depende de la genética o del azar, y los radicales libres que se acumulan en el organismo provocando un envejecimiento prematuro de los tejidos y de las células. Ante esa situación, incluir vitaminas y minerales antioxidantes en la dieta es una buena manera de mantenerse joven y vital.

En realidad, seguir un régimen antioxidante no tiene grandes secretos. Se trata, principalmente, de tomar 5 raciones de vegetales al día y que sean frescos y de calidad. Al mismo tiempo, es básico que una parte de los mismos se coman crudos: en ensalada, batidos con frutas, licuados, etc.

Otras medidas aconsejadas son condimentar con hierbas y especias (como la cúrcuma y el orégano frescos) y estar bien hidratado, beber suficiente líquido para reducir toxinas y prevenir arrugas.

Nutrientes que mantienen la juventud

Los siguientes alimentos son ricos en nutrientes especialmente efectivos contra los radicales libres y es aconsejable comerlos de manera regular.

- **Zanahorias.** Sus betacarotenos, que se transforman en vitamina A en el organismo, ayudan a la formación de colágeno y mantienen las mucosas y la piel en buen estado.



1. Chocolate. Blanxart
2. Arándanos. Ecológicos
3. Limonada. Jardín Bio

Más información

- *La dieta antiaging, rejuvenecer comiendo* (La esfera de los libros, 2007)
- *Recetas antiaging*, Carne Ruscalleda (Salsa books, 2012)



- **Uvas y arándanos.** Su efecto antiedad se debe a sus antocianinas y al resveratrol, que reparan el daño celular.
- **Limón.** Ya sea tomado en zumo o usado como aliño para aderezar ensaladas aporta un plus de vitamina C, muy antioxidante.
- **Granada.** Sus antocianinas son potentes antioxidantes. Se puede consumir en ensaladas o en zumos mezclada con frutas cítricas.
- **Chocolate negro.** Es rico en flavonoides que eliminan los radicales libres de las células. Recuerda que a más concentración de cacao puro más poder antioxidante. ✓

Comer de más pone años

Un exceso de calorías en la dieta hace que “fabriquemos” mayor cantidad de radicales libres. Asimismo, las dietas excesivas nos roban energía puesto que el cuerpo hace un sobreesfuerzo para metabolizar los nutrientes, lo que aumenta la sensación de cansancio y de fatiga mental.

Por tanto, hacer cinco comidas frugales al día nos ayudará a frenar el envejecimiento prematuro y a estar más despiertos y activos.

Diabetes en el embarazo: ¿qué comer?

Entre el 9 y el 15% de las embarazadas no diabéticas desarrollan diabetes durante la gestación. Dicha alteración metabólica supone un mayor riesgo tanto para ellas como para el bebé y por ello es importante seguir ciertas pautas nutricionales para equilibrar el nivel de glucosa en la sangre.

La diabetes gestacional aparece sin avisar. Para detectarla, es necesario que la futura madre se haga una prueba diagnóstica, el famoso test de O'Sullivan, entre las semanas 24 y 28. Si los resultados son positivos significa que el páncreas no fabrica suficiente cantidad de insulina y sube la glucosa.

Unos niveles de glucosa altos pueden provocar malformaciones congénitas o el peso excesivo del bebé, entre otras complicaciones. Para evitar estas situaciones es muy importante seguir las pautas del médico especialista con el fin de controlar la glucemia y evitar que la diabetes no desaparezca tras el parto.

La dieta más adecuada

Es importante distribuir las comidas diarias en seis tomas, de forma que durante el día no se esté más de 2 o 3 horas en ayuno y no más de 8 horas durante la noche. El objetivo es evitar generar cuerpos cetónicos que puedan pasar al feto.

- **Vegetales y cereales integrales.** Se debe seguir un régimen basado en verduras y hortalizas bajas en azúcar, fuentes de proteína con poca grasa (carne blanca, legumbres, pescado) y cereales integrales ricos en fibra.
- **No a la bollería.** Es conveniente evitar los alimentos que contengan azúcares simples como repostería, bollería, refrescos o zumos.
- **Alimentos imprescindibles.** Además de basar la dieta en alimentos frescos, ecológicos y no procesados, es aconsejable consumir a diario los siguientes:
 - **Nueces.** Ayudan a controlar la glucosa y los lípidos en la sangre, sin afectar el peso.
 - **Canela.** Tomada en ayunas puede disminuir el nivel de azúcar.
 - **Vinagre de manzana.** Sus efectos son notorios porque evitan los picos de glucosa en la sangre después de las comidas. ✓



Un paseo al aire libre

Una costumbre muy aconsejable es practicar una actividad física suave al aire libre o bien caminar durante media hora después de las comidas, ya que es entonces cuando sube más el azúcar. Además, el contacto con el sol genera vitamina D, que mejora las células beta, productoras de insulina y responsables de metabolizar los azúcares.



1. Vinagre de manzana. Rioja Vina
2. Nueces. Veritas

Más información

- <http://www.diabetes.org/> • <http://ladiabetes.about.com>
- <http://www.nutrition.tufts.edu>

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición

Alimenta tu piel

De la misma forma que alimentamos a nuestro organismo para tener más energía, sentirnos mejor y protegernos de las enfermedades, nuestra piel también necesita comer y estar bien nutrida. En especial la del rostro, que está permanentemente expuesta al frío, el viento, los cambios de temperatura...



El frío es uno de los factores externos más perjudiciales para la dermis y el causante (junto con los cambios bruscos de temperatura, el viento y las calefacciones) de que la piel se muestre deshidratada, reseca e irritada. Ello hace que necesite un extra de hidratación y, principalmente, una nutrición adecuada, ya que el invierno altera su barrera de protección natural causando tirantez, sequedad, irritación y envejecimiento prematuro.

Imagina por un momento que la piel del rostro es como tu propio cuerpo. Durante el día bebes agua y zumos para calmar la sed, pero es durante las comidas cuando ingieres los nutrientes que necesitas.

Si aplicamos el símil al cuidado del cutis, la hidratante matutina sería el equivalente al agua y los zumos, asumiendo la función de restaurar la barrera hidrolipídica, evitar la deshidratación y favorecer la circulación de agua interna. Por su parte, la crema nutritiva o regeneradora nocturna sería la encargada de alimentar nuestra piel, fortaleciendo la barrera cutánea, incrementando la producción de elastina y activando el colágeno.

La dermis nunca duerme

A partir de los 25 años la piel empieza a cambiar y poco a poco el proceso de regeneración nocturna se va volviendo más lento. Por ese motivo, las cremas destinadas a nutrir la deben aplicarse antes de ir a dormir para que la renovación celular se produzca en armonía con los biorritmos del cuerpo. De hecho, entre las once de la noche y las cuatro de la madrugada es cuando el organismo alcanza su actividad máxima, puesto que debe repararlo para que al día siguiente nos levantemos llenos de energía y con el cutis descansado y regenerado.

• **El poder de los aceites faciales.** Antes de aplicar el tratamiento de noche es fundamental realizar una buena limpieza para que la dermis respire y aplicar un aceite o un sérum para potenciar el efecto antiedad.

El ritual de aplicación es sencillo: hay que estimular con el aceite las zonas reflexógenas faciales (entrecejo, mentón, labio superior, pómulos, sienes, surco nasogeniano...) mediante un suave masaje con la puntas de los dedos hasta su completa absorción. De esta manera, se relajan los músculos faciales y se mejora la circulación, eliminando las arrugas y creando un lifting natural. Para finalizar hay que extender la crema elegida en rostro, cuello y escote.

• **Aceite de argán.** Es un potente hidratante, nutriente y tensor, que activa el metabolismo celular y aporta los nutrientes necesarios para reducir la profundidad de las arrugas.

• **Rosa mosqueta.** Atenúa y previene las manchas, suaviza las líneas de expresión y mejora el tono.

Activos que rejuvenecen

La cosmética natural ofrece una cuidada selección de cremas faciales elaboradas a base de hierbas, plantas, aceites, extractos y vitaminas que equilibran la dermis, atenuando las primeras arrugas y reestructurando las fibras de colágeno y elastina. Por supuesto, en ningún caso incluyen PEG, siliconas, aceites minerales ni parabenos en su formulación.

• **Extracto de amapola.** Gracias a sus potentes antioxidantes (antocianidinas), retrasa el envejecimiento y atenúa las arrugas.

- **Lirio blanco.** Destaca por su extraordinaria capacidad regeneradora e iluminadora.
- **Extracto de flor de loto.** Protege el ácido hialurónico y la elastina, cierra los poros y estimula la renovación celular.
- **Extracto de arándano.** Combate los radicales libres responsables del envejecimiento acelerado.
- **Aceite de semillas de frambuesa.** Actúa como antioxidante gracias a su alto contenido en vitamina E y tocoferoles naturales.
- **Micro-algas azules.** Retrasan el envejecimiento y reducen la pigmentación proporcionando luminosidad.
- **Ácido hialurónico.** Aporta flexibilidad, firmeza e hidratación. ✓

Recuadro trío de ases

Descubre cuáles son los alimentos imprescindibles para conseguir un rostro radiante y que no pueden faltar en tu dieta. Por supuesto, deben acompañarse de mucha agua, zumos de fruta natural, té e infusiones.

1. **Aceite de oliva virgen extra.** Es rico en aceites grasos omega 3 y omega 6, que son esenciales para el crecimiento cutáneo, y también tiene polifenoles, los encargados de luchar contra la oxidación celular.

2. **Frutos secos (almendras, nueces, avellanas).** Su alto contenido en vitaminas A y E neutraliza la acción dañina de los radicales libres.

3. **Frutos rojos (grosellas, moras, fresas, arándanos, frambuesas).** Ayudan a fortalecer el colágeno y contienen vitaminas, flavonoides, minerales y antioxidantes.



1. Crema hidratante amapola. Corpore Sano
2. Crema anti-edad amapola. Corpore Sano
3. Roll on argán y rosa mosqueta. Mon Deconatur

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

ANNEMARIE BÖRLIND

Desde
1959



Ilumina tu piel

ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

con mucho
gusto

Escalopa de mijo y escalibada

El mijo está asociado a la cocina saludable, ya que es el cereal más rico en hierro y una gran alternativa al arroz o a la pasta.

Receta propuesta por la
tienda Veritas **Balmes**

Ingredientes:

- 100 g de mijo
- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- Pan rallado
- Perejil
- Salsa de soja
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



Mijo.
Eco Basics

Elaboración:

1. Pica muy finamente el puerro y la zanahoria y fríelos en un chorrito de aceite de oliva. Añade el mijo y remueve bien antes de incorporar dos tazas de agua caliente con un poco de sal. Deja que hierva durante 40 minutos a fuego lento.
2. Cuando el mijo esté cocido y espeso, deja que se enfríe. Una vez frío, trábalo en otro recipiente con la salsa de soja formando cuatro escalopas con las manos.
3. Bate el huevo con una ramita de perejil picado y reboza las escalopas, pasándolas a continuación por el pan rallado y fríendolas en aceite de oliva.
4. Entretanto, prepara una escalibada asando el pimiento, la berenjena y la cebolla en el horno. Una vez cocidas las verduras, pela el pimiento y la berenjena y aliña con aceite de oliva virgen extra y un poco de sal.

Pollo con granada

Rica en antioxidantes y baja en calorías, la granada contiene nutrientes que ejercen un efecto muy beneficioso sobre el corazón y alargan la vida.

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 2 granadas
- 2 cebolletas tiernas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de vinagre de arroz



Aceite de sésamo.
Clearspring

Elaboración:

1. Corta a dados las pechugas de pollo, trocea los ajos tiernos y lamina las cebolletas.
2. Calienta el aceite de oliva en un wok e incorpora el pollo, los ajos y la cebolla. Cuando los ingredientes empiecen a dorarse, añade el vino de arroz, la salsa de soja y las semillas de sésamo sin parar de remover.
3. Finalmente, añade los granos de granada, rehoga durante un par de minutos, añade aceite de sésamo y sirve.



Receta propuesta por la
tienda Veritas **Poblenou**

Tarta de manzana con aceite de coco

Las manzanas ayudan a reducir el colesterol, equilibran los niveles de azúcar en sangre y disminuyen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Ingredientes:

- 900 g de manzanas
- 500 g de harina
- 200 g de pasas de uva
- 200 ml de aceite de coco
- 25 g de harina de coco
- sirope de agave
- 3 huevos
- 3 cucharadas de canela en polvo
- Sal



Aceite de coco.
Dr Goerg

Elaboración:

1. Bate los huevos en un tazón y reserva. Mezcla con un tenedor la harina, el aceite de coco, el sirope de agave y una pizca de sal.
2. Con las manos frías, amasa la mezcla obtenida con los huevos hasta conseguir una bola homogénea. Déjala enfriar en la nevera.
3. Lava las pasas y déjalas escurrir en un colador. Pela las manzanas, retira las semillas y córtalas en rodajas finas. Junta las pasas y las manzanas en un recipiente con la harina de coco y la canela.
4. Engrasa el molde con un poco de aceite. Retira la masa de la nevera y colócala en la superficie de trabajo ya espolvoreada con harina. Estira la masa ligeramente y cubre el fondo y los lados del molde.
5. Pon las manzanas y las pasas encima de la masa y espolvorea con una fina capa de canela.
6. Hornea durante 50 minutos hasta que la tarta esté cocida y dorada.



Receta propuesta por la
tienda Veritas **Mandri**

veritas

¡CELEBRAMOS EL 13^o ANIVERSARIO!



REGALAMOS* miles de euros!

*Regalamos 2€ por cada 20€ de compra.

Consiguelos del viernes 30 de octubre al jueves 12 de noviembre (ambos incluidos).

Sorteamos cada día 13 COMPRAS valoradas en 50 €!

Del 30 de octubre al 13 de noviembre

¡MÁS DE 160 CARROS DE COMPRA!



Y participa en el sorteo de 5 packs para el Hotel Mas Salagros!



Incluye*:

2 primeros premios: **3 segundos premios:**

- Cena
- Alojamiento y almuerzo
- Alojamiento y almuerzo
- Sesión en AIRE
- Sesión en AIRE



*Cada pack es válido para dos personas. Los detalles del servicio se comunicarán a los ganadores después del sorteo www.massalagros.com

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'Àncel Blau **GRANOLLERS:** Joan Prim, 70 **MANRESA:** Pg. Pere III, 84 **MAÓ:** Binipreu Via Ronda. Borja Moll, 39 • Binipreu Sa Plaça. Mercat del Claustre, 46 • Binipreu Menorca. C/ d'Artux. Polígon de Maó **MATARÓ:** Nou, 27 **PALMA:** Plaça del Comtat del Rosselló, 6 **SABADELL:** Vilarrubias, 1 **SANT CUGAT:** Av. Lluís Companys, 31-33 **SITGES:** Pg. Vilafranca, 18 **SOLSONA:** Supermercat Llobet. Vall Fred - Ptge. Guitart **VIC:** Sant Fidel, 11 **VILANOVA I LA GELTRÚ:** Plaça Soler i Carbonell, 14 **TERRASSA:** Rambla d'Egara, 215 **VITORIA-GASTEIZ:** Los Fueros, 13.

PRÓXIMA APERTURA. REUS: C.C. La Fira. Planta 1, local 22-23



www.ecoveritas.es/shop



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



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



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