

veritas

Consejos para ahorrar comiendo ecológico



Plan
RESPUESTA

Sigue apostando por tu salud, consejos para ahorrar comiendo ecológico

Casi todo el mundo cree que poder llevar una alimentación ecológica solo es cosa de unos cuantos afortunados. Pero ¿sabes que **comer ecológico puede tener un precio más reducido** del que crees? Y que, además ¿podrás disfrutar de platos aún más saludables y nutritivos? Eso sí, para ello te hemos preparado una serie de **consejos**. Porque sí, es posible, pero necesitarás tener en cuenta algunos aspectos tanto a la hora de llenar **tu carro de la compra de los alimentos más nutritivos y económicos** como a la hora de **cocinar** y de **organizar tu nevera**. Vamos a darle a nuestro cuerpo todo lo bueno que se merece. ¿Estás preparado?

En la compra

A la hora de realizar la compra hay unos cuantos consejos que nos pueden ser útiles para ahorrar y conseguir las mejores ofertas. Te explicamos todos ellos.





01-

Compra productos frescos

Centra tus compras en productos frescos. Y ¿qué son los productos frescos? Pues básicamente las verduras, frutas, legumbres, cereales... Todo aquello que mantenga su estructura original y haya sido procesado lo mínimo posible. Es decir, huye de los procesados y de todos aquellos productos que tengan más de 3 ingredientes escritos en el envase. Cuanto menos procesado, más nutritivo, saludable y económico. A pesar de ello hay algunos alimentos que, aunque estén envasados, pueden ser una buena alternativa para nuestra salud digestiva y más en estos tiempos de confinamiento. Entre ellos nos gustaría destacar los fermentados como el chucrut, kéfir o kombucha.



Chucrut fresco
Kramer 500gr
1,90€



Kéfir Cabra
Veritas 420gr
2,51€



02-

Compra de temporada

Nos hemos acostumbrado a disfrutar de todo tipo de alimentos durante todo el año. Pero eso no es bueno ni para el planeta, ni para nosotros. La naturaleza es sabia y ofrece los alimentos que nuestro cuerpo necesita a lo largo del año. Un ejemplo muy fácil y descriptivo es el de los cítricos. En invierno la gente suele resfriarse y enfermar. Y es en esta época cuando predominan frutas como los cítricos, muy altas en vitamina C, que nos ayudan a combatir estos resfriados. Así que compra de temporada. Ahora que es tiempo de calabacines ¿porqué no prepararte unos deliciosos calabaguettis? O ¿una tortilla de patata (recuerda que la patata es una solanácea y la debemos consumir en su época correspondiente)? Así, además de disfrutar de sus beneficios para el cuerpo, comprar de temporada te saldrá más económico debido a que no hay tanto gasto en producción y a que las plantas se encuentran en su ciclo natural de crecimiento.



Calabacín
2,95€



Patata blanca
1,65€



03— Compra a granel



Comprar a granel es otra alternativa para lograr ahorrar en la compra. Además podrás comprar la cantidad que necesites y adecuarla totalmente a tu estilo de alimentación. Y también estarás aportando tu granito de arena extra al prescindir de envases de plástico y demás. Así que, hay beneficio para tí y para el planeta, un dos en uno en toda regla ¿no te parece?



04— Compra en formato ahorro

Comprar en formato ahorro (formato más grande) es otra buena alternativa para conseguir reducir el ticket de la compra. Antes hemos hablado de comprar a granel, pero quizás en familias numerosas o si hablamos de alimentos de alto consumo puede que te valga más la pena comprar en packs de formato ahorro. Además de salir más económico te permitirá no tener que volver cargado de la compra cada dos por tres. Algunos cereales, como el arroz, o ciertas harinas, como la de trigo o trigo integral, suelen ofrecer este tipo de packs.



Receta de Arroz con curry y verduras.



**Arroz redondo
blanco**
Veritas 1kg
2,49€



**Arroz redondo
integral**
Veritas 1kg
2,49€



**Harina de trigo
integral**
Veritas 1kg
1,59€



05– Carne de mayor calidad, pero en menor cantidad

La carne ecológica es mucho más nutritiva, dan un mejor trato a los animales y respetan el medio ambiente. Pero es cierto que es menos económica que la carne de ganadería intensiva. Así que nuestra recomendación es que consumas menor cantidad de carne, pero que cuando lo hagas sea de la mejor calidad posible (ves variando entre ternera, cerdo, cordero, pollo, pavo, pato...). Estarás apoyando el bienestar animal y tanto tu cuerpo como el medio ambiente también lo agradecerán. Y sino, cada vez es más fácil encontrar en el mercado deliciosas alternativas vegetarianas o veganas como hamburguesas vegetales, tempeh o preparados con tofu.



**Pechuga pollo
cocido**
100g ECO
3,95€



Tempeh fresco
Veritas 200gr
2,45€



Receta de Brochetas de pollo, coco y sésamo.



06– Opta por los cortes más económicos

Ahora que ya has decidido consumir carne ecológica o de pasto tenemos otro consejo para ti. Hay algunos cortes que suelen ser más económicos. La carne que se utiliza para estofar, la carne picada, vísceras, etc. Seguirás disfrutando de proteína de calidad y muy nutritiva a un coste más reducido.



07- Compra huevos

Los huevos son alimentos muy nutritivos con proteína de alta calidad y de precio más económico. Lo bueno de esta forma de proteína es que te sirve para desayunar, picar entre horas o para incluirla en cualquier plato de forma fácil. El huevo nos aporta grasas saludables, vitamina A y muchos otros beneficios. Y sí, puedes tomar dos huevos al día sin necesidad de preocuparte.



Huevos
Moncal
1/2 docena
1,96€



Receta de Huevos al plato - FastGood



08- ¿Qué pasa con el pescado?

El pescado es una fuente de proteína muy saludable, pero también de las menos económicas. Y si además queremos hablar de pescado ecológico o salvaje el precio se eleva aún más. Por eso, optar por pescado congelado o conservas también pueden ser una buena forma de incluir omega-3 en la dieta sin realizar un gasto tan elevado en la compra.



Alubias blancas
Veritas 500gr
1,80€



Garbanzos
Veritas 500g
1,91€



Hamburguesa de champiñones
Veritas 140g **2,31€**



09— Completa el resto de comidas con proteína vegetal

La proteína vegetal se va a convertir en tu gran aliada ya que es la más económica de todas y sigue teniendo muchos beneficios para nuestro cuerpo. Estas son ricas en vitaminas y minerales y también en fibra, así que nos ayudarán en el tránsito intestinal.

Entre ellas las legumbres son las que más nos interesan. Prueba con los garbanzos, lentejas rojas, lentejas pardinas, judías, azukis, alubias blancas...Puedes preparar deliciosas ensaladas, hamburguesas vegetales, estofados, boloñesas o cualquier cosa que se te ocurra!



10— Compra lo necesario

Tenemos tendencia a llenar nuestras neveras y despensa de alimentos que no necesitamos o que, probablemente, acabaremos tirando porque se ha puesto malo. Así que intenta ajustar tu compra y meter en la cesta aquellos alimentos que realmente vas a consumir.



11— Picar entre horas: los frutos secos

Los frutos secos son ideales para picar entre horas, nos aportan grasas saludables y nos mantienen saciados. Pero es cierto que no son el producto más económico del mercado. Así que si eres de los que está picando a todas horas te recomendamos que optes por las nueces. Estas son las más económicas y tienen propiedades antiinflamatorias gracias a su contenido en omega-3.



12— Los 12 más contaminados

Las frutas y verduras tienden a estar llenas de pesticidas. Pero es cierto que algunas de ellas sufren más que otras ya sea porque son alimentos de consumo habitual o porque su piel es más fina. Por eso te explicamos que existe una lista que EWG (Environmental Working Group) actualiza cada año conocida como los 12 más contaminados y los 15 más limpios. Entre ellos suelen estar las fresas, manzanas, tomates cherry, tomates, espinacas, uvas...y entre los más limpios el aguacate, plátano y crucíferas, entre otros.

En cualquier caso, si ves que empezar a comprar todos los productos ecológicos te resulta complicado empieza por cambiar únicamente estos 12. Con este pequeño gesto ya estarás realizando un gran cambio y reduciendo tu exposición a pesticidas y químicos.



Manzana Golden
2,65€



Tomates Pera
2,95€



13— Se flexible

Para ahorrar en la compra ser flexible es un punto indispensable. ¿Querías comprar manzanas pero ves las peras en oferta? Aprovechalo y no te cierres a los descuentos que puedas encontrar por la tienda. No es cuestión de ponernos a comprar todo lo que esté en oferta. Es decir, si ves unas galletas al 30% piensa, ¿este producto lo necesito? Si no es así, no hace falta que entre dentro de tu cesta.



14— Descárgate la app Veritas

Acumula ecos y canjéalos por euros en tus compras. Además, podrás disfrutar de descuentos y promociones exclusivas.

¿Aún no te crees que has ahorrado en tu menú semanal?

¡Queremos retarte! Compara tu antes y tu después. ¿Crees que antes comprabas más económico? Uno de los grandes aspectos que siente la gente al hacer cambios en la alimentación es que ¡tienen menos hambre! Y esto ¿porqué sucede? Por el sencillo hecho de que la comida no procesada y saludable es mucho más densa nutritivamente y hace que acabemos comiendo menos y mantenernos saciados más tiempo. Por lo tanto estarás ahorrando en cantidad y aportando calidad a tu alimentación.

En casa

Después de tu paso por el supermercado sigue atento, porque aún puedes hacer más cosas para lograr que tu compra salga más económica. Te explicamos todo lo que puedes hacer:



01-



Planea tus comidas

Planear las comidas de toda la semana puede ser una gran estrategia para ayudarte a comprar lo imprescindible y no gastar de más en ingredientes innecesarios. Cuando sabes lo que vas a comer en cada comida es más difícil que te salgas de la lista a la hora de ir a comprar. Y, por lo tanto, de nuevo estarás ahorrando dinero y reduciendo el malgasto alimentario.

02-



La lista de la compra

Parece una nimiedad, pero tener una lista de compra a mano puede ayudarnos muchos a la hora de ir a comprar. Si sabemos que lo que hemos apuntado ahí es lo que necesitamos para comer toda la semana (o la cantidad de días para los que hayáis planificado), probablemente nos lo pensaremos dos veces antes de comprar alimentos que están fuera de la lista, ya que seremos conscientes de que se tratará de alimentos no imprescindibles para nuestra alimentación. Y sobretodo, ¡no te la olvides en casa! Una buena idea es hacer la lista de la compra en el móvil, que ese seguro que no te lo olvidas ;).

03-



Cocina en casa

Olvidate de los alimentos precocinados y conviértete tu mismo en el alma creativa de la cocina. Los platos precocinados son menos económicos que si los preparas tu mismo. Además, haciéndolo así te aseguras de que conoces todos los ingredientes que incluyes, la cantidad de estos y la forma de cocinar. Así que, ¡manos a los fogones!



Receta de Burgers de garbanzos y puerro.



Lentejas rojas
Veritas 500gr
2,25€



Receta de Pudding de chia y cacao con frutos rojos.



04- El batch cooking

El batch cooking se está convirtiendo en un gran aliado en muchas casas. ¿En qué consiste? Simplemente en dedicarte un día a la semana a dejar preparados distintos platos para facilitarte el trabajo toda la semana. Además, esta es una técnica ideal para reaprovechar las preparaciones de un día para varias comidas. Esta técnica también te ayuda a ahorrar tiempo en la cocina y no desperdiciar alimentos. Puedes dejar preparados distintos platos y comerlos a lo largo de la semana. Una buena opción es preparar tu desayuno la noche anterior. ¿Qué tal un pudding de chia con kefir de cabra y plátano? O ¿unas tortitas saladas con harina de garbanzo, pavo y queso fresco? Por si te has quedado con las ganas de saber un poco más, no dejes de entrar en el veritas foodplan dedicado a batch cooking y familias. Seguro que te ayuda a inspirarte.



Harina de Garbanzo
Veritas 500gr
2,65€



Semillas de chía
Veritas 500gr
3,79€



Plátano de canarias
2,99 €



Queso vaca fresco
Veritas 2x100gr
2,39€



05– Haz tu propia bebida vegetal

Algunas bebidas vegetales pueden ser bastante caras. Así que ¿por qué no hacer tu propia bebida vegetal? Te explicamos lo sencillo que es preparar una bebida de anacardos. Deja en remojo una taza de anacardos por la noche. Después elimina el agua y tritura junto a 4 tazas de agua hasta que quede cremoso. Y ¡listo!. Puedes añadir dátiles u otro endulzante y también especias a la bebida. ¡Ponte creativo!

Puedes hacer tu bebida vegetal con el fruto seco que más te guste (avellanas, nueces, almendras...), con cereales (quinoa, avena, arroz...) o también con semillas (sésamo, calabaza, girasol...). Otra forma fácil de hacer tu propia bebida vegetal es a partir de crema de frutos secos. Un cucharada de crema de frutos secos junto a 1 o 2 tazas de agua en una batidora y ¡listo!



Bebida de almendras casera



Semillas
Sésamo Crudo
Veritas 500gr
2,57€



Quinoa
Real Grano
Veritas 500gr
2,95€



06-



Reduce el coste de tu plato sin perder la calidad

Regla básica de cualquier plato saludable, prioriza el consumo de vegetales. De hecho, los vegetales (te hablamos de verduras, no de cereales, legumbres, tofu y demás) deberían formar parte, al menos, de la mitad de tu plato. Y si quieres repetir, que sea de verduras. Ellas tienen alto contenido en fibra y nos ayudarán a mantenernos saciados. 1/4 del plato debería ser proteína de calidad y el otro cuarto puedes llenarlo con algo de carbohidrato como patata, boniato o cereales o pseudocereales integrales (algunas opciones son el trigo sarraceno, cuscús integral, arroz integral...). Ahora te retamos. Organiza tres de tus comidas con este formato, ¿cuánto dinero te has ahorrado sin pasar hambre?



Trigo Sarraceno
Veritas 500gr
1,97€



Cuscús integral
Veritas 500gr
1,83€



Receta de Cuscús de trigo sarraceno con boniato.

07-

Organiza la nevera una vez a la semana

Vaciar la nevera una vez a la semana es necesario para saber que es lo que nos queda en la nevera. Seguro que al fondo se ha quedado algún alimento que ni recordamos. Así, además, nos será mucho más fácil hacer la lista de la compra y ver realmente que alimentos necesitamos y cuales no. El mejor consejo en este caso, sería que utilizaras todo lo que tienes en la nevera antes de comprar alimentos nuevos. Pero sabemos que eso no es tan sencillo, así que hazlo lo mejor que puedas :).

08— Viste tu plato *low cost*, para que parezca de estrella michelin



A veces un plato muy sencillo puede convertirse en una verdadera experiencia gastronómica simplemente aportándole la vestimenta adecuada. Te dejamos unos cuantos consejos muy económicos para lograrlo:



LOS 5 MEJORES ALIÑOS

Vinagreta refrescante: 1 diente de ajo rallado, 1 cucharadita de orégano, 1/2 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita de pimienta negra, 1/4 taza de limón exprimido, 1/2 taza de aceite de oliva/ Mezcla todos los ingredientes en un vaso, dales un buen meneo para que se integren bien y ¡listo!

Aliño asiático: 2 cucharadas de salsa de soja o tamari, 2 cucharadas de aceite de sésamo tostado, 2 cucharadas de aceite de oliva, zumo de 1 lima, 1/4 de cucharadita de copos de chili y 1 cucharadita de miel/ Mezclar todo bien.

Salsa de tahini: 2 cucharadas de tahini, zumo de 1 limón, sal, pimienta, 6 cucharadas de agua. Ideal para acompañar tus garbanzos o falafels.

Aliño de yogur y menta: 150g de yogurt de cabra natural, 1 cucharada de vinagre de vino blanco, piel de 1/2 limón, sal, pimienta, 1/4 de pepino rallado y mucha menta picada! Ideal para dar un toque refrescante a tus platos.

Aliño francés: 1 cucharadita de mostaza, 2 cucharadas de vinagre de vino blanco, 6 cucharadas AOVE, azúcar, sal y pimienta.



Yogur Cabra
Veritas 420gr
2,46€



Semillas
Sésamo Crudo
Veritas 500gr
2,57€





LAS 5 MEJORES GUARNICIONES

- Palitos de calabacín al horno rebozados con parmesano o levadura nutricional, tomillo, orégano, albahaca, ajo, pimienta y aceite de oliva.
- Champiñones cremosos salteados con yogur de coco, ajo, cebolla, tomillo y limón.
- Patatas hasselback con pesto.
- Zanahorias glaseadas al horno con comino y paprika.
- Tomates cherry asados con hierbas provenzales.



Zanahoria
1,50€



Tomate cherry
Veritas 250gr
1,30€



Receta de Ensalada mediterránea.

09-

Residuo cero o zero waste

Aprende a reaprovechar todo el alimento sin desechar ninguna de sus partes comestibles. En cualquier caso, queremos recordarte que en la piel de frutas y verduras es donde se acumulan la mayoría de químicos tóxicos para el organismo. Por eso, si vas a reaprovechar los alimentos en su totalidad asegúrate de que se trate de productos ecológicos ya que estos carecen de los pesticidas. Te damos unas cuantas ideas:



Piel de naranja, lima y limón:

ralladas en vinagretas, marinados, batidos, en el yogur, bizcochos e, incluso, podéis preparar chucherías con ellas simplemente escarchándolas o confitándolas.



Brócoli y coliflor: solemos eliminar el tronco y las hojas de estas dos preciadas crucíferas. Pero bien preparadas pueden quedar deliciosas y además son muy nutritivas. Para el tronco simplemente elimina la parte externa más dura, corta a tiras bien finitas y añádela cruda a ensaladas o saltéala en un wok con aceite y ajo. Para las hojas, prueba de añadir las en el horno con un chorro de aceite y sal. Cocina hasta que estén ligeramente tostadas, ya verás que descubrimiento!



Brócoli
3,95€



Hojas de apio: el apio es un buen desintoxicante, es diurético y remineralizante. Pero por alguna extraña razón solemos desechar sus hojas. Así que la próxima vez que vayas a preparar una ensalada, un estofado o un caldo no te olvides de añadir las.



Receta de Zummo de remolacha y bolitas energéticas.



Piel y pepitas de la calabaza: las pepitas y la piel de la calabaza se suelen deshechar. Pero existen algunas variedades que tienen una piel finita que queda buenísima si la cocinas al horno. De hecho, puedes cocinar la calabaza entera y así te ahorras el paso de pelar. Por el otro lado, las semillas son muy altas en magnesio, fósforo, vitamina E y proteínas. No las tires! Cocínalas en el horno con aceite y sal y disfrútalas bien crujientes.



Piel de la patata: la piel de la patata es alta en fibra y ciertos minerales y con ellas puedes preparar unos deliciosos nachos al horno. Eso sí, asegúrate de que no tenga brotes o esté de color verdoso.



Parte verde de los puerros, cebollas y cebollas tiernas: existe la manía de eliminar la parte verde de todos estos alimentos. Pero no debemos olvidar que esta parte es la que nos aporta mayor cantidad de clorofila y que esta nos ayuda a oxigenar el cuerpo y nos aporta vitamina A, C, magnesio y fibra insoluble. Así que el próximo día que vayas a hacer la compra y te pregunten si quieres que te corten no dejes que se cometa tal atrocidad. Puedes añadirla picada muy fina en tortillas, freirla y servirla sobre pescados o carnes, decorar ensaladas o incluir en caldos y potajes.

10— Almacena los alimentos como es debido

Muchas personas creen que los alimentos se conservan poco tiempo. Sin embargo, eso es debido a que están almacenando los alimentos de forma incorrecta. ¿Cómo almacenamos correctamente los alimentos?



El primer paso que deberíamos tener en cuenta es que no se rompa la cadena del frío una vez hemos comprado el producto. Así intenta ir directamente a casa tras realizar la compra para colocar todo en su debido lugar.



Intenta congelar aquellos alimentos que no sepas si vas a consumir en los próximos días. Si no vas a comprar a menudo eso lo puedes hacer con carnes, pescados, etc. Para hacerlo bien deberías utilizar envases aptos y anotar la fecha en la que has congelado el producto. También puedes congelar frutas maduras y utilizarlas luego para hacer smoothies o helados.



En la nevera, importante colocar en el fondo/parte trasera los alimentos nuevos y delante los que lleven más días refrigerados.



Importante también que no cargues la nevera con demasiados alimentos, ya que puede provocar que el aire no circule bien y sea perjudicial. Y, en cualquier caso, ¡controla la temperatura!



Alimentos que no deberías guardar en la nevera: frutas exóticas, tomates, aguacates o frutas pocas maduras.



El frío se reparte de forma distinta en todo el frigorífico: la zona más fría es la parte baja, allí deberás colocar los alimentos más delicados, carnes, pescados... En los cajones coloca las frutas y las verduras. En la parte media alimentos como los lácteos. Y en la parte más alta y en la puerta, las zonas menos frías, los huevos o alimentos envasados



Revisa los tiempos de conservación



A small glass jar with a metal lid containing a dark red, granular substance, likely a spice or seasoning.

A small glass jar with a metal lid containing bright green, round items, possibly pickled vegetables or small fruits.

A glass jar with a metal lid containing long, thin, yellow pasta strands.

A glass jar with a metal clasp lid containing a white, creamy substance, possibly a sauce or dressing.

A glass jar with a metal lid containing fresh green leafy vegetables, possibly arugula or spinach.

A round, golden-brown bread roll topped with sesame seeds, resting on top of a jar.

A small glass jar with a metal lid containing a mixture of white and dark beans.

A glass jar with a metal lid containing yellow, chunky items, possibly pickled vegetables or cheese.

A glass jar with a metal lid containing a green, textured substance, possibly a pesto or herb sauce.

A glass jar containing a thick, reddish-brown sauce, possibly a tomato-based dressing.

A glass jar with a metal clasp lid containing a bright yellow, chunky substance, possibly a sauce or dressing.

A round, golden-brown bread roll topped with sesame seeds, resting on a wooden surface.

A glass jar containing sliced orange items, possibly pickled carrots or citrus slices.

veritas