

¿Ya te has hecho del Club Veritas? ✓✓

¿Tú qué crees? 50% de descuento en novedades, ofertas exclusivas... Y puedes multiplicar por dos tus ecos.

¿Solo por ser del club? ✓✓

Y te ayudan a cocinar, te llevan la compra a casa, te enseñan a comer más sano...

¡Pues lo quiero! 🥰 ✓✓

Lee este QR o entra a www.veritas.es/club, y, en un momento, ¡listo!



¿Y ya seré miembro del club? ✓✓

Fan. Vas a ser fan.



CLUB
veritas

CUANDO BAJAN LAS TEMPERATURAS..., ¡SUBE TUS DEFENSAS!

Alimentos y suplementos que refuerzan la inmunidad.

GUÍA PARA AHORRAR COMIENDO ECOLÓGICO

Consejos para hacer la compra y a la hora de cocinar.

RECETAS

· Crema de verduras
· Sopa détox



Ana Patricia Moreno
Product Marketing Manager

Cada vez somos más conscientes de la importancia de cuidarnos. Por ello, la mayoría de listas de buenos propósitos incluyen el comer de forma más saludable. Desde Veritas, queremos ayudarte a fomentar y mantener una alimentación sana, equilibrada y sostenible.

En esta revista encontrarás ideas para incorporar hábitos saludables en tu día a día, alimentos que, por sus propieda-

des, te aportarán vitalidad en esta estación, consejos para ahorrar comiendo ecológico y recetas deliciosas para poder convertir ese propósito en una realidad.

Y, por supuesto, en Veritas seguimos trabajando en una alimentación ecológica para todos y para todos los días

Todo el equipo Veritas te deseamos un feliz año.

f i YouTube shop.veritas.es



Somos el primer supermercado de Europa que genera un impacto positivo en la sociedad y el medio ambiente.

Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO2, y que se renuevan con árboles jóvenes. Cuando se tala un árbol, se planta otro. Y, evidentemente, las tintas que utilizamos son de origen vegetal.



[4. SALUD
Cuando bajan las temperaturas... ¡sube tus defensas!
SOY COMO COMO



[8 CONSEJOS DE XEVI
¿Qué comer si tu hígado sulfata lento?
XEVI VERDAGUER



[10 DIVERSIDAD
Alimentos imprescindibles para tu flora intestinal
MAI VIVES



[12 ESTILO DE VIDA
Cinco hábitos saludables para empezar bien el año
ALF MOTA



[14 EN FAMILIA
Guía para ahorrar comiendo ecológico
ETS EL QUE MENGES



[16 BIENESTAR
Así se cuida una piel sensible
NURIA FONTOVA



[17 BOTIQUÍN
¿Necesitas eliminar toxinas tras las fiestas?
ECORGANIC



[18 ENTREVISTA
Elena Maestre
ADAM MARTÍN



[20 ANÁLISIS COMPARATIVO
Huevos ecológicos: más nutritivos, más sabrosos, más frescos...
M. D. RAIGÓN



[23 FONDO DOCUMENTAL
¿Qué riesgos alimentarios preocupan más?
CARLOS DE PRADA



[24 LEER ETIQUETAS
Chucrut ecológico. Veritas



[26 COMPAÑEROS DE VIAJE
El yogur y el kéfir son la leche... ¡de cabra!
Beee



[30 NUESTRO OBRADOR
Desayuno con cruasanes



[32 MARCA VERITAS
Marca Veritas, garantía de calidad al mejor precio



[35 SOSTENIBILIDAD
Cerveza Segunda Vida: ejemplo de desperdicio cero
PAULA PITARG
ANNA BADIA



[36 CLUB VERITAS
¡Lanzamos el Club Veritas!



[38 TERRA VERITAS
Talleres online enero



[40 ¡SACA LE PROVECHO!
Limón: exprime al máximo sus posibilidades
ALF MOTA



[42 TÉCNICAS DE COCINA
¿Cómo se toma la hierba de trigo?
MIREIA ANGLADA



[44 DE TEMPORADA
Crema de verduras
ROCÍO MONTOYA



[46 RECETA
Sopa detox



[48 MENÚ
Detox



[50 BEAUTY KITCHEN
Tónico para el frío
MAMI BOTANICAL



[51 UPCYCLING
Cuaderno de notas
MARTA SECOND



Receta. Chutney de mostaza amarilla, jengibre y dátiles. veritas.es



Cuando bajan las temperaturas..., ¡sube tus defensas!

El frío del invierno pone a prueba tu sistema inmunológico, que debe plantar cara a resfriados, gripes, bronquitis, faringitis... Para potenciar tus defensas sigue una alimentación equilibrada rica en nutrientes y complementala con suplementos específicos.

OTRA VÍA DE AYUDA ES LA SUPLEMENTACIÓN, CUYA VENTAJA RESPECTO A LOS ALIMENTOS RADICA EN LA CONCENTRACIÓN DE LAS PROPIEDADES.



Receta. Sopa minestrone de verduras y judías. veritas.es



Hoy me siento...

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

www.amandin.com @amandinorganic

veritas
ecorganic
ecomarket

¿Te has preguntado alguna vez por qué hay personas muy propensas a contraer enfermedades cuando llega el frío mientras que otras no se ponen enfermas en todo el invierno? El motivo es que estas últimas poseen un sistema inmunológico fuerte y resistente. Para conseguirlo, la medicina tradicional china y la medicina ayurvédica recomiendan reducir la ingesta de alimentos crudos, como las ensaladas, y volver a los platos de cuchara: guisos, caldos, purés, etc. También aconsejan tomar infusiones calientes e incrementar la presencia de alimentos que generan calor en el cuerpo: jengibre, ajo, canela, cebolla cruda, pimienta, avena, calabaza, cilantro, nueces, trigo sarraceno... Además de buscar ese efecto de calor interno, debes apostar por alimentos que favorecen la inmunidad con el fin de fortalecer tu estado de salud general y ser capaz

de afrontar cualquier amenaza externa. Verduras, hortalizas, frutas, frutos secos, semillas y cereales integrales no pueden faltar en la dieta, ya que su aporte de vitaminas y minerales es fundamental para que el organismo pueda luchar contra las bacterias y los virus más frecuentes en esta época del año, como las enfermedades e infecciones respiratorias.

5 SUPLEMENTOS QUE REFUERZAN LA INMUNIDAD

Otra vía de ayuda es la suplementación, cuya ventaja respecto a los alimentos radica en la concentración de las propiedades. Por ejemplo, necesitarías consumir grandes cantidades de ajo para lograr el mismo efecto que el de una perla o cápsula.

1. Vitamina D. Casi todas las células tienen receptores para esta vitamina y entre sus mu-

chas funciones destaca la de promover la inmunidad.

2. Equinácea. Estimula la formación de glóbulos blancos, que se encargan de protegerte de las infecciones y neutralizar virus.

3. Jengibre. Mejora las digestiones, actúa como antiemético y antiinflamatorio y se utiliza para aliviar los síntomas de la gripe, la sinusitis y el dolor de garganta.

4. Uña de gato. Eleva las defensas del organismo y se considera un verdadero antibiótico natural.

5. Jalea real. Activa el sistema inmunológico aumentando la proliferación de los linfocitos, es decir, las defensas.



1] Equinácea. Ecorganic
2] Jengibre. El Granero
3] Cápsulas de uña de gato. Ecorganic
4] Jalea real. Mielar

TUS VENTAJAS COMO FAN DEL CLUB VERITAS

PARA TU BOLSILLO

- Acumula ecos en cada compra y cámbialos por descuentos o dónalos.
- Multiplica ecos ¡hasta x 2! según tus compras.
- Prueba las novedades con un 50% de descuento (1.ª unidad).
- Disfruta de descuentos y ofertas exclusivas.
- Envía tu compra a casa GRATIS (mínimo 60 €).
- ¡Recoge tu regalo para tu cumpleaños!

PARA TU SALUD

- Planes especializados según tus características de compra y motivaciones.
- E-books específicos.
- Cocinamos juntos con nuestras recetas.
- Come más sano con la información nutricional de todos los productos.

Y ADEMÁS:

- Accede a todas tus compras anteriores y consulta tus tickets.

MÁS INFORMACIÓN EN LA PÁGINA 36

LOS FANS DEL CLUB ECORGANIC RECIBEN LAS MISMAS VENTAJAS

¿Qué comer si tu hígado sulfata lento?

¿Alguna vez has notado un olor fuerte en la orina después de comer espárragos? Ocurre porque tu hígado sulfata lento; es decir, que las sulfotransferasas –las enzimas del hígado encargadas de eliminar, entre otras sustancias, el azufre de los espárragos– no funcionan todo lo bien que deberían.



- 1] Azukis. El Granero
- 2] Tostadas. Pains des Fleurs
- 3] Tahín. Lima

Receta. Albóndigas de azukis. veritas.es



La sulfatación es el trabajo realizado por las enzimas sulfotransferasas gracias al que el organismo puede fabricar la capa mucosa que protege el aparato digestivo y también las enzimas digestivas. Una mala sulfatación provoca una acumulación de neurotransmisores, hormonas y tóxicos en el organismo, y, como consecuencia, puede que tus digestiones sean pesadas o padezcas reflujo, gases, estreñimiento, migrañas, gastritis, colon irritable y otras afecciones que comprometen tu buena salud. Si es el caso, ha llegado el momento de revisar la dieta y comenzar a facilitar la tarea de dichas enzimas.

SÍ: AZUKIS, SÉSAMO, TRIGO SARRACENO...

Los principales alimentos que favorecen la sulfatación son frijoles, azukis, judías verdes, trigo sarraceno (en forma de pan, pasta o tostadas), semillas de calabaza y de girasol, alga cochayuyo, pulpo, calamares y sepia. Y recuerda la importancia de tomar cada día semillas o aceite de lino o bien aceite de sésamo o tahín.

NO: VINO, CAFÉ, MARISCO, CHOCOLATE...

Entre los alimentos a evitar destacan el café, el té, el chocolate, los refrescos de cola y los ricos en sulfitos (carne, fruta seca o deshidratada, vino,

lechuga), que pueden desencadenar migrañas, tos seca, urticaria y asma. Igualmente, debes vigilar la ingesta de pescado azul, marisco y la de algunos vegetales, como cebolla, repollo, tomate, pimiento, espárragos, espinacas, guisantes, brócoli, apio, uva, manzana, plátano y albaricoque.

BUENAS COSTUMBRES

Para ayudar a tu organismo a eliminar (a través de las enzimas hepáticas) los tóxicos acumulados por los sulfatadores lentos, es recomendable incluir determinados hábitos en tu rutina diaria.

[Paseos al sol. Durante el día, la piel y la glándula pineal del cerebro fabrican sulfatos gracias al estímulo de la luz solar que reciben a través de la piel y las pupilas de los ojos. Por ese motivo, es aconsejable no llevar gafas de sol.

[Sueño reparador. Al dormir, la glándula pineal fabrica una hormona llamada melatonina, que transporta los sulfatos producidos por el día hacia diferentes partes del cerebro. Para que esto sea posible, debes dormir un mínimo de ocho horas.

[XEVI VERDAGUER. Psiconeuroinmunólogo. www.xeviderdaguer.com]

UN NUEVO AÑO CRUJIENTE

Comienza el nuevo año con menos azúcar pero disfrutando del desayuno a tope: con Krunchy Joy de Barnhouse es posible. Este muesli crujiente con avena regional de nuestros agricultores lo horneamos con un 30% menos de azúcar que los mueslis convencionales pero con el 100% del mejor sabor crujiente.



BARNHOUSE.DE



Alimentos imprescindibles para tu flora intestinal

Cada persona alberga una microbiota intestinal única, cuyo estado es un fiel reflejo de lo que se come. Para mantenerla en buen estado, es imprescindible incorporar probióticos y fermentados a la dieta diaria.



Los millones de bacterias que viven en tu cuerpo influyen en tu metabolismo, tu sistema inmune, tu cerebro y hasta en tu estado de ánimo y la conducta. Esta comunidad microscópica, llamada microbiota o flora, también incluye algunas especies que no son beneficiosas y para mantener la abundancia de bacterias buenas es importante que la dieta incluya fermentados y probióticos.

¿POR QUÉ TOMAR PROBIÓTICOS Y FERMENTADOS?

La fermentación, además de alargar la vida útil de los alimentos, incrementa significativamente su valor nutritivo y mejora su capacidad enzimática y probiótica. Los probióticos son microorganismos vivos que ayudan al intestino a realizar sus funciones y evitan la colonización de gérmenes patógenos (virus), ge-

nerando así efectos positivos para el equilibrio microbiano intestinal.

YOGUR

Es uno de los alimentos probióticos más conocidos y contiene bacterias lácticas y bifidobacterias. Al ingerirlo en cualquiera de sus variedades -vaca, cabra u oveja- resulta beneficioso, ya que sus microorganismos regeneran la flora intestinal y estimulan

el sistema inmunitario. Igualmente, los yogures vegetales (soja, almendra, coco...) aportan microbios positivos y actúan contra las bacterias patógenas que pueblan el intestino.

KÉFIR

El kéfir tradicional es leche fermentada con gránulos de kéfir (una levadura), aunque en el mercado también hay la versión elaborada con agua o zumo de verduras. Posee un amplio abanico de probióticos, que actúan reconstituyendo la flora bacteriana intestinal destruida por una mala alimentación, las infecciones o la toma de antibióticos.

QUESO

Los quesos elaborados con leche cruda -cuando se pasteuriza, la leche pierde su contenido en bacterias- son ricos en probióticos e incluyen los grupos Thermophilus, Bifidus, Bulgaricus y Acidophilus. Los llamados quesos veganos se elaboran a partir de una materia prima vegetal (aceite de coco, frutos secos), a la que se añaden los probióticos encargados de la fermentación, junto con especias o aromas para lograr los diferentes sabores.

CHUCRUT

El característico sabor de la col fermentada se debe al ácido láctico fruto de la fermentación láctica, un proceso en el que las bacterias acidófilas que están

presentes naturalmente en la col metabolizan sus azúcares, produciendo el citado ácido. El chucrut mejora la flora bacteriana intestinal autóctona y también la absorción de nutrientes.

¿Cómo se incorpora a la dieta? Una cucharada sopera al día, añadida a cualquier comida, es suficiente para beneficiarse de sus efectos y aligerar las digestiones.

KIMCHI

Este fermentado combina la col china con otras verduras y condimentos, como el jengibre, el ajo y el pimentón, que le proporcionan una fuerte personalidad.

¿Cómo se incorpora a la dieta? Se puede consumir como plato principal o bien acompañando un arroz blanco o una carne a la parrilla, por ejemplo.

PICKLES

Son verduras lactofermentadas, crujientes y con un agradable sabor ácido que actúa directamente sobre el hígado y la vesícula biliar, ayudando a digerir las grasas.

¿Cómo se incorpora a la dieta? Come diariamente una o dos cucharadas soperas de pickles: en ensalada, solos, con pescado...

MISO

Sabroso y salado, el miso es el resultado de una fermentación que oscila entre 6 y 36 meses

y existen distintas variedades en función del cereal que se ha mezclado con la soja: el mugi miso contiene cebada; el genmai miso, arroz; el shiro miso contiene más cantidad de arroz blanco que de soja, e incluso hay miso de garbanzos.

¿Cómo se incorpora a la dieta? Si añades una cucharada de miso a una taza de agua caliente o caldo, obtendrás una sopa deliciosa y rica en probióticos.

AMAZAKE

La fermentación del arroz integral por el hongo koji potencia la dulzura natural de este cereal y produce una bebida cremosa y deliciosa.

¿Cómo se incorpora a la dieta? Disfrútala tal cual o úsala para endulzar sopas, panes, galletas, batidos o pasteles.

KOMBUCHA

Esta bebida de paladar fuerte y ligeramente espumosa se obtiene a base de té endulzado y fermentado con más de una docena de microorganismos. Durante siglos se ha tomado para incrementar la energía y prevenir problemas digestivos.

¿Cómo se incorpora a la dieta? Puedes tomarla en cualquier momento gracias a su variedad de sabores: básico, con frutas (granada, mango, limón, coco, frutos rojos) o con jengibre.

[MAI VIVES. Consultora de nutrición y salud]

1] Queso vegano Quefuerte y Queintenso. Vegetalia. 2] Cerveza artesana. Segunda Vida. 3] Kombucha con coco. Veritas. 4] Miso mugi. TerraSana. 5] Chucrut. Natursoy. 6] Miso de garbanzos. Kenshō. 7] Queso de cabra. Betara

Cinco hábitos saludables para empezar bien el año

Se acaban las fiestas, vuelve la rutina y, por supuesto, llegan los clásicos propósitos de año nuevo... Aprovecha para abandonar las malas costumbres a la hora de comer y organiza tu dieta en base a una pequeña, aunque muy efectiva, lista de hábitos saludables.

Receta. Cuscús de trigo sarraceno con boniato. veritas.es



- 1] Trigo sarraceno. El Granero
- 2] Almendra cruda. Natura
- 3] Aceite omega. Natursoy
- 4] Cúrcuma. Veritas
- 5] Chirivía
- 6] Kombucha. Kombutxa

Cada vez somos más conscientes de la importancia de cuidarnos y esos pequeños gestos que forman parte de nuestro día a día son los que hacen posible que podamos mantener en el tiempo los propósitos de año nuevo. Los buenos hábitos que queremos fomentar, y mantener, tienen como principal objetivo que la alimentación sea sana, equilibrada y sostenible. Sin duda, será positivo para nuestra salud, pero también lo será para el planeta.

1. COME CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

Llena tu despensa con cereales integrales en grano –como el trigo sarraceno, el mijo y los arroces– y ten siempre un lugar para guardar semillas variadas, frutos secos, legumbres y copos de avena.

2. COCINA CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Tanto para aliñar como para condimentar elige siempre aceite de oliva virgen extra, aunque también puedes aderezar tus ensaladas o verduras al vapor con grasas muy saludables para el organismo; por ejemplo, aceite de semillas de girasol o de calabaza. Y para freír prueba a usar aceite de coco.

3. AÑADE ESPECIAS Y FERMENTADOS

Las especias no solo mejoran el sabor de los platos, sino que la mayoría poseen un potencial terapéutico interesantísimo: cúrcuma, azafrán, laurel, pimienta, jengibre, canela... Igualmente, los alimentos fermentados (miso,

chucrut, yogur) mejoran las digestiones, al tiempo que enriquecen tus recetas.

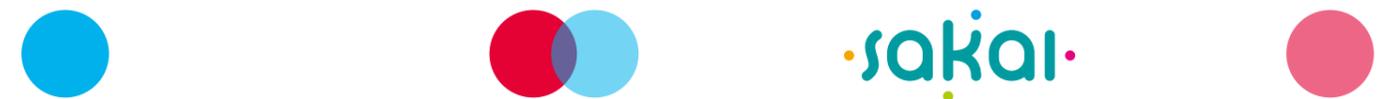
4. TOMA FRUTA Y VERDURA CADA DÍA

En una nevera sana y equilibrada no pueden faltar las verduras y hortalizas de colores variados: zanahoria, puerro, chirivía, calabaza, coliflor, brócoli y diferentes hojas verdes. En cuanto a la fruta, procura que siempre sea de temporada y de proximidad.

5. Y PARA BEBER... INFUSIONES Y BEBIDAS FERMENTADAS

Las bebidas son parte importante de la alimentación y pueden ser muy saludables si se eligen con conciencia. Si te apetece una bebida refrescante y con burbujas, procura no escoger bebidas carbonatadas y azucaradas y opta por bebidas sanas y fermentadas como la kombucha. Y si quieres algo caliente, nada mejor que preparar un té verde sencha, un rooibos, un cacao con kuzu o una infusión de tu planta favorita.

[ALF MOTA. Ecochef y profesor de cocina saludable]



Gargola Echinacea

Tu mejor defensa

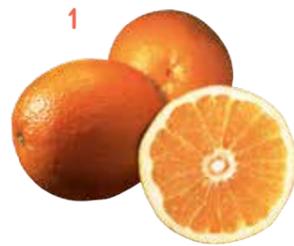


Complemento alimenticio con Equinácea, Cobre, Selenio y Vitamina C



Guía para ahorrar comiendo ecológico

Seguir una dieta saludable no tiene por qué ser sinónimo de gastar mucho. Al contrario, puedes disfrutar de una alimentación ecológica y muy nutritiva a un precio más ajustado del que crees: solo tienes que seguir unas pautas cuando hagas la compra y, ya en casa, a la hora de cocinar.



- 1] Naranja
- 2] Lentejas verdes. Ecobasics
- 3] Bistec de ternera. Veritas
- 4] Huevos. Moncal

Receta. Puding de naranja, chía y jengibre. veritas.es



El primer paso es centrar la dieta diaria en productos frescos, disminuyendo drásticamente la presencia de procesados. El objetivo es elegir alimentos que mantengan su aspecto original y apenas se hayan manipulado, ya que cuanto menos procesados, más nutritivos, sanos y económicos resultan. Asimismo, los ultraprocesados son ricos en azúcares refinados y grasas trans, y un exceso de snacks, refrescos, bollería... puede acabar provocando obesidad, y la obesidad en la infancia y la adolescencia puede tener consecuencias graves. Los niños obesos tienen muchas probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2, hipertensión y dificultades para dormir y, a largo plazo, llegan a ser adultos con más riesgo de problemas cardiovasculares y articulares, entre otros.

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

La naturaleza es sabia y nos ofrece lo que el organismo necesita según la estación. Por ejemplo, el invierno es tiempo de gripes y resfriados y, a la

vez, es época de mandarinas y naranjas, dos cítricos ricos en vitamina C, que ayuda a combatir los catarros. Así, cuando las frutas y verduras son de temporada no solo son más económicas, sino que están más frescas y sabrosas, ya que las plantas se encuentran en su ciclo natural de crecimiento.

MÁS LEGUMBRES Y CEREALES INTEGRALES

Hay que potenciar el consumo regular de estos alimentos porque aportan una gran cantidad de nutrientes esenciales, además de adaptarse a todos los presupuestos.

MENOS CARNE PROCESADA

Al disminuir el consumo de carne podrás elegirla de mayor calidad, como la ecológica,

que es mucho más nutritiva y saludable. Y recuerda ir variando entre ternera, cerdo, pollo, pavo...

APROVECHA LA VERSATILIDAD DEL HUEVO

El huevo es rico en proteínas de alto valor biológico y tiene un precio realmente asequible. Puedes prepararlo de muchas formas o bien añadirlo a cualquier receta para enriquecerla.

COMPRA A GRANEL

Podrás adquirir las cantidades que realmente necesitas, evitando el exceso de alimentos que acaban caducando.

PRACTICA LA COCINA DE APROVECHAMIENTO

Se trata de hacer lo que ya hacían nuestras abuelas: preparar

caldos o sopas a partir de restos de carne, pescado y verduras; aprovechar la carne de los caldos para preparar croquetas; hacer tostadas o picatostes con el pan duro; elaborar salsas y cremas con restos de verduras y hortalizas, etc. Al hacerlo, reduces el gasto y generas un impacto medioambiental positivo porque evitas residuos.

APÚNTATE AL BATCH COOKING

Consiste en escoger un día, organizar los menús de la semana y dejar preparados diferentes platos (legumbres y cereales cocidos, pasta hervida, verduras salteadas...), que te facilitarán el trabajo cuando llegue el momento de hacer la comida.



Cada mañana, seamos epicuriosos

Cuando Laura y Lucas hacen "krounch" por la mañana, saben que podemos satisfacer su apetito, incluso sin gluten ni aceite de palma.



Cultivons le goût de la Bio



Los cereales Grillon d'Or se venden únicamente en tiendas orgánicas.

*Cultivamos el sabor de lo orgánico

Así se cuida una piel sensible

Cada vez hay más personas que afirman tener la piel sensible, aunque más que de un tipo de piel se trata de un estado fruto de determinadas circunstancias: frío, viento, contaminación, cuidados inadecuados... Sean cuales sean las causas, la cosmética natural y ecológica es la mejor arma para que recupere su equilibrio.

Rojeces, sequedad, descamación, picores, sensación de ardor, granitos y eccemas son los síntomas más comunes que indican que la barrera cutánea se ha debilitado y la piel ha entrado en un estado de sensibilidad extrema; una situación cada vez más frecuente que los expertos achacan a la sobreexposición a efectos ambientales perjudiciales de índole físico (polución, cableado electromagnético) y químico (desinfectantes, ambientadores). Igualmente, también es posible desarrollar una sensibilización a los diferentes componentes sintéticos (perfumes, conservantes) de los cosméticos que se usan habitualmente.

PROTÉGELA DEL FRÍO Y LAS CALEFACCIONES

Además de los síntomas ya mencionados, la piel sensible se caracteriza por su gran reactividad y durante el invierno vive su peor momento debido a las inclemencias del tiempo

y las calefacciones. Estas últimas reducen la humedad ambiental y provocan el llamado “choque térmico”, que somete a la tez a un estrés permanente al hacerla pasar de un ambiente frío a otro caliente, sin darle tiempo a adaptarse a la nueva temperatura.

CREMAS CON POCOS (Y ESCOGIDOS) INGREDIENTES

Para reparar la barrera natural de la piel y respetar su equilibrio fisiológico, los dermatólogos aconsejan aplicar el principio de “menos es más”, eligiendo cosméticos naturales o ecológicos elaborados a base de pocos -pero cuidadosamente seleccionados- principios activos. Recuerda mantener una rutina sencilla de apenas tres pasos: limpiar, tonificar e hidratar, y en lugar de utilizar maquillaje opta por una BB cream calmante a base de ácido hialurónico vegetal. Elige cremas o bálsamos que contengan ingredientes cuyo perfil lipídico sea similar al cutáneo, como la manteca de karité y los aceites de argán o rosa mosqueta, que restablecen y mantienen el manto ácido, a la vez que nutren y ayudan a recuperar la elasticidad. Otros principios activos interesantes son la caléndula, cuyos carotenos y flavonoides

previenen el desecamiento y alivian las irritaciones; la almendra dulce, que contiene un aceite rico en ácidos grasos insaturados y vitamina E capaz de regenerar la capa interna de la piel; y sobre todo la avena, que atesora propiedades hidratantes, suavizantes, emolientes, protectoras y antipicor. ¡Incluso puedes hacer tu propia mascarilla casera a base de avena cocida y miel!

¿QUÉ COSMÉTICOS DEBES EVITAR?

Si quieres mejorar su confort debes respetar su fragilidad y elegir cosméticos de tratamiento libres de alcohol, perfumes, colorantes y conservantes sintéticos. Rechaza también los exfoliantes de grano grueso y las cremas que contengan alfa-hidroxiácidos o retinol porque resultan demasiado agresivos.

La hidratación es un gesto fundamental, pero es importantísimo rechazar los aceites minerales derivados del petróleo (vaselinas, parafinas), que son muy habituales en las cremas no ecológicas, pero que lejos de hidratar lo que hacen es crear una película sobre la piel, taponando los poros y no dejándola transpirar.



- 1] Crema de caléndula. Weleda.
- 2] Crema antiarrugas. Borlind.
- 3] Crema hidratante. Biocenter
- 4] Loción corporal nutritiva. Natura.
- 5] Loción hidratante calmante. Hydra Calm
- 6] Loción emoliente. Hydra Calm

¿Necesitas eliminar toxinas tras las fiestas?

A menudo las fiestas navideñas traen consigo excesos de comida y bebida y, cuando terminan, toca poner orden en los hábitos del día a día. El primer paso, y fundamental, es detoxificar el organismo.



CHLORELLA

Esta alga microscópica de agua dulce ayuda a depurar el organismo y es la mayor fuente de clorofila que se pueda encontrar en un vegetal. Contiene una gran concentración y variedad de nutrientes esenciales, especialmente proteínas, vitaminas y minerales.



ESPIRULINA

Muy rica en hierro y otros muchos micronutrientes y aminoácidos, la espirulina es altamente depurativa y un potente multivitamínico natural. Si vas a ponerte a dieta, es necesario ingerir todos los micronutrientes necesarios y tanto la espirulina como la chlorella pueden ayudarte a conseguirlo.



CARDO MARIANO

El alcohol es el nutriente más calórico de todos y puede irritar la mucosa gástrica (dando lugar al ardor de estómago), a la vez que sobrecarga de trabajo al hígado. El cardo mariano te ayuda a proteger dicho órgano, a mejorar su función para facilitar la digestión de sustancias grasas y, gracias a la silimarina, contribuye a eliminar las toxinas acumuladas.



- 1] Cápsulas de cardo mariano. Ecorganic
- 2] Comprimidos de espirulina. Ecorganic
- 3] Comprimidos de chlorella. Ecorganic

“Una alimentación saludable empieza en lo que compramos”

[Elena Maestre

DIETISTA-NUTRICIONISTA Y MIEMBRO DE LA JUNTA DE GOBIERNO DEL CODINUCAT (COLEGIO DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE CATALUÑA) NOS EXPLICA CÓMO DEBE SER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA.



¿QUÉ OS PARECE LA INICIATIVA “PROVOQUEMOS UN CAMBIO” DE VERITAS?

Pensamos que es un buen momento para que diferentes asociaciones y colegios nos unamos para conseguir que los pequeños cambios que todos promovemos desde cada uno de nuestros ámbitos acaben siendo pequeños cambios poderosos.

HABLAMOS DE LOS CAMBIOS QUE PODEMOS HACER EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN, COMO TOMAR BUENAS DECISIONES EN EL MOMENTO DE LA COMPRA.

Una alimentación saludable empieza en lo que compramos y que tenemos en casa. Si nuestra decisión de compra no ha sido del todo correcta, ya sea por falta de conocimiento o de oportunidad de encontrar los productos, lo que prepararemos en la cocina será muy diferente. Si tenemos ultraprocesados en los armarios, nuestros hijos desayunarán eso; en cambio, si en la nevera hay producto fresco -fruta, yogures-, eso será lo que comerán.

ESTO IMPLICA EL PUNTO DE VENTA Y LAS ADMINISTRACIONES, QUE TIENEN QUE DAR HERRAMIENTAS A LOS COMPRADORES PARA QUE PUEDAN DECIDIR CORRECTAMENTE.

En primer lugar, debemos tener los conocimientos para saber cuáles son las opciones más saludables, pero también tenemos que ver como ponemos esto en una etiqueta para que las personas lo podamos entender. La última opción que se ha probado y que ha quedado un poco en segundo plano debido a la pandemia es el Nutriscore, un sistema que nos permite ver y comparar la calidad nutricional de los procesados.

Y LOS SUPERMERCADOS, ¿QUÉ PUEDEN HACER?

Es un tema complejo. Se podrían presentar de una manera más atractiva los alimentos frescos y de proximidad, por ejemplo. Cuando entramos en un lugar donde las frutas, las verduras y el producto fresco en general están muy bien presentados nos llaman más la atención.

¿CUÁLES SON LAS DECISIONES IMPRESCINDIBLES EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN QUE SE DEBERÍAN TOMAR?

De entrada, necesitamos recibir información basada en la evidencia, y esto quizás se podría hacer desde el colegio. Lo segundo, la promoción del producto fresco y de proximidad. Si tenemos la información y el producto a nuestro alcance, a partir de aquí podemos hacer grandes cambios. Igualmente, hay que tener productos a precios razonables, lo que es más complicado porque tienen que ser precios razonables para los productores y para los consumidores.

¿Y LOS PROBLEMAS MÁS URGENTES QUE DEBEMOS SOLUCIONAR?

Ahora mismo hay un problema con los ultraprocesados. Si cada día generas una bolsa de residuos de plástico significa que seguramente estás consumiendo demasiados ultraprocesados. Hay personas que todo lo que comen cada día tiene más de seis ingredientes en su composición, y esto es un problema por la cantidad de sal, azúcar y grasas poco saludables que acaban comiendo sin darse cuenta.

[ADAM MARTÍN. Director de “Sans i estalvis” en Catalunya Ràdio]

MUCHAS VECES SOLEMOS HACER DEMASIADOS CAMBIOS DE GOLPE Y ACABAMOS AGOBIADOS.

Es cierto, a pesar de que hay cosas que son muy sencillas. En la dieta mediterránea tradicional, por ejemplo, existe el concepto del plato único. Hemos sido un país relativamente pobre y se ha hecho cocina de aprovechamiento: se ponía todo dentro de un plato, sobre todo muchos vegetales y pocos productos de origen animal, acompañados de vegetales crudos, y siempre con alimentos de temporada. Hacer esto es sencillo, pero nos parece muy complicado porque ya no sabemos cocinar. El vapor y la plancha son las opciones que solemos usar cuando no sabemos cocinar, pero a mucha gente no le resultan satisfactorias y acaban buscando opciones que ya vengan hechas y que tengan más sabor. Y a partir de aquí es cuando entran en la cocina productos que pueden tener un sitio de forma puntual, pero no diariamente.

PARA TERMINAR..., UN BUEN CONSEJO PARA EMPEZAR A CAMBIAR, AUNQUE SEA PEQUEÑO.

Puede ser tan fácil como comer algo crudo cada día: una pieza de fruta o verdura -un zumo no cuenta-, porque un crudo nos aporta vitaminas que no podemos conseguir de ninguna otra manera.

CALDO NATURAL ECOLÓGICO SUAVE DE POLLO
CALDO NATURAL ECOLÓGICO SUAVE DE VERDURAS

CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO 100% NATURAL SUAVE SIN SAL AÑADIDA de POLLO
CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO 100% NATURAL SUAVE SIN SAL AÑADIDA de VERDURAS

INGREDIENTES: AGUA, POLLO FRESCO DE CORRAL, CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, PUERRO, ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y ALGA WAKAME.

INGREDIENTES: AGUA, CEBOLLA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y ALGA WAKAME.

ANETO 100% NATURAL

SÓLO INGREDIENTES FRESCOS, NATURALES Y ECOLÓGICOS

COOPERATIVA SOCIAL MANS PROVEEDOR PREFERENTE

PORQUE COCINAMOS... SIN CONCENTRADOS SIN DESHIDRATADOS SIN AROMAS NI ADITIVOS AÑADIDOS

Huevos ecológicos: más nutritivos, más sabrosos, más frescos...

Procedentes de gallinas criadas en libertad y alimentadas con pienso ecológico, los huevos ecológicos tienen un mayor contenido en proteínas que los no ecológicos y también son más nutritivos y sabrosos.



Las ventajas de los huevos ecológicos sobre los no ecológicos se fundamentan en la forma de vida y alimentación de las gallinas. En la avicultura ecológica están prohibidas las jaulas y el corte de pico, nunca se fuerza la puesta y las aves viven y crecen en libertad, alimentándose de piensos ecológicos libres de químicos, antibióticos, hormonas y colorantes. Todo ello influye directamente en la calidad del huevo, tanto a nivel nutricional como organoléptico.

Puedes comprobar que son realmente ecológicos fijándote en el primer número del código que llevan impreso en la cáscara. Dicho dígito indica el tipo de cría de las gallinas y debes buscar siempre el número 0, que te garantiza que las ponedoras viven y crecen a su ritmo, alimentándose de pienso proveniente de cereales ecológicos cultivados sin pesticidas ni fertilizantes sintéticos. Si en lugar de un 0, hay un 1, un 2 o un 3, significa que las aves comen pienso no ecológico.

LA CLARA ES MUY DENSA Y TIENE MENOS AGUA

Su potencial proteico se concentra en la clara, que acapara el 57% del peso del alimento entero y está compuesta por agua y proteínas de alto valor biológico, que poseen un importante contenido en aminoácidos esenciales. El contenido en proteínas de los huevos ecológicos es superior al de los no ecológicos y su clara es mucho más densa y compacta (figura 1). Si comparamos dos huevos con la misma fecha de puesta, la clara del ecológico es espesa y aglutinada mientras que la del no ecológico se expande más al cascarlo porque su contenido en agua es mayor (figura 2).



Figura 1. Comparativa entre la clara de huevo ecológico y no ecológico.

Elaborados siguiendo un cuidadoso proceso artesanal para conseguir el mejor sabor.



FÍJATE EN EL COLOR DE LA YEMA

Que la tonalidad de la yema sea más o menos intensa depende de lo que come la gallina, pero el naranja vibrante de las yemas no ecológicas se debe a los colorantes añadidos al pienso. En cambio, las de los huevos ecológicos son de un amarillo más claro, lo que demuestra la ausencia de esos aditivos (figura 3). Esta parte del huevo constituye el 30% de su peso y aporta proteínas, carbohidratos, minerales y ácidos grasos no saturados, muy digestibles y esenciales para la alimentación.

Figura 2. Diferencias de compactación entre la clara de huevo ecológico y no ecológico.

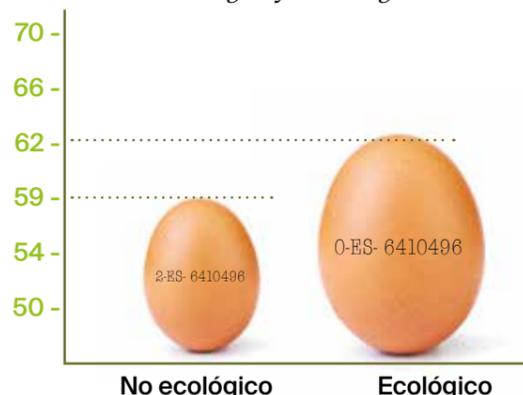


Figura 3. Diferencias de color entre la yema de huevo ecológico y no ecológico.



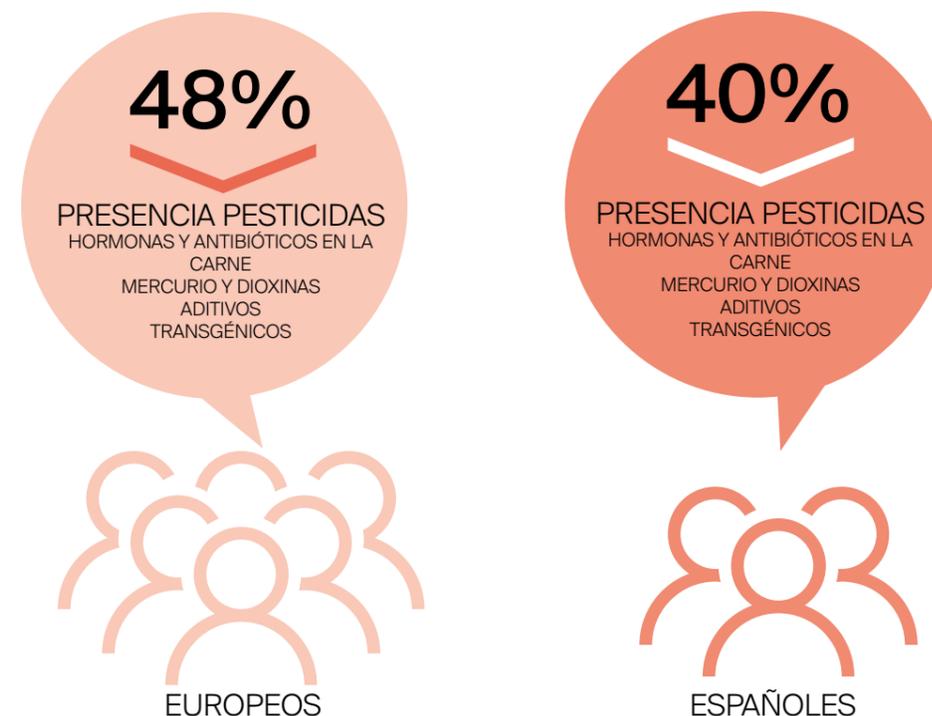
¿POR QUÉ SE CONSERVAN FRESCOS MÁS TIEMPO?

Con los días, el huevo pierde peso y aumenta la cámara de aire (el espacio que queda entre la cáscara y la clara), lo que provoca que la clara se licue y disminuyan los nutrientes. Los ecológicos tienen menos cámara de aire que los no ecológicos debido a que su gramaje es menor y, por tanto, se conservan frescos durante más días.

[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural. Universidad Politécnica de Valencia]

¿Qué riesgos alimentarios preocupan más?

La presencia de residuos de pesticidas en los alimentos es la principal preocupación de los europeos en relación con la seguridad alimentaria.



Un informe de la Comisión Europea (Eurobarómetro 2010) proporciona una información muy valiosa referente a la percepción de los riesgos alimentarios por parte de los ciudadanos de la UE. Según los datos, un 48% de los europeos y un 40% de los españoles consideran probable o muy probable que la comida pueda dañar su salud. Un hecho que indica la poca confianza que ofrece el actual sistema agroalimentario industrial a muchos ciudadanos. Asimismo, preguntados acerca de cuál creen que es el mayor riesgo relacionado con la alimen-

tación, la respuesta es que la presencia de residuos de pesticidas es lo más preocupante. Un 72% de los europeos están bastante o muy preocupados con la presencia de residuos de pesticidas en los alimentos. Otros factores son la presencia de hormonas y antibióticos en la carne, la existencia de contaminantes como mercurio en el pescado o dioxinas en el cerdo, la calidad y frescura de los alimentos, los aditivos, los transgénicos, etc. A pesar de que existen grandes deficiencias a la hora de informar a la ciudadanía sobre la presencia

de residuos de pesticidas en los alimentos (y que cuando aparece alguna información al respecto la Administración suele intentar tranquilizar a los consumidores con afirmaciones sobre que "se cumplen los límites legales" de residuos) lo cierto es que ni la población española ni la europea en su conjunto, confían demasiado en la seguridad de los niveles de residuos de pesticidas que hay en los alimentos.

[CARLOS DE PRADA. Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental. fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com]



SIN ANTIBIÓTICOS
SIN GLUTEN • SIN LACTOSA



NUEVO ENVASE 100% RECICLABLE - 88% MENOS PLÁSTICO

CHUCRUT ECOLÓGICO



CHUCRUT NO ECOLÓGICO. MARCA REFERENTE DEL SECTOR



Chucrut ecológico Veritas

Cada vez más personas se rinden ante los beneficios de los productos fermentados. Es el caso del chucrut, una de las maneras más antiguas de conservar la col. Muy recomendado por sus beneficios para el sistema inmune, es importante escoger un chucrut fermentado siguiendo la receta original, sin aditivos. Hemos analizado la etiqueta del chucrut ecológico Veritas comparada con la etiqueta de uno no ecológico.

¿Por qué es interesante integrarlo en nuestra dieta habitual? El chucrut nos ayuda a reforzar nuestras defensas y a repoblar y mantener el equilibrio de nuestra microbiota. Y al escogerlo ecológico, garantizamos que esas propiedades se mantienen intactas y libres de químicos añadidos.

La etiqueta ecológica destaca por incluir solo los ingredientes de la elaboración tradicional: la col y la sal. Además, al ser col ecológica, se garantiza que se ha cosechado libre de pesticidas y herbicidas.

Es el caso contrario de la etiqueta no ecológica. Además de no ser col ecológica, encontramos otros ingredientes, como el vino blanco, o el uso de aditivos como antioxidantes y ácido ascórbico.

Gracias al chucrut ecológico Veritas conseguirás mantener tu sistema inmune a raya, además de ser una opción estupenda para tus platos: como condimento en vinagretas y salsas, en ensaladas, para preparar sándwiches o como topping en tostadas y crackers.



Chucrut ecológico. Veritas

“ADEMÁS DE VENDER EN SUS TIENDAS NUESTROS YOGURES, KÉFIRES Y QUESOS, ELABORAMOS EL YOGUR Y EL KÉFIR DE CABRA DE SU MARCA Y COLABORAMOS CEDIENDO PRODUCTO EN LAS INAUGURACIONES, OFRECIENDO DESCUENTOS DURANTE LA CELEBRACIÓN DE LOS DÍAS MUNDIALES, DANDO CHARLAS SOBRE PROBIÓTICOS EN TERRA VERITAS, ETC. CONFIAMOS TANTO EN SU OPINIÓN QUE CUANDO TENEMOS UNA NUEVA PROPUESTA SIEMPRE LES PEDIMOS OPINIÓN Y CONSEJO; DE HECHO, HAN SIDO DE LOS PRIMEROS EN CONOCER EL PROYECTO DE DESARROLLAR UNAS GAMAS LIMITADAS DE NUEVOS QUESOS, ELABORADOS EXCLUSIVAMENTE CON LECHE CRUDA DE CABRA”.

El yogur y el kéfir son la leche... ¡de cabra!

La leche fresca ecológica de cabra es el único ingrediente de los yogures y kéfirs de las marcas Bee y Veritas. Los elabora la empresa Biogéminis en una finca ecológica con prácticas biodinámicas, que es todo un ejemplo de ecosistema circular y sostenible.





Más digestiva, proteica y con un 15% más de calcio que la de vaca, la leche de cabra es la más similar a la materna y está considerada un alimento funcional por su elevado aporte nutricional, al igual que sus derivados, que gracias a la fermentación añaden a sus virtudes la capacidad de fomentar el desarrollo de la flora probiótica del intestino. Los yogures, quesos y kéfires de cabra ecológicos Beee están totalmente libres de químicos y poseen una gran calidad organoléptica en aromas y sabores. Nos llegan directamente desde El Campillo, una de las pocas fincas caprinas ecológicas con prácticas biodinámicas del país, en pleno corazón verde de Moratalla (Murcia). Allí está ubicada la ganadería y quesería Biogéminis, fundada hace más de dos décadas por una pareja, María José y Juan Luis Amor, cuyos compromisos y objetivos son absolutamente afines a los de Veritas.

MÁS ALLÁ DE ELIMINAR LOS QUÍMICOS

Juan Luis tiene claro que la ganadería y la agricultura ecológicas no pueden ser una copia del sector no ecológico cambiando los insumos porque “es un concepto distinto, con unas altísimas exigencias de calidad, que ofrece una garantía de trazabilidad del campo a la mesa, sin olvidar la responsabilidad de conseguir una sociedad más justa”. Por ello, Biogéminis colabora con varias asociaciones solidarias, como Proyecto Hombre y Jesús Abandonado.

Esta filosofía, idéntica a la de Veritas, hermana a ambas empresas: “Además de vender en sus tiendas nuestros yogures, kéfires y quesos, elaboramos el yogur y el kéfir de cabra de su marca y colaboramos cediendo producto en las inauguraciones, ofreciendo descuentos durante la celebración de los días mundiales, dando charlas sobre probióticos en Terra Veritas, etc. Confiamos tanto en su opinión que cuando



tenemos una nueva propuesta siempre les pedimos opinión y consejo; de hecho, han sido de los primeros en conocer el proyecto de desarrollar unas gamas limitadas de nuevos quesos, elaborados exclusivamente con leche cruda de cabra”.

CABRAS FELICES EN UN ECOSISTEMA ÚNICO

Apasionado del mundo ecológico, Juan Luis cree firmemente –al igual que Veritas– en el concepto “one health”, una salud global que es indispensable para preservar el planeta y que se basa en que la salud de las personas está conectada con la de los animales y el medio ambiente. Así, la finca El Campillo funciona como “un organismo vivo: nos regimos por los principios de la biodinámica; para fertilizar, solo utilizamos la materia orgánica compostada de nuestro rebaño; la energía la obtenemos, en gran parte, de tres instalaciones fotovoltaicas; y hasta tenemos un manantial natural, la fuente del Portichuelo, cuya agua se usa para regar y dar de comer y beber a los animales”.

En ese monte mediterráneo, cuya masa forestal se incrementó con 30000 árboles plantados por ellos mismos hace 20 años, nacen, se alimentan, crecen y crían sus cabras de la raza murciano-granadina y nunca les cortan los cuernos, “una mutilación habitual en cabras de leche, que afecta a los procesos metabólicos de los rumiantes y a la calidad de su leche”.

SOLO LECHE FRESCA RECIÉN ORDEÑADA

Otro punto en común entre Veritas y Biogéminis es ofrecer al consumidor el producto más natural, en el sentido más amplio del concepto. Para lograrlo, es fundamental evitar ingredientes –leches congeladas o en polvo, aromas, endulzantes– y procesos innecesarios, como la homogeneización, que “desintegra y divide los glóbulos de grasa en la leche, y, según diferentes estudios, al desnaturalizar las células, estas pueden traspasar la mucosa intestinal, haciendo aumentar la grasa en la sangre y las arterias”.

Mientras en el ámbito más industrial es habitual el uso de leche homogeneizada y congelada, ellos solo usan leche fresca recién ordeñada y conservan la elaboración artesanal para lograr “un sabor y una textura tradicionales”. Asimismo, los yogures y kéfires que hacen para Veritas, como los suyos, reflejan las singularidades propias de la estación del año –en palabras de Juan Luis, “si el invierno y la primavera son distintos, la leche también lo es” – y son el espejo de una rica variedad de matices.

LA COMBINACIÓN PERFECTA

Con yogur vegetal de
ABBOT KINNEY'S
y las semillas molidas de



www.elgranero.com

Desayuno con cruasanes

¿Quién no recuerda a Audrey Hepburn degustando un cruasán frente a Tiffany's en la primera escena de Desayuno con diamantes? El cruasán, esa icónica pieza de bollería en forma de media luna, es del todo imprescindible en los desayunos de medio mundo. Los de Veritas son crujientes, hojaldrados y aromáticos e invitan a comer uno tras otro.



El secreto de un buen cruasán está en su hojaldrado, que cruje ligeramente al morderlo y después sus láminas se deshacen en la boca. Sus ingredientes son pocos y sencillos: harina, levadura, mantequilla, leche y sal, y lo que marca el resultado final es la calidad de dichos ingredientes. El incuestionable éxito de nuestros cruasanes se debe, principalmente, a esa calidad máxima, pero también al trabajo artesanal que realizamos por la noche, cuando los amasamos para que a la mañana siguiente

lleguen puntualmente a nuestras panaderías. Y, por supuesto, no podemos olvidar la gran variedad que ofrecemos y que satisface todos los paladares.

Los clientes los adoran: desde el blanco, mantecoso y crujiente; pasando por el integral o el de cereales; hasta el vegano, el más saludable y ligero, sin ningún ingrediente de origen animal y endulzado con agave. Estamos muy orgullosos de las muchas voces que nos dicen que los eligen porque son exquisitos y nada indigestos, dos caracte-

rísticas que vienen dadas por una afortunada sucesión de factores: comienza con la elección de materia prima de primera clase, sigue con la ausencia total de aditivos químicos y grasas trans, y termina con una elaboración manual y tradicional.

[Blanco. Lo hacemos con harina pura (que no ha sido blanqueada ni tratada con químicos) que procede de variedades de trigo no modificadas genéticamente. Asimismo, utilizamos mantequilla ecológica de primera clase.

[Integral. Su valor reside en la autenticidad de la harina entera de trigo molido, un hecho diferencial que lo hace único y lo distingue de muchos productos llamados integrales que se elaboran a partir de harinas reconstituidas, es decir, harinas blancas refinadas a las que se añade salvado después de la fermentación. Al elaborarlo con harina entera obtenemos un cruasán completísimo, que contiene el germen del cereal (la parte más nutritiva con vitamina E, zinc, magnesio y antioxidantes) y el salvado (donde se localiza la fibra, el hierro y las vitaminas del grupo B).

[De cereales. Un verdadero número uno en ventas, que se hace con harina ecológica de diversos cereales, azúcar de caña, levadura natural y mantequilla. La acertada mezcla de semillas

y cereales le confiere un gusto sorprendente.

[De centeno. Lo desarrollamos en respuesta a las solicitudes de nuestros clientes y ha sido un acierto absoluto, gracias a las propiedades de un cereal que destaca por su capacidad remineralizadora y por ser un buen regulador del tránsito intestinal.

[De espelta. Como el anterior, fue una petición de los clientes. Los panes y cruasanes de espelta son extraordinariamente esponjosos y gustosos. Y además, es menos alergénico que su pariente, el trigo común.

[Vegano. El más saludable debido a que está endulzado con sirope de agave, una melaza totalmente vegetal y sin calorías que, a diferencia del azúcar, no desmineraliza, no provoca caries y puede ser consumida por las personas con diabetes

de tipo II, siempre bajo autorización médica. Una opción que aplauden aquellos que optan por una dieta vegana, sin ningún producto animal, y aquellos que buscan un manjar diferente, sabroso y de gran calidad.

RELLENOS: SIMPLEMENTE IRRESISTIBLES

Las opciones para rellenar un cruasán y convertirlo en un delicioso almuerzo, merienda o tentempié son prácticamente infinitas. Si te gustan de sabor dulce, los tenemos rellenos de manzana, de crema y de chocolate. En caso de preferir el gusto salado, puedes disfrutar del clásico de jamón y queso o del de frankfurt de tofu, una fantástica opción para los que se inclinan por los alimentos sin grasas saturadas y más ligeros, pero siempre gustosos.

MONSOY
- DESDE 1992 -

BERBIDA DE ARROZ
BERBIDA DE AVENA
BERBIDA DE SOJA
BERBIDA DE ALMENDRAS SIN AZÚCARES

SIN AZÚCARES AÑADIDOS
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
SIN AZÚCARES AÑADIDOS

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

TUS BEBIDAS VEGETALES ECOLÓGICAS DE PROXIMIDAD Y DE CONFIANZA

Marca Veritas, garantía de calidad al mejor precio

En nuestros supermercados Veritas podrás encontrar más de 550 productos de marca propia, que persiguen el objetivo de acercar la mejor alimentación ecológica a todos los hogares. Con una clara apuesta por la calidad, los productos marca Veritas tienen un precio muy competitivo para que puedas disfrutarlos cada día.

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA PARA TODOS Y PARA TODOS LOS DÍAS

Bajo esta premisa, la marca Veritas te ofrece un amplio abanico de productos ecológicos básicos con un precio muy atractivo. Leche entera, copos finos de avena, tofu, arroz redondo integral, bebida de avena con calcio y caldo de pollo son algunos ejemplos de productos para cada día.



LAS FÓRMULAS MÁS SALUDABLES

Trabajamos conjuntamente con nuestros compañeros de viaje, aquellos proveedores que comparten nuestros valores, visión y filosofía para ofrecerte productos elaborados con la mejor selección de ingredientes y siempre con la premisa de que menos es más. Es decir, trabajamos para ofrecerte fórmulas saludables, que se reflejan en etiquetas limpias, libres de aditivos químicos. Además, todos los productos pasan por diferentes controles de calidad aleatorios para garantizar que están absolutamente libres de pesticidas.

LA IMPORTANCIA DEL ORIGEN

Siempre que sea posible, apostamos por productos locales para contribuir al desarrollo ecológico de nuestro entorno y disminuir la huella de carbono. Es el caso, por ejemplo, de las lentejas, los yogures, los quesos, las salsas de tomate, las conservas vegetales, las mermeladas, los grissinis, las almendras o las kombuchas.



ENVASES SOSTENIBLES

Durante los últimos años hemos puesto el foco en la reducción del plástico en nuestras tiendas. Y, poco a poco, vamos avanzando siempre para que el uso de un envase alternativo mantenga las condiciones óptimas del producto. Destacan las cápsulas de café y los envases de los germinados, que son compostables, así como el envase de los yogures y del kéfir, que son de cartón, para poder reciclarlos en el contenedor de papel.



APUESTA POR PRODUCTOS CON UN FIN SOCIAL

Otro de nuestros criterios a la hora de lanzar un producto marca Veritas es que tenga un fin social.

La gama de risottos Veritas (buenísima, por cierto!) se elabora en Barcelona en un centro especial de trabajo.

También es el caso, por ejemplo, del café Mujer Uganda, desarrollado con Oxfam Intermón, que ayuda a las mujeres productoras de café en Ankolé para que puedan gestionar e invertir sus ahorros.

Otro proyecto con un claro fin social es el desodorante solidario Viridis (nuestra marca en cosmética e higiene), a través del cual destinamos el 100% de los beneficios de su venta a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

Además, ofrecemos otros productos en los que intervienen personas en riesgo de exclusión social o con discapacidad en el proceso de fabricación, como los risottos o los patés de verduras ecológicas creados con Horta de Santa Clara.



PRODUCTOS INNOVADORES

Ya sea por el formato, por la composición de la fórmula o por los beneficios que ofrecen, te mostramos los productos marca Veritas más innovadores.



RISONES VERITAS

Los risonos son una pasta con forma de arroz que se elabora a partir de guisantes, lentejas rojas y trigo. Una forma estupenda de aportar nutrientes, en concreto proteína y fibra, a tu dieta en multitud de recetas. Puedes hervirlos durante 10 minutos, como si fuese una pasta y, después, utilizarlos como base de una sopa o mezclarlos con un sofrito, como si fuese un arroz tricolor. Parecen arroz pero no lo son.

TABLETA DE CACAO 100% VERITAS

Considerado un superalimento, el cacao es un gran antioxidante rico en magnesio y hierro. Además, aporta la energía necesaria que se adapta a tus necesidades. Es decir, te activa si tienes necesidad de estar despierto y te relaja físicamente gracias al magnesio que contiene.



GHEE VERITAS

El ghee, también llamado elixir dorado por los ayurvedas, es un tipo de mantequilla clarificada sin lactosa que ha formado parte de la gastronomía tradicional india desde hace miles de años. Desde el punto de vista nutricional, es especialmente interesante gracias a su elevado contenido en grasas saludables, principalmente en omega-3. Además, favorece la digestión, protege la salud cardiovascular y es antioxidante. En la cocina, resulta ideal para untar –debido a su textura cremosa– y para cocinar –asar, freír, saltar–, ya que resiste las altas temperaturas (hasta 250 °C) sin degradarse.

RAVIOLIS DE LENTEJAS ROJAS RELLENOS DE TOFU VERITAS

Esta pasta fresca elaborada a partir de legumbres 100%, sin base de trigo, fue la primera del mercado. Resulta una gran fuente de proteína y fibra, y te resolverá un montón de comidas, ya que no tardarás más de un minuto en hervirlos, o dos si los cocinas en la sartén con fondo de salsa.



SAL DE HIERBAS VERITAS

La combinación de sal con hierbas es una opción ideal para hacer tus recetas más sabrosas y saludables. Contiene un 10% de verduras y hierbas aromáticas que se acoplan perfectamente a todas las comidas. Además, te encantará por la comodidad de su envase, más grande que un salero de mesa y con tres orificios de diferentes tamaños según el uso que quieras darle.

KOMBUCHA DE COCO VERITAS

Esta bebida fermentada a base de té y naturalmente gasificada nació en Asia y supo ganarse su lugar por sus ya conocidas ventajas para la microbiota intestinal y el sistema inmune. Con sabor a coco, te sorprenderá por su sabor dulce que no empalaga y por sus propiedades hidratantes y refrescantes propias del coco.



SUPERALIMENTOS VERITAS: LEVADURA NUTRICIONAL Y PSYLLIUM

Un superalimento es aquel que tiene propiedades nutricionales superiores a los alimentos comunes, ya que una pequeña cantidad concentra una densidad enorme de nutrientes. De entre toda la gama, destacamos la levadura nutricional, perfecta para veganos, y el psyllium, con poder probiótico.

MIX DE BULGUR Y LEGUMBRES VERITAS

Una combinación excepcional de bulgur, sémola, soja, lentejas y quinoa rojas que contiene todos los aminoácidos esenciales que necesita tu organismo, con la ventaja, además, de que no aporta colesterol ni grasas saturadas. Con 10 minutos de cocción ya tienes un plato completo nutricionalmente y muy rico.



POSTRE DE AVENA VERITAS

Elaborados en Cataluña, por una empresa que cuenta con más de 30 años de experiencia, resultan una merienda deliciosa, ligera, cremosa, suave y digestiva. Además, utilizamos un envase de papel 100% reciclable.

YOGUR DE CABRA CON SEMILLAS VERITAS

El yogur de cabra es uno de los más ricos en calcio y de los que menos azúcares contiene, además ayuda a regenerar nuestra flora intestinal. Tiene un sabor mucho más intenso, y si eres fan de los lácteos ¡te encantará! Además, cuenta con los beneficios extra de las semillas de chía, lino, amapola, girasol y sésamo, ricas en grasas saludables.



Cerveza Segunda Vida: ejemplo de desperdicio cero



Siempre hemos apostado por la economía circular, revalorizando las materias primas y dándoles otra vida. El último ejemplo: nuestra cerveza artesanal Segunda Vida, que se elabora con el excedente de pan de las panaderías Veritas.



GRACIAS A NUESTROS PROYECTOS SACAMOS EL MÁXIMO PARTIDO A LOS ALIMENTOS Y EVITAMOS QUE ACABEN EN LA BASURA

Según un estudio de la Organización de las Naciones Unidas, un tercio de todos los alimentos producidos a nivel mundial se pierden o se tiran. Uno de nuestros objetivos es alcanzar el desperdicio alimentario cero y tenemos varios proyectos en marcha que nos ayudan a lograrlo, aunque siempre seguimos innovando e impulsando nuevas iniciativas para llegar más lejos.

PRODUCIR, UTILIZAR Y RECICLAR

Recientemente, hemos puesto a la venta un nuevo producto acorde a nuestros valores para reducir el desperdicio alimentario. Se trata de una cerveza artesanal ecológica que se distingue del resto de marcas porque se elabora con el excedente de pan del Obrador Veritas. De

esta manera, la circularidad de nuestro trabajo da una segunda vida a un alimento y lo transforma en otro.

900 LITROS DE CERVEZA POR CADA 100 KILOS DE PAN

El proceso de producción es altamente respetuoso con el medio ambiente, ya que optimiza el uso de recursos, conserva la gran calidad de nuestro pan ecológico y reduce los residuos. Todo empieza con la recogida de la merma de 20 de nuestras tiendas en Cataluña. Una vez que se ha transportado el pan al almacén, nuestro proveedor de cerveza, Lybica, lo recoge y lo lleva a su centro de producción en Llívia para elaborar, embotellar y etiquetar la cerveza Segunda Vida.

Los transportes se hacen me-

dante la logística inversa y el camión aprovecha el trayecto de reparto de las mercancías para transportar el pan sobrante. En total, recogemos más o menos 100 kg de pan y se producen 2736 unidades de 0,33 litros cada una, es decir, 902 litros de cerveza.

[PAULA PITARG Intern Human & Planet Impact.
ANNA BADIA I PLANAS. CH&PI.
Chief Human & Planet Impact]

¡Lanzamos el Club Veritas!

Estamos muy contentos de poder comunicarte que por fin podrás formar parte del club de los amantes de la alimentación ecológica, certificada, sostenible y socialmente justa.

Descárgate la app Veritas o regístrate en shop.veritas.es y empieza a disfrutar de las ventajas que ofrecemos para tu salud y tu bolsillo.

VENTAJAS PARA TU BOLSILLO

¡COMPRA Y CONSIGUE ECOS!

Acumula ecos en cada compra y podrás cambiarlos por descuentos o convertirlos en alimentos y donarlos a entidades benéficas.



¿CUÁNTOS ECOS ACUMULO?

Al final de cada trimestre calcularemos tu nivel según tus compras, la cantidad de productos buenos para ti y el planeta que te llevas a casa y las veces que lo haces... ¡y durante los próximos tres meses multiplicaremos tus ecos según tu nivel!



Member

Por cada 1 € de compra recibes 10 ecos.



Ecofriend

Por cada 1 € de compra recibes 13 ecos.



Ecofan

Por cada 1 € de compra recibes 15 ecos.



ChangeMaker

Por cada 1 € de compra recibes 20 ecos.

QUEREMOS QUE DESCUBRAS LOS NUEVOS PRODUCTOS

Prueba las novedades con un 50%. Te enviaremos cupones de descuento cada mes a través de tu app.*

*Solo la primera unidad de cada una de las novedades.



DISFRUTA DE DESCUENTOS Y OFERTAS EXCLUSIVAS

por ser miembro del club.

ENVÍA TU COMPRA A CASA GRATIS por compras superiores a 60 euros.



¡RECOGE TU REGALO DE CUMPLEAÑOS! y muchas más sorpresas.

VENTAJAS PARA TU SALUD



E-BOOKS ESPECÍFICOS

El mejor contenido de Veritas solo para nuestros miembros del club.



COCINAMOS JUNTOS CON NUESTRAS RECETAS

Consulta todas nuestras recetas más ricas y saludables.

COME MÁS SANO

Escanea o busca un producto en nuestra app y verás toda la información nutricional.



Y próximamente...

PLANES ESPECIALIZADOS SEGÚN TUS CARACTERÍSTICAS DE COMPRA Y MOTIVACIONES.

Y ADEMÁS:

Accede a todas tus compras anteriores y consulta tus TICKETS. ¡Ahora lo tendrás todo en tu bolsillo!



LOS FANS DEL CLUB ECORGANIC RECIBEN LAS MISMAS VENTAJAS

ENERO | Talleres online

de cocina saludable y bienestar con los mejores profesionales

Pensados y preparados con mucha mimo, estos talleres son una oportunidad para aprender, preguntar, profundizar, explorar y conocernos.



- 🕒 Martes 12 de enero
TALLER ONLINE - DEPURACIÓN POSTFIESTAS. HOT DETOX
 Alf Mota con la colaboración de El Granero Integral
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 10 €

- 🕒 Miércoles 13 de enero
TALLER ONLINE - CÓMO ABORDAR EL DOLOR MENSTRUAL CON UN ENFOQUE NATURAL
 Marta León
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

- 🕒 Jueves 14 de enero
TALLER ONLINE - BOTIQUÍN NATURAL PARA DEPURAR TU ORGANISMO
 Marta Marcè
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

- 🕒 Lunes 18 de enero
TALLER ONLINE - COMIDAS EQUILIBRADAS EN UN SOLO PLATO
 Anna Grau
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

- 🕒 Martes 19 de enero
TALLER ONLINE - CENAS SANAS EN MENOS DE 20 MINUTOS
 Gina Estapé
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

- 🕒 Miércoles 20 de enero
TALLER ONLINE - MASTERCLASS DE RAMEN VEGANO
 Mike Davies de Umami Plantbased con la colaboración de Vegetalia
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 10 €

- 🕒 Jueves 21 de enero
TALLER ONLINE - AROMATERAPIA SENSIBLE: APRENDE A USAR LOS ACEITES ESENCIALES PARA TUS MALESTARES FÍSICOS Y ANÍMICOS
 Mercè Vancells
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

- 🕒 Lunes 25 de enero
TALLER ONLINE - CÓMO EQUILIBRAR TUS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN
 Almudena Montero
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

- 🕒 Martes 26 de enero
TALLER ONLINE - BATCH COOKING: PLANIFÍCATE LA SEMANA Y TRANSFORMA TU SALUD
 Cristina Manyer
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

- 🕒 Miércoles 27 de enero
TALLER ONLINE - MINDFUL EATING
 Mireia Hurtado
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

- 🕒 Jueves 28 de enero
TALLER ONLINE - ADELGAZAR CON SALUD Y PLACER
 Mareva Gillioz
 Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

🕒 TALLER DE COCINA 🕒 TALLER DE BIENESTAR

terra.
veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES



Limón: exprime al máximo sus posibilidades

Indispensable en la cocina saludable, el limón es muy fácil de incorporar a la dieta gracias a su gran versatilidad. Es el ingrediente ideal de postres, batidos, infusiones y refrescos, pero también combina perfectamente con carnes y todo tipo de pescados.

1



2



3



- 1] Limón
- 2] Albahaca. Can Riera
- 3] Estevia en hoja seca. Be Sweet



Del limón se aprovecha todo, hasta la piel, en la que se concentran gran parte de sus propiedades nutritivas y terapéuticas. De ahí la importancia de consumirlo ecológico, ya que es precisamente en la piel donde pueden acumularse los residuos de los pesticidas químicos utilizados en la agricultura no ecológica.

INFUSIONES CON JENGIBRE Y REGALIZ

Prepara una infusión de corteza de limón con jengibre y endúlzala con miel, sirope de arroz o de agave; y si quieres darle un toque aún más dulce, añade regaliz o una hoja de estevia. Cuando el objetivo es depurar el organismo y eliminar toxinas,

nada mejor que tomar un vaso de agua tibia con limón en ayunas.

LIMONADA CON MENTA O FRUTOS DEL BOSQUE

Lava bien unos limones, trocéalos y retira las semillas. Congela los trozos por separado y tritúralos con agua para preparar una deliciosa limonada, que puedes servir con frutos del bosque, hojas de menta o albahaca. Y si te apetece dar un toque especial a batidos, cremas, sopas o guisos, basta con añadirles un par de trozos de limón entero congelado.

FERMENTADO CON ESPECIAS

Si fermentas un limón entero podrás conservarlo durante unos seis meses en la nevera y

disfrutar de su sabor y aroma exquisitos. Haz cuatro cortes en la fruta sin llegar del todo a la base y rellénalos con una cucharada sopera de sal marina. Coloca los limones enteros rellenos de sal en un tarro de cristal de boca ancha, aprieta con un mazo hasta que su propio jugo los cubra y añade especias, como canela en rama, hojas de laurel, cardamomo o anís estrellado. Finalmente, coloca un peso encima para que los limones siempre estén cubiertos por su jugo y deja fermentar durante al menos 20 días.

RALLADURA FRESCA Y EN POLVO

Además de utilizar la ralladura fresca en diversas recetas, puedes conservarla en un bote y tenerla siempre a punto para

incorporarla a bebidas o aceites. Otra idea es molerla hasta obtener un polvo que es perfecto para agregar a muchísimos postres y platos, ya sean de carne o pescado.

EL MEJOR AMBIENTADOR

No tires nunca la piel de los limones. Colócala durante unas horas sobre un radiador hasta que se seque y ya la tendrás lista para aromatizar estancias. Asimismo, el limón es fantástico como desinfectante casero: guarda las pieles en un recipiente con agua y bicarbonato o sal marina y deja infusionar de dos a cinco días, según la temperatura ambiente. Pasado ese tiempo, filtra el líquido, colócalo en un pulverizador y utilízalo para limpiar la cocina.

[ALF MOTA. Ecochef y profesor de cocina saludable]



URTEKRAM No Perfume

La gama NO PERFUME está certificada para alergias y es orgánica según el estándar COSMOS ORGANIC, lo que significa que todos los productos están libres de alérgenos. Perfecta para cuero cabelludo y pieles sensibles.



¿Cómo se toma la hierba de trigo?



La hierba de trigo son brotes tiernos de la semilla de trigo que han germinado entre 12 y 15 días, cuando sus niveles nutritivos y minerales están más elevados. Se puede tomar en zumo o batido, añadir a ensaladas y cremas e incluso mezclar con yogur.



- 1] Hierba de trigo. Ecolife.
- 2] Semillas de lino con chía, manzana y canela. Linwoods
- 3] Crema de puerro. Veritas

Hierba de trigo.
veritas.es



Debe su intenso color verde a un elevadísimo contenido en clorofila, concretamente un 70%, cuyos beneficios son innumerables: mejora la formación de células sanguíneas, neutraliza las toxinas, protege y fortalece las células y el torrente sanguíneo, y resulta depurativa, regeneradora y antianémica. Además, la hierba de trigo aporta hierro, calcio, magnesio, aminoácidos y vitaminas A, C y E.

Ten en cuenta que no puede calentarse, ya que a partir de 37 °C empieza a coagular y pierde parte de sus propiedades. Su sabor es ligeramente amargo y, para atenuarlo, es aconsejable combinarla con grasa (crema vegetal, leche de coco, vinagretas) e incluso añadir una pizca de sal.

PREPARA ZUMOS Y BATIDOS

El jugo se obtiene de la extracción por presión de los brotes verdes o disolviendo el polvo deshidratado en agua o zumo. Existen aparatos especiales –como los exprimidores a presión– para extraer el líquido de la hierba sin que sus componentes se vean afectados, ya que las licuadoras eléctricas oxidan la clorofila. El zumo debe beberse recién exprimido o añadirse a un batido vegetal.

ENRIQUECE ENSALADAS, SOPAS, YOGURES...

Si la compras en polvo te resultará más fácil de incluir en la dieta. Por ejemplo, añade una pequeña cantidad a un yogur y mezcla con frutos secos y semillas para equilibrar los sabores. Igualmente, puedes incorporarla a una vinagreta para condimentar una ensalada o unas verduras cocidas; a un batido de hojas verdes y aguacate; a un licuado de zanahoria, verduras y frutas crudas; y a sopas frías, como el gazpacho verde, la vichyssoise o el salmorejo verde con pepino.

MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

COPOS DE LEVADURA DE CERVEZA

DESAMARGADA

Saccharomyces cerevisiae

fuelle de vitaminas, minerales y proteínas



DISFRUTE DE SUS VENTAJAS NUTRITIVAS CON LAS VERDURAS, SALSAS, PANES, COCAS, POSTRES, ENSALADAS, ETC. O POR LA MAÑANA MEZCLADA CON YOGUR

Crema de verduras



Sencilla y sabrosa, esta crema sienta genial los días de frío y es ideal para aprovechar esas verduras que siempre tienes a mano. La kale destaca por su poder nutritivo y es muy beneficiosa para el sistema intestinal gracias a su elevado aporte de fibra.

INGREDIENTES:

- 1 puñado de kale o espinacas frescas
- 5-6 arbolitos de coliflor
- 2 patatas
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 100 g de yogur natural o nata vegetal
- Vino blanco
- Semillas de cáñamo
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva



- 1] Col kale
2] Crema de avena. Lima
3] Semillas de cáñamo. Biográ

ELABORACIÓN:

- 1] Lava y trocea el puerro, las patatas y la kale o las espinacas. Reserva.
- 2] En una cazuela, calienta un par de cucharadas de aceite de oliva y sofríe el puerro junto con el diente de ajo pelado.
- 3] Cuando esté dorado, incorpora la coliflor y las patatas, salpimienta al gusto, vierte un chorrito de vino blanco y cocina hasta que se reduzca el alcohol.
- 4] Cubre las verduras con agua y cuece a fuego medio durante media hora.
- 5] Pasado este tiempo, echa un puñado generoso de kale o espinacas y cocina 10 minutos más.
- 6] Bate bien, rectifica de sal y pimienta, si es necesario, y especia al gusto con nuez moscada recién rallada. Si quieres aportar un extra de cremosidad, agrega un poco de yogur natural sin edulcorar o nata vegetal.
- 7] Sirve con semillas de cáñamo.

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

Eco mil
Azúcar?
No, gracias!



¡OJO! si la pruebas, repites 😊



Descúbrenos en Veritas

www.ecomil.es

facebook.com/ecomiloficial/ instagram.com/ecomiloficial/

Sopa détox



Sopa détox, una deliciosa receta de verduras con efecto depurativo que, tras las celebraciones navideñas, te ayudará a limpiar el organismo, mejorar su funcionamiento interno y perder ese par de kilos que has ganado durante las fiestas.



INGREDIENTES:

- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 4 dientes de ajo
- 1 taza y media de calabaza
- 1/2 brócoli
- 1 tomate entero pelado
- 1 cucharada pequeña de romero
- 1 cucharada pequeña y media de tomillo
- 1 cucharada pequeña y media de cúrcuma
- ¼ de cucharada pequeña de pimienta negra
- 1/4 de cucharada pequeña de canela
- 2 cucharadas soperas de alga wakame
- 1 L de agua
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen
- Sal



- 1] Calabaza
- 2] Alga wakame. Porto Muiños
- 3] Aceite de oliva virgen. Eco Natura

ELABORACIÓN:

- 1] Pica la cebolla y el puerro y sofríelos en una olla con aceite hasta que estén transparentes.
- 2] Añade el ajo picado y la calabaza cortada en trozos pequeños, y remueve.
- 3] Corta el tomate en trozos y agrégalo junto con el agua.
- 4] Añade el romero, el tomillo, la sal y los arbolitos de brócoli.
- 5] Cuando las hortalizas estén cocidas, apaga el fuego y echa la cúrcuma, la pimienta y la wakame. Remueve bien y tapa la olla.
- 6] En unos minutos, el alga habrá aumentado considerablemente de tamaño y podrás servir la sopa.

Nuevo

“La naturaleza es segura, mi pañal también”



MOLTEX
PURE & NATURE

hasta 12h de PROTECCIÓN
A la noche



- 100% libre de sustancias nocivas
- velo interior natural
- producido con energía limpia

Détox

[LUNES

COMIDA

[Sopa détox
[Tofu con salsa de
zanahoria

CENA

[Sopa de remolacha
estilo thai

[MARTES

COMIDA

[Judías verdes con
tamari y queso feta

CENA

[Cazuela de verduras
con espelta

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Crema de verduras
con trigo sarraceno
[Tostadas de boniato
con toppings

CENA

[Dorada en sopa de
miso

[JUEVES

COMIDA

[Caldo depurativo
[Espaguetis de cala-
bacín con boloñesa
vegana

CENA

[Sopa minestrone de
verduras y judías

[VIERNES

COMIDA

[Ensalada de wakame,
tempeh y germinados
[Revuelto de tofu con
tomates cherry

CENA

[Crema de lombarda
y chirivía
[Ensalada de kale,
quinoa y azukis

[PARA DESAYUNAR:

[Zumo de remolacha
y bolitas energéticas
[Cúrcuma latte con
rosquillas de
manzana

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Batido ultranutri-
tivo
[Piña colada
saludable

CONSEJOS:

[En general, es lógico querer comenzar el año con el pie derecho. Para lograrlo, te aconsejamos consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y agua, tales como la remolacha, caldos de vegetales o boles depurativos para darle un descanso al cuerpo después de las celebraciones de fin de año y mantenerte saludable.

[Además de la comida, asegúrate de beber suficiente agua, hacer algo de deporte y descansar lo bastante como para encarar con toda la energía este año que comienza.



Receta. Sopa de remolacha estilo thai. veritas.es



1



2



3



- 1] Tempeh fresco. Vegetalia
- 2] Quinoa. Biocop
- 3] Cúrcuma latte. El Granero

[48

Vinagre de manzana sin filtrar

Un fino sabor aromático gracias a la receta tradicional

Hace más de 80 años, Margret y Karl Voelkel desarrollaron su propia receta y producción de vinagre de manzana. Hoy en día, la receta sigue siendo la misma. Seguimos fermentando el zumo de manzana Demeter recién exprimido junto con levadura. Dejamos nuestro vinagre de manzana sin filtrar ni pasteurizar conservando todos sus ingredientes naturales.

Tónico para el frío

Una receta de cosmética natural para preparar en unos minutos en tu casa. Este tónico te ayudará a mantener la piel suave y protegida en los días de más frío. Te aportará antioxidantes y mejorará la circulación de la piel ayudando a mantener su hidratación.

INGREDIENTES:

- 100 g de agua de rosas
- 2 cucharadas pequeñas de lino dorado
- Agua de coco
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

ELABORACIÓN:

- 1] Vierte el agua de rosas en el recipiente final para ver la medida (100 g aproximadamente).
- 2] Pásalo a un recipiente que se pueda calentar y añade el lino dorado.
- 3] Cocina al baño maría durante 10 minutos, hasta que las semillas suelten el mucílago.
- 4] Cuela el gel con una gasa, para evitar que pase alguna semilla al tónico y pueda estropear el producto.
- 5] Rellena con agua de coco y añade el aceite esencial de lavanda.

Puedes usarlo hasta dos veces al día. Impregna un algodón y aplícatelo antes de tu crema hidratante habitual. Caduca a los 15 días. Consérvalo en la nevera.



- 1] Agua de rosas. Mon
- 2] Aceite esencial de lavanda. El Granero
- 3] Linaza dorada. Ecobasics

[MAMITABOTANICAL]



Cuaderno de notas

MATERIALES:

- 1 caja de cereales
- Regla
- Tijeras
- Cúter
- Punzón
- 10 folios de colores
- Plantilla geométrica
- Guillotina
- Hilo de ganchillo
- Superficie de corte
- Bolígrafo

INSTRUCCIONES:

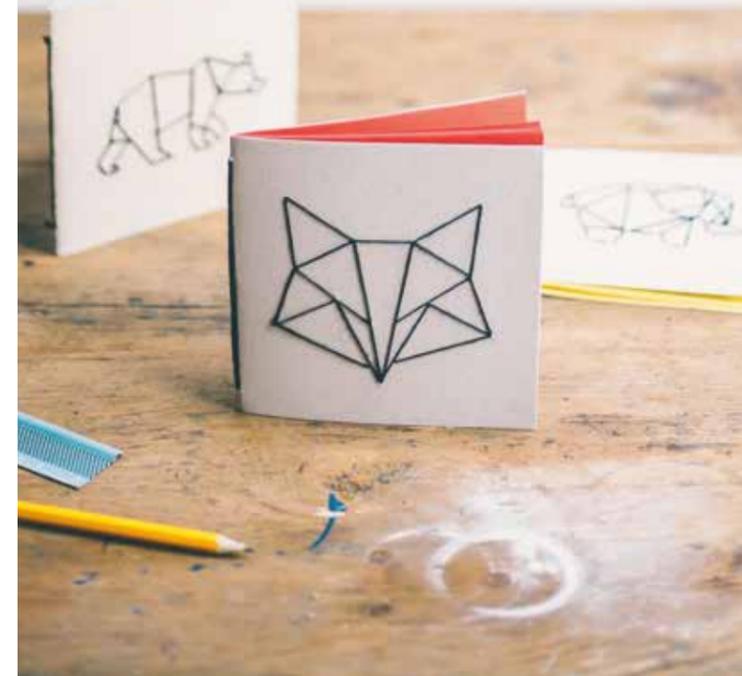
- 1] Corta los folios a un tamaño de 13 x 26 cm.
 - 2] Corta el cartón del envase al mismo tamaño que los folios.
 - 3] Dobra los folios y el cartón por la mitad.
 - 4] Haz dos agujeros en el lomo con el punzón.
 - 5] Posiciona la plantilla sobre el cartón que utilizarás de portada del cuaderno. Repasa el dibujo con el bolígrafo para marcarlo en el cartón.
 - 6] Corta el hilo y borda el cartón siguiendo las líneas de la plantilla.
 - 7] Cose las hojas a la portada por los orificios que habías creado con el punzón.
- Repasa los bordes del cuaderno de notas con el cúter para igualar las medidas.



1] Spelt flakes. Veritas

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

El proyecto Upcycling surge como respuesta activista para darle una segunda vida a los envases. El objetivo es reducir nuestros residuos, así que a través de estos tutoriales pretendemos inspirarte para que puedas fabricar todo aquello que necesites o desees con tus propias manos.



¡Todo el equipo de Veritas
te deseamos un feliz 2021!



CLUB
veritas