veritas

febrero 2021 # n. 129

SLOW FOOD, LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Comprar de manera consciente alimentos de temporada, locales y sostenibles, cocinarlos lentamente y degustarlos sin prisa. Descubre las recomendaciones del chef Alf Mota.

ALIVIO PARA LAS ARTICULACIONES

Con el frío y la humedad las articulaciones se resienten y pueden aparecer molestias y dolores que puedes combatir con la ayuda de complementos.

RECETA DE TEMPORADA

Sopa de invierno.

CLICA PARA VER LA RECETA

MIRA LOS VÍDEOS DE NUESTRAS RECETAS
Y TÉCNICAS DE COCINA

CONSULTA NUESTRA TIENDA ONLINE

CLiCA EN NUESTRAS REDES SOCiALES

shop.veritas.es

Certified B Corporation

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

Ana Patricia Moreno
Product Marketing Manager

Este mes nos centramos en recomendarte alimentos que te ayudan a disfrutar del invierno con vitalidad. Si observamos la naturaleza lo que vemos es que durante esta estación es momento de interiorización y todo fluye más lentamente. Los días son más cortos, los árboles están desnudos… Nuestro cuerpo también lo percibe y por ello necesitamos alimentos que generen calor y refuercen la energía interior

Cereales integrales en grano, verduras de temporada, proteínas, sopas consistentes, alimentos fermentados, frutos secos, semillas e infusiones reconfortantes, como la de tomillo y regaliz con un toque de jengibre, son los alimentos que mejor nos sientan en invierno. En este número, encontrarás artículos, menús y recetas que te muestran cómo incorporarlos en tu día a día.

¡Feliz invierno!

FES CLiC
A LES iMATGES
PER ANAR
DiRECTAMENT
A LA SECCió

[8

SALUD
¿Qué alimentos debes evitar si tienes estrés?
SOY COMO COMO

[14

CONSEJOSDEXEVi
¿Sabías que un kilo de tu peso son virus y bacterias?
XEVi VERDAGUER

[18

DiVERSiDAD
Caprichos para untar: deliciosos, sanos e irresistibles
MAi ViVES

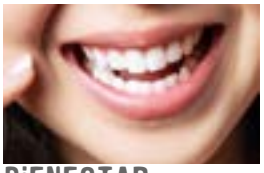
[22

ESTiLODEViDA
Slow food, la alimentación consciente
ALF MOTA

[26

ENFAMiLiA
Baby-led weaning: más allá de las papillas
SOY COMO COMO

[30



BiENESTAR
Mantén tu boca limpia y sana
NURiA FONTOVA

[32

BOTiQUÍN
Alivio para tus articulaciones
ECORGANiC

[34

ENTREViSTA
Salvador Domínguez
ADAM MARTí

[38

ANÁLiSiSCOMPARATiVO
Fresas ecológicas: más nutrientes, más sabor
M. D. RAiGÓN

[44

FONDODOCUMENTAL
Comer ecológico ayuda a prevenir la obesidad
CARLOS DE PRADA

[46

LEERETiQUETAS
Palomitas de maíz Añavieja

[50

COMPAÑEROSDEViAJE
Fresas de Doñana: 100% ecológicas y sostenibles. Flor de Doñana

[56

NUESTROOBRADOR
¡Descubre nuestra nueva pastelería!

[64

SOMOSCONSCIENTES
¿Cómo te imaginas el supermercado del futuro?

[66

VERITASLAB
BurVeg, la burger vegetal para nuevos veganos

[68

SOSTENIBILIDAD
Un año más, ¡hemos vuelto a ser Reyes Magos!
PAULA PITARG
ANNA BADIA

[72

TERRAVERITAS
Tallers online febrero

[74

¡SÁCALEPROVECHO!
Disfrutando del tupinambo
ALF MOTA

[78

TÉCNICASDECOCINA
Umeboshi: una ciruela japonesa en tu cocina
MIREIA ANGLADA

[82

DETEMPORADA
Sopa de invierno
ROCÍO MONTOYA

[84

RECETA
Guiso de verduras de raíz

[86

MENÚ
Slow food

[90

BEAUTYKITCHEN
Limpiador facial bifásico
MAMITABOTANICAL

[92

UPCYCLING
Panera
MARTA SECOND

Receta. Barritas de frutos secos.
veritas.es

Receta. Aguacates rellenos de quinoa.
veritas.es

¿Qué alimentos debes evitar si tienes estrés?

Si estás viviendo una situación de estrés es fundamental que vigiles tu alimentación, siguiendo los horarios de comida y evitando picar entre horas. De no hacerlo así, acabarás cayendo en la tentación de comer cualquier cosa, como procesados o bollería, a menudo sin tener hambre.

UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS MANTENIDO DESGASTA LOS RECURSOS DE NUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES Y POR ELLO ES IMPORTANTE PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A LA DIETA Y PROCURAR QUE NO FALTEN DETERMINADOS ALIMENTOS.

Cuando nos proponemos revisar la dieta es habitual pensar en introducir alimentos nuevos, superalimentos o complementos, pero antes hay que tomar conciencia de todos los productos que no pueden formar parte del día a día, sobre todo si estamos en un momento estresante.

ELIMINA LOS AZÚCARES Y LAS GRASAS TRANS

Muchos alimentos procesados contienen grandes cantidades de azúcar y, al comerlos, provocan un pico de energía que, al principio, puede parecer que va bien, aunque rápidamente el cuerpo vuelve a necesitar otra ingesta de azúcar. En lugar de productos ricos en azúcares, escoge alimentos frescos que contengan hidratos de carbono beneficiosos: dátiles, fruta fresca, tubérculos, raíces, cereales integrales, legumbres, etc.

Por su parte, las grasas hidrogenadas –conocidas como grasas trans– y parcialmente hidrogenadas (ambas muy habituales en los procesados) son las culpables del incremento del colesterol en sangre y del aumento de la inflamación crónica del organismo.

1 2 3 4

1] Macarrones de espelta. Girolomoni
2] Lentejas pardinas. El Granero
3] Dátiles. Rapunzel
4] Chocolate Nicaragua. Blanxart

REDUCE AL MÁXIMO EL CAFÉ

El café y la cafeína estimulan la formación de cortisol (la hormona del estrés) por parte de las glándulas suprarrenales; sin embargo, el organismo ya fabrica de manera natural la cantidad necesaria sin necesidad de ningún estímulo. Al tomar café, se forma más cortisol y aumenta la energía, pero si tomas demasiado y tienes la sensación de que lo necesitas para arrancar, quiere decir que ya no fabricas el cortisol de forma fisiológica y que ha llegado la hora de reducir la ingesta de café.

SAL, LA JUSTA

La sal es necesaria para que tu metabolismo funcione correctamente, pero si abusas de bollería, conservas, ahumados, embutidos, aceitunas, aperitivos, caldos preparados, etc. estarás superando el máximo de 5 g diarios de sal, que es la recomendación de la OMS (Organización Mundial de la Salud). La consecuencia directa es el aumento del riesgo de padecer hipertensión, retención de líquidos, varices, trastornos gástricos, insuficiencia cardíaca, infartos e ictus. Puedes sustituirla fácilmente con hierbas aromáticas, especias y ajo.

CHOCOLATE: NEGRO Y POCO

Mucha gente recurre al chocolate cuando se siente estresada, desanimada o triste; y es normal, ya que al comer chocolate se segregan endorfinas y serotonina, dos hormonas que relajan y suben el ánimo. En caso de elegir un chocolate con demasiado azúcar, el efecto será justo el contrario, por lo que debes escoger chocolate negro con poco azúcar y comer poco porque el cacao también contiene cafeína.

INCLUYE SIEMPRE EN TU DIETA...

Una situación de estrés mantenido desgasta los recursos de nutrientes y micronutrientes y por ello es importante prestar especial atención a la dieta y procurar que no falten determinados alimentos.

[Proteínas. Son necesarias para formar neurotransmisores y regenerar tejidos. Alimentos recomendados: huevos, legumbres, carne de animales de pasto y frutos secos.
[Grasas saludables. Proporcionan sensación de saciedad y favorecen el correcto funcionamiento cerebral. Alimentos recomendados: aguacate, aceites vegetales de extracción en frío y pescado azul pequeño y salvaje.
[Hidratos de carbono complejos. Se absorben lentamente, gracias a lo cual regulan los niveles de azúcar en sangre, evitan los picos de insulina y proporcionan energía de larga duración. Alimentos recomendados: cereales integrales, tubérculos, calabazas y legumbres.
[Vitaminas, minerales y fitonutrientes. Favorecen los procesos antioxidantes, alcalinizan el organismo y garantizan la actividad antinflamatoria. Alimentos recomendados: frutas y verduras frescas.

Receta. HHamburguesa de lentejas con salsa de kale.
veritas.es

AHORA TU COMPRA ECOLÓGICA ONLINE LLEGA GRATIS

A PARTIR DE ~~90€~~ 60€

¡PARA CELEBRARLO, TENEMOS UN REGALO PARA TI!

EN SHOP.VERITAS.ES

Palitos
La Granja
Tu snack crujiente

Chocolatina 82%
Blanxart
Chocolates prémium de origen

Caldo de verduras
Aneto
Con aceite de oliva virgen extra

Caldo de pollo
Aneto
Sin aditivos ni aromas artificiales

Escoge uno añadiéndolo gratis* a tu cesta en tu próxima compra en **shop.veritas.es**

TU COMPRA ECOLÓGICA EN UN SOLO CLIC

USA TUS ECOS EN TU COMPRA ONLINE

PAGO SEGURO

---

*Las compras superiores a 60 € dan derecho a 1 unidad a elegir de los artículos disponibles, hasta agotar existencias o hasta el 28/02, exclusivo en shop.veritas.es.

¿Sabías que un kilo de tu peso son virus y bacterias?

Receta. Sopa miso con noodles. **veritas.es**

En el cuerpo hay millones de microorganismos, que mayoritariamente son bacterias, aunque también hay virus, levaduras, parásitos… Todos juntos pesan un kilo, el kilo más importante de tu peso corporal, y se localizan en la piel, las mucosas y, sobre todo, el intestino.

1

2

3

4

1] Kéfir de oveja. Cantero de Letur
2] Kombucha de hibiscus. Kombutxa
3] Queso de obeja. Peralada
4] Tempe de garbanzos. Vegetalia

Nuestro sistema gastrointestinal está colonizado por más de 1.014 microorganismos, mientras que el cuerpo posee 1.013 células, lo que quiere decir que tenemos diez veces más bacterias que células humanas. Dichas bacterias pesan aproximadamente un kilo y la diversidad de las que están en el intestino influye en la predisposición a padecer o no ciertas enfermedades.

LA FLORA INTESTINAL, SUS GENES Y TU SALUD

La salud intestinal, junto con la hormonal, la inmunológica y la emocional, están determinadas por la composición de la flora intestinal o microbiota, que varía mucho de una persona a otra porque está condicionada

Receta. Crema de calabaza y zanahoria. veritas.es

desde el nacimiento por numerosas circunstancias: el parto, la lactancia, el estrés, los antibióticos, la exposición a herbicidas como el glifosato (que fusila los lactobacilos y los bífidus), las infecciones y, especialmente, la alimentación.
Por su parte, el conjunto de genes de la microbiota recibe el nombre de microbioma, y su riqueza es lo que determina una correcta inmunidad y una buena salud emocional, hormonal y endocrina.

INFLUENCIAS POSITIVAS

Estas bacterias tan estimadas no aparecen de forma espontánea en el intestino, sino que son consecuencia de varios factores. Por ejemplo, durante el parto vaginal las bacterias de la vagina de la madre pasan al bebé e inmediatamente colonizan su boca, nariz e intestino; en cambio, tras una cesárea esa colonización inicial procede de la piel materna o del material hospitalario. Igualmente, dar el pecho aporta mil millones de bacterias sanas por cada litro de leche materna: una diversidad que condicionará la salud del pequeño durante toda su vida.

EN LA MESA...

La composición de la flora intestinal está muy influida por la dieta, y los estudios científicos demuestran que las personas obesas y con triglicéridos altos tienen menos diversidad bacteriana. Así, al igual que la alimentación condiciona la microbiota, el microbioma condiciona el metabolismo, porque las bacterias intestinales dependen de lo que se come.

[El poder de los vegetales. Está comprobado que una dieta vegana o vegetariana mejora la cantidad y la diversidad de la flora intestinal.
[Los probióticos son imprescindibles. En tu dieta no pueden faltar alimentos probióticos: kéfir de oveja o de cabra, té kombucha fermentado, queso de oveja o de cabra, yogur de oveja o de cabra, chocolate negro, miso, tempeh, col fermentada (chucrut), remolacha fermentada…
[No abuses de la proteína animal. Diferentes investigaciones han relacionado la proteína animal con ciertas bacterias que determinan la inflamación intestinal, la obesidad y los dolores crónicos.

[XEVI VERDAGUER. Psiconeuroimmunólogo. www.xeviverdaguer.com]

Caprichos para untar: deliciosos, sanos e irresistibles

1] Crema de cacao. Veritas. 2] Crema de algarroba. Molen Aartje. 3] Tahín. Lima. 4] Ghee. Veritas. 5] Crema de anacardo. Granovita. 6] Crema de cacahuetes. Monki

Gracias a su textura untuosa, sabor intenso y extraordinario aporte de nutrientes, las cremas ecológicas para untar son perfectas para desayunos, meriendas, aperitivos o cenas informales. Las tenemos de cacao, frutos secos, sésamo…

Cuando abrimos una crema para untar el primer impulso suele ser extenderla sobre una tostada, pero sus posibilidades en la cocina van mucho más allá: desde preparar un sándwich rápido, potenciar el sabor de un guiso, añadir textura a una salsa, enriquecer tartas y bizcochos, etc.

CREMAS DE CACAO

Las ecológicas se distinguen de las no ecológicas por la mejor calidad de los azúcares y el uso de aceites vegetales (oliva, girasol) en lugar de grasas hidrogenadas. El resultado son cremas auténticas que van desde las clásicas (cacao, cacao con avellanas, cacao dúo con leche…) hasta las de sabores más nuevos, como las de cacao con naranja, menta o caramelo con flor de sal.

[Crema de cacao con avellanas. Posee un elevado porcentaje de fruto seco; un 15% habitualmente y un 48% en la variedad extra de sabor, mientras que algunas no ecológicas apenas tienen un 4%.

[Crema de cacao enriquecida con pasta de sésamo. La intensidad de su sabor viene dada por el sésamo y no por aromas artificiales.

[Crema de chocolate blanco con un toque de coco. Una exquisitez apta para veganos y celíacos.

CREMAS DE ALGARROBA

Perteneciente a la familia de las leguminosas, la algarroba es una vaina de color marrón oscuro y dulce que se tuesta y tritura para obtener la harina de algarroba. Es rica en minerales (hierro, calcio), apenas aporta grasas y proporciona energía saludable sin los efectos estimulantes de la teobromina del cacao. La mayoría de cremas de algarroba ecológicas están endulzadas con jarabe de maíz, azúcar integral o azúcar de flor de coco.

[Crema de algarroba blanca y negra. Es la versión vegana de la clásica crema bicolor, en la que la leche es sustituida por ingredientes vegetales, como la harina de altramuz.

[Crema de algarroba con avellanas. La alternativa perfecta para aquellos que añoran la tradicional crema de cacao con avellanas.

CREMAS DE FRUTOS SECOS

Extraordinariamente nutritivas, puedes usarlas para preparar una bebida refrescante, enriquecer un yogur o elaborar salsas variadas.

[Crema de almendra. Es muy rica en calcio y una opción excelente para quienes no toman lácteos.

[Crema de avellana. Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, por lo que es una gran opción para controlar el consumo de dulces. Si añades una cucharada a tus vinagretas, les darás una textura sorprendente.

[Crema de cacahuete. Al ser rica en proteína resulta muy saciante y es perfecta para dietas veganas, vegetarianas y bajas en carbohidratos. Puedes escogerla con o sin sal, y no te pierdas la combinación de cacahuete con cacao.

[Crema de anacardo. Aporta minerales (fósforo y magnesio) y triptófano, mitiga la fatiga, es muy energética y resulta excelente para elaborar salsas para pastas o arroces.

PASTAS DE SÉSAMO

El tahín es una pasta a base de semillas de sésamo molidas muy popular en la cocina de Oriente Medio (hummus, baba ganoush). Gracias a su untuosidad, es ideal para preparar salsas tipo vinagreta, mezclándolo con salsa de soja y limón o vinagre. Algunas variedades llevan sal y otras no, para que elijas la que más se ajusta a tus necesidades.

Receta. Arroz con ghee, hierbas y tofu ahumado. veritas.es

[Tahín blanco. Se elabora a partir de semillas de sésamo crudas sin piel y atesora propiedades antioxidantes.
[Tahín integral natural y tahín integral con sal. Elaborados a partir de semillas de sésamo enteras y tostadas, son muy digestivos y tienen un extraordinario sabor que dota de una gran intensidad al hummus.
[Tahín negro. Como particularidad, hay que destacar que contiene un 65% más de calcio que el blanco.

CREMA DE COCO

De textura muy untuosa, se elabora con cocos frescos y a una temperatura de procesamiento inferior a 38 °C.

GHEE

Es la mantequilla tradicional aclarada mediante un proceso que elimina los sólidos de la leche (caseína, lactosa y agua), por lo que es adecuada cuando existen alergias o sensibilidades a dichos componentes lácteos.

[MAI VIVES. Consultora de nutrición y salud]

Slow food, la alimentación consciente

Comprar de forma consciente alimentos de temporada, locales y sostenibles, cocinarlos lentamente y degustarlos sin prisa: esas son las bases del movimiento slow food, que aspira a un mundo en el que todos podamos acceder y disfrutar de una comida buena para nosotros, para quienes la producen y para el planeta.

Receta. Burgers de garbanzos y puerro. **veritas.es**

1

2

3

4

1] Arroz integral. Tramuntana
2] Alubias cocidas. El Segador
3] Alga wakame deshidratada. Porto Muiños
4] Café molida Mujer Uganda. Veritas

El slow food reivindica el volver a la cocina de antaño y seguir una dieta saludable, equilibrada y ecológica, basada en productos de proximidad y de temporada, que son los mejores para el organismo, ya que la naturaleza nos ofrece en cada estación aquello que necesitamos para estar en equilibrio. Hay que prestar especial atención a la alimentación en todos sus aspectos; desde la compra hasta el momento de la degustación, pasando por los tipos de cocción. Y recuerda comer sin prisas y masticando cuidadosamente cada bocado.

VERDURAS DE RAÍZ, CEREALES INTEGRALES Y PROTEÍNAS VEGETALES

Empieza por priorizar el consumo de vegetales: hojas verdes (col, escarola, espinacas, acelgas) y verduras de raíz (zanahoria, nabo, puerro, chirivía) o que crezcan cerca del suelo (coliflor, calabaza). Para asegurar un aporte de energía estable, toma cereales integrales masticándolos bien y evita los azúcares refinados. En cuanto a las proteínas, intenta que las vegetales superen a las de origen animal y disfruta del sabor de garbanzos, lentejas y alubias de diferentes variedades: blancas, pintas, rojas, negras… Y para redondear tus recetas añade picadillos de frutos secos (nueces, avellanas, piñones) y semillas de calabaza, girasol, lino o cáñamo.

ELIGE PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

Por supuesto, también debes incluir en tu dieta aquellos alimentos que destacan por sus propiedades nutricionales y su potencial terapéutico: miso, algas y fermentados vegetales, como el chucrut, el kimchi o los pickles. Pero antes de comprar, pregunta por la procedencia y elige algas gallegas, miso catalán y fermentados vegetales elaborados por empresas cercanas.

APUESTA POR EL COMERCIO JUSTO

Si tomas café, chocolate u otros artículos que no sean de proximidad, elígelos de comercio justo certificado con el sello FairTrade y no dudes en apoyar a las empresas con la certificación B Corp, que van más allá del objetivo de generar ganancias económicas e innovan para maximizar su impacto positivo en los empleados, las comunidades a las que prestan servicio y el medio ambiente.

HISTORIA DE UNA IDEA

En 1986, el chef italiano Carlo Petrini inició una campaña internacional para promover un movimiento social que abogaba por defender las tradiciones regionales, comer de manera saludable, respetar el entorno social y cuidar del medio ambiente. Tras varias décadas de historia, su filosofía ha evolucionado dando cabida a otras corrientes –como el slow living (vida lenta) y el turismo, la moda o las ciudades slow–, cuyo objetivo es transformar el mundo en un lugar más amable en el que las personas son conscientes y reflexivas y actúan en consecuencia.

[ALF MOTA. Ecochef y profesor de cocina saludable]

Baby-led weaning: más allá de las papillas

El planteamiento del baby-led weaning (BLW) es sencillo y consiste en recuperar lo que ya hacían nuestras abuelas cuando no había batidoras: ofrecer al bebé la comida que ese día había en la mesa, pero preparada de forma adecuada para que pudiera cogerla con las manos y llevársela a la boca.

Es una gran alternativa para hacer la transición del pecho al plato, ya que aporta grandes beneficios para el pequeño. Eso sí, hay que hacerlo con paciencia y sentido común. Durante los seis primeros meses de vida, la OMS marca que los bebés deben tomar solo leche materna (o leche de fórmula si la lactancia no es posible) y a partir del sexto mes ya se puede iniciar la alimentación complementaria. Sin embargo, de los seis a los doce meses la leche materna debe seguir siendo el alimento principal.

Entre los principales beneficios asociados a este método destaca el hecho de que el bebé se autorregula en función de su sensación de saciedad o de hambre, por lo que al respetar esas señales se previene la obesidad a largo plazo. Igualmente, suele haber más aceptación a probar alimentos nuevos, lo que se relaciona con una dieta más saludable y variada en un futuro.

ALIMENTOS ENTEROS EN LUGAR DE TRITURADOS

La idea es dar alimentos con un tamaño y forma adecuados para que el pequeño se los lleve a la boca en función del hambre que tenga y de sus preferencias. De esta manera, irá descubriendo nuevas texturas y diferentes colores, olores y sabores.

¿CUÁNDO SE PUEDE EMPEZAR?

Para que el niño pueda comenzar a jugar e investigar con alimentos sólidos y a comerlos, la edad no es el único factor a tener en cuenta. Es importante que se sostenga sentado, sin caer hacia delante ni a los lados, y que su coordinación ojos-manos-boca sea adecuada para poder coger lo que visualiza y llevárselo a la boca sin problemas.

HAY QUE RESPETAR LOS RITMOS DEL BEBÉ

Cada niño es un mundo y tanto pueden estar preparados a los seis como a los siete meses. Así, los padres deben armarse de paciencia porque es necesario que los pequeños interactúen con la comida a su ritmo y desde un ambiente divertido y relajado, en el que las prisas no tienen cabida.

¡CUIDADO CON EL RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO!

El riesgo más destacable del BLW es el atragantamiento y para evitar problemas nunca hay que ofrecer al niño alimentos crudos. El punto de cocción ideal es cuando el alimento no se deshace al cogerlo pero se puede aplastar con la encía o con la lengua y el paladar.

Los alimentos que, por tamaño o consistencia, se recomienda evitar hasta los tres años como mínimo son verduras crudas, manzana cruda (mejor rallada o cocida), gajos de mandarina que tengan la piel blanca muy dura (a menudo puede hacer bola y quedarse adherida al paladar), cerezas enteras, frutos del bosque enteros, granos de uva enteros, frutos secos, semillas, tomates cherry, guisantes poco blandos, maíz, jamón ibérico, aceitunas enteras, palomitas, caramelos, salchichas, carnes procesadas y cualquier otro alimento duro que el bebé no sea capaz de chafar en la boca por sí mismo.

Mantén tu boca limpia y sana

Tan necesario como cepillarse los dientes regularmente, es hacerlo con un dentífrico que los limpie sin agredirlos y, a la vez, respete las bacterias buenas que tenemos en la boca. Así lo hacen las pastas dentales ecológicas, que basan su eficacia en la pureza de sus activos naturales y están libres de sustancias químicas.

Llevas toda la vida lavándote los dientes varias veces al día, pero... ¿lo haces durante un mínimo de dos minutos?, ¿limpias también la lengua, las encías y el paladar?, ¿y los espacios interdentales?... Mantener una buena higiene bucal es sencillo, pero requiere de una rutina completa y, aunque te sorprenda, no tienes que levantarte corriendo de la mesa para lavarte los dientes, sino que debes esperar unos 20 minutos. Durante ese tiempo, la saliva realiza un efecto tapón y neutraliza el efecto ácido de los alimentos; en cambio, si te cepillas inmediatamente estarás empujando ese ácido contra el esmalte, debilitándolo.

CUIDA LA MICROBIOTA ORAL CON UN DENTÍFRICO ECOLÓGICO

Entre los componentes más habituales de las pastas dentales no ecológicas encontramos parabenos, blanqueadores y espumantes sintéticos, sulfatos y, casi siempre, triclosán, un antibacteriano que actúa a modo de disruptor endocrino. Muchos de esos químicos no solo pasan directamente a la sangre a través de la lengua, sino que resultan demasiado abrasivos con tu dentadura y destruyen la microbiota oral, que nos protege de patógenos externos.

De ahí la importancia de optar por los dentífricos ecológicos, que únicamente incluyen activos naturales y extractos de plantas medicinales. Y si tienen flúor, solo llevan una mínima cantidad, muy inferior a la permitida y suficiente para proteger frente a las caries. En cambio, los no ecológicos suelen contener un exceso de flúor, que puede perjudicar el esmalte y provocar alteraciones intestinales.

DIENTES SIN CARIES Y ENCÍAS PROTEGIDAS

Las propiedades cicatrizantes, desinfectantes y antinflamatorias del aloe vera lo han convertido en un ingrediente imprescindible. Igualmente, tiene un efecto calmante sobre los dientes sensibles y previene el sarro. Otros antisépticos y bactericidas son el árbol del té y el tomillo.
Si notas los bordes de las encías inflamados, debes procurar que no derive en gingivitis y acabe afectando al hueso. La salvia y la manzanilla ayudan a regenerar los tejidos, mientras que la mirra y el propóleos evitan la inflamación y son antimicrobianos.

ALIENTO SIEMPRE FRESCO

Muchas veces el mal aliento se origina en la lengua, ya que esta aloja un gran número de bacterias; por ello, es conveniente cepillarla con un dentífrico a base de menta, árbol del té o hinojo. Asimismo, si tomas demasiado café o té, y ves que tus dientes amarillean, puedes blanquearlos y eliminar las manchas usando una pasta a base de carbón activo.

¿A QUÉ EDAD HAY QUE EMPEZAR?

Aunque los dientes aparecen sobre los seis meses, la higiene diaria suele comenzar a partir del año, de forma lúdica y como un juego entre padres e hijos. Utiliza siempre dentífrico ecológico infantil, adaptada en sabor y consistencia, y libre de aromas y colorantes sintéticos, tensioactivos y azúcares.

1, 2, 3] Dentífrico de aloe vera. Dentífrico para dientes sensibles. Dentífrico blanqueador. Aloe Dent. 4, 5, 6] Dentífrico con carbón activo. Dentífrico Menta fresca. Dentífrico fresa niños. Natura Bio. 7] Crema dental de mirra y própolis. Corpore Sano
8] Dentífrico de menta. Viridis

SUMARIO

Alivio para tus articulaciones

Con el frío y la humedad las articulaciones se resienten y pueden aparecer molestias y dolores. El motivo es la bajada de presión atmosférica, que provoca que músculos y tendones se contraigan, produciendo rigidez articular.

Los expertos afirman que seguir una dieta equilibrada es esencial para mantener y fortalecer los huesos y las articulaciones. Así, es importante comer a diario frutas y verduras ricas en vitamina C, un nutriente con propiedades antioxidantes que favorece la creación de colágeno, que a su vez resulta imprescindible para el buen estado de las articulaciones. Igualmente, puedes completar su cuidado tomando complementos alimenticios específicos.

COLÁGENO MARINO

El colágeno es esencial para la regeneración de los cartílagos y es el componente principal de las cápsulas de Colágeno marino + Magnesio i-complex, que también contienen vitamina C y ácido hialurónico. El magnesio refuerza la salud ósea y la vitamina C fomenta la formación de colágeno para el buen funcionamiento de huesos y cartílagos.

CALCIO, MAGNESIO Y VITAMINAS D Y K

Las cápsulas Osteo i-complex son un compuesto a base de calcio, magnesio, silicio y vitaminas D y K que contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Gracias a su contenido en vitamina D favorece los niveles adecuados de calcio en sangre.

1

2

1]Cápsulas de colágeno + magnesio i-Complex. Ecorganic
2] Cápsulas vegetales Osteo i-Complex. Ecorganic

SUMARIO

“Las administraciones suelen favorecer más a las empresas que a los consumidores”

Salvador Domínguez, presidente de la Unión de Consumidores de Cataluña-UCC

DESDE HACE MÁS DE 35 AÑOS, LA UNIÓN DE CONSUMIDORES DE CATALUÑA-UCC SE DEDICA A DEFENDER LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES. LA UNIÓN APOYA NUESTRO MOVIMIENTO "PROVOQUEMOS UN CAMBIO" Y HEMOS HABLADO CON SU PRESIDENTE PARA QUE NOS EXPLIQUE MÁS COSAS SOBRE SU ORGANIZACIÓN.

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

Toda iniciativa que trabaje para mejorar los derechos de las personas consumidoras y, muy especialmente, para corregir las diferencias entre las personas que sufren alguna intolerancia en la alimentación nos parece loable y creemos que debe potenciarse.

¿LOS CONSUMIDORES TENEMOS MÁS PODER DEL QUE PENSAMOS O MANDA LA INDUSTRIA?

Los consumidores y usuarios podríamos tener más poder y más capacidad para cambiar las cosas, pero la Administración se encarga de que esto no sea así. Las leyes pueden ser muy bonitas, pero cuando se tiene que ejecutar, o se tienen que aplicar los reglamentos que están en vigor, las cosas cambian. Además, debemos tener en cuenta que los ciudadanos y ciudadanas de nuestro país son poco aficionados a asociarse y pagar las cuotas en entidades, ya sean culturales, deportivas o de consumo. Por último, destacaría que en la Unión de Consumidores de Cataluña-UCC nunca consideramos las empresas o los comercios como nuestros enemigos, solo como nuestros contrarios.

HABLEMOS DE VUESTRO TRABAJO: ¿LOS CONSUMIDORES ESTAMOS ACOSTUMBRADOS A RECLAMAR O TODAVÍA ES UNA ASIGNATURA PENDIENTE EN NUESTRO PAÍS?

Las personas consumidoras, en general, sí reclaman, pero quizá deberían hacerlo más. Para tratar de conseguirlo, las asociaciones de consumidores, dentro de nuestras posibilidades, ofrecemos charlas informativas y de formación para los consumidores y usuarios. Por otro lado, la Administración, que dispone de más recursos económicos, debería proporcionar más información para que todo el mundo pudiera estar enterado de sus derechos y deberes ante una posible reclamación o denuncia.

Provoquemos
UN CAMBIO

ASÍ, ¿NO CREÉIS QUE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES ESTÁN MUY CUBIERTOS LEGALMENTE EN NUESTRO PAÍS? ¿LA LEGISLACIÓN PODRÍA SER MEJOR?

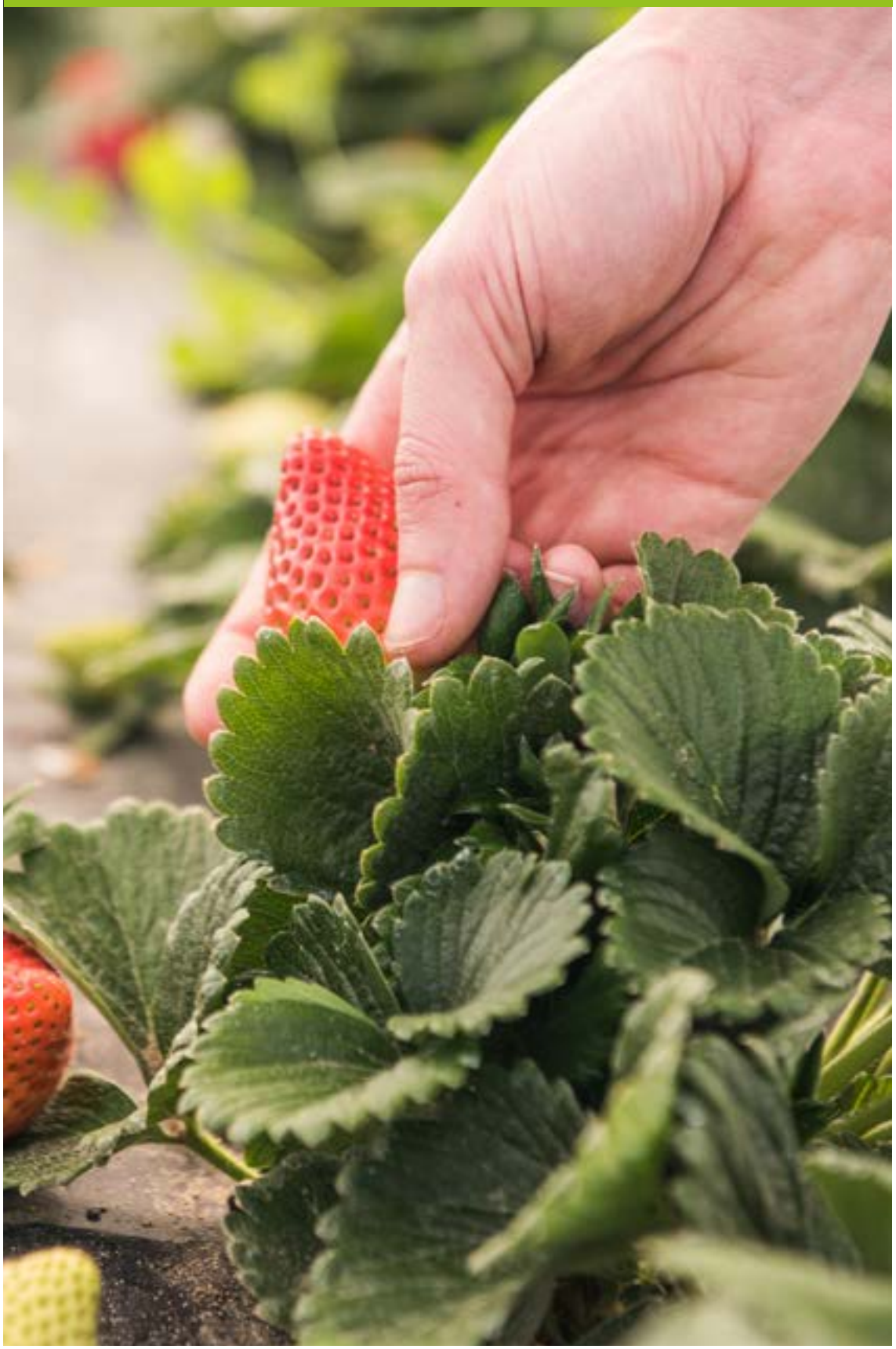
Sí, las leyes se pueden mejorar mucho. Tenemos una legislación que en principio parece que está bien, pero después la realidad es bastante diferente. Las administraciones en general, tanto las municipales, como las autonómicas o las del Estado, en sus respectivas competencias, suelen favorecer más a las empresas que a los consumidores.

¿QUÉ TIPO DE RECLAMACIONES SON LAS MÁS HABITUALES, SEGÚN VUESTRA EXPERIENCIA?

Las reclamaciones estrella son las referentes a las compañías telefónicas. En concreto, las más asiduas son para las compañías de telefonía móvil por incumplir la publicidad o las ofertas, por facturación errónea, etc. En cuanto a la alimentación o al pequeño comercio en general, las reclamaciones que recibimos son minoritarias y poco significativas.

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

Fresas ecológicas. **veritas.es**



Fresas ecológicas: más nutrientes, más sabor

Las fresas ecológicas resultan más nutritivas y sabrosas y acumulan un porcentaje superior de antioxidantes y vitamina C. Además, al cultivarse sin pesticidas ni fungicidas, puedes comértelas tranquilamente, al contrario de lo que ocurre con las no ecológicas, que acumulan residuos químicos que se acaban ingiriendo porque las fresas no se pelan.

Al analizar el contenido nutricional de una fresa ecológica, y comparar el resultado con el obtenido del análisis de una no ecológica, queda claro que posee una composición nutricional mucho más rica. Por ejemplo, atesora un nivel superior de materia seca, vitamina C y antioxidantes (tabla 1).

PULPA DULCE Y CONSISTENTE

Frente a las no ecológicas, las ecológicas resultan muy firmes al paladar porque su contenido en materia seca es mayor, es decir, tienen menos agua, por lo que al degustarlas se percibe más concentración de sabor. En cambio, las de origen no ecológico absorben más cantidad de agua debido a la utilización de fertilizantes nitrogenados de síntesis.

Figura 1. Contenido en polifenoles (mg/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas

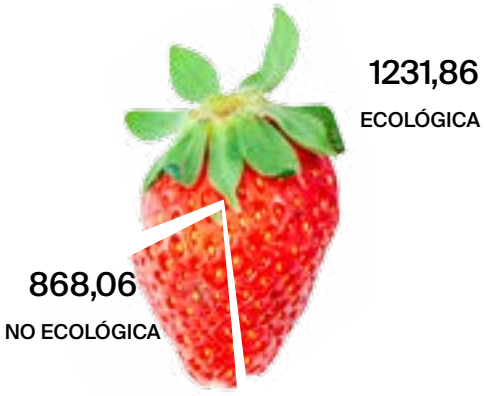


Figura 2. Contenido en antioxidantes totales (mmol/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas

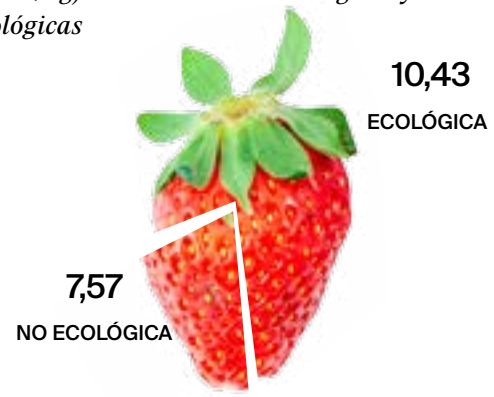


Tabla 1. Valor nutricional de las fresas ecológicas y no ecológicas.

	Valor nutricional de las fresas	
	Ecológicas	No ecológicas
Peso del fruto fresco (g)	24,07	27,78
Matria seca (%)	10,03	9,26
Actividad antioxidante total (mmol Trolox equivalentes/g peso fresco)	11,88	10,95
Polifenoles totales (mg ácido gálico/kg peso fresco)	1370	1240
Vitamina C (mg/100 g peso fresco)	62,1	56,6
Antiocianinas totales (mg P3 Glc/g peso fresco)	205	192

MUY RICAS EN POLIFENOLES Y VITAMINA C

Desde el punto de vista vitamínico, la fresa destaca por su contenido en vitamina C, un nutriente fundamental en la absorción del hierro. Las ecológicas contienen un 9% más que las no ecológicas, aunque el peso individual de la pieza sea menor. Así, 100 g de las primeras aportan 62.1 mg de la citada vitamina, en oposición a los 56 mg de las segundas.

Asimismo, son muy ricas en antocianinas, los polifenoles responsables de su

Escápate a la tierra de Lima y redescubre nuestro delicioso Tahin.

Una pasta de sésamo tostado puro, sin sal añadida.

lima

Prepare platos asiáticos, vinagretas, salsas e incluso postres.
Un **toque de armonía** en todas tus recetas.
www.limafood.com @lima.bio.food

LOW SALT bio vegan

color rojo intenso. Estos antioxidantes actúan frente a las enfermedades cardiovasculares e inflamatorias (osteoartritis, asma, aterosclerosis), mediante la inhibición de la enzima ciclooxigenasa, al igual que lo hacen la aspirina y el ibuprofeno. Al estudiar el porcentaje de sustancias polifenólicas, se observa que la fresa no ecológica concentra 868.06 mg por kilo, mientras que la ecológica contiene 1231.86 mg por kilo, lo que significa que ostenta un 29% más de polifenoles (figura 3).

GRAN PODER ANTIOXIDANTE

Se ha demostrado que es la fruta con mayor capacidad de neutralizar los radicales libres: el doble que la naranja, 7 veces más que la manzana y el plátano, 11 veces más que la pera y 16 veces más que el melón (Wang et al. 1996). Los antioxidantes previenen el depósito de colesterol en las arterias y retrasan el envejecimiento celular; y las fresas ecológicas son las frutas rojas que presentan un mayor nivel de antioxidantes totales: 10.43 mmol por kilo en oposición a los 7.57 mmol por kilo de las no ecológicas (figura 4).

Receta. Amanida de maduixes amb sal d'herbes. veritas.es

CULTIVADAS SIN PESTICIDAS NI PLAGUICIDAS

Las fresas no ecológicas son uno de los alimentos más contaminados por pesticidas, lo que aumenta considerablemente la importancia de consumirlas ecológicas, ya que se comen sin pelar. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece los límites máximos de residuos de plaguicidas autorizados en los alimentos (LMR), y al evaluar las fresas no ecológicas se constató que un 4% contenían residuos con valores superiores al LMR (Chemicals in food, 2015).

MÁS INFORMACIÓN:

[Chemicals in food. 2015. http://www.efsa.europa.eu/fr/corporate/doc/chemfood15.pdf
[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
[Reganold, J.P.; Andrews, P.K.; Reeve, J.R.; Carpenter-Boggs, L.; Schadt, C.W.; Alldredge, J.R.; Ross, C.F.; Davies, N.M.; Zhou, J. 2010. Fruit and soil quality of organic and conventional strawberry agroecosystems.
[Wang, H.; Cao, G.; Prior, R.L. 1996. Total antioxidant capacity of fruits. Journal of agricultural and food chemistry, 44: 701-705.

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

Comer ecológico ayuda a prevenir la obesidad

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

IMC (índice de masa corporal) más bajo

La dieta ecológica está asociada a un menor riesgo de obesidad y sobrepeso. Así lo demuestra un estudio realizado por científicos franceses, mediante la observación de las medidas corporales, la alimentación y el consumo de productos ecológicos certificados.

Son varios los estudios que han asociado la alimentación ecológica con indicadores de menor obesidad, como un IMC (índice de masa corporal) más bajo. Partiendo de este hecho, y para hacer el seguimiento de este, diferentes autores han elaborado un estudio epidemiológico, que se ha publicado en la *British Journal of Nutrition*. Para esta investigación, los científicos –pertenecientes a importantes centros de investigación franceses, como el Instituto Nacional de Investigación Médica (INSERM)–, han contado con los datos de una muestra de población de más de 62.000 personas, con una edad media de 45 años, y de las cuales un 78% eran mujeres.

Durante tres años, se han evaluado los cambios producidos en el IMC de los participantes, así como el riesgo de obesidad y sobrepeso. El seguimiento se ha realizado manejando información sobre las medidas corporales, la ingesta de alimentos y, en concreto, la frecuencia con la que se ingieren alimentos ecológicos certificados.

MENOR ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Tras analizar los resultados, se ha visto que había un menor incremento del IMC, junto con un riesgo inferior de padecer obesidad y sobrepeso, entre las personas que consumieron más productos ecológicos. Asimismo, en el caso del riesgo de obesidad la asociación resulta aún más importante entre aquellas personas que se ajustan más a directrices nutricionales.

En las conclusiones de la investigación, los autores afirman que "este estudio respalda un fuerte papel protector de la frecuencia de consumo de alimentos orgánicos, con respecto al riesgo de sobrepeso y obesidad, que depende de la calidad dietética general".

MÁS INFORMACIÓN

Kesse-Guyot E., Baudry J., Assmann K.E., Galan P., Hercberg S., Lairon D. Prospective association between consumption frequency of organic food and body weight change, risk of overweight or obesity: Results from the NutriNet-Santé Study. Br. J. Nutr. 2017;117:325-334.

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

PALOMITAS DE MAÍZ ECOLÓGICO

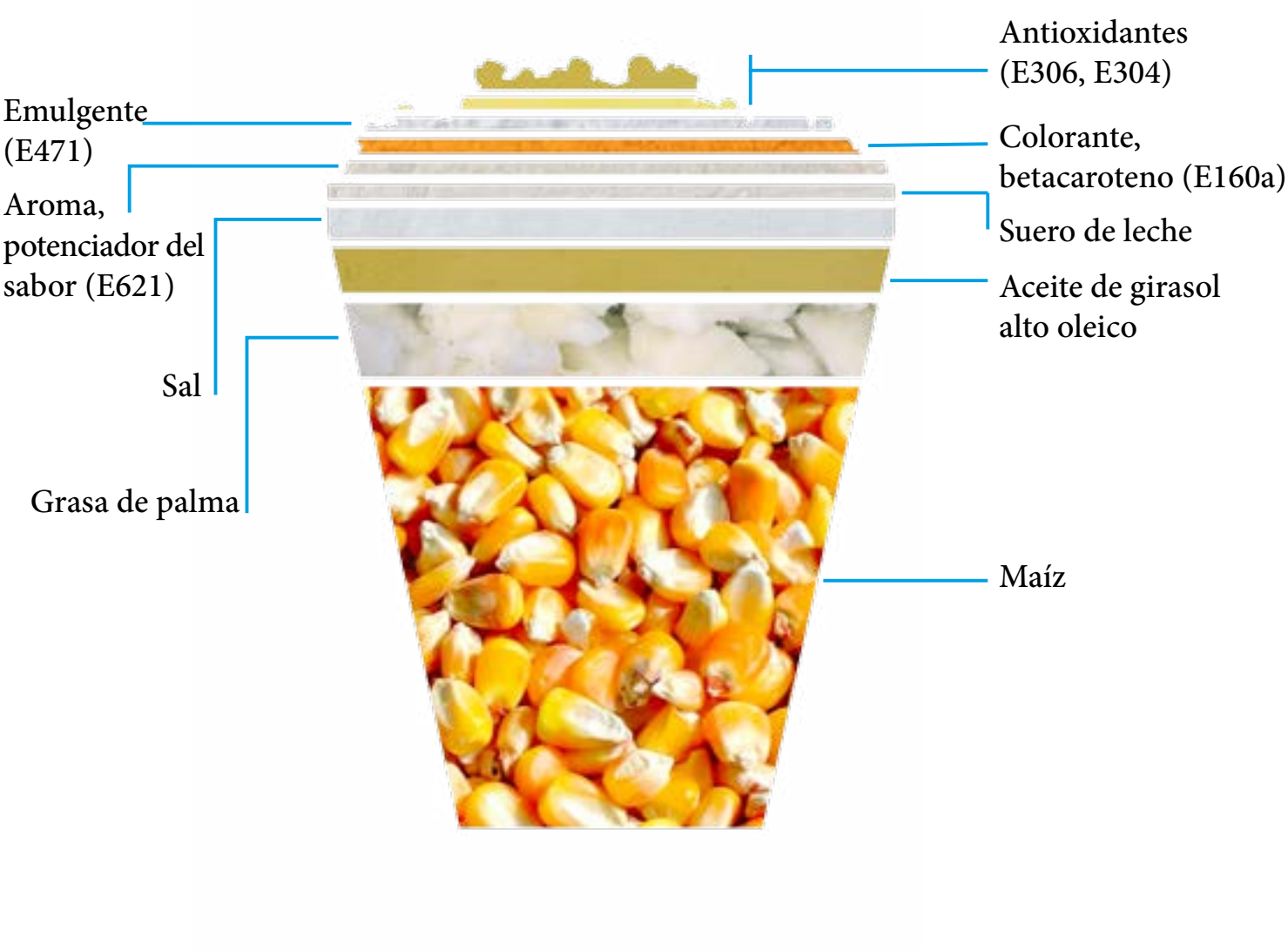
Sal marina

Aceite de oliva virgen extra

Maíz

PALOMITAS DE MAÍZ NO ECOLÓGICO.

MARCA REFERENTE DEL SECTOR



SUMARIO

Palomitas de maíz Añavieja

Con la bajada de temperaturas, nos apetece mucho más quedarnos en casa y poder disfrutar del típico plan de tarde con película, manta y palomitas. Estas son el snack perfecto para crear la experiencia del cine desde el salón de nuestras casas. Aun así, es muy importante fijarnos en sus ingredientes y evitar opciones ultraprocesadas. Hemos analizado la etiqueta de las palomitas de maíz ecológicas de Añavieja con la etiqueta de unas no ecológicas.

La primera gran diferencia es la longitud de la etiqueta de ingredientes. En el caso de las palomitas Añavieja, únicamente encontramos el ingrediente principal, el maíz ecológico, acompañado en menor cantidad por aceite de oliva virgen extra (una fuente de grasas saludables) con una pizca de sal.

Por el contrario, en la opción no ecológica encontramos, además del maíz, una gran cantidad de aditivos, que terminan transformando la receta original en un producto ultraprocesado. Por un lado, incorpora grasas insaturadas como la grasa de palma o el aceite de girasol alto oleico y aceites refinados, que han sido procesados para aguantar altas temperaturas. También encontramos aditivos aromatizantes como el suero de leche o el E621, emulgentes como el E471 y antioxidantes como el E306 y el E304.

Palomitas de maíz. Añavieja

SUMARIO

"ES OTRA FORMA DE AGRICULTURA, QUE VA DE LA MANO DE OTRA FORMA DE PENSAR Y ACTUAR; EN NUESTRO CASO, ESTAMOS SITUADOS A LA ENTRADA DEL PARQUE NACIONAL DE DOÑANA, UNA DE LAS RESERVAS NATURALES MÁS IMPORTANTES DE EUROPA, Y TENEMOS EL DEBER DE CUIDARLO Y CONSERVARLO".

Fresas de Doñana: 100% ecológicas y sostenibles

Comienza la temporada de fresas y, un año más, llegan a nuestras tiendas desde Almonte (Huelva) apenas 24 horas después de ser recolectadas. Dulces, jugosas y nutritivas, nos las proporciona uno de nuestros compañeros de viaje más queridos: Flor de Doñana Biorganic.

Flor de Doñana – Compañeros de viaje

Al frente de la empresa está Juan María Rodríguez Borrero, quien la fundó hace más de 20 años apostando desde el primer día por el cultivo ecológico y sostenible de frutos rojos. "Pronto comenzamos a colaborar con Veritas; tras conocernos de manera casual en Alemania, en la Feria Biofach. Conectamos inmediatamente y hoy día mantenemos una relación extraordinaria, que va más allá de compartir objetivos y filosofía: somos casi familia".
Para Rodríguez, el cultivo ecológico no se limita al rechazo de fitosanitarios de síntesis, sino que "es otra forma de agricultura, que va de la mano de otra forma de pensar y actuar; en nuestro caso, estamos situados a la entrada del Parque Nacional de Doñana, una de las reservas naturales más importantes de Europa, y tenemos el deber de cuidarlo y conservarlo".

IMPACTO SIEMPRE POSITIVO

De ahí que uno de sus grandes compromisos sea, además de ofrecer fruta ecológica de máxima calidad, tener un impacto positivo en su entorno. "Un punto en el que coincidimos plenamente con Veritas, ya que ambas entidades tenemos políticas sociales y medioambientales muy estrictas", explica Rodríguez.
"Por ejemplo –continúa–, somos pioneros en el uso de materiales biodegradables, tanto en el almacén como en el campo, desarrollando y ajustando los nuevos avances científicos en biomateriales para poder aplicarlos a nuestros cultivos. Por supuesto, está vetada la utilización de fitosanitarios y agrotóxicos y controlamos las plagas de forma biológica, mediante insectos depredadores". Una práctica que impacta igualmente de forma positiva, ya que impide que se contaminen los suelos, manteniendo los ecosistemas y protegiendo la biodiversidad.

SUMARIO

CADA GOTA CUENTA

"La reducción de la huella hídrica es, junto con la reducción de la de carbono, otro de los grandes objetivos que compartimos con Veritas y llevamos años trabajando con los últimos avances tecnológicos para reducir al máximo el consumo de agua, al tiempo que optimizamos el agua de riego". ¿Y qué significa eso? Pues que únicamente usan la cantidad de agua necesaria para las plantas, ni más ni menos, y "no se desperdicia ni una gota".

DE LA TIERRA A LA MESA

El resultado es una fruta ecológica que conserva todo el sabor de la naturaleza y mantiene intactos sus nutrientes naturales, entre los que destacan la vitamina C. "Vamos al campo cada día, recogemos las piezas que están en el punto óptimo de maduración, las seleccionamos una a una descartando las que no están en condiciones y al día siguiente ya están a la venta en Veritas".

Su temporada se extiende de febrero a mayo aproximadamente y, además de fresas, Flor de Doñana nos suministra arándanos y frambuesas hasta bien entrado el verano. Ligeros y depurativos, los frutos rojos se distinguen por ser un verdadero concentrado vitamínico y por su elevado contenido en antioxidantes, que ayudan al organismo a combatir los radicales libres causantes del envejecimiento celular.

EL ORGULLO DE SER B CORP

En su trayectoria intachable de empresa sostenible, Flor de Doñana Biorganic se convirtió en 2018 en la primera empresa agroalimentaria española en conseguir el certificado internacional B Corp. Una certificación que también posee Veritas y que "garantiza nuestro compromiso social, ambiental, de transparencia y de responsabilidad corporativa".

Al orgullo de ser B Corp, se une el de la obtención del premio de Mejor Empresa para el Mundo 2019 en la categoría de Environment , un galardón que "nos motiva a seguir trabajando en los ámbitos de sostenibilidad, ecología y consumo responsable", sentencia Juan María, con una sonrisa de satisfacción por el trabajo bien hecho.

¡Descubre nuestra nueva pastelería!

Hemos comenzado el año renovando nuestra gama de pastelería 100% ecológica, en la que las recetas clásicas de siempre comparten espacio con otras más novedosas, como el pastel vegano de calabacín y cacao, la tarta Red Velvet con remolacha o el clafoutis de arándanos.

La pastelería Veritas da un paso adelante, pero seguimos fieles a nuestra esencia, apostando por la elaboración totalmente artesanal, respetando la normativa ecológica y observando un riguroso control de producción para que el resultado final sea siempre óptimo. Reinterpretamos las propuestas tradicionales, mejorándolas con ingredientes saludables.

Pastelería ecológica elaborada en nuestro obrador. **veritas.es**

INGREDIENTES ECOLÓGICOS

Únicamente empleamos materia prima ecológica de primera calidad, obtenida sin agroquímicos y respetando el medio ambiente. Para lograr que cada una de las piezas tenga su aroma, textura y sabor característicos, seleccionamos con esmero los ingredientes: harinas, frutos secos, chocolates, frutas, huevos, lácteos... Igualmente, potenciamos el uso de harinas integrales siempre que es posible, como la de trigo sarraceno; el chocolate es mayoritariamente negro y con un alto porcentaje de cacao; y solo usamos azúcar integral de caña y sirope de agave.

RECETAS RENOVADAS

Todas las fórmulas son originales y no utilizamos preparados de ningún tipo. Se mantienen nuestros grandes clásicos, por ejemplo: la corona de hojaldre y nata, el carrot cake y el brownie. Y en cuanto a las novedades, estamos muy orgullosos de la esponjosidad del pastel vegano con calabacín y cacao; de la maravillosa tarta Red Velvet, que debe su característico color rojo a la remolacha y no a los colorantes; y de nuestra versión del clafoutis, la típica tarta francesa que hacemos con arándanos, un superalimento con muchas propiedades saludables. La tarta Sacher de chocolate y los cremosos de limón y chocolate completan la nueva propuesta de nuestra pastelería.

¡HAZ TU ENCARGO!

La nueva pastelería Veritas se adapta a cualquier momento y celebración porque hemos modificado y ampliado los formatos para que la disfrutes como te apetezca: tú solo, con tu pareja, en compañía de familia o amigos... Y para que no te quedes sin tus favoritos, no olvides encargarlos en tu tienda habitual.

DELICIAS DE SAN VALENTÍN

El 14 de febrero es un día perfecto para quererse y compartir un dulce capricho con ese alguien especial. En Veritas, nos unimos a la tradición proponiendo la versión más saludable de los típicos pasteles en forma de corazón.
Puedes elegir entre un esponjoso bizcocho de chocolate negro, relleno y bañado de chocolate; un hojaldre crujiente con crema y manzana o un delicioso pastel de nata. Sea cual sea tu elección recuerda que ¡solo están disponibles en tiendas Veritas!

TU COMIDA PARA BEBÉS 100% ECOLÓGICA

La marca Smileat, especializada en alimentación infantil ecológica, nos presenta dos nuevos productos: por un lado, una nueva gama de tarritos para bebés con trocitos enteros, para acostumbrar a los más pequeños a nuevas texturas con el mejor sabor 100% ecológico.

El primero que nos llega es un tarro de pasta en forma de estrellitas con tomate y ternera, una comida perfecta para empezar a sentirse mayor. Junto con este, encontramos una nueva opción de snack para los más peques, los panecillos multicereal ecológicos; un picoteo entre horas sin sal ni azúcar, endulzado naturalmente con plátano y calabaza.

NUEVAS KOMBUCHAS KOMVIDA

Komvida nos trae cuatro nuevos sabores con los que disfrutar de la kombucha. Escoge entre las bebidas con frutos rojos, jengibre y limón, té verde y zanahoria y cúrcuma. Komvida elabora kombuchas en Extremadura, con ingredientes 100% ecológicos, sin azúcares añadidos y sin pasteurizar.

La kombucha es una bebida espumosa de origen asiático, muy apreciada por sus ventajas para la microbiota intestinal. Elaborada a base de té endulzado y fermentado, consigue aligerar nuestras digestiones a la vez que disfrutamos de una bebida refrescante.

NOVEDADES MARCA VERITAS

ARROZ BASMATI VERITAS, UN TOQUE ORIENTAL PARA TUS PLATOS

Ampliamos nuestro surtido de cereales con la llegada del arroz basmati Veritas, a escoger entre el tradicional blanco o la variedad integral. Esta última te la recomendamos especialmente por ser rica en fibra y por su bajo contenido en grasas saturadas.

El basmati es una variedad de origen oriental caracterizada por ser un cereal más largo y con un aroma inconfundible. Añádelo para acompañar tus guisos o salteados de verduras, ¡y dales un toque oriental a tus recetas!

MUSTELA LANZA SU NUEVA GAMA ECOLÓGICA PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Mustela, expertos en el cuidado íntimo del bebé y empresa certificada B Corp, lanza una nueva gama de productos ecológicos, de venta exclusiva en nuestras tiendas. Estos productos están especialmente pensados para respetar y cuidar la piel de tu bebé; con un 98% de ingredientes naturales, podrás escoger entre la crema hidratante, la crema para pañal y el gel champú.

DESAYUNA CON SANTIVERI

Si te apetece un capricho dulce para tus desayunos, no puedes dejar de probar las galletas y snacks ecológicos que nos propone la marca Santiveri. Dedicados desde sus inicios a productos con certificación ecológica, sus galletas están elaboradas con cereales 100% integrales. Ya puedes encontrar en nuestras tiendas las galletas de trigo sarraceno, certificadas sin gluten; las galletas de espelta, y las galletas de avena variedad digestive.

Y si prefieres una opción dulce entre horas, escoge entre las tradicionales tortitas de maíz, en un cómodo pack divisible, o las innovadoras tostadas de quinoa, ambas opciones recubiertas por un delicioso chocolate negro.

CREMA UNTABLE PARA TUS TOSTADAS, VEGANA Y DELICIOSA

Si quieres una opción vegana para acompañar tus tostadas, escoge el queso crema untable ecológico que nos propone la marca Naturli. Elaborado con crema de karité y crema de almendras 100% de origen ecológico, déjate sorprender por su sabor ligeramente salado y por su delicada textura.

TODO EL SABOR DE LOS CEREALES NESTLÉ, CON CERTIFICACIÓN ECOLÓGICA

Nestlé, marca referencia de cereales, lanza su gama ecológica reformulando los ingredientes de sus productos más emblemáticos. Elaborados con cereales integrales procedentes de agricultura ecológica, disfruta del sabor de siempre de los Chocapic –cereales con chocolate– y los Cheerios –cereales con miel–, sin colorantes ni aromas ni edulcorantes artificiales. Y si prefieres el formato snack, prueba las barritas de cereales Cheerios, ideales para desayunar en cualquier lugar.

DIBUJOS GANADORES DEL CONCURSO DE DIBUJO NAVIDEÑO 2020

CATEGORÍA 0-5 AÑOS
NOMBRE: **Fran F.**
EDAD: **5 años**

CATEGORÍA 6-10 AÑOS
NOMBRE: **Héctor M.**
EDAD: **10 años**

CATEGORÍA 6-10 AÑOS
NOMBRE: **Emma C.**
EDAD: **8 años**

CATEGORÍA 11-16 AÑOS
NOMBRE: **Lydia C.**
EDAD: **14 años**

ECOLOGICA. 100% veritas ecorganic

¿Cómo te imaginas el supermercado del futuro?

Un año más hemos organizado el concurso de dibujo en el que participan todos los niños y niñas de las familias Veritas y Ecorganic: hijos e hijas, sobrinos y sobrinas, ahijados y ahijadas…, un equipo de creativos de alto nivel que nos sorprende con sus propuestas vanguardistas e innovadoras.

Tras recibir y evaluar 60 dibujos, algunos con temáticas sostenibles, otros con grandes avances tecnológicos y muchos con una visión muy esperanzadora del planeta y de las personas, hemos elegido cuatro ganadores, repartidos entre las diferentes categorías de edad. ¡Felicidades a todos los participantes y muchas gracias por regalarnos vuestra visión del supermercado del futuro!

BurVeg, la burger vegetal para nuevos veganos

Siempre buscamos las mejores alternativas ecológicas para los paladares más exigentes; por eso, llega a nuestras tiendas la BurVeg, de Soria Natural, la primera hamburguesa 100% vegetal con ingredientes ecológicos que consigue parecerse en sabor y textura a la hamburguesa de vacuno tradicional.

Soria Natural apuesta desde hace más de diez años por acercar una alimentación vegetal y ecológica; ahora, nos trae esta innovadora fórmula, especialmente recomendada para aquellas personas que deciden dar el paso hacia la dieta 100% vegetal, sin renunciar todavía al característico sabor de la carne.

La BurVeg está elaborada a base de proteínas vegetales como el tofu y el seitán, cereales como el arroz integral y verduras como la remolacha roja, que le da el característico color de la hamburguesa de carne, además de aceite de oliva virgen extra ecológico (hasta un 5%). Al ser sus ingredientes ecológicos, se consigue mantener un producto de excelente perfil nutricional, especialmente recomendado por su alto contenido en proteínas.

Un año más, ¡hemos vuelto a ser Reyes Magos!

Por cuarto año consecutivo, estas Navidades hemos puesto en marcha la acción solidaria "Somos Reyes Magos" y los equipos de nuestras tiendas han donado cestas de productos básicos ecológicos a entidades sociales.

La tienda de la calle Marià Aguiló (Barcelona) donó a la entidad La Cuineta.

Aunque las pasadas Navidades han sido muy diferentes a las de cualquier otro invierno, desde Veritas hemos querido, como siempre, ayudar al mayor número de personas posible y un año más hemos impulsado la iniciativa "Somos Reyes Magos", que consiste en hacer una donación de alimentos a entidades sin ánimo de lucro para apoyar a los colectivos más vulnerables en estas fechas tan señaladas. Siguiendo nuestro propósito, queremos proporcionar una buena calidad de vida a las personas e intentar reducir, en la medida de lo posible, sus dificultades sociales y económicas.

LOTES DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS PARA REGALAR

Durante las fiestas se preparan lotes de alimentos ecológicos y sostenibles y todas nuestras tiendas escogen una entidad, fundación o asociación con la que quieren colaborar y a la que entregan el lote de regalos. Cada entidad gestiona estos productos de la manera que cree más conveniente; pueden cederse a un comedor social, a un piso de acogida, a una casa con una familia con dificultades económicas... La cuestión es ayudar al mayor número de personas posible y contribuir en su alimentación positivamente.

La tienda de la calle Còrsega (Barcelona) donó a la entidad Aspace.

SEGUIMOS CUMPLIENDO LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Este año, 76 de nuestras tiendas han participado llenando de alegría a familias y personas con necesidades. Cada tienda ha donado productos con un valor aproximado de 110 €, sumando, entre todas, alrededor de 8.360 €. Gracias a esta iniciativa, hemos conseguido impactar positivamente en algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, concretamente en el número 2 (Hambre cero) y el número 3 (Salud y bienestar).

La tienda de Palma de Mallorca situada en el Mercado de S'Escorxador hizo donación a la entidad Minyones.

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

Eficacia Natural

Los desodorantes Corpore Sano controlan la sudoración y evitan el mal olor.
Son naturales, eficaces y de alta tolerancia dérmica.

www.corporesano.com

CO2 neutral

FEBRERO | 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 2 de febrero
TALLER ONLINE GRATUITO - DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES
ALF MOTA CON LA COLABORACIÓN DE EL GRANERO INTEGRAL
Horario: 18.30 h - 19.30 h — Gratis

Miércoles 3 de febrero
TALLER ONLINE - PON EL AYUNO INTERMITENTE EN TU VIDA Y GANA EN SALUD
Marta Marcè
Horario: 18.30 h - 20.00 h — 15 €

Jueves 04 de febrero
ALIMENTACIÓN Y CÁNCER: ¿CUÁL ES SU RELACIÓN?
Dra. Odile Fernández - Míriam Algueró Josa
Hora: 18:30h - 19:30h — Gratuita

Viernes 5 de febrero
TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN PARA TU CEREBRO
Glòria Bartolomé
Horario: 17.30 h - 19.00 h — 15 €

Lunes 8 de febrero
TALLER ONLINE - COCINA GRIEGA DE TEMPORADA
Myrto Kalle con la colaboración de Vegetalia
Horario: 18.30 h - 20.00 h — 10 €

Miércoles 10 de febrero
TALLER ONLINE - ¡SOPAS Y CREMAS RÁPIDAS Y CONFORTABLES!
Patricia Menéndez de Patrimediolimon
Horario: 18.30 h - 20.00 h — 15 €

Lunes 15 de febrero
TALLER ONLINE - FERMENTACIÓN DE VEGETALES: KIMCHI
Nerea Zorokiain
Horario: 18:45 - 20:15 — 15 €

Martes 16 de febrero
TALLER ONLINE - COCINA DE APROVECHAMIENTO FÁCIL Y SANA
Sue Moya
Horario: 18.30 h - 20.00 h — 15 €

Miércoles 17 de febrero
TALLER ONLINE - COCINA SALUDABLE PARA EL SISTEMA RESPIRATORIO
Alf Mota
Horario: 18.30 h - 20.00 h — 15 €

Jueves 18 de febrero
CURSO ONLINE - COCINA SALUDABLE Y ECOLÓGICA DE INVIERNO (3 SESIONES) 18/25/4
Alf Mota
Horario: 18.30 h - 20.30 h — 75 €

Lunes 22 de febrero
TALLER ONLINE - MINDFULNESS: GESTIÓN DEL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y OTRAS FUENTES DE MALESTAR
Irene Plata
Horario: 18.30 h - 20.00 — 15 €

Martes 23 de febrero
TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN CÍCLICA PARA CUIDARNOS EN LA FASE PREMENSTRUAL Y MENSTRUAL
Amanda Franco de The Green Fuel
Horario: 18.30 h - 20.00 h — 15 €

Miércoles 24 de febrero
TALLER ONLINE - MUJERES MADURAS: PILARES DE LA ALIMENTACIÓN PARA POTENCIAR LA SALUD Y LA BELLEZA
Mercè Vancells
Horario: 18.30 h - 20.00 h — 15 €

TALLER DE COCINA · TALLER DE BIENESTAR · CURSO · CHARLA

terra. veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES

Disfrutando del tupinambo

Este tubérculo de aspecto similar al jengibre tiene un sabor muy particular, que recuerda al de la alcachofa, además de innumerables posibilidades en la cocina y muchas propiedades saludables.

SUMARIO

Según donde se consume, se le llama de una forma u otra: alcachofa de tierra, topinambur, aguaturma… Estamos ante un tubérculo que fue muy popular y que recientemente ha vuelto a ganar protagonismo, tanto en la cocina de restaurantes de prestigio como en la de casa. Su pulpa es blanca y tiene una piel muy fina, cuyo color varía entre el rojo, el violeta y el marrón, y que resulta algo engorrosa de pelar. Sin embargo, se limpia muy bien con un cepillo y en algunas recetas se cocina con piel.

Es rico en inulina, una fibra con un excelente efecto prebiótico, que ayuda a mantener una microbiota saludable, y es apto para diabéticos porque ayuda a regular la glucosa en sangre. En caso de intolerancia a la fructosa, es mejor no consumirlo porque sí la contiene.

ES EL PERFECTO SUSTITUTO DE LA PATATA

Puede ocupar el lugar de las patatas en tortillas, guisos y sopas, y también combina perfectamente con legumbres, col kale, apio y nabo.

COCÍNALO ASADO Y AL VAPOR

Asado con otras verduras de temporada, como chirivías o coles de Bruselas, se convierte en una extraordinaria guarnición para carnes y pescados, que puedes marinar con salsa de soja, mirin, sirope de arroz, zumo de limón y aceite de sésamo crudo. Y si quieres elaborar un parmen-

1

2 3

1] Tupinambo.
2] Vinagre de manzana. Riojavina
3] Mirin. Terra Sana

tier vegano, cocínalo al vapor y cháfalo con una pizca de nuez moscada, aceite de coco en lugar de mantequilla y bebida vegetal de almendras en sustitución de la leche.

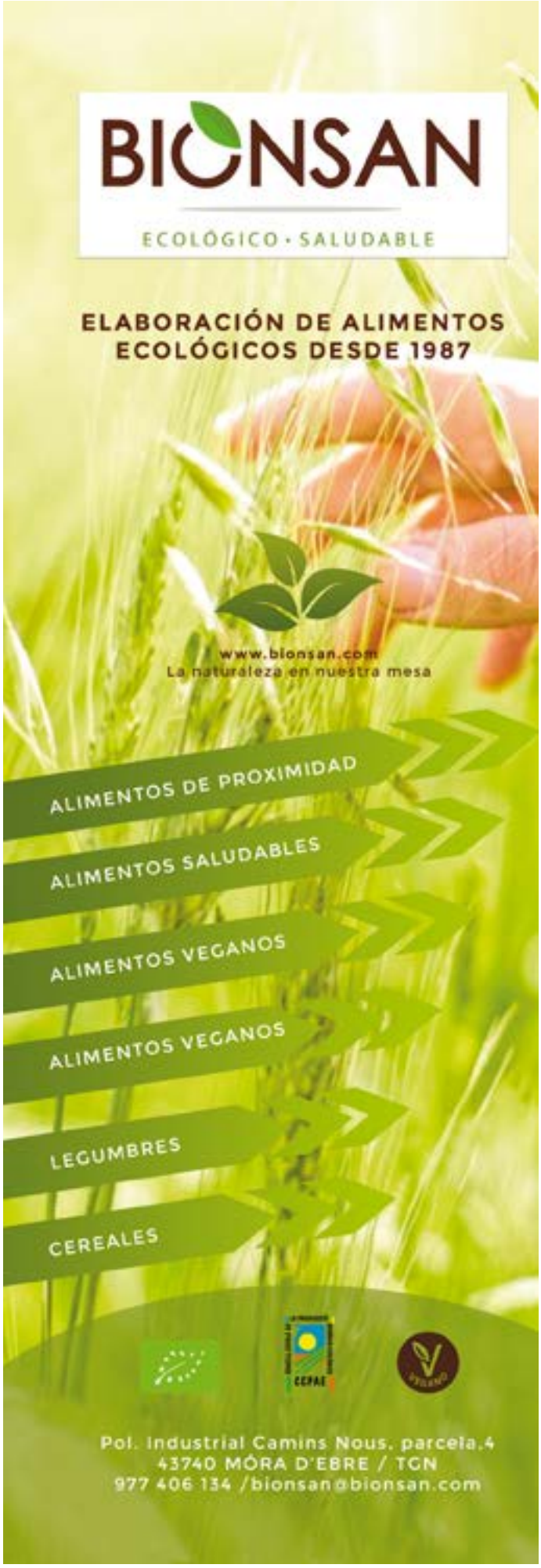
PREPARA DELICIOSOS PATÉS VEGETALES

El tupinambo cocido tiene múltiples posibilidades: se puede añadir a un hummus u obtener un paté vegetal mezclándolo con tofu ahumado, miso y pulpa de ajo asado. Y para untar, nada mejor que unos chips crujientes: pincela láminas de tupinambo con aceite, hornéalas y condiméntalas con gomasio, tomillo y levadura nutricional.

HAZ TUS PROPIOS FERMENTADOS Y ENCURTIDOS

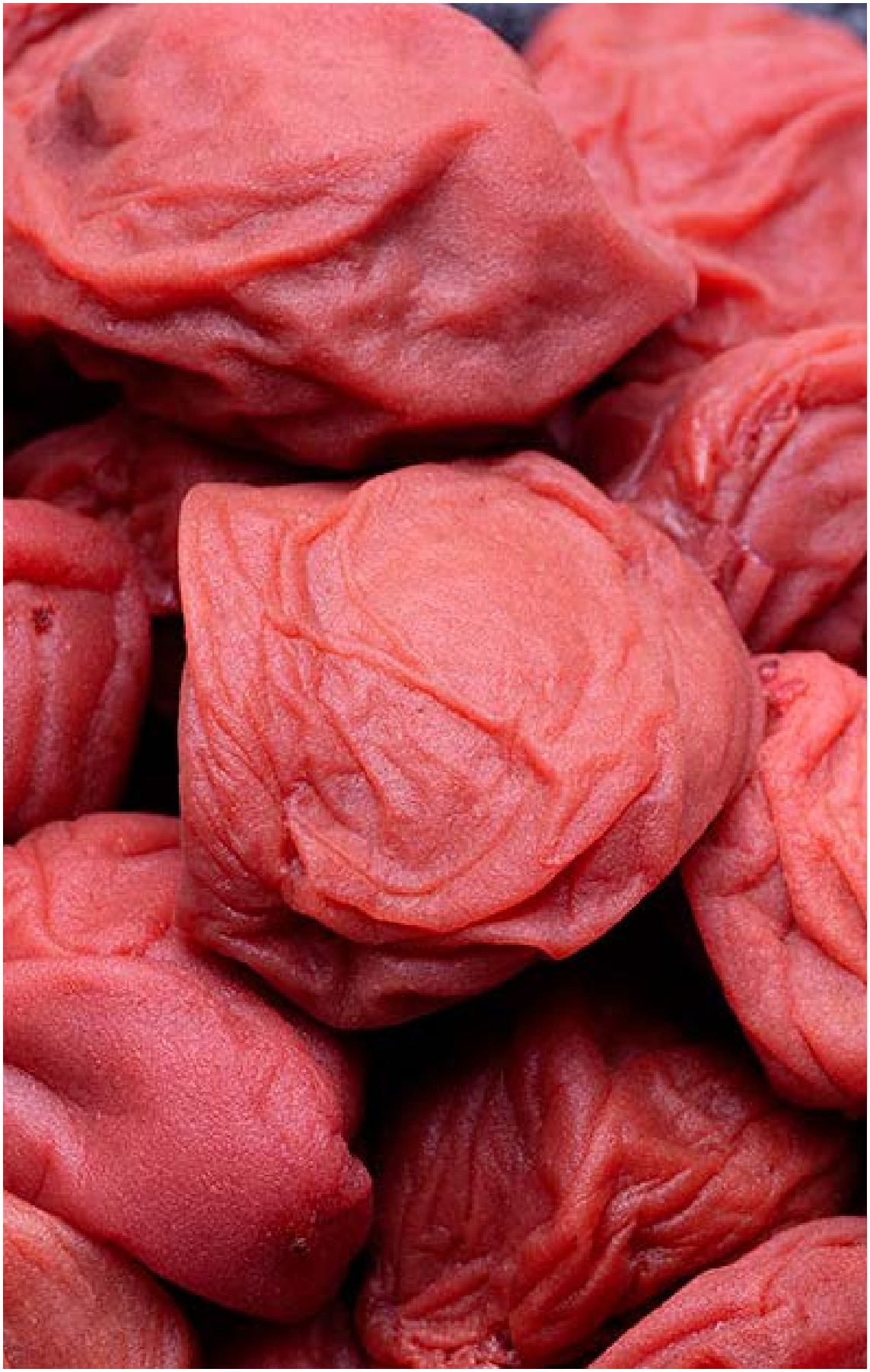
Pélalo, córtalo en rodajas finas o bastoncillos y ponlo a fermentar con sal marina o agua de mar. También tienes la posibilidad de preparar unos encurtidos en vinagre de tupinambo solo o con otras verduras: coliflor, zanahoria, puerro… Escoge un vinagre suave (de manzana o de arroz) y atrévete con el de coco para obtener un resultado sorprendente.

**[ALF MOTA.
Ecochef y profesor
de cocina saludable]**



Umeboshi: una ciruela japonesa en tu cocina

La macrobiótica la considera un alimento medicinal imprescindible en la cocina, donde tiene muchísimas posibilidades. Su sabor ácido y salado es el mejor condimento para sopas y salsas y también puede sustituir a la sal.



SUMARIO

La umeboshi es una variedad de ciruela verde japonesa sin madurar fermentada durante casi dos o tres años. Para darle sabor y color, en ocasiones se conserva con hojas de shiso, una hierba aromática de la menta, exclusiva de Japón. Su acidez neutraliza el exceso de carnes, sal y huevos (alimentos yang), mientras que su sabor salado neutraliza los excesos de azúcares refinados, zumos, etc. (alimentos yin).

Se presenta de diferentes formas, pero siempre hay que intentar no cocinarla para que no pierda propiedades. Si la consumes como ciruela se puede comer tal cual, mezclarla con agua caliente o té o incluso tomarla con cereales integrales. Igualmente, se puede utilizar en algunas recetas sustituyendo a la sal, aunque intenta no excederte y ten especial cuidado con las personas hipertensas y los niños por el exceso de sal que lleva.

Otra presentación es en forma de pasta (llamada ume o bainiku ekisu), que es perfecta para preparar patés porque, además de dar sabor, alarga la vida del producto. Igualmente, es muy apreciado el vinagre de umeboshi, que da a los platos un sabor característico entre salado y ácido y es ideal para elaborar vinagretas o resaltar el punto salado de una crema.

1

2

3

1] Puré de umeboshi. La Finestra sul Cielo
2] Umeboshi. Biocop
3] Kuzu blanco. Terra Sana

REMEDIO MEDICINAL: UME SHO KUZU

El ume sho kuzu es una bebida que combate el cansancio, ayuda a solucionar problemas digestivos y es excelente para tratar los catarros de vías altas, las amigdalitis y todos los problemas linfáticos. Corta el inicio del resfriado y la gripe y, si ya han comenzado, acelera su curación.

Ingredientes (para una persona):
1 ciruela umeboshi o una cucharadita de puré de ume
1 taza de agua mineral
1 cucharada de kuzu
2-3 gotas de shoyu o tamari

Elaboración:
1]Tritura la ciruela con un poco de agua en un cazo, añade el resto del agua y lleva a ebullición.
2]Disuelve el kuzu en un poco de agua fría e incorpora al cazo, junto con unas gotas de shoyu o tamari.
3]Remueve hasta que se torne transparente y espese y toma bien caliente.

MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

Sopa de invierno

Esta sopa de lo más saludable es un entrante ideal, aunque también puedes tomarla como plato único de una cena ligera. El puerro y el apio son ricos en minerales y antioxidantes y, gracias a sus propiedades diuréticas y depurativas, ayudan a desintoxicar el organismo.

INGREDIENTES:

- 2 puerros
- 2 ramas de apio
- 2 patatas
- 1 rodaja de col
- 1 zanahoria
- ½ vaso de vino blanco
- Perejil
- Caldo de verduras
- 1 chorrito de salsa de soja
- 1 cucharada de miso
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

1] Puerro. 2] Caldo de verdures. Amandín 3] Mugi miso. Terra Sana. 4] Salsa de soja. Biocop

ELABORACIÓN:

1] Pica los puerros, el apio y la col, y trocea a dados las patatas y la zanahoria. Reserva.
2] En una cazuela, sofríe los puerros y el apio durante 10 minutos.
3] Añade la col y rehoga otros 10 minutos.
4] Incorpora la zanahoria y las patatas, remueve para que se integren con el sofrito y riega con el vino blanco.
5] Cuando el alcohol se haya evaporado vierte la salsa de soja, sazona al gusto, rehoga 5 minutos y cubre con agua.
6] Cocina a fuego medio unos 40 minutos. Pasado ese tiempo, pon un poco de caldo en un recipiente para diluir el miso, agrégalo a la cazuela, mezcla bien y sirve con un poco de perejil picado por encima.

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

Sangre de Toro
EL DE SEMPRE, PERÒ ECOLÒGIC

WINE in MODERATION
TRIA | COMPARTEIX | CUIDA
EL VI NOMÉS ES GAUDEIX AMB MODERACIÓ

Guiso de verduras de raíz

Guiso de verduras de raíz, fácil de preparar y riquísimo, calienta el organismo y mejora la circulación, ya que las verduras de raíz son excelentes purificadores de la sangre.

INGREDIENTES:

- 500 ml de caldo vegetal
- 2 zanahorias
- 1 boniato
- 1 calabaza
- 1 cebolla
- 1/2 apio nabo
- 1 bote de tomate entero pelado
- 1 cucharada sopera de concentrado de tomate
- 1 cucharada pequeña de harina de avena
- 1 cucharada pequeña de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Perejil fresco
- 4 cucharadas soperas de aceite de
- oliva virgen
- Sal

1 2 3

1] Caldo de verduras. Aneto
2] Tomate pelado. Cal Valls
3] Harina de avena integral. El Granero

ELABORACIÓN:

1] Precalienta el horno a 200ºC y trocea el boniato, la calabaza, las zanahorias y el apio nabo.
2] Coloca las verduras sobre una bandeja de horno, impréguala con 2 cucharadas de aceite de oliva, tomillo y sal, y ásalas durante 40 minutos.
3] Mientras, en una olla grande, calienta el resto de aceite de oliva y añade la cebolla picada, la hoja de laurel y la harina de avena. Mezcla, reduce y cocina hasta que la cebolla esté traslúcida.
4] Añade el concentrado de tomate, el tomate entero pelado y el caldo vegetal. Lleva a ebullición, reduce el fuego y deja cocer durante 20 minutos.
5] Saca las verduras del horno, agrégalas a la salsa y sirve con perejil picado.

Slow food

[LUNES

COMIDA

[Fingers de berenjena al horno
[Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana

CENA

[Arroz basmati con brócoli y espárragos

[MARTES

COMIDA

[Ensalada de fresas con sal de hierbas
[Sándwich de alcachofas y espinacas

CENA

[Ensalada de kale y trigo sarraceno
[Pastel de mijo y atún

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Crema de lombarda y chirivía
[Hamburguesas de lentejas con salsa de kale

CENA

[Noodles con pollo y verduras

[PARA DESAYUNAR:

[Smoothie de fresas y anacardos
[Cookies de kale y chocolate

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Copa de muesli con chía, lino y fresass
[Bizcochos de aceite de oliva y limón

Receta. Crema de lombarda y chirivía. **veritas.es**

SUMARIO

[JUEVES

COMIDA

[Crema de puerro calabacín y brócoli
[Canelones de berenjena y atún

CENA

[Judías y kale con miso

[VIERNES

COMIDA

[Ensalada de habitas y guisantes a la sidra
[Pizza de berenjena exprés

CENA

[Crema de lentejas rojas
[Noodles de arroz y judíass

1 2 3

1] Crema de lentejas rojas y quinoa. Carlota
2] Miso de garbanzos. Kenshô
3] Col kale

CONSEJOS:

[Slow food es un movimiento que defiende el placer de comer y el derecho a disfrutar de alimentos buenos, limpios y justos.

[Seleccionamos los alimentos de temporada de febrero para crear un menú equilibrado: berenjena, puerro, espárragos, col y fresas.

[Es importante mantener una correcta hidratación consumiendo agua, agua saborizada con frutas o especias, infusiones o bebidas fermentadas.

www.salgot.com embotitssalgot salgot1928

LAVANDA
aceite de caléndula
aceites
agua de Rosa

Limpiador facial bifásico

Este limpiador bifásico nos ayudará a eliminar toda la suciedad que acumula nuestra piel durante el día, y también nos servirá para eliminar el maquillaje. Aportando calma, suavidad y desinflamando las pieles más sensibles.

INGREDIENTES:

- 30 g de aceite de caléndula
- 30 g de aceite de cáñamo
- 30 g de aceite de argán
- 1 cucharada sopera de aloe vera
- 30 g de agua de rosas
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda

1] Agua de rosas. Mon
2] Agua de coco. Dr. Martins
3] Aceite esencial de lavanda. El Granero

ELABORACIÓN:

1] Vierte en un vaso medidor 30 g de aceite de caléndula, 30 g de aceite de cáñamo y 30 g de aceite de argán.
2] Añade 1 cucharada sopera de aloe vera y mezcla.
3] Coloca en el recipiente final y agrega 30 g de agua de rosas y 3 gotas de aceite esencial de lavanda. Es importante que quede un poco de aire para poder agitar el limpiador.

Utilízalo cada día para desmaquillarte o para limpiar las impurezas de contaminación ambiental. Agítalo antes de impregnar el algodón.
Caduca a los seis meses.

[MAMITABOTANICAL]

Pan

Panera

MATERIALES:

- 1 brick de bebida de avena
- Lápiz
- Regla
- Tijeras
- Bol con agua
- Trapo
- Cúter
- Rotulador
- Plantilla
- Cola caliente

1

1] Bebida de avena sin gluten.
Monsoy

INSTRUCCIONES:

1] Despliega las lengüetas.
2] Marca la zona de corte.
3] Limpia el brick y retira la capa de papel plastificado.
4] Arruga y aplana el brick.
5] Dobla la parte superior.
6] Espera a que se seque.
7] Decora.
8] Dobla y encola.

[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.

ESTE INVIERNO NO PASES FRÍO

COME **ECOLÓGICO**, COME **SANO**

Caldo de verduras y caldo de pollo

Veritas 1 L

~~1,91 €~~ **1,59 €**

Sin aditivos ni aromas artificiales

Crema de coco para cocinar

Isola 20 cl

~~1,45 €~~ **1,23 €**

Dale un plus de sabor y cremosidad a tus recetas veganas

Bandeja de fresas

250 g

2,95 €

Aprovecha que las fresas ecológicas tienen más cantidad de vitamina C.

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA
PARA TODOS Y PARA TODOS LOS DÍAS

ANDORRA . CATALUÑA . ISLAS BALEARES . MADRID . NAVARRA . PAÍS VASCO. COMUNIDAD VALENCIANA

WWW.VERITAS.ES