



ESTA PRIMAVERA COME ECOLÓGICO COME SANO

LISTA DE LA COMPRA PARA UNA MICROBIOTA SANA

Alf Mota te recomienda los alimentos probióticos y prebióticos que serán tus aliados.

¡SIENTE LA ENERGÍA PRIMAVERAL!

Descubre los complementos naturales que te ayudarán a superar la astenia primaveral.

RECETA DE TEMPORADA

Macarrones con pesto de espinacas y guisantes.



Ana Patricia Moreno
Product Marketing Manager

¡Ya estamos en primavera!

Durante esta estación, el cuerpo se moviliza para adaptarse a los cambios de temperatura y estilo de vida. Y, por tanto, se favorecen los procesos de depuración y eliminación de los excesos acumulados durante el invierno. Con el objetivo de ayudar al hígado y a la vesícula biliar en esta tarea depurativa, la naturaleza nos ofrece verduras y hortalizas que, gracias a su riqueza en antioxidantes y vitaminas, estimulan las funciones de depuración del organismo.

En esta revista, encontrarás múltiples consejos para incorporar estas frutas y verduras en tus platos, así como recetas deliciosas.

Además, cuando llega la primavera también podemos experimentar la conocida astenia primaveral, que se manifiesta a modo de cansancio generalizado, cambios de estado de ánimo y falta de concentración.

Por ello, en este número te recomendamos complementos nutricionales y un menú para que tus niveles de energía no se vean alterados y puedas disfrutar de esta estación con vitalidad.

¡Feliz primavera!

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]
Ponte en forma con la marcha nórdic
SOY COMO COMO



[8 CONSEJOS DE XEVI]
Transforma tu metabolismo con semillas de lino
XEVI VERDAGUER



[10 DIVERSIDAD]
El mundo del bebé
MAI VIVES



[12 ESTILO DE VIDA]
Lista de la compra para una microbiota sana
ALF MOTA



[14 EN FAMILIA]
Los mejores alimentos para niños hiperactivos
SOY COMO COMO



[16 BIENESTAR]
Champú: ¿sabes cuál necesitas tu pelo?
NURIA FONTOVA



[17 BOTIQUÍN]
¡Siente la energía primaveral!
ECORGANIC



[18 ENTREVISTA]
Esther Vivas
ADAM MARTÍN



[20 ANÁLISIS COMPARATIVO]
Quinoa ecológica, el superalimento por excelencia
M. D. RAIGÓN



[23 FONDO DOCUMENTAL]
Si comes ecológico, tendrás más nutrientes
CARLOS DE PRADA



[24 LEER ETIQUETAS]
Champú Vitalidad de manzana bio y aloe bio
NaturaBio



[26 COMPAÑEROS DE VIAJE]
Finca La Vall, cada verdura a su tiempo



[30 NUESTRO OBRADOR]
Redondo de olivas: carácter mediterráneo



[34 SOMOS CONSCIENTES]
Hemos reducido el IVA de los productos de higiene femenina
Más información a veritas.es



[35 VERITAS LAB]
Lasaña sin gluten



[36 SOSTENIBILIDAD]
¡Queremos ser carbono positivos!
PAULA PITARG
ANNA BADIÀ



[38 TERRA VERITAS]
Talleres online abril



[40 ¡SÍ CALA! PROVECHO!
Laurel, la hoja que marca la diferencia
ALF MOTA



[42 TÉCNICAS DE COCINA]
5 formas diferentes de comer kale
MIREIA ANGLADA



[44 DETEMPORADA]
Macarrones con pesto de espinacas y guisantes
ROCÍO MONTOYA



[46 RECETA]
Crema de lentejas rojas



[48 MENÚ]
Energético



[50 BEAUTY KITCHEN]
Aceite para el cabello
MAMI BOTANICAL



[51 UP CYCLING]
Pendientes
MARTA SECOND



Receta. Crema de azukis y cacao.
veritas.es



Ponte en forma con la marcha nórdica

La marcha nórdica es mucho más que caminar con dos bastones. Practicada correctamente y de forma regular, ayuda a disminuir el sobrepeso, bajar el colesterol, reducir la hipertensión arterial, elevar las defensas del organismo, dormir mejor e incluso estar de buen humor.



Receta. Burgers de garbanzos y puerro.
veritas.es



Le Pain des fleurs®

Expertos en crujientes hace más de 20 años



UNA TEXTURA FINA Y CRUJIENTE,
LIGERAMENTE TOSTADO Y UN SABOR AUTÉNTICO



Muchos problemas de salud de la sociedad actual (obesidad, colesterol alto, enfermedades cardiovasculares...) se deben, en gran medida, al sedentarismo. La mejor forma de evitarlo es encontrar el equilibrio entre el movimiento, la alimentación y el descanso, los tres pilares básicos de la salud. Este enfoque global de la salud es el que promueve la marcha nórdica, una actividad física que consiste en andar de forma natural con un par de bastones especialmente diseñados para impulsarse, pero no hay que confundirla con el senderismo o trekking con bastones, porque estos últimos tienen una estructura diferente y solo sirven de apoyo.

FORTALECE LOS MÚSCULOS Y ACTIVA LA CIRCULACIÓN

Gracias a su combinación de movimientos simétricos, rítmicos y dinámicos, mejora la postura y moviliza el 90% de la musculatura corporal de manera equilibrada, lo que fortalece la columna vertebral, tonifica el suelo pélvico, aumenta la capacidad pulmonar y estimula la circulación de retorno. Igualmente, no resulta nada agresiva para las articulaciones.

ESTIMULA EL CONSUMO DE CALORÍAS Y LA QUEMA DE GRASAS

Practicarla de forma moderada y regular –es decir, durante un mínimo de 30 minutos al día o 60 minutos en días alternos– te ayudará a disminuir el sobrepeso, quemar grasas, consumir calorías, controlar los niveles de glucosa en sangre en diabetes de tipo 2 y reducir la hipertensión arterial y los niveles de colesterol, además de incrementar las defensas del organismo.

AYUDA A CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

El hecho de incluir la marcha nórdica en la rutina diaria ayuda mejorar los hábitos alimentarios, ya que contribuye a tomar conciencia de la propia salud y quienes la practican se dan cuenta de que el ejercicio, aunque es muy necesario y beneficioso, no garantiza una vida saludable si no se complementa con los otros ejes de la salud: una buena nutrición y un reposo óptimo.

EMPIEZA DESPACIO Y CON BUENA TÉCNICA

Dicen que hacer las cosas bien importa más que hacerlas y, en este caso, no puede ser más cierto. Si has decidido incluir la marcha nórdica en tu día a día, es fundamental que seas consciente de tu forma física y que lo hagas de manera progresiva y sin forzarte. Se aconseja a cualquier edad, pero antes de empezar debes informarte y aprender la técnica de profesionales expertos. Así aprenderás a realizar bien los movimientos y evitarás posibles lesiones derivadas de una práctica inadecuada o una sobrecarga de intensidad.

1



1] Isotónica de limón y naranja.
Native Organics



LA MULTI-LECHE VEGETAL FABRICADO EN FRANCIA

YA COCO ESENCIA GOURMET

99% DE LECHE DE COCO
SIN AZÚCAR
FERMENTADO
FAIR COCO



YA COCO CHOCOLATE CHOCOLATE NEGRO SUPERIOR COMERCIO JUSTO GOURMET



DELICIOSOS
Y EXÓTICOS
POSTRES VEGETALES
100% ORGÁNICO

Transforma tu metabolismo con semillas de lino

1



Gracias a su gran contenido en lignanos, las semillas de lino son un fitoestrógeno muy potente que puede cambiar tu metabolismo (ayudan a adelgazar, previenen problemas de próstata, evitan dolores premenstruales...), pero solo podrás beneficiarte de sus propiedades si tu microbioma las metaboliza correctamente.

2



Receta. Pan de semillas sin gluten. veritas.es



3



Todo comienza en el intestino. Allí se alojan millones de bacterias – cuyo conjunto recibe el nombre de microbiota– y sus genes –el microbioma– interactúan con tus hormonas y los polifenoles de los alimentos que ingieres. Para que haya una mayor actividad de esos polifenoles debe haber una gran diversidad bacteriana en el intestino.

¿QUÉ SON LOS LIGNANOS?

Hay muchos alimentos con funciones estrogénicas (fitoestrógenos) y los lignanos son uno de los más importantes: contienen un beneficioso polifenol que mejora el índice de masa corporal, el

estreñimiento, las inflamaciones, la memoria, los síntomas de la menopausia, la salud cardiovascular, el sistema óseo y el estado de la piel, además de tener acción antiviral y antifúngica.

Las semillas de lino son especialmente ricas en lignanos y para aprovechar al máximo sus beneficios, tu microbioma tiene que metabolizarlas de manera óptima. Al llegar al intestino, los lignanos son convertidos por las bacterias intestinales en moléculas más pequeñas fabricadas en el colon, siendo estas las que asumen actividad biológica como fitoestrógenos.

CANTIDAD DE ALIMENTO

CANTIDAD DE ALIMENTO	CONTENIDO EN LIGNANOS
1 cucharada pequeña de semillas de lino	42 mg
1 cucharada pequeña de semillas de sésamo	6 mg
½ taza de col kale troceada	0,4 mg
½ taza de brócoli troceado	0,3 mg
½ taza de albaricoques troceados	0,2 mg
½ taza de col troceada	0,15 mg
½ taza de coles de Bruselas troceadas	0,15 mg
½ taza de fresas	0,1 mg

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

La cantidad recomendada de lignanos se sitúa a partir de 50 mg por día y están presentes en las semillas (lino, sésamo, cáñamo y amapola) y en los cereales (centeno, avena, cebada y trigo). También se localizan en verduras (brócoli, col, col de Bruselas, col kale, espárragos, ajo, cebolla, zanahoria), frutas (moras, fresas, albaricoques, ciruelas), soja, lentejas, té verde, té negro, café, vino y cerveza.

¡SIEMPRE TRITURADAS!

Para que no te pierdas ni uno solo de los muchos nutrientes de las semillas de lino (ácidos grasos omega-3 y omega-6, vitaminas B y E, hierro, calcio, potasio, fósforo, yodo, zinc...) es importante consumirlas trituradas. Estas semillas poseen una cutícula dura que es muy difícil de romper al masticar, por lo que suelen pasar a través del intestino intactas.

Cómpralas ecológicas y, una vez trituradas, guárdalas en la nevera para evitar que se oxiden. Para conseguir una dosis de lignanos con efectos terapéuticos son necesarias dos cucharadas pequeñas al día, que puedes comer directamente o bien añadirlas a sopas, cremas de verduras, zumos de fruta, ensaladas, yogures, etc.

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

- 1] Semillas de lino. Linwoods.
- 2] Semillas de cáñamo. Ecocanem
- 3] Cebada en grano. Biogrà

¡Prueba nuestros snacks Bio y saludables!

Trigo más bio

Regañá
Bio Puros / Puros Vegetales

Espelta
4B

Picos
Bio Puros / Puros Vegetales

Trigo más bio
Bio Puros / Puros Vegetales

MASTRIGO BIO GOURMET, S.L. - Pol. Ind. El Semollilla. Calle B, nave 6. - 30640 Abanilla. Murcia. España.
Tel: (+34) 968 85 95 83 - info@mastrigo.com - www.mastrigo.com

@MastrigoBio

@mas_trigo

@Mas_Trigo

El mundo del bebé

El primer año de vida es una etapa única y maravillosa, pero también una de las que más interrogantes plantea en relación con la alimentación, la higiene y los cuidados del pequeño. Veritas te acompaña en ese viaje y te ofrece soluciones saludables, prácticas y ecológicas.



1] Toallitas húmedas. Moltex. 1] Gel sin perfume. Crema hidratante. Crema sin perfume. Mustela. 3] Verduras con arroz y quinoa. Vegebaby.

Hacia los cuatro meses se deben incluir en la dieta del bebé otros alimentos que convivirán con la lactancia hasta que el pediatra lo indique. Aunque puedes prepararlos en casa con ingredientes ecológicos de primera calidad, en nuestras tiendas también tienes la opción ya envasada: ecológica, totalmente controlada y sin conservantes ni aditivos químicos.

[Tarritos. Los ecológicos se someten a los controles que exige el mercado no ecológico más los específicos de la producción ecológica. Además, algunos se pasteurizan con el sistema HPP, que mantiene intactas las características nutritivas y organolépticas de los ingredientes. Los tenemos de verduras, de verduras con arroz y de verduras con carne, pescado o pollo.

[Papillas. Las primeras papillas de cereales se pueden preparar con arroz integral, avena o quinoa. Más adelante, llega el turno del mijo o el trigo sarraceno, y posteriormente se introducen el centeno, el trigo o la espelta.

[Leche de continuación. Muy equilibrada, puede ser tanto de vaca como de cabra y posee el nivel adecuado de proteínas, hidratos de carbono y ácidos grasos poliinsaturados.

[Compotas de fruta. Las encontrarás de frutas cocidas sin azúcares añadidos o de frutas crudas en puré, de un solo sabor o combinadas.

[Galletas de dentición. Están pensadas para ofrecérselas al bebé cuando le salen los dientes. No se desmenuzan y se deshacen en contacto con la saliva.

¡AL AGUA, PATOS!

[Geles, champús, leches sin aclarado y cremas hidratantes. Todas las referencias poseen un elevado porcentaje de aceites vegetales y extractos naturales de plantas, como la avena y la caléndula: la primera destaca por su efecto nutritivo y suavizante y el aceite de caléndula –que se extrae por maceración de la flor– regenera, hidrata, evita irritaciones y tiene propiedades desinfectantes, antiinflamatorias y cicatrizantes.

EL CUIDADO DE LA ZONA DEL PAÑAL

La piel de un bebé es cinco veces más fina que la de un adulto y, como su función de barrera es muy limitada, resulta especialmente sensible a los ingredientes químicos presentes en los productos no ecológicos.



[Toallitas. Las ecológicas se hacen con algodón ecológico y están libres de parabenos, sodio lauryl sulfato y conservantes sintéticos. Sus fórmulas hipoalérgicas incluyen aceites esenciales de ylang-ylang, geranio y manzanilla para limpiar, humectar y proteger la piel.

[Pomadas. La zona del pañal está sometida a un efecto oclusivo y la combinación de la orina, las heces y el sudor puede provocar inflamaciones y la dermatitis del pañal. En Veritas tenemos pomadas específicas para prevenir dichas afecciones.

[Pañales. Los pañales ecológicos son muy absorbentes y están hechos con materiales naturales cultivados ecológicamente y libres de cloro. Y también tienes la opción de los pañales de tela reutilizables, una alternativa más fácil de usar de lo que crees; solo hay que lavarlos a unos 30 o 40 °C con jabón neutro, sin suavizante ni lejía, y secarlos en la secadora o al sol.

CHUPETES, BIBERONES, MORDEDORES...

Descubre nuestra gama de productos ecológicos para el día a día: desde biberones y tetinas hasta mordedores y chupetes, pasando por vajillas y cubiertos de bambú, adaptados a sus necesidades. Los chupetes y las tetinas son de caucho natural y los mordedores están hechos de raíz de iris (lirio), que estimula la dentición. Los biberones son de vidrio y algunos están protegidos por una cubierta de corcho, que permite el aislamiento térmico y protege contra los golpes.

[MAI VIVES. Consultora de nutrición y salud]



PLATOS PREPARADOS CALENTAR Y LISTO



P.I. Camins nous, 3, P-4
43740 Móra d'Ebre
Tarragona
Tel. 977 406 134
www.bionsan.com



- 1] Chucrut de col blanca. Vegetalia
- 2] Kombucha de frutos rojos. Komvida
- 3] Kéfir de oveja. Cantero de Letur
- 4] Trigo sarraceno. El Granero
- 5] Semillas de lino marrón molido. Naturegreen

Lista de la compra para una microbiota sana

Seguir una dieta saludable y rica en fibra –que combine alimentos probióticos y prebióticos– es fundamental para mantener una microbiota intestinal en buen estado y prevenir o tratar enfermedades de manera natural.

Receta. Pita real con vegeburger.
veritas.es



La composición de la microbiota intestinal varía en función de los cambios en la dieta, en el clima o en los microorganismos presentes en el entorno. Así, cada vez que ingieres un alimento estás alimentando a los millones de bacterias que habitan en tu intestino. Por tanto, regulando la alimentación, podrás regular el poder que las bacterias intestinales ejercen sobre tu organismo. Además, en los intestinos se aloja el sistema nervioso entérico, un segundo cerebro que tiene influencia sobre el sistema inmune y el bienestar mental y emocional.

PROBIÓTICOS: CHUCRUT, PICKLES, KOMBUCHA, KÉFIR...

Los alimentos vegetales fermentados –como el chucrut, el kimchi, el ajo negro y los pickles– y ciertas bebidas fermentadas (kombucha, kéfir) son una manera fácil y segura de introducir alimentos probióticos en tu día a día. De hecho, lo largo de la historia, han sido muchos los pueblos en todo el mundo que han elaborado fermentados: el yogur, el queso y las aceitunas en Occidente o el tamari, el tempeh, la umeboshi y el miso en Oriente. Durante siglos, estos alimentos les han ayudado a mejorar la digestión y a fortalecer la salud.

Para asegurar una buena aportación de los microorganismos beneficiosos, debes rechazar los alimentos fermentados que se han elaborado con aceleradores de la fermentación, conservantes, aditivos y potenciadores del sabor. Tampoco son recomendables los que están simplemente encurtidos con vinagres pasteurizados, que actúan como conservante y no como agente de fermentación.

[ALF MOTA. Ecochef y profesor de cocina saludable]

PREBIÓTICOS: CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES, SEMILLAS...

Los prebióticos son ricos en fibra soluble y alimentan a las bacterias probióticas que se alojan en el intestino. Si quieres actuar eficazmente sobre la microbiota intestinal, es recomendable que incluyas en la dieta diaria alimentos que estimulen el desarrollo de dichas bacterias probióticas.

Entre los principales alimentos prebióticos destacan los cereales integrales (arroz, avena, trigo sarraceno), las frutas (son especialmente aconsejables los plátanos, las bayas y las ciruelas), las hortalizas, las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias), los tubérculos (boniatos, patatas, tупinambo), las semillas de lino, los frutos secos, etc. Para hacerte una idea, una persona que consuma regularmente cereales integrales, tubérculos y legumbres, junto con un mínimo de cinco raciones diarias de fruta y verdura, tiene asegurada la cantidad de fibra que las bacterias intestinales necesitan para estar sanas.



BIO PLANETE
Huilerie Moog fondée en 1984

PARA UNA COCINA EQUILIBRADA

Descubre el aceite de girasol virgen rico en vitamina E




Comparte tus recetas
#bioplanete

DISPONIBLE SOLO EN TIENDAS ORGÁNICAS

www.bioplanete.com





Los mejores alimentos para niños hiperactivos

¿Se puede mejorar la hiperactividad infantil a través de la dieta? Algunos estudios así lo afirman y aconsejan una alimentación rica en vitaminas del grupo B, ácidos grasos esenciales omega-3, magnesio y algas.

Alrededor del 5% de los niños en edad escolar padece TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) y aunque sus causas se desconocen con exactitud, la mayoría de investigaciones apuntan a que las causas son de origen genético y ambiental. Por un lado, está la hipótesis de que estos niños tienen una alteración neuroquímica de las vías de la dopamina y serotonina que afecta al sistema de procesamiento de la información y que los hace incapaces de distinguir entre las cuestiones importantes y las irrelevantes. Y entre los motivos ambientales, destacan una respuesta adversa a ciertos aditivos, las intolerancias alimentarias, un aumento de la ingesta de metales pesados, la sensibilidad a productos químicos ambientales...

Receta. Calabaza rellena de garbanzos y espelta. veritas.es



- 1] Alga wakame deshidratada. Porto Muiños
- 2] Chlorella en polvo. Ecolife
- 3] Aceite mix omegas. Natursoy

Habitualmente, a los pequeños se les suele tratar desde un punto de vista farmacológico y psicológico. Sin embargo, y dado que diferentes investigaciones han observado mejoras en el comportamiento cuando se eliminan los productos con muchos aditivos y azúcares, muchos especialistas optan por la vía de la complementación nutricional natural (junto con una modificación de la dieta) antes de administrar un medicamento. El resultado es una mejoría de la atención, la capacidad de aprendizaje, el rendimiento escolar y la calidad del sueño.

ALGAS QUE DESINTOXICAN EL ORGANISMO

Los niños con déficit de atención e hiperactividad son más susceptibles a los contaminantes de los pesticidas y herbicidas utilizados en los cultivos no ecológicos, unos contaminantes que son potencialmente neurotóxicos y pueden afectar a su comportamiento.

El consumo diario de alga wakame, arame, dulce o kombu es una buena opción para ayudar a limpiar el organismo y, al mismo tiempo, remineralizarlo. Otra alga muy recomendable es la

chlorella, que al ser rica en clorofila presenta una gran afinidad por los metales pesados y las toxinas del cuerpo, que arrastra y elimina gracias a la gran cantidad de fibra que contiene. Para que el pequeño vaya acostumbrándose a su sabor, puedes añadir un poco de polvo de chlorella a batidos y cremas de verduras.

OMEGA-3 PARA EQUILIBRAR EL SISTEMA NERVIOSO

Los ácidos grasos omega-3 son necesarios para un funcionamiento óptimo del sistema nervioso y están presentes en el aceite de lino de extracción en frío, los pescados azules pequeños (sardinas, boquerones) y las semillas de lino, de calabaza y de chía.

Hoy en día, debido al empobrecimiento del suelo, las verduras procedentes de la agricultura intensiva no ecológica son pobres en magnesio, un mineral que actúa como relajante muscular y que no puede faltar en la dieta del niño hiperactivo. Por tanto, hay que escoger alimentos ricos en este mineral (verduras, cereales integrales, frutos secos y semillas) que sean de origen ecológico.

Disfruta la gama de productos Biosabor

Bio Sabor

CONSULTA GRATUITA OnLine DE NUTRICIÓN

Canal Salud en biosabor.com

facebook.com/empresabiosabor
twitter.com/biosabor_agro
instagram.com/biosaborsat

www.biosabor.com
950 700 100

Champú: ¿sabes cuál necesita tu pelo?

Utilizar el champú adecuado es imprescindible para tener un cabello sano y fuerte. Los ecológicos equilibran el cuero cabelludo, limpian sin agredir y reparan gracias a la pureza de sus ingredientes, en su mayoría, aceites vegetales y extractos de plantas o frutas.

Si observas tu cabello con atención, es muy probable que lo notes distinto en las raíces que en las puntas: las primeras te hablan de su naturaleza, pero son las segundas las que revelan su estado. Por ello, es aconsejable alternar dos champús diferentes: uno que actúe sobre su tipología y otro que trate su estado; sin olvidar prestar atención a los ingredientes y elegir un producto que te asegure su pureza, para que sean realmente efectivos.

Los champús ecológicos solo incluyen activos naturales (aceites vegetales o esenciales, extractos de hierbas o frutas) y están libres de siliconas, parafinas y vaselinas, tres sustancias sintéticas que crean una película alrededor de cada pelo, evitando la penetración de los ingredientes y proporcionando una falsa sensación de hidratación. Asimismo, rechazan los sulfatos -unos detergentes derivados del petróleo muy irritantes que

eliminan la capa protectora del pelo- y utilizan tensioactivos vegetales, que limpian la fibra capilar sin alterarla.

¿LO NOTAS SECO Y ENCRESPADO?

Poco elástico, quebradizo, sin brillo, difícil de peinar... El cabello seco necesita hidratación y nutrición, algo que le aportan activos como el aloe vera (hidrata y evita el encrespamiento), el aceite de jojoba (nutre en profundidad), el aceite esencial de ylang-ylang (alisa la cutícula) y el aceite de naranja (ejerce un efecto antioxidante gracias a su aporte de vitaminas).

¿CÓMO TRATAR UN CABELLO GRASO?

Para evitar que el exceso de sebo obstruya los folículos hay que lavarlo con agua tibia -el agua demasiado caliente estimula la formación de grasa- y un producto a base de ingredientes antiséborreicos y astringentes. Algunos de los más eficaces son los siguientes: la ortiga (normaliza la secreción sebácea), el lúpulo (disminuye la grasa) y el hinojo (purifica). La caspa, que no es más que una descamación excesiva del cuero cabelludo, es habitual en este tipo de cabello y para

tratarla son recomendables los champús con eucalipto, menta o tomillo: los dos primeros refrescan y reducen los picores, y el tercero es un gran regulador de la descamación.

¿QUÉ HACER ANTE LA CAÍDA ESTACIONAL?

El cabello se renueva todo el año, pero en otoño y primavera la caída suele ser más acusada. Busca ingredientes revitalizantes, que estimulen la microcirculación y fortalezcan el anclaje del cabello, como los extractos de trigo y soja, que nutren la raíz, o el ginseng y el abedul, que ralentizan la caída. También son adecuados los champús con henna porque, además de reavivar el color y aportar brillo, refuerzan el folículo piloso.

BUENO PARA TU PELO, BUENO PARA EL PLANETA

El champú sólido ecológico tiene a su favor su apuesta absoluta por la sostenibilidad: se utiliza menos agua en su elaboración, se reducen los residuos de los envases, dura muchísimo, no se desperdicia producto... Elaborado únicamente con ingredientes naturales seleccionados, limpia el pelo con suavidad, dejándolo nutrido, suelto y brillante.



- 1] Champú reparador. Oma Gertrude
- 2] Champú acondicionador. RRR Biocosmetics
- 3] Gel champú. Ecorganic

¡Siente la energía primaveral!

El buen tiempo ha llegado para quedarse y tu organismo necesita adaptarse, a su ritmo, al clima primaveral. Es probable que sientas cansancio, pesadez de piernas, somnolencia, falta de apetito, irritabilidad, problemas de concentración... Una dieta equilibrada y la ayuda de algunos complementos naturales te devolverán la vitalidad y el bienestar.



LEVADURA DE CERVEZA

Es rica en proteínas y vitaminas del grupo B, que contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso, además de ayudar a disminuir el cansancio.



MACA

Esta planta milenaria estimula el vigor y la energía gracias a sus elevadas dosis de aminoácidos esenciales, minerales y vitaminas del complejo B.



CÁPSULAS MULTIVIT + GINSENG I-COMPLEX

Una verdadera concentración de calcio, magnesio, hierro, zinc, extracto de ginseng y vitaminas C y del grupo B. Este suplemento combate la fatiga y equilibra la función psicológica y el sistema nervioso.



CÁPSULAS MAGNESIO B I-COMPLEX

El magnesio actúa contra la debilidad típica de la primavera porque activa el metabolismo energético, mientras que la vitamina B6 favorece la actividad normal de los sistemas nervioso e inmunitario.



- 1] Levadura de cerveza. Ecorganic
- 2] Cápsulas Multivit vegetal i-complex. Ecorganic
- 3] Cápsulas de magnesio. B i-complex. Ecorganic
- 4] Cápsulas de maca. Ecorganic

“El campo tiene nombre de mujer, pero es un nombre invisible”

Esther Vivas, periodista y escritora

ESTHER VIVAS ES AUTORA DE LIBROS COMO “MAMÁ DESOBEDIENTE” Y “EL NEGOCIO DE LA COMIDA”, QUE SE HAN CONVERTIDO EN VERDADERAS REFERENCIAS EN EL MUNDO DE LA MATERNIDAD, EL FEMINISMO Y EL CONSUMO RESPONSABLE Y JUSTO. APROVECHANDO LA INICIATIVA “PROVOQUEMOS UN CAMBIO”, HABLAMOS DE LAS CONTRIBUCIONES QUE PODEMOS HACER LAS PERSONAS, LAS EMPRESAS Y LOS GOBIERNOS PARA FOMENTAR UN MODELO DE CONSUMO MÁS SOSTENIBLE Y JUSTO.



© Mireia Bordonada

¿QUÉ DEBERÍAMOS PEDIR O EXIGIR A UNA EMPRESA ANTES DE DECIDIR COMPRAR SUS PRODUCTOS?

Si hablamos de alimentación, hay un aspecto de responsabilidad medioambiental, y eso implica que la empresa debe fomentar la producción, la distribución y el consumo de alimentos elaborados a nivel local y que hayan sido retribuidos de manera justa. Y también debemos tener en cuenta el impacto en clave de género de esa empresa: ¿se trata de una empresa que permite la conciliación real y la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres? Si hablamos de una empresa que distribuye alimentos de consumo, ¿se ha tenido también en cuenta el campo en clave femenina?

HÁBLAME UN POCO DEL PAPEL DE LA MUJER EN EL CAMPO.

El campo tiene nombre de mujer, pero es un nombre invisible. A lo largo del tiempo, muchas mujeres han trabajado con sus parejas hombre en el campo y el único que cotizaba en la seguridad social era él, mientras que ellas no constaban en ninguna sitio. Y una vez que han llegado a la edad de la jubilación, esta no ha se ha correspondido con el trabajo que han llevado a cabo. Si tenemos una mirada más global, hoy en día el 60% de la producción agraria

está en manos de las mujeres, pero, al mismo tiempo, un 60% de las mujeres y los niños sufren hambre crónica. Eso pasa porque, a pesar del peso tan importante de la mujer en el mundo agrario, no tiene acceso a la propiedad de la tierra, ni a los medios de producción ni al crédito agrícola.

¿CUÁL ES TU OPINIÓN DE LAS INICIATIVAS PARA REDUCIR EL IVA DE LOS PAÑALES O LOS PRODUCTOS DE HIGIENE FEMENINA?

Iniciativas como esta muestran el impacto del movimiento feminista. La nueva oleada feminista que hemos vivido en los últimos años ha sacado del armario una serie de temas tabú, como el placer femenino, la menstruación o la maternidad, y ha puesto de manifiesto la importancia de hacerlos visibles. Una de las consecuencias han sido las propuestas para reducir el IVA de los productos de higiene femenina, y el Estado debería fomentar estas políticas. Vivimos en una sociedad en la que se estigmatizan muchos de los ciclos vitales de las mujeres, como la menstruación o la menopausia. Y todo eso, además, va asociado a unos costes económicos que tienen que ver con el cuidado de esta higiene sexual femenina, lo que se debería entender como una necesidad básica y debería tener una política legislativa propia.

DÉJAME HACER DE ABOGADO DEL DIABLO: LOS HOMBRES TAMBIÉN TENEMOS COSAS PROPIAS Y NADIE NOS REBAJA EL IVA DE NADA.

Cuando hablamos de higiene femenina también estamos hablando de la reproducción: la capacidad de las mujeres de menstruar es la que nos permite también quedarnos embarazadas y tener hijos. Y hay una contribución básica de las mujeres hacia la reproducción humana que también ha sido poco valorada, que no creo que se tenga que idealizar, pero sí hay que reconocer el valor social, político y económico que tiene.

ASÍ MISMO, ES IMPORTANTE APOSTAR POR PRODUCTOS QUE TENGAN EN CUENTA EL IMPACTO MEDIOAMBIENTAL.

Por supuesto, pero esto exige, más allá de la responsabilidad individual que podamos tener como consumidores, políticas que reduzcan el precio de determinados productos y que den importancia a aquellos que generen un menor impacto ambiental. Por ejemplo, la alimentación más sostenible para un bebé es la lactancia materna: no genera residuos, es un alimento km 0,

pero, para poder amamantar, hacen falta políticas que lo apoyen, y con una licencia de maternidad de 16 semanas es muy difícil poder amamantar en exclusiva durante los seis primeros meses de vida del bebé, como nos recomiendan. Cuando optamos por un modelo más sostenible, eso también implica más recursos económicos y más disponibilidad de tiempo para poder llevar a cabo esta práctica.

¿TIENES LA SENSACIÓN DE QUE LOS GOBIERNOS NOS PIDEN QUE SEAMOS MÁS SOSTENIBLES PERO QUE NOS TRASLADAN CASI TODA LA RESPONSABILIDAD?

Sí, e incluso iría más allá: además en cierta manera nos culpabilizan. Eres tú quien tiene que llevar a cabo esta práctica responsable en esta clave social y ambiental y, si no lo haces, entonces lo estás haciendo mal. Por eso es importante politizar nuestras prácticas en relación con el consumo o la maternidad, porque vienen muy determinadas por el contexto social o económico en que nos encontramos y esto también limita nuestro margen de acción.

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

BONA MEL
MIEL ECOLÓGICA ENVASADA POR EL APICULTOR

Acacia: Contra la diabetes y estreñimiento.	Azahar: Para el sueño, nerviosismo y estrés.	Montaña: Diarreas y antioxidante.	Eucalipto: Efectos balsámicos, mejora las condiciones respiratorias.	Limón: Contribuye a la remineralización de huesos y uñas.	Romero: Estimulante en casos de fatiga y digestiva.
Brezo: Diurética, antirreumática y reguladora intestinal.	Lavanda: Gripe, laringitis, úlceras de estómago y duodeno.	Milflores: Cicatrizante y protectora de la piel.	Tomillo: Antiséptica, contra la tos y bronquitis.	Bosque: Antioxidante y recomendada en anemias.	Tila: Favorece el descanso nocturno y diurética.

Toma Nota!!! Las mieles de tonalidades oscuras como la de bosque, castaño, etc... son ideales para combinarlas con queso. Y las más claras como la acacia, romero, limón, etc... son fantásticas para endulzar todo tipo de infusiones y así como en los asados de carne, para disfrutar de una carne más jugosa, tierna y con un sabor muy agradable y sorprendente.

BONA MEL ORGANIC, S.L.

Partida la Caseta, s/n - 03829 Alqueria de Aznar (Alicante) - Tel./Fax: 96 553 08 82 - www.bonamel.com / info@bonamel.com

Quinoa ecológica, el superalimento por excelencia



Si se compara la densidad nutritiva de la quinoa ecológica con la no ecológica, los resultados son contundentes: aporta un 15% más de proteínas de alto valor biológico, contiene casi el doble de minerales y, en conjunto, su valor nutricional es un 5% superior.

La quinoa destaca por su excepcional aporte de nutrientes, cuya importancia radica en el contenido y la calidad de su proteína. Hasta un 21% del grano -en función de la variedad- está constituido por proteínas de alto valor biológico, que incluyen todos los aminoácidos esenciales, es decir, los que el organismo es incapaz de sintetizar y debe tomar de la alimentación. Y cuando la quinoa es ecológica atesora unos niveles de proteína un 15.5% superiores a los de la no ecológica (figura 1).

En la nutrición humana úni-

camente cuatro aminoácidos esenciales limitan la calidad: la lisina (colabora en la función inmunitaria y en la reparación celular), la metionina (protege de los radicales libres y trata enfermedades hepáticas, osteoartritis, fibromialgia...), la treonina (interviene en la desintoxicación del hígado) y el triptófano (es de gran ayuda en casos de depresión, estrés, ansiedad o insomnio). Todos ellos se encuentran en la quinoa en cantidades elevadas, destacando su contenido en lisina, muy superior al que poseen el arroz integral, el

maíz, el trigo y la clara de huevo (tabla 1).

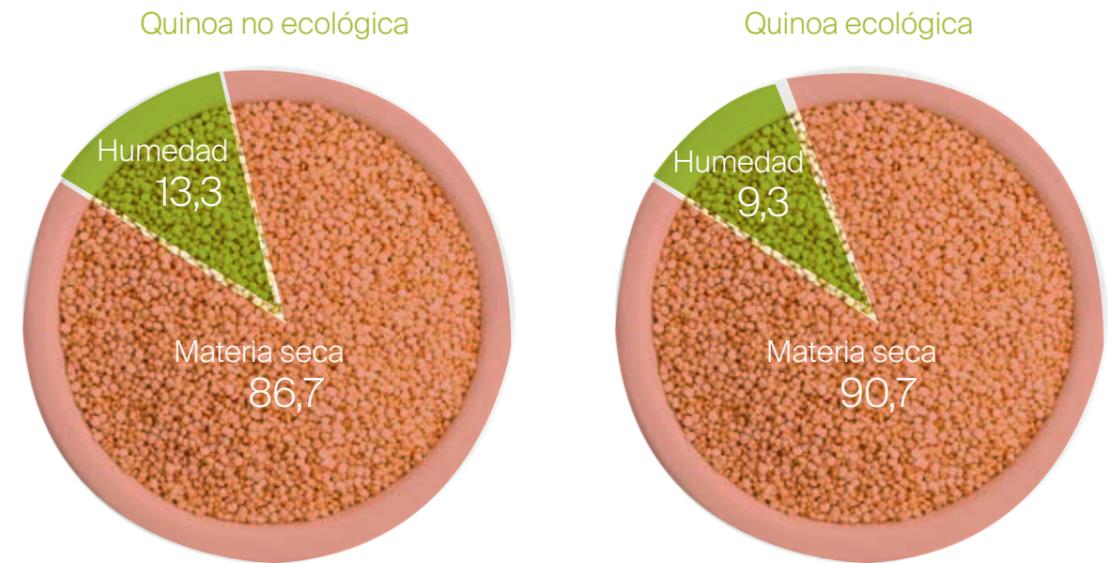
MAYOR CONCENTRACIÓN DE NUTRIENTES

Extraordinariamente rica en fibra, proteínas, vitaminas y minerales, la quinoa también posee ácidos grasos omega-3 y 6 y está considerada un superalimento. Su fracción nutritiva es mucho mayor cuando es de origen ecológico, gracias a su importante contenido en materia seca, concretamente un 5% más que la no ecológica, y a su menor porcentaje de humedad (figura 2).

MINERALES A RAUDALES

En cuanto a sus niveles de minerales, la proporción de calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo, zinc y manganeso, supera claramente al que se puede encontrar en el arroz, el maíz o el trigo. Al analizar la concentración en minerales totales que acumula la quinoa ecológica, queda patente que prácticamente duplica los niveles del grano no ecológico (figura 3).

Figura 1. Niveles de humedad (%) y materia seca (%) en quinoa ecológica y no ecológica.



Alimentos de Galicia

COREN

Porque:

CERDO ECOLÓGICO DUROC

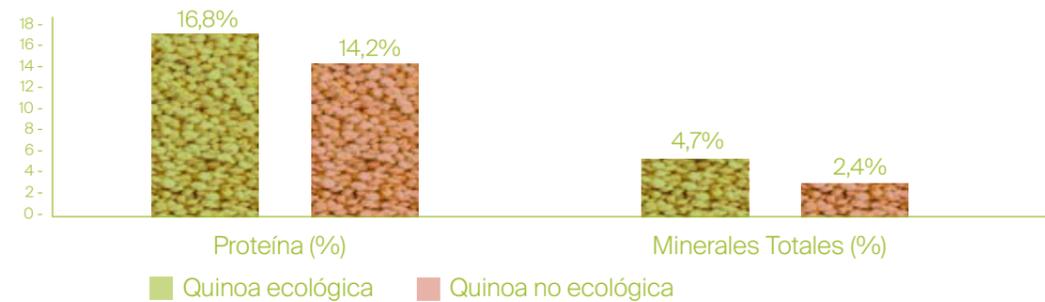
- Raza seleccionada y criados con máximo bienestar animal.
- Criados en libertad en los campos gallegos.
- Alimentados con cereales 100% ecológicos.
- Trazabilidad garantizada.
- Bajo la responsabilidad de una cooperativa rigurosa y humana.

www.coren.es

Tabla 1. Composición en proteína (%) y en los aminoácidos lisina, metionina, treonina y triptófano (mg por 100 g de grano), en quinoa, arroz integral, maíz, trigo y clara de huevo.

Proteína/Aminoácido	Quinoa	Arroz integral	Maíz	Trigo	Clara de huevo
Proteína (g/100 g)	14.9	7.3	9.67	11.0	11.0
Lisina (mg/100 g)	834	259	280	319	639
Metionina (mg/100 g)	313	147	193	165	406
Treonina (mg/100 g)	670	285	270	319	501
Triptófano (mg/100 g)	194	78	106	121	173

Figura 2. Concentración (%) de proteína y de minerales totales (%) en quinoa ecológica y no ecológica.



MÁS INFORMACIÓN

[Rojas, W. 2011. La quinoa: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial. Ed. FAO, Oficina Regional para América Latina y el Caribe. 66 pp.
 [Zevallos, V.F.; Herencia, L.I.; Chang, F.; Donnelly, S.; Ellis, H.J.; Ciclitira, P.J. 2014. Gastrointestinal effects of eating quinoa (Chenopodium quinoa Willd.) in celiac patients. The American journal of gastroenterology, 109(2): 270-278.
 [Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

Si comes ecológico, tendrás más nutrientes

Un reciente estudio francés demuestra que el consumo habitual de alimentos ecológicos está relacionado con una mayor presencia de nutrientes en el organismo. Científicos de relevantes centros de investigación franceses -entre ellos del Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica (INSERM)- han evaluado el estado nutricional de las personas en función del grado de consumo de productos ecológicos y no ecológicos. En investigaciones previas ya se habían encontrado diferencias en el contenido de nutrientes de los alimentos según había sido su modo de producción. Sin embargo, el objetivo del presente estudio, realizado en Francia en 2018, ha sido evaluar la presencia de esos nutrientes en el organismo de las personas y no en los alimentos.

Los investigadores disponían de datos de análisis de sangre en ayunas de una muestra de población en los que se había medido la presencia de hierro, magnesio, cobre, cadmio, carotenoides, vitaminas A y E y ácidos grasos. Esta información se cruzó con la de los hábitos alimentarios de las personas en relación con el consumo de alimentos ecológicos. En concreto, se manejaron datos de 150 personas que tenían un nivel bajo de consumo ecológico (inferior al 10% de la dieta total) y de otras 150 personas que tenían un nivel alto (superior al 50%).

NIVELES ALTOS DE MAGNESIO Y ÁCIDOS GRASOS

Se comprobó que, aunque las personas tuvieran costumbres similares en cuanto a tipo de alimentos

ingeridos, el hecho de que esos alimentos fueran ecológicos o no sí influía en la concentración de nutrientes en sangre. Así, se detectaron diferencias significativas entre las personas que tenían un alto nivel de ingesta de alimentos ecológicos y los que no lo tenían, al analizar la presencia de magnesio, micronutrientes liposolubles (α -caroteno, β -caroteno, luteína y zeaxantina) y ácidos grasos (linoleico, palmítico, γ -linolénico y docosapentaenoico). El resultado fue que se observaron concentraciones significativamente más altas de esos nutrientes en el plasma de los consumidores de productos ecológicos.

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

HOLLINGER JUICE
JUST LOVING NATURE!

¡Simplemente amamos lo natural!

HOLLINGER BIO WILD APPLE
organic
100% directly pressed 100% sugar added

HOLLINGER BIO PURE ORANGE
HOLLINGER BIO MANGO
HOLLINGER BIO RED GRAPE
HOLLINGER BIO MULTI SUNRISE
HOLLINGER BIO MULTI SUNSET
HOLLINGER BIO PEACH

PROYECTO SALUD

Prop.P potencia las defensas del organismo
Incorpora Prop.P en tu proyecto salud

• Potenciador de las defensas naturales •
PROP-P
• 20 ampollas bebibles de 10 ml •
mielar

Prop.P combina jalea real fresca con propóleos, equinácea, tomillo, escaramujo y yemas de pino.

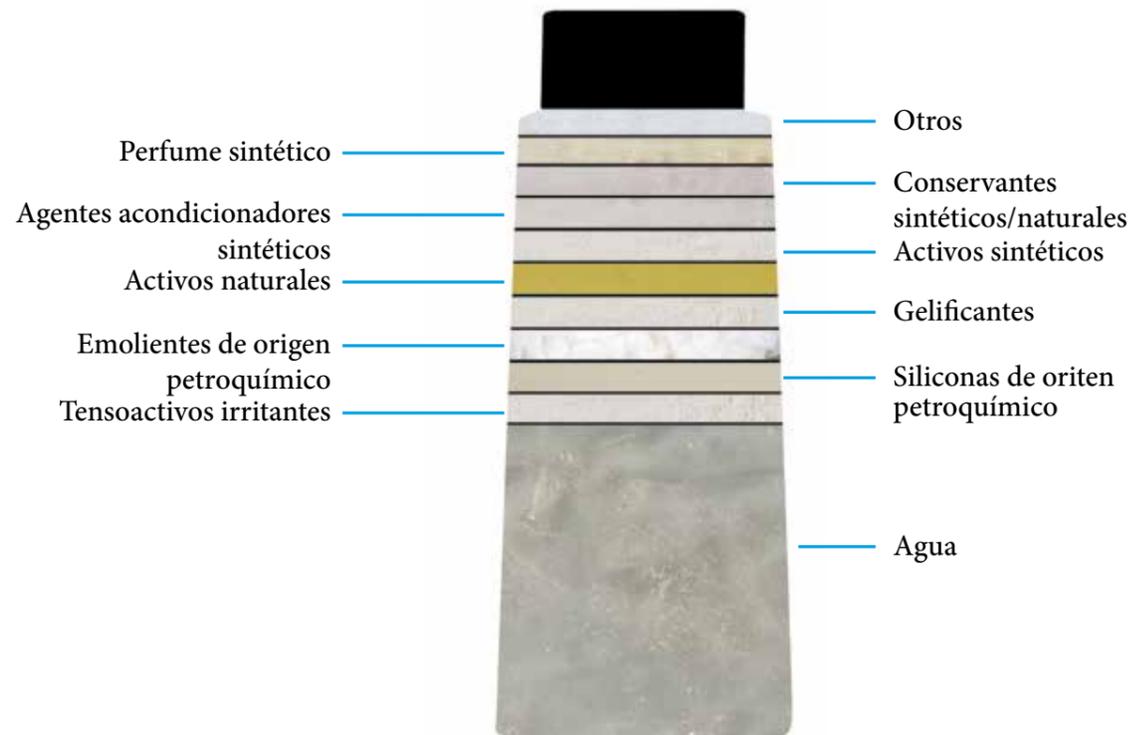
con certificación ecológica

Mielar S.A.
Gultard 79, 08014 Barcelona
Tf 933 220 125
www.mielar.com

CHAMPÚ ECOLÓGICO DE MANZANA



CHAMPÚ NO ECOLÓGICO DE MANZANA. MARCA REFERENTE DEL SECTOR



Champú Vitalidad de manzana bio y aloe bio NaturaBio

La piel es el órgano más grande del cuerpo, que actúa como barrera protectora del exterior. Por ello, es importante alimentarla con productos que la nutran y la protejan para que pueda seguir desarrollando su función con normalidad. De la misma manera que apostamos por los alimentos ecológicos, libres de pesticidas y aditivos químicos, porque sabemos que son más saludables, es conveniente utilizar también cosméticos ecológicos.

El champú es un producto de uso frecuente que aplicamos directamente sobre nuestro cabello y cuero cabelludo. Sin embargo, ¿sabemos exactamente qué contiene? Hemos analizado la etiqueta del champú Vitalidad de manzana y aloe de la marca NaturaBio -certificado por Ecocert y Cosmos Organic- comparándola con la de un champú no ecológico de manzana referente del sector.

La principal diferencia es que el champú Vitalidad de manzana bio y aloe bio está libre de siliconas, emolientes y activos sintéticos. No ocurre lo mismo con el champú no ecológico de manzana, que contiene siliconas y emolientes de origen petroquímico, tales como PPG-5-CETETH-20, amodimethicone, glycol distearate y trideceth-6. Además, también utiliza activos sintéticos como niacinamide, pyridoxine HCl y hydroxypropyltrimonium lemon protein.

Respecto a los tensioactivos, los del champú ecológico son suaves vegetales, en concreto, proceden del coco; mientras que el no ecológico recurre a tensioactivos irritantes como sodium laureth sulfate, cocamidopropyl betaine y sodium lauryl sulfate.

El gelificante que encontrarás en el champú Vitalidad ecológico es glicerina vegetal, que protege ante el exceso de deshidratación. Por el contrario, el champú no ecológico utiliza carbomer, un gelificante de origen petroquímico.

Sobre los activos naturales, el champú no ecológico está formulado con extracto y agua de manzana y extractos de azúcar, limón y té. En el caso del champú Vitalidad estos activos son procedentes de la agricultura ecológica: el aloe vera y el extracto de manzana.

El efecto acondicionador se consigue a partir de diferentes agentes. En el champú ecológico son vegetales y en el no ecológico son de origen sintético, igual que los conservantes y los perfumes. El champú ecológico utiliza conservantes presentes en la naturaleza, como el sodium benzoate y el potassium sorbate, y el perfume es a base de aceites esenciales.

Finalmente, el envase del champú Vitalidad manzana bio y aloe bio es una botella 100% RPET (plástico reciclado) y el champú no ecológico que hemos comparado se presenta en un envase de plástico no reciclado.



Champú Vitalidad de manzana bio y aloe bio. NaturaBio

“LA AGRICULTURA NO ECOLÓGICA NO ES SOSTENIBLE EN NINGÚN SENTIDO: NI A NIVEL DE SALUD, NI SOCIAL, NI INDUSTRIAL, NI ECONÓMICO; EN CAMBIO, EL PRODUCTO ECOLÓGICO AÚNA VALORES DE SALUD, EQUILIBRIO ECONÓMICO, JUSTICIA SOCIO-LABORAL, SANIDAD VEGETAL Y RESPETO POR EL MEDIO AMBIENTE”

Finca La Vall, cada verdura a su tiempo

La naturaleza marca los tiempos en La Vall, la finca gestionada por Josep Mestres, de la que nos llegan las verduras y hortalizas ecológicas más sabrosas y nutritivas, cada una a su tiempo: apio nabo, tupinambo, pak choi, col lisa, col rizada... y, por supuesto, col kale, un superalimento que con gran esfuerzo ha conseguido cultivar, y recolectar, todo el año con gran éxito.

La atracción de Josep Mestres por lo ecológico fue siempre inevitable y nunca se planteó otra opción: “La agricultura no ecológica no es sostenible en ningún sentido: ni a nivel de salud, ni social, ni industrial, ni económico; en cambio, el producto ecológico aúna valores de salud, equilibrio económico, justicia sociolaboral, sanidad vegetal y respeto por el medio ambiente”. A los 30 años, Josep decidió recuperar una finca familiar, no solo para convertir el cultivo ecológico en su medio de vida, sino también para vivir con su familia en uno de los valles que conforman el tramo final del río Ebro, un espacio protegido clasificado de interés natural y reserva de la biosfera.

Desde entonces tiene muy clara la misión de su empresa: “Hacer accesibles a todo el mundo las extraordinarias verduras que crecen en ese enclave privilegiado”. Una misión que comparte con Veritas y que ha desem-



bocado en una fructífera relación: “Estamos en contacto permanente, planificamos la temporada y colaboramos en diferentes acciones, como la cesión de producto gratuito para las inauguraciones de tienda, por ejemplo”.

COMPROMISO SOCIAL Y APOYO A LA ECONOMÍA LOCAL

Igualmente, ambas empresas comparten la aspiración de ayudar a quienes lo necesitan y crear comunidad. “Cooperamos con entidades para la integración laboral de personas en riesgo de exclusión y apoyamos la economía local: la horticultura requiere de muchos servicios de apoyo, y recurrimos a proveedores de la zona”. Asimismo, todos sus operarios son de Terres de l’Ebre y, al sembrar más de 30 hortalizas distintas, que se encadenan a lo largo de todo el año, tienen un trabajo estable.

APUESTA POR LA EXCELENCIA SENSORIAL

Mestres cree que el acto de comer debe ser placentero, lo que marca su propósito de “ofrecer productos excelentes sensorialmente, además



Josep Mestres

de altamente nutritivos”. Para lograrlo, investigan nuevas hortalizas saludables para que Veritas pueda ampliar la oferta. “Algunos de nuestros éxitos son el tupinambo, el pak choi y el patisson blanc, y también recuperamos variedades antiguas, como la cebolla de calçot de El Baix Camp y la calabaza cabello de ángel”.

La larga lista de hortalizas que nos proporcionan incluye alcachofa, acelga, apio, apio nabo, calabacín, calabaza, cebolla, potimarrón, coliflor, espinaca, hinojo, lechuga, melón de piel de sapo y cantalupo, nabo violeta, pimiento verde, rabanitos, remolacha, tomate y una gran variedad de coles (lisa, rizada, lombarda), entre las que destaca la kale.

KALE, HISTORIA DE UN ÉXITO

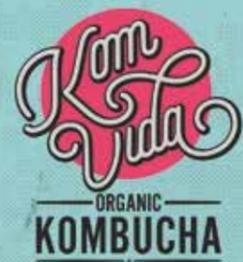
Poseedora de una riqueza nutricional excepcional –aporta calcio, hierro, antioxidantes y fibra y es muy rica en vitaminas A, C y K–, la col kale ha entrado con fuerza en la cocina saludable y su presencia es imprescindible en una alimentación sana. De ahí que Mestres se marcara la meta de suministrarla todo el año a Veritas, algo nada fácil de lograr dado que el manejo de esta col es

bastante delicado: “Tras seis años cultivándola lo hemos conseguido; hoy la conocemos mucho mejor y tras probar muchos tipos –verde, lila, roja, negra, blanca–, ya sabemos cuáles son las variedades que mejor se adaptan a cada época del año”.

IMPACTO MÍNIMO Y CERO RESIDUOS

La finca está totalmente integrada en el entorno: sus hortalizas ayudan a mantener la fauna auxiliar, las líneas florales aseguran la correcta polinización y que no haya plagas, la rotación de cultivos no agota los nutrientes del suelo y la heterogeneidad de sus verduras incrementa la biodiversidad.

Su apuesta por la sostenibilidad es un punto de contacto muy importante con Veritas y próximamente instalarán paneles solares para reducir la dependencia de la red de distribución; a la vez, está prevista la incorporación de un rebaño de ovejas para la gestión del sotobosque de la finca, que realizará un trabajo de prevención de incendios. “El rebaño pastará en la huerta cerrando el ciclo, al incorporar en forma de abono ecológico la totalidad de los restos de la producción. Así, al aprovechar el 100% del cultivo y tener cero residuos, queda asegurada la sostenibilidad”, explica Mestres.



DESCUBRE TODOS LOS SABORES Y LOS NUEVOS FORMATOS DE LA KOMBUCHA DE LA QUE TODO EL MUNDO HABLA



@KOMVIDAKOMBUCHA KOMVIDA.COM



MONSOY
- DESDE 1992 -



TUS BEBIDAS VEGETALES ECOLÓGICAS DE PROXIMIDAD Y DE CONFIANZA

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

Redondo de olivas: carácter mediterráneo

¡Ya está aquí la nueva propuesta de nuestro obrador! El redondo de olivas es un pan 100% ecológico, elaborado con masa madre de cultivo propio, harina de trigo y aceitunas verdes de proximidad. El resultado: sabor intenso, aroma profundo y miga húmeda y esponjosa.



Las aceitunas son fundamentales en la dieta mediterránea, no solo por ser excepcionalmente nutritivas y saludables, sino porque de ellas se extrae el preciado aceite de oliva virgen extra, un reconocido superalimento por sus importantes propiedades protectoras del aparato cardiovascular y su versatilidad en la cocina. En el obrador de Veritas las hemos convertido en protagonistas de nuestro nuevo pan: el redondo de olivas. Lo elaboramos de manera artesanal –respetando en todo momento la normativa ecológica– con harina de trigo ecológica y masa madre de cultivo propio, mediante un proceso de fermentación lenta que aporta mayor intensidad de sabor, más suavidad a la miga y mejor textura a la corteza.

Esta nueva referencia amplía la gama de panes honestos, auténticos, ecológicos y sin químicos. Se cuece, al igual que el resto, en horno de suela de piedra, a una temperatura precisa para dotar a las piezas de una corteza rústica y una miga alveolada, que en este caso resulta algo húmeda debido al aceite de oliva que desprenden las propias aceitunas.

EL ACOMPAÑAMIENTO PERFECTO

Especialmente delicioso, es ideal para tomar solo como aperitivo, preparar unas tostadas con queso fresco y nueces troceadas, o acompañar desde una ensalada de tomate y orégano hasta pescados a la plancha o al vapor. ¡Pruébalo con un hilo de aceite de oliva virgen extra y unas escamas de sal!

UN INGREDIENTE RICO EN GRASAS SALUDABLES

A nivel nutricional, las olivas son fuente de fibra, hierro, vitaminas A y E y ácidos grasos monoinsaturados –ya que son ricas en omega-3, omega-6 y, sobre todo, en omega-9 (ácido oleico)–, que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y equilibran el colesterol. Además, los ácidos grasos monoinsaturados estimulan la producción de colesticquinina, la hormona encargada de enviar el mensaje de saciedad al cerebro.

NATURSOY

¡Nuestras Burgers preferidas!

Deliciosas
Bajas en grasas
Sin soja

IDEAL PARA LACTOVEGETARIANOS

VEGANO SIN GLUTEN

BIO ECOLÓGICO

HIGIENE ECOLÓGICA PARA CADA DÍA

La marca de cosmética Oma Gertrude nos acerca una gama muy completa de champús, geles de ducha, mascarilla capilar y cremas corporales; todos ellos con la certificación de Cosmos y elaborados con una selección de ingredientes muy acertada, a un precio económico.

Para el cuidado capilar nos presentan dos champús y una mascarilla. El champú de uso diario contiene romero, para fortalecer el cabello, y extracto ecológico de manzanilla, que limpia suavemente y tiene una acción calmante. El champú reparador actúa sobre cabellos secos y dañados por la acción de la avena y la ortiga, que aportan hidratación y fortalecen la estructura capilar. La mascarilla capilar reparadora y nutritiva aporta elasticidad y fuerza al cabello gracias a los nutrientes de los aceites de pepita de uva y oliva.

Además, nos traen dos geles de ducha. El hidratante se elabora con extractos ecológicos de menta y frambuesa, ricos en vitaminas y antioxidantes. El gel relajante tiene una base de eucalipto y arándano ecológico con acción bactericida y refrescante para la piel, con beneficios calmantes.

Y, para el cuidado corporal y de las manos, ámate a probar estas cremas con efecto sedoso. La crema corporal nutritiva protege la piel con una base de manteca de karité y nutre en profundidad gracias a los aceites de albaricoque y espino amarillo. La crema de manos contiene aceite de uva ecológico, rico en antioxidantes y vitaminas, y extracto de limón, que suaviza y repara.



NUEVO FORMATO DE LAS POPULARES KOMBUCHAS KOMVIDA

Las kombuchas Komvida se elaboran en Badajoz con ingredientes 100% ecológicos y son la mejor alternativa para refrescarse gracias a sus propiedades hidratantes. Manzana y canela, frutos rojos, té verde, jengibre, zanahoria y kombujito ¡ahora en formato de 750 ml!

La kombucha es una bebida ligeramente espumosa que 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, prevenir problemas digestivos y contribuir al buen funcionamiento del sistema inmune.



NUEVOS ZUMOS ELABORADOS CON FRUTA 100% EXPRIMIDA

De la mano de Cofrutos llegan los nuevos zumos de piña, naranja, manzana y melocotón con manzana; todos ellos elaborados en Murcia a partir de fruta 100% exprimida.

Además, están presentados en tres minibricks de 200 ml, un formato ideal para los desayunos y meriendas de los más pequeños, y con pajitas de papel, para reducir el uso de plástico.



AMPLIAMOS LA GAMA DE COMPLEMENTACIÓN CON LA MARCA SOLARAY

Solaray es una marca líder en la fabricación de complementos nutricionales. Con 50 años de experiencia, su línea incluye plantas, combinaciones herbarias de alta potencia garantizada y vitaminas, minerales y complementos especializados. Además, utilizan cápsulas veganas, envases PET, productos no GMO, perlas de tapioca orgánica y edulcorantes no perjudiciales como la estevia ecológica.

Entre los 10 nuevos complementos destacamos la vitamina C, obtenida a partir del escaramujo, la acerola y el ácido ascórbico, para proteger del daño oxidativo, ayudar en la producción de colágeno y apoyar el buen funcionamiento del sistema inmune; el omega-3, que son ácidos grasos recomendados para proteger el cerebro, los ojos y el corazón; el magnesio, con una acción vital en el funcionamiento del sistema nervioso y los músculos; el zinc, que contribuye a mejorar el buen estado de la piel, el pelo y las uñas; y el Spectro energy, un complejo de vitaminas y minerales altamente asimilables para el cansancio físico y mental.



DELICIOSAS GALLETAS PARA ENRIQUECER TUS DESAYUNOS

Disfruta de la nueva gama de galletas ecológicas Florbú, elaboradas en España, sin aceite de palma y a un precio muy atractivo. Empezamos con las minicookies de chocolate, saludables, sabrosas y divertidas, que destacan por su intenso sabor a chocolate. Seguimos con las minigalletas de espelta, que combinan ingredientes con un elevado valor nutricional y le brindan un sabor exclusivo. Y, por último, los wafers sabor vainilla, unos barquillos irresistibles.



FRUTA Y VERDURA EN ENVASES COMPOSTABLES

Te ofrecemos un amplio abanico de frutas y verduras en formato pack, utilizando envases compostables para facilitar tu proceso de compra. Destacamos las manzanas fuji y golden en packs de cartón; la cebolla seca y la patata, ambas en mallas compostables; y, en bandejas compostables que cuentan con el sello OK compost, encontrarás los dátiles, las zanahorias, los fresones, los arándanos, las frambuesas, la lechuga iceberg y los cogollos.



BÁLSAMO LABIAL CON AROMA A VAINILLA

La marca Naturabio nos presenta su nuevo bálsamo labial nutritivo con vainilla y caléndula, en un envase 100% de cartón.

Está formulado con caléndula, para conseguir un efecto reparador, y aceite de almendras, karité y manteca de cacao, para nutrir los labios y suavizarlos.



Hemos reducido el IVA de los productos de higiene femenina

En Veritas creemos que los productos de higiene femenina deben considerarse de primera necesidad. Por ello reclamamos un IVA del 4%. Y, mientras no llega el cambio, Veritas asume la diferencia rebajando el precio de tampones, compresas o copas menstruales como si tuviesen un IVA superreducido.



Provoquemos
UN CAMBIO

**BAJAMOS EL IVA
DE COMPRESAS
TAMPONES Y
COPAS DEL
10% AL 4%**

Esta acción se engloba dentro de la iniciativa “Provoquemos un cambio”, que busca impulsar cambios legislativos orientados a revertir situaciones injustas, proteger el medio ambiente y mejorar la salud y calidad de vida de las personas.

Ser mujer y tener la menstruación no es algo que se pueda escoger. Es el momento de marcar un punto de inflexión y normalizar la menstruación y los productos asociados a ella. Actualmente los tampones, compresas y copas menstruales tienen asociado un tipo impositivo del 10%, pero en Veritas creemos

que deben ser considerados de primera necesidad y, por tanto, tener un IVA del 4%.

PAÍSES QUE YA HAN REDUCIDO EL IVA DE LOS PRODUCTOS DE HIGIENE FEMENINA

Otros países del mundo han entendido la importancia de facilitar el acceso de estos productos de primera necesidad y demuestran que es una cuestión de voluntad y prioridad de la agenda política. Es el caso de Canadá, Irlanda o Australia, cuyos productos de higiene femenina están exentos de IVA.

Además, algunas regiones y ciudades del mundo ya han demostrado que se puede ir más allá poniendo en marcha políticas innovadoras. Por ejemplo, en Nueva York ofrecen productos de higiene femenina de forma gratuita en escuelas y centros públicos y sociales para garantizar que mujeres en situación desfavorecida puedan acceder a ellos. O, más recientemente, el parlamento escocés votó a favor de extender a todas las edades la gratuidad de los productos de higiene femenina, que ya se proporcionaban de forma gratuita en escuelas, colegios y universidades.

Lasaña sin gluten

La marca Felicia, productora de pasta exquisita sin gluten y ecológica, nos presenta las nuevas placas de lasaña sin gluten elaboradas a partir de lenteja amarilla.

Felicia está ubicada en Italia y cuenta con un molino dedicado exclusivamente a la producción sin gluten, con el objetivo de poder ofrecer una pasta completamente libre de trazas. Además, utiliza únicamente sus tanques para el transporte de materias primas y así evitar una posible contaminación. Por ello, Felicia cuenta con multitud de certificaciones tales como la de la Asociación Italiana de Celíacos o los Certificados SGS Calidad.

Las nuevas placas de lasaña están deliciosas y te sorprenderá su tex-

tura, muy parecida a la de la lasaña de trigo. Estas placas de lasaña sin gluten y veganas están elaboradas a partir de un 90% de harina de lenteja amarilla ecológica y un 10% de harina de arroz integral ecológica, que les otorgan múltiples propiedades nutricionales. En concreto, estas placas de lasaña aportan más de un 20% de proteínas y son ricas en fibra, fósforo, hierro y magnesio.

Para cocinarlas, prepara una salsa líquida y cubre el fondo del recipiente para hornear. Dispón las placas de lasaña secas, sa-

zona y cúbreelas con abundante salsa. Repite este proceso tres o cuatro veces, hasta que el molde esté lleno, y hornea durante 40 minutos.

¡Disfruta de la nueva propuesta de Felicia y prepara lasañas a la boloñesa, con verduras o de pescado y sorprende a tus invitados! Además, debido a su contenido nutricional resultan una muy buena opción para que los más pequeños de la casa se beneficien de las propiedades de las legumbres de una forma deliciosa.



¡Queremos ser carbono positivos!



Desde el primer día, en Veritas tenemos un compromiso inequívoco con la sostenibilidad y han sido, y son, muchas las iniciativas que llevamos a cabo en ese aspecto. Uno de los principales objetivos de nuestra hoja de ruta sostenible es tener una huella de carbono positiva en 2022.



Dos grados pueden parecer poco, pero marcan la diferencia para el futuro de nuestro planeta. En el Acuerdo de París, la Unión Europea se comprometió a reducir en 2050 dos grados la temperatura de la Tierra para evitar el calentamiento global. El cambio climático es uno de los retos más grandes a los que nos enfrentamos y desde Veritas trabajamos a diario para minimizar el impacto que supone, a la vez que aspiramos a tener una huella de carbono positiva en 2022.

y Climalife, iniciamos el proceso de cambio de los gases refrigerantes de las neveras de nuestros supermercados. Con este nuevo gas, hemos reducido un 50% las emisiones que generábamos; actualmente continuamos con este proceso y cada vez más tiendas emiten gases de baja emisión. Por último, hemos reorganizado las rutas de nuestros vehículos para reducir el impacto que tiene el transporte de mercancías.

¿CÓMO LO CONSEGUIMOS?

A partir de la reducción de las emisiones derivadas de los procesos operativos de la empresa y llevando a cabo prácticas de secuestro de CO2, queremos conseguir que el balance de nuestras emisiones sea positivo. Estamos en el camino y, para lograrlo, ya hemos dado distintos pasos que nos están ayudando a cumplir dicho objetivo.

En 2016 pasamos a ser una cadena de supermercados en la que el 100% de nuestra energía proviene de fuentes renovables, y en 2017, de la mano de las empresas instaladoras Thermiafred

CUMPLIMOS CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Con estas acciones, estamos cumpliendo el Objetivo de Desarrollo Sostenible 7 (Energía asequible y no contaminante). Desde 2015 hasta hoy nuestras emisiones de CO2 han experimentado una reducción del 54%, aunque hemos abierto 42 tiendas. Continuamos esforzándonos para alcanzar una huella de carbono positiva e impulsamos nuevos proyectos que nos ayuden a tener un impacto positivo en la atmósfera.

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



LÍDERES EN CALIDAD,
LÍDERES EN SOSTENIBILIDAD

Comprometidos con darte lo mejor del mar, cuidando de él



PRODUCCIÓN ECOLÓGICA
PRODUÇÃO BIOLÓGICA



En Skandia ofrecemos una gama de productos incomparable que destaca por su sabor, calidad y origen. Estamos comprometidos con la acuicultura ecológica y sostenible y con la pesca respetuosa con el medio. Elaboramos nuestra materia prima, de primera calidad, con procesos tradicionales, como el ahumado natural o el secado a mano con sal seca. Skandia, garantía de calidad y sostenibilidad.

www.skandiaahumados.es

¡PURO PLACER ECOLÓGICO!

Paul
SÖBBEKE
BIO-PIONIER SEIT 1988



Sólo contiene
1. YOGUR
2. FRUTA
3. AZÚCAR DE REMOLACHA

¡PRUÉBANOS AHORA!
¡SIN AROMAS, SABOR PURO!
DISPONIBLE EN TRES
DELICIOSOS SABORES

ABRIL | 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 6 de abril
TALLER ONLINE GRATUITO - EL MISO COMO INGREDIENTE EN TU COCINA
 Camila Loew con la colaboración de Kenshō
 Horario: 18.30 h - 19.30 h **Gratuito**

🕒 Miércoles 7 de abril
TALLER ONLINE - VERDURAS PARA LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA
 Patricia Menéndez
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

🕒 Martes 13 de abril
TALLER ONLINE - CENAS VEGANAS LIGERAS Y SALUDABLES
 Alf Mota con la colaboración de El Granero Integral
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

🕒 Miércoles 14 de abril
TALLER ONLINE - LIBÉRATE DE LA CANDIDIASIS DE FORMA NATURAL
 Marta Marcè
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

🕒 Jueves 15 de abril
TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN EN EL SÍNDROME DE OVARIOS POLIQUÍSTICOS
 Gina Estapé
 Horario: 18.30 h - 20.30 h **15 €**

🕒 Lunes 19 de abril
TALLER ONLINE - APRENDE A HACER DESAYUNOS KETO SALUDABLES
 Sue Moya
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

🕒 Martes 20 de abril
TALLER ONLINE - HÁBITOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN TU DÍA A DÍA
 Martina Ferrer
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

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

🕒 Lunes 26 de abril
TALLER ONLINE - APRENDE A ELABORAR BEBIDAS PROBIÓTICAS
 Nerea Zorokiain con la colaboración Kombutxa Drinks
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

🕒 Martes 27 de abril
TALLER ONLINE - LA MAGIA DEL ORDEN EN TU COCINA
 Mar Ferrer
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

🕒 Jueves 29 de abril
TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA ANTINFLAMATORIOS
 Dúnia Mulet
 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



Laurel, la hoja que marca la diferencia



- 1] Laurel. Herbes del Molí
- 2] Salsa de tomate. Molí de Pomerí
- 3] Arroz de jazmín. Biogrà
- 4] Aceite de oliva virgen extra. Eco Natura

Una sola hoja de laurel es capaz de animar una receta por sí misma, pero también es el apoyo perfecto de otras hierbas y especias para realzar el sabor de carnes, pescados, legumbres...



Ingrediente básico en la cocina mediterránea, el laurel pertenece al clan de las especias aromáticas muy potentes, que persisten en el paladar. Su sabor y aroma característicos se incrementan con la cocción, por lo que debes usarlo con mesura en la cocina. Además, es beneficioso para la salud porque posee propiedades digestivas, antitusivas y antisépticas, y también se aconseja para tratar problemas dérmicos y articulares.

ACEITE AROMATIZADO

Sus compuestos medicinales se disuelven de forma óptima en grasas como el aceite de oliva virgen extra o el aceite de girasol de extracción en frío. Pon unas hojas de laurel y un par de dientes de ajos con piel en la aceitera, deja reposar unas horas y obtendrás un extraordinario aceite aromatizado, cuyo sabor se acentúa con el tiempo. También puedes infundir el aceite con laurel y otras especias (clavo, pimienta negra o jengibre) y utilizarlo para aliñar tus ensaladas favoritas.

LEGUMBRES MUY DIGESTIVAS

Para una digestión suave sin flatulencias, añade una o dos hojas de laurel y un poco de alga kombu a la cocción de legumbres y de cereales integrales de cocción larga (arroz integral, avena en grano). Si usas legumbres ya cocidas en conserva puedes aromatizar tus guisos, salteados o patés vegetales tipo hummus, moliendo hojas de laurel secas con algas ligeramente tostadas (dulce o wakame) y una pizca de sal marina o rosa del Himalaya.

PESCADOS MÁS SABROSOS

Asimismo, es ideal para dar sabor a pescados al horno, junto con limón y hierbas frescas (perejil, cebollino, menta). Si haces mejillones o almejas al vapor pon un par de hojas en el fondo de la olla con un poco de agua y aprovecha el caldo de la cocción para elaborar una salsa marinera con tomate, pimentón ahumado, vino blanco, cebolla, ajo y pimienta roja. También puedes hacer una salsa más exótica con leche de coco, cúrcuma, alcacharras, cayena y unas gotas de tamari.

CHOCOLATE CON UN TOQUE ESPECIAL

¿Te imaginas un chocolate caliente con aroma de laurel y un pelín de pimienta rosa o jengibre? Es absolutamente sorprendente y exquisito. Otra opción igual de singular es infundir una bebida vegetal cremosa (de anacardo o de almendra) con una hoja de laurel y endulzarla con sirope de arroz.

[ALF MOTA.

Ecochef y profesor de cocina saludable]

DECUBRA LOS TÉS LIMA

TÉS DE ALTA CALTIDAD, CULTIVADO EN LAS MONTAÑAS JAPONESAS

Disfruta de los beneficios del té verde y descubre **nuevos sabores**



Por un momento de calma y armonía



Sin cafeína

Bajo en cafeína



www.limafood.com
f @lima.bio.food

bio vegan

5 formas diferentes de comer kale



El protagonismo de la col kale en la gastronomía saludable es indiscutible. Sus hojas son un auténtico concentrado de vitaminas y minerales e incorporarlas a tus recetas es facilísimo.

Col Kale.
veritas.es



- 1] Col kale
- 2] Crema de col kale y alga kombu. Casabella
- 3] Burger de quinoa, kale y lentejas. Natursoy
- 4] Hummus de kale. Sorribas

Antes de comprar, ten presente que existen diferentes variedades, lo que te ofrece la posibilidad de poder elegir la que más se adapte a tus recetas. La curly kale es la variedad más conocida: de color verde y con las hojas rizadas, posee un paladar dulce y suave; las hojas de la lacinato kale son estrechas y altas y de color verde oscuro; y la redbord kale es un poco más dura que la primera y llama la atención su tonalidad lila.

1 ZUMOS DÉTOX

Cualquiera de las variedades es ideal para elaborar un zumo nutritivo y alcalinizante al que puedes añadir otros vegetales, por ejemplo: apio, pepino y manzana.

2 CHIPS AL HORNO

Las hojas de curly kale son ideales porque al tener poca agua se deshidratan con mayor facilidad. Extiéndelas en una bandeja de horno, riega con aceite de oliva y hornea a 180-200 °C durante unos minutos hasta que crujan. Una idea para potenciar el sabor del snack es añadir queso u otros ingredientes, tanto salados como dulces; y si quieres caramelizarlas es recomendable utilizar melaza, porque quedan más crujientes.

3 SALTEADAS, FRITAS, EN ENSALADA...

Un buen consejo es macerar las hojas. Por ejemplo, si las dejas en una vinagreta durante unos minutos se rompe su dureza y quedan espectaculares en ensalada. También son ideales para salteados cortos con otras verduras, o simplemente para disfrutarlas fritas.

4 SOPAS Y GUIOSOS

En este caso, la variedad ideal es la lacinato kale, dado que en crudo resulta muy dura al paladar. Debe cocinarse como las espinacas o acelgas y se aconseja añadir sal a la cocción, para que no se pierda la clorofila, y no guisarla demasiados minutos, los justos para romper la fibra y que sea más digestible. Recuerda que cuanto más larga es la cocción, más nutrientes se pierden, y que la mayoría de vitaminas que contiene son liposolubles: por tanto, el cocinado no debe durar más de cinco minutos y debe hacerse en agua de buena calidad para poder reutilizarla luego.

5 SALSAS TIPO PESTO

Las hojas escaldadas y frías son excelentes para elaborar salsas tipo pesto y acompañar arroces o pastas. Salteadas con un poco de ajo quedan excepcionales para servir con carnes y si se saltean con aceite de coco son la mejor guarnición de cualquier pescado.

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]



Feel Bio!

Eritritol bio, tu edulcorante



- ✓ 100% vegetal
- ✓ 0% azúcares
- ✓ Sin Gluten



0% calorías

www.naturgreen.es



NATURGREEN.ES/POLINIZADORAS



NATURGREEN.ES/TORTUGAMORA



REFORESTACIÓN LOCAL ACTIVA

NATURGREEN.ES/REFORESTACION



NATURGREEN.ES/NUUESTRO-COMPROMISO/

facebook.com/naturgreenoficial
@naturgreenoficial

Macarrones con pesto de espinacas y guisantes



Uno de los grandes atractivos de esta receta es el pesto de espinacas y guisantes, una variante nutritiva y original de la típica salsa italiana. Un plato perfecto para toda la familia, especialmente a la hora de incluir verduras en la dieta de los niños.

INGREDIENTES:

- Macarrones integrales
- 4 cucharadas de guisantes
- 1 taza de espinacas frescas
- Maíz cocido
- Queso feta (lácteo o vegano)
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de nata de arroz
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de zumo de limón
- Un puñado de perejil fresco
- Orégano
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal

1



2



1] Espinacas. Ecoama

2] Penne rigate integral. Girolomoni

ELABORACIÓN:

- 1] Asa los dientes de ajo y cuece los guisantes. Reserva.
- 2] Pon en la batidora las espinacas, los guisantes, el perejil, los ajos, el aceite de oliva virgen extra, el zumo de limón y una pizca de sal y pimienta al gusto.
- 3] Tritura hasta obtener un pesto cremoso, que puedes rebajar con un chorrito de agua o de bebida vegetal.
- 4] Hierva la pasta y, paralelamente, saltea el maíz cocido en una sartén con aceite, sal y pimienta.
- 5] Coloca el pesto en una cazuela, añade la nata vegetal y una cucharada pequeña de nuez moscada recién molida. Mezcla bien y, cuando esté caliente, incorpora la pasta cocida y salpimienta si es necesario.
- 6] Sirve la pasta con el queso feta desmenuzado y el maíz cocido y espolvorea un poco de orégano por encima.

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

DISFRUTAR JUNTOS DE LO BUENO

Taifun



NUESTROS FILETES DE TOFU

Los Filetes de Tofu de Taifun son crujientes por fuera, jugosos por dentro y muy fáciles de preparar. Tres variedades elaboradas con ingredientes ecológicos selectos, a gusto de toda la familia.

Crema de lentejas rojas



Crema de lentejas rojas, una forma muy práctica de incluir en tu dieta esta magnífica legumbre. Las lentejas rojas son las legumbres que más rápido se cuecen y resultan deliciosas trituradas con verduras, un plato que puede tomarse caliente, frío o templado.

INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas rojas
- 5 tazas de agua mineral
- 1/2 tira de alga kombu
- 1 cebolla de Figueras
- 1 zanahoria
- 1/2 hinojo
- Laurel
- Comino
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra



1] Lentejas rojas. Veritas
2] Alga kombu. Biocop

ELABORACIÓN:

- 1] Corta las verduras en cubitos.
- 2] Saltea la cebolla en un poco de aceite y cuando esté traslúcida añade el resto de verduras, el alga kombu, el laurel y el comino.
- 3] Incorpora las lentejas lavadas y cúbreles con agua.
- 4] Llévelo a ebullición y cuécelo a fuego suave hasta que las lentejas estén blandas, aproximadamente unos 30 minutos.
- 5] Una vez estén cocidas, pásalas por la batidora hasta obtener una crema y sírvela a temperatura ambiente.



bio
santiveri
organic

¡DISFRUTA DE UN SNACK SANO y LIGERO!

Donde tú quieras



Tortitas de Maíz Choco Negro BIO



Tostadas Ligeras de Sarraceno Choco Negro BIO



Tostadas Ligeras de Quinoa Choco Negro BIO

  www.santiveri.com

Energético

[LUNES

COMIDA

[Pasta integral con salsa de naranja, queso y nueces

CENA

[Burgers de garbanzos y puerro

[MARTES

COMIDA

[Crema de apio, nabo y zanahoria al romero
[Quiche de espinacas

CENA

[Vichyssoise vegana
[Veggie rolls con salsa de cacahuete

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Revuelto de brócoli con aguacate
[Pollo asado con ciruelas y piñones

CENA

[Ensalada crujiente de maíz y quinoa
[Cebolla tierna asada con green chutney

[JUEVES

COMIDA

[Ensalada fácil de rúcula
[Pasta de lentejas con espinacas y dátiles

CENA

[Crema de calabaza y coco al curri
[Lubina al horno con semillas

[VIERNES

COMIDA

[Chutney de mostaza amarilla, jengibre y dátiles
[Pollo rebozado con harina de garbanzos y especias

CENA

[Ensalada de alubias y paté de berenjena
[Tofu rebozado con gomasio

[PARA DESAYUNAR:

[Barritas de frutos secos
[Matcha latte

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Zum de remolacha y bolitas energéticas
[Copa de muesli con chía, lino y fresas

CONSEJOS:

[Seguir un estil d'alimentació variada i amb tots els nutrients assegura guanyar la batalla a l'estrès i al cansament.

[Les proteïnes vegetals com la quinoa sobreviuen en condicions climàtiques extremes, per això són considerades aliments superenergètics, igual que els germinats i la fruita seca activada.

[Planifica't la dieta amb tots els nutrients i afegeix-hi espècies activants com gíngebre, cúrcuma o pebre per guanyar la batalla a l'estrès i el cansament.



Receta. Ensalada crujiente de maíz y quinoa. veritas.es



1



2



3



1] Espaguetis integrales. Romero
2] Tofu fresco. Vegetalia
3] Zum de remolacha. Biotta

PASTORET
FUNDADA 1992
FAMILIA PONT

Nuestro Yoghourt Ecológico con Arándanos al descubierto



Envase de vidrio 100% reciclable y reutilizable



Excelente en Yuka



Pasta de dientes

Esta pasta de dientes te ayudará a desinflamar y cicatrizar las encías. Además, limpia en profundidad los dientes, dejándolos suaves, brillantes y frescos. La piel es el órgano más grande del cuerpo, y por eso, también debemos alimentarla correctamente.

INGREDIENTES:

- 1 puñado de menta
- Piel de naranja
- 1 cucharada pequeña de cúrcuma
- 25 g de aceite de coco
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo
- 1 cucharada pequeña de sal
- 4 gotas de aceite esencial de árbol de té

ELABORACIÓN:

- 1] Coloca en un recipiente que se pueda cocinar al baño maría la menta, la piel de naranja, la cúrcuma, el aceite de coco y el de sésamo. Infusiona durante 30 minutos.
- 2] Cuela con una gasa y añade la sal y el aceite esencial de árbol de té.

Uso diario. Caduca a los 3 meses.



- 1] Menta fresca. Can Riera
- 2] Aceite esencial de árbol de té. El Granero

[MAMITABOTANICAL]



Pendientes

MATERIALES:

- 1 envase de suavizante
- Rotulador.
- Tijeras.
- Cúter.
- Sacabocados.
- 6 anillas.
- 2 alicates de bisutería.
- 2 bases para pendientes.
- Pegamento instantáneo.
- Lija fina.
- Trapo.
- Pinturas chalk paint.
- Barniz.
- Esponjas.
- 2 platos.
- Moneda de 5 céntimos.
- Tapón de bebida vegetal.

INSTRUCCIONES:

- 1] Retira la etiqueta y corta un trozo del envase con el cúter y las tijeras.
- 2] Marca con el rotulador las formas del pendiente utilizando la moneda, el tapón de la bebida vegetal y el tapón del suavizante.
- 3] Recorta los círculos y líjalos para abrir poro y suavizar los bordes.
- 4] Marca los puntos donde colocarás las anillas y perforalos con el sacabocados.
- 5] Vierte la pintura en el plato, empapa la esponja y úsala para pintar todas las piezas de plástico.
- 6] Espera a que se sequen y añade textura aplicando la pintura negra con una esponja natural.
- 7] Cuando se hayan secado, barniza todas las piezas con esponja.
- 8] Abre las anillas con alicates y une las piezas.
- 9] Pega los pendientes a la base y deja secar.



- 1] Suavizante de manzana y almendra. Ecover

[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.



¡SORTEO!

DEJA
LA HUELLA
Y GANA
50€

DE TU
PEQUE



Sorteamos
5 premios
de 50 €

¡Aprovecha el 15% de dto.
en alimentos infantiles ecológicos!

- ✓ Sin pesticidas
- ✓ Sin azúcares añadidos
- ✓ Respetuosos con el planeta
- ✓ Con nutrientes de calidad



15%
D.T.O.

Promoción válida
del 25/03 al 28/04

Mira cómo participar en www.veritas.com. Tienes tiempo del 25/03 al 28/04.

SMILEAT

Vegebaby

babybio

Jammy

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

WWW.VERITAS.ES