



## ¿QUÉ COMER EN PRIMAVERA?

Verduras y hortalizas ricas en antioxidantes y vitaminas para desintoxicar el organismo.

## LOS FRESONES EN LA COCINA

Batidos, licuados, pasteles, salsas, ensaladas... Descubre todas las propuestas de Alf Mota.

## RECETA

Pasta de lentejas con espinacas y dátiles



**CLICA PARA VER LA RECETA**



**MIRA LOS VÍDEOS DE NUESTRAS RECETAS  
Y TÉCNICAS DE COCINA**



**CONSULTA NUESTRA TIENDA ONLINE**

CLICA EN NUESTRAS REDES SOCIALES

---



YouTube

---

 [shop.veritas.es](https://shop.veritas.es)

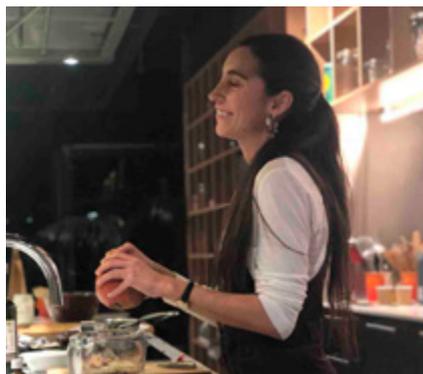
Certified



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 año celebramos nuestro primer mes de la pasta!

La historia de una pasta de calidad empieza en la tierra, donde se utilizan rotaciones de cultivo combinadas, en ocasiones con legumbres, una técnica que aporta a los terrenos muchas sustancias beneficiosas que nutrirán el trigo.

Hoy en día, podemos disfrutar de un amplio abanico de variedades de pasta, más allá de la de trigo: de legumbres, de mijo, de centeno, de quinoa, con alga espirulina..., todas deliciosas y con muchas posibilidades en la cocina.

En esta revista encontrarás un artículo en el que te explicamos todos los procesos de la elaboración de la pasta, así como los beneficios de todas las variedades que encontrarás en Veritas. Y hemos entrevistado a nuestros compañeros de viaje de Girolomoni, una pasta de trigo duro antiguo, elaborada siguiendo la tradición clásica de secarla lentamente.

¡Anímate a participar en el sorteo de 5 kits para amantes de la pasta! Conviértete en un fan del Club Veritas y con cada compra, más posibilidades tendrás de ganar.



FES CLIC  
A LES IMATGES  
PER ANAR  
DIRECTAMENT  
A LA SECCIÓ

[8



### SALUD

¿Qué comer  
en primavera?  
SOY COMO COMO

[14



### CONSEJOS DE XEVI

Mantén tus  
estrógenos a raya  
XEVI VERDAGUER

[18



### DIVERSIDAD

De buena pasta  
MAI VIVES

[22



### ESTILO DE VIDA

Las claves  
de la macrobiótica  
ALF MOTA

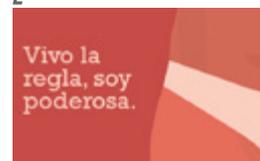
[26



### EN FAMILIA

Algas para crecer  
más y mejor  
SOY COMO COMO

[30



### BIENESTAR

Vivo la regla, soy  
poderosa  
NURIA FONTOVA

[32



### BOTIQUÍN

Depura tu cuerpo y  
despierta tu energía  
ECORGANIC

[34



### ENTREVISTA

Odile Fernández  
ADAM MARTÍN

[38



### ANÁLISIS COMPARATIVO

Cereales integrales  
ecológicos: ¡hasta el  
doble de minerales!  
M. D. RAIÓN

[44



### FONDO DOCUMENTAL

La dieta ecológica  
reduce el riesgo de  
diabetes.  
CARLOS DE PRADA

[46



### LEER TIQUETAS

Fideos Thai de arroz.  
Terrasana

[50



### COMPañEROS DE VIAJE

¿Te gusta la pasta?  
¡Elígela ecológica y  
de trigo duro!  
Girolomoni

[56



### NUESTROBRADOR

Pan de maíz: artesano y 100% ecológico

[64



### SOMOSCONSCIENTES

Veritas y Sant Aniol unidos en un proyecto de economía circular con envases de cristal retornable

[66



### VERITASLAB

Viridis, la mejor higiene para tu piel, con nuevo envase reciclable

[68



### SOSTENIBILIDAD

Cesta Veritas, una iniciativa solidaria  
PAULA PITARG  
ANNA BADIÀ

[72



### TERRAVERITAS

Talleres online marzo

[74



### ¡SÁCALE PROVECHO!

Los fresones en tu cocina  
ALF MOTA

[78



### TÉCNICAS DE COCINA

Polenta: muy versátil y... ¡facilísima de preparar!  
MIREIA ANGLADA

[82



### DETEMPORADA

Crema de azukis y cacao  
ROCÍO MONTOYA

[84



### RECETA

Pasta de lentejas con espinacas y dátiles

[86



### MENÚ

Ayuno intermitente

[90



### BEAUTY KITCHEN

Aceite para el cabello  
MAMI BOTANICAL

[92



### UPCYCLING

Colgador de macetas  
MARTA SECOND



Receta. Ensalada de fresas con sal de hierbas. [veritas.es](http://veritas.es)



Receta. Arroz basmati con brócoli y espárragos. [veritas.es](http://veritas.es)





# ¿Qué comer en primavera?

*Durante la primavera, la naturaleza nos ofrece verduras y hortalizas que, gracias a su riqueza en antioxidantes y vitaminas, estimulan las funciones de desintoxicación del organismo, llevadas a cabo por el hígado y la vesícula biliar.*

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, UNA TAREA A CARGO DEL HÍGADO Y LA VESÍCULA BILIAR.

A medida que el invierno encara su recta final y va llegando la nueva estación, el metabolismo se reactiva y se aceleran los procesos vitales, aumentando las funciones de desintoxicación y limpieza del organismo. 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, una tarea a cargo del hígado y la vesícula biliar.

Durante dicho proceso de adaptación puedes notar una sensación de fatiga y debilidad generalizada que suele diagnosticarse como astenia primaveral. Si la padeces, además de nutrirte mejor, es importante pasar tiempo al aire libre y practicar ejercicio físico.

## FRESAS, NÍSPEROS, NECTARINAS...

Es hora de despedirse de los cítricos de invierno (naranjas, mandarinas, limones y pomelos), a la vez que das la bienvenida a las fresas, una gran fuente de vitamina C y antioxidantes. A mediados de abril podrás disfrutar de los nísperos, que destacan por su elevado contenido en potasio y provitamina A



1



2



3



4



5



- 1] Espárragos verdes.
- 2] Calçots
- 3] Miso blanco. Danival
- 4] Kéfir de oveja. Cantero de Letur
- 5] Brotes de espinacas. Vitacres



-indispensable para la salud ocular y dérmica-, además de ser un buen regulador intestinal. Entre mayo y junio, aparecen los albaricoques, seguidos de las nectarinas -que también aportan potasio y vitamina A-, los melocotones, las cerezas y, finalmente, los arándanos, una fruta que ayuda a prevenir las infecciones urinarias.

## HABAS, ESPÁRRAGOS Y CALÇOTS

Igualmente, es época de habas y guisantes, dos legumbres frescas muy ricas en fibra, que ayudan a iniciar el proceso de reactivación y depuración del cuerpo. Al mismo tiempo, llegan los calçots y los espárragos silvestres, cuyo efecto prebiótico y diurético es extraordinario.

Aunque hay cebollas y zanahorias todo el año, ahora es su temporada; añádelas frescas a tus ensaladas, junto con las nuevas variedades de lechugas y rábanos. Y a medida que se acerca el verano aparecen, a causa del incremento de la radiación solar y las horas de luz, las primeras solanáceas: berenjenas, calabacines, pimientos, tomates y patatas.

# UNA PRIMAVERA CRUJIENTE Y AFRUTADA

¡Disfruta de un desayuno crujiente también en primavera! Y qué mejor que el Krunchy Sun de Frutos del bosque y el Krunchy Amaranto Frambuesa y Aronia de Barnhouse para esta época del año. Los afrutados mueslis crujientes con bayas no sólo dan color a tu bol de desayuno, también le dan el sabor de la primavera. Endulzado de manera alternativa y sin aceite de palma.



**barnhouse**

BIO DESDE 1979

**BARNHOUSE.DE**



## VERDURAS CRUCÍFERAS Y FERMENTADOS

Asimismo, es un buen momento para aumentar el consumo de otros alimentos depurativos, que favorezcan las funciones del hígado y la vesícula biliar: fermentados (miso, ciruelas umeboshi, pickles, té kombucha, kéfir), verduras crucíferas, vegetales amargos y té verde.



Receta. Judías y col kale con miso. [veritas.es](http://veritas.es)



**WELEDA**  
Seit 1921

EL TRATAMIENTO NATURAL Y BIO  
QUE NECESITAS

**Nº1** EL ANTICELULÍTICO  
MÁS VENDIDO\*

EL  
**98%** LO  
RECOMIENDA\*\*\*



Piel más **firme** 22%

Piel más **lisa** 21%

Piel más **elástica** 35%

**3,6cm** de reducción del  
contorno del muslo\*\*



# SEMANA MUJER

## ACTIVIDADES

Martes 09 Marzo. 2021. 18:30h - 19:30h. Charla gratuita  
**Menstruación sostenible para nosotras y para el planeta**  
Marta León. *Con la colaboración de: Cocoro*

---

Miércoles 10 Marzo 2021. 18:30h - 20:00h. Taller Online  
**Botiquín natural para la menopausia**  
Marta Marcè

---

Jueves 11 Marzo 2021. 18:30h - 20:00h. Taller Online  
**Nueve claves para cuidar nuestra salud hormonal femenina**  
Marta León. *Con la colaboración de: Masmi*

---



Provoquemos  
**UN CAMBIO**

**Hemos reducido el IVA de los  
productos de higiene femenina**

Más información a [veritas.es](http://veritas.es)

# Mantén tus estrógenos a raya



Receta. Natillas sin huevo. [veritas.es](http://veritas.es)



*Cuando los estrógenos circulan libremente en sangre pueden ocasionar muchos problemas de salud y por ello es importante regularlos. Puedes conseguirlo evitando las grasas saturadas y siguiendo una dieta rica en fibra, a base de vegetales, semillas, frutos secos, aceite de oliva...*

Los estrógenos pueden circular en sangre de forma libre o bien acoplados a un transportador. Estos transportadores son la albúmina y la SHBG (Sex Hormone Binding Globulin o globulina fijadora de hormonas sexuales), una glicoproteína producida mayoritariamente por el hígado, el cerebro, el útero, las células de Sertoli de los testículos y la placenta.

Cuando los estrógenos circulan libremente pueden provocar muchos problemas de salud, como dolores premenstruales, miomas, mamas fibrosas, cálculos en la vesícula biliar, estreñimiento, hipotiroidismo, retención de líquidos, dolor de cabeza, dolores articulares y musculares, mala circulación y hemorroides, entre otros. En cambio, la SHBG y la albúmina regulan la cantidad de hormonas circulantes y, consecuentemente, hay menos estrógenos libres y menos actividad hormonal.

Receta. Copa de muesli con chía, lino y fresas. [veritas.es](http://veritas.es)



1



2



3



- 1] Semillas de sésamo. Ecobasics
- 2] Aceite de oliva virgen. Olivar de Segura.



## SÍ A LOS VEGETALES Y LOS FRUTOS SECOS

Comparada con una dieta omnívora, una alimentación vegetariana y rica en fibra potencia la SHBG, gracias a la acción de los lignanos (lino, sésamo, crucíferas, ortigas) y los fitoestrógenos (soja, lúpulo, kuzu, legumbres). Por ejemplo, está demostrado que las almendras, que poseen ácidos grasos monoinsaturados, reducen la testosterona libre y que las nueces incrementan la SHBG por su aporte de ácidos grasos omega-3.

De igual manera, un estudio realizado en España en 2012 que comparaba el uso de aceite de girasol respecto al aceite de oliva demostró que los niveles de SHBG eran más altos en las personas que utilizaban el segundo para cocinar.



## NO A LOS CARBOHIDRATOS REFINADOS Y LAS GRASAS SATURADAS

Cuando el objetivo es reducir la expresión genética de la SHBG está especialmente desaconsejada la fructosa, que se encuentra en el azúcar de mesa, la miel, las mermeladas de fruta “sin azúcar o dietéticas”... También es aconsejable no abusar de la carne y los lácteos y evitar los hidratos de carbono refinados, ya que inhiben la fabricación de SHBG.

Los aceites de palma y de coco, la grasa y la piel de la carne, la margarina y las grasas de los lácteos (leche, mantequilla, queso, nata) contienen niveles muy elevados de ácido palmítico, una grasa saturada que actúa reduciendo la SHBG y provocando una mayor actividad hormonal, además de elevar el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

[XEVI VERDAGUER.

Psiconeuroinmunólogo.

[www.xeviverdaguer.com](http://www.xeviverdaguer.com)]

**MASCOBADO**  
Puro azúcar de caña sin refinar  
De sabor intenso con un ligero recuerdo a regaliz

**ALTER NATIVA<sup>3</sup>**  
BIO FAIRTRADE

Cultivado en Filipinas por pequeñas cooperativas de Comercio Justo que gracias a tu compra pueden mejorar las condiciones de vida de sus familias y de su comunidad.

**MASCOBADO**  
azúcar de caña  
**FILIPINAS**  
**ECOLÓGICA**  
COMERCIO JUSTO  
*Azúcar de caña*

SIN GLUTEN

Vegano

ES-BIO-019-CT  
Agricultura no UE

Peso neto:  
Peso net:  
**500g**

[www.AlterNativa3.com](http://www.AlterNativa3.com)  
elaboración propia de productos ecológicos de comercio justo

# De buena pasta



- 1] Cabello de ángel de quinoa. Veritas. 2] Trenzas de espirulina. Vegetalia. 3] Macarrones de trigo semi integrales. Veritas. 4] Espirales de lenteja roja. Lazzaretti. 5] Espirales de centeno. Castagno. 6] Macarrones con mijo. El Granero. 7] Espirales tricolor. Veritas. 8] Espaguetis. Girolomoni. 9] Espaguetis de espelta. Veritas. 10] Macarrones de kamut. Castagno.



*Existe un mundo de pasta más allá de la archiconocida de trigo: de legumbres, de verduras, de alga espirulina, de quinoa, de kamut... Siempre ecológica y de calidad superior para que disfrutes de un buen plato de pasta a tu gusto.*

La historia de la pasta ecológica empieza en la propia tierra, con la utilización de rotaciones de cultivo combinadas, en ocasiones, con legumbres y así aportar al terreno sustancias beneficiosas que enriquecen el grano. El siguiente paso es la molienda de los cereales, realizada de forma respetuosa para que sus nutrientes lleguen prácticamente intactos a tu mesa.

### TRIGO: INTEGRAL, SEMIINTEGRAL Y BLANCA

La de trigo integral se elabora con el grano entero sin refinar y contiene el germen y la capa externa, donde se concentran la mayoría de los nutrientes. La tenemos en forma de fideos finos, pistones, espaguetis, macarrones, espirales... En el caso de la semiintegral -más fina y digestiva-, encontrarás macarrones, fusilli y espaguetis. Y si optas por la blanca, hecha con harina ecológica sin blanquear, puedes elegir entre letras, pis-

tones, fideos de varias medidas, lasaña y los clásicos, que también están en versión integral.

### ESPELTA: MUY DIGESTIVA

Esta variedad de trigo duro antiguo destaca por su gran digestibilidad y por ser pobre en gluten; por lo que puede ser consumida por las personas intolerantes al gluten, pero no por los celíacos. La pasta de espelta (espaguetis, macarrones, espirales y estrellas) es fuente de minerales y vitaminas de los grupos B y E.

### KAMUT: MÁS NUTRIENTES ESENCIALES

El kamut es otro tipo de trigo duro antiguo, muy rico en ácidos grasos esenciales omega-6. Tanto los macarrones como los fideos o los espaguetis tienen una textura extraordinariamente suave.

Receta. E Espaguetis de quinoa real con salsa pesto. [veritas.es](http://veritas.es)



## LEGUMBRES: RICA EN PROTEÍNAS Y FIBRA

La pasta de legumbres tiene un sabor similar a la de trigo y un elevado contenido en proteínas y fibra. Los espirales, espaguetis y fusilli están hechos de lentejas rojas, lentejas verdes, garbanzos o guisantes.

## MIJO: MUCHO HIERRO

Con un sabor que recuerda al de la mantequilla, el mijo destaca por su riqueza en hierro: 60 gramos cubren el 41% de

las necesidades diarias. En Veritas encontrarás macarrones y espaguetis de este cereal, pero recuerda que se cuecen más rápidamente que los de trigo.

## CENTENO: ACTIVA LA CIRCULACIÓN

El centeno tiene la capacidad de activar la circulación sanguínea y se recomienda para regular el tránsito intestinal. Los espirales quedan deliciosos salteados con verduras y tofu.



## QUINOA: TODOS LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES

La quinoa es muy apreciada por su alto poder nutritivo, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales. Tenemos diferentes tipos de pasta 100% de quinoa y combinada con trigo: fideo fino, macarrones, espaguetis con tomate, ajo y perejil, y espaguetis con albahaca.

## ESPIRULINA: PROTEÍNA VEGETAL COMPLETA

Esta alga posee un 65% de proteína vegetal completa, que proporciona los ocho aminoácidos esenciales y resulta cinco veces más fácil de digerir que la proteína de la carne o la soja. Está disponible en forma de tallarines y trenzas.

## VERDURAS: VITAMINAS Y MINERALES

Las verduras aportan color, vitaminas y minerales a la dieta. Incluye en tus recetas pasta de espinacas y las versiones tricolor de macarrones, lazos, espirales y tallarines.

[MAI VIVES. Consultora de nutrición y salud]



¡Pruébalas.  
Te sorprenderán!



[www.amandin.com](http://www.amandin.com)

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

# Las claves de la macrobiótica

*Mucho más que una simple dieta, la macrobiótica busca conseguir el bienestar físico, mental y espiritual mediante una alimentación natural y equilibrada en la que no faltan las algas, los cereales integrales, las legumbres, la proteína vegetal y los fermentados.*



Receta. Wraps sin gluten de tempe y verduras.  
[veritas.es](http://veritas.es)





1



2



3



4



- 1] Alga kombu. Biocop
- 2] Arroz redondo integral. Ecobasics
- 3] Puré de umeboshi. La Finestra sul Cielo
- 4] Tempe de garbanzos. Vegetalia

La macrobiótica es una filosofía de vida que aboga por el equilibrio entre el individuo y la naturaleza, y como el alimento es una de las principales fuentes de energía del ser humano, la cocina se convierte en el instrumento principal para alcanzar ese punto de equilibrio energético en el que se goza de vitalidad y plenitud. Así, la cocina macrobiótica se adapta a cada uno según su constitución física, su personalidad, su estado emocional, el lugar donde vive, las características culturales, las tradiciones gastronómicas... Esos y otros aspectos son los que dan indicaciones sobre la energía que la persona debe atraer, mantener o alejar para alcanzar sus objetivos.

### REDESCUBRE LAS ALGAS

Gracias a la macrobiótica y su popularidad en los movimientos de alimentación y estilo de vida consciente, las algas marinas se reintroducen en la dieta, pero no como algo puntual y exótico sino como parte de un menú diario saludable y equilibrado. Las algas son una excelente fuente de micronutrientes esenciales para los sistemas físico y nervioso del organismo, a la vez que contribuyen a contrarrestar el exceso de toxicidad al que estamos expuestos.

### RECUPERA LOS CEREALES INTEGRALES

Los cereales integrales vuelven a ocupar un lugar de privilegio: trigo sarraceno, mijo, avena y, por supuesto, arroz integral de grano redondo, un alimento muy aconsejable por su aportación de energía neutra, centrada y estable.

### REINTERPRETA LA PROTEÍNA VEGETAL

Las legumbres y sus derivados se convierten en las principales fuentes de proteína. De hecho, con las recetas macrobióticas se obtienen los mejores resultados digestivos y de sabor del tofu, el tempeh, el seitán... Aunque la cocina macrobiótica no es estrictamente vegana, sí insiste en que la mayoría de alimentos sean de origen vegetal, integrales y ecológicos, sin sustancias colorantes ni conservantes químicos de síntesis.



## FERMENTADOS Y HORTALIZAS: ¡IMPRESCINDIBLES!

Los fermentados son prácticamente indispensables en un régimen basado en alimentos integrales y en el que las hortalizas de temporada y de proximidad también asumen un papel protagonista. Se suele tomar a diario miso, tamari, umeboshi, chucrut o pickles, al tiempo que se eliminan del menú los productos refinados.

## CUERPO Y MENTE EN ARMONÍA

Son muchos los que consideran la macrobiótica una medicina natural que busca el equilibrio emocional y espiritual, a la vez que invita a la reflexión, la responsabilidad y la conciencia de lo que se come y cómo se cocina, porque el resultado influye en la energía vital propia y en la universal. Ya lo dice la cosmovisión energética oriental: "Todo está conectado y todo se puede transformar".

[ALF MOTA. Ecochef y profesor de cocina saludable]

Distribuido por



E

A

La Vida  
Vegan

V

N

Nuevo envase  
de 600g  
ecológico  
vegano, sin aceite de palma,  
comercio justo & sin gluten



G





Receta. Makis de salm3n y aguacate. [veritas.es](http://veritas.es)





# Algas para crecer más y mejor

*Conocidas como las verduras del mar, las algas son una extraordinaria fuente de minerales indispensables para el correcto desarrollo infantil y, a la vez, aportan mucha energía. Te explicamos cuáles son las mejores variedades para empezar, en qué cantidad y cómo utilizarlas para que el niño las acepte bien.*



1



2



3



4



- 1] Espagueti de mar. Porto Muiños
- 2] Copos de nori. Porto Muiños
- 3] Tiras de agar-agar. Biocop
- 4] Bebida de avena. Amandín

Su elevado contenido en minerales –entre los que destacan el calcio, el magnesio y el fósforo– convierte a las algas en un alimento excepcional para potenciar el crecimiento y el fortalecimiento de uñas, pelo y huesos. Un desarrollo que será óptimo y natural si se aúna el aporte de minerales con la vitamina D, la que se obtiene del sol. De hecho, 15 g de algas hidratadas equivalen al calcio contenido en un vaso de leche, y su absorción y biodisponibilidad son realmente buenas. En cuanto a las proteínas que poseen (con todos los aminoácidos esenciales, entre otros), resultan muy valiosas para la salud infantil.

## COMPLETAN MUCHAS RECETAS

Sin duda, son fantásticas para completar una gran cantidad de platos y hacerlos mucho más nutritivos, pero siempre hay que introducirlas a los más pequeños de la casa siguiendo las recomendaciones de un dietista o nutricionista experto, que te aconsejará las variedades por las que comenzar y te explicará cómo incorporarlas a los platos. Sin embargo, no hay que olvidar que las algas son un alimento rico en yodo, un mineral que activa el metabolismo, por lo que si la cantidad ofrecida al niño es excesiva podría haber una pérdida de peso o un aumento de nerviosismo o hiperactividad.

## NORI, ESPAGUETIS DE MAR Y AGAR-AGAR

Hay que evitar dar algas a los bebés menores de un año, ni en forma de caldo o bebida vegetal ni añadidas directamente a los purés. Una vez que el pequeño ha cumplido su primer año de vida, y hasta los tres, ya le puedes ofrecer las que contienen menos yodo: nori, espaguetis de mar (añade algún copo, como si fuera una especia, a una crema, un guiso, una tortilla...) o agar-agar (úsala en forma gelatina de frutas naturales o para espesar una salsa).





## BEBIDAS VEGETALES ENRIQUECIDAS

Si tu hijo toma bebidas vegetales enriquecidas con calcio de algas, la cantidad máxima debe ser un vaso del tamaño de un yogur, aunque también puedes añadirla como ingrediente en determinados platos, como una torta o un flan. En el caso de hacer un caldo con alga kombu, como mucho le puedes dar 100 ml.

A partir de los tres años y hasta entrada la adolescencia, puedes ir incrementando, de forma lenta y progresiva, la proporción de bebidas vegetales enriquecidas con calcio de algas e incorporando otras variedades a la dieta diaria.

**MONSOY**  
- DESDE 1992 -

**TUS BEBIDAS VEGETALES ECOLÓGICAS DE PROXIMIDAD Y DE CONFIANZA**

**MONSOY** - DESDE 1992 -  
BEBIDA DE ARROZ

**MONSOY** - DESDE 1992 -  
BEBIDA DE AVENA

**MONSOY** - DESDE 1992 -  
BEBIDA DE SOJA

**MONSOY** - DESDE 1992 -  
BEBIDA DE ALMENDRAS SIN AZÚCARES

SIN AZÚCARES AÑADIDOS  
AGUA DE MONTAÑA  
100% BIO

**AGUA DE MONTAÑA**  
100% BIO

# Vivo la regla, soy poderosa

A pesar de su universalidad, la menstruación sigue siendo una gran desconocida: ¿qué contiene la sangre menstrual?, ¿por qué es importante elegir compresas y tampones ecológicos?, ¿cómo se usa la copa?... El movimiento “Vivo la regla, soy poderosa” te ayuda a descubrir tus necesidades y a vivir tu ciclo de forma sostenible y positiva.

Veritas y Masmi, la empresa de productos ecológicos de higiene íntima, iniciamos hace dos años el movimiento “Vivo la regla, soy poderosa”, con el objetivo de celebrar el empoderamiento de la menstruación y proporcionar a las mujeres opciones de cuidado naturales. Durante la regla tu metabolismo lleva a cabo una intensa depuración, pero... ¿qué contiene la sangre menstrual? Principalmente, tejido endometrial, hormonas, restos de tóxicos procedentes de la contaminación... e incluso células madre.

## ¿POR QUÉ ELEGIR ALGODÓN ECOLÓGICO CERTIFICADO?

La mayoría de las compresas y tampones no ecológicos suelen estar hechas con plásticos, fibras sintéticas, algodón blanqueado con cloro... Estos componentes pueden acumularse en los tejidos y su uso continuado podría provocar irritaciones. La mejor opción son los productos de puro algodón ecológico certificado: se cultiva sin químicos y es la materia prima más adecuada para estar en contacto con la mucosa vaginal, ya que es hipoalergénico, transpirable y compatible con el pH de la zona.

Comprueba tú misma la diferencia entre una compresa no ecológica y una ecológica. De entrada, la capa que está en contacto con la piel es habitual que sea de plástico en el primer caso, mientras que en el segundo es de algodón. Si rasgas esa capa y frotas un poco el



# Depura tu cuerpo y despierta tu energía

*Cuando llega la primavera, tu organismo realiza un esfuerzo extra para eliminar los residuos y tóxicos acumulados durante el invierno. Ayúdale siguiendo una dieta saludable y equilibrada y complementándola con suplementos específicos.*

El cambio de estación es el mejor momento para detoxificar el organismo y afrontar la primavera con vitalidad y energía. Durante la depuración se eliminan los residuos de los procesos metabólicos y tóxicos ambientales, además de activar la circulación sanguínea y linfática.



## DREN I-COMPLEX

Favorece la eliminación de líquidos y activa el drenaje gracias a su contenido en concentrados de frutas (uva, arándano) y extractos de plantas, como zarzaparrilla, alcachofa, diente de león, cardo mariano y cola de caballo. Se toma diluyendo 30 ml de producto en 1 litro de agua.



## JUGO DE ALOE VERA BIO

El aloe vera es un potente depurativo que ayuda al cuerpo a deshacerse de las toxinas. El jugo de aloe vera 100% ecológico se presenta sin pasteurizar ni filtrar, para que conserve toda su pulpa y propiedades.



## COMPRIMIDOS DE ALGA CHLORELLA BIO

Esta alga verde azulada ecológica es el alimento con mayor porcentaje de clorofila que existe, es reconocida por su capacidad desintoxicante y posee una elevada concentración de nutrientes esenciales, especialmente proteínas, vitaminas y minerales.



## COMPRIMIDOS DE ALGA ESPIRULINA BIO

La espirulina es una microalga de color verde azulado en forma de espiral que ayuda a limpiar el organismo y fortalece el sistema inmunitario. Además, aporta proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.



- 1] Dren i-complex líquido. Ecorganic
- 2] Jugo de aloe vera. Ecorganic
- 3] Compridos de espirulina. Ecorganic
- 4] Compridos de chlorella. Ecorganic

# “Debería haber nutricionistas en todas las unidades de oncología”

[Odile Fernández, médico de familia y superviviente de cáncer



ODILE TUVO UN CÁNCER DE OVARIO CON METÁSTASIS, CON UNA EXPECTATIVA DE VIDA DEL 5% A LOS CINCO AÑOS Y DEL 0% A LOS DIEZ. TRAS EL DIAGNÓSTICO, COMBINÓ LA QUIMIOTERAPIA CON UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE BASADO EN UNA ALIMENTACIÓN SANA, EJERCICIO Y MEDITACIÓN. ¡Y YA HAN PASADO DIEZ AÑOS Y MEDIO!

## ¿QUÉ SABEMOS, HOY EN DÍA, DE LA RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y SALUD?

No sabemos exactamente qué porcentaje puede jugar la alimentación ni en el cáncer ni en otras enfermedades. Lo que sí se sabe es que la mayoría de las enfermedades crónicas -enfermedad cardiovascular, depresión, diabetes o cáncer- tienen un origen medioambiental. Se estima que tienen una relación con malos hábitos y que aproximadamente la alimentación tiene un peso de un 40%, aunque depende de la enfermedad.

## ¿RECOMIENDAS ALGÚN TIPO DE DIETA?

Hay que apostar por una dieta mediterránea tradicional, basada en vegetales: fruta, verdura, legumbres, frutos secos, plantas aromáticas, aceite de oliva virgen extra... Y reducir al máximo los ultraprocesados, los alimentos azucarados y las carnes procesadas, dando prioridad a la proteína vegetal. Está demostrado que la dieta mediterránea disminuye la incidencia de cáncer de mama entre un 30 y un 66%, el riesgo de muerte prematura en un 30% y el riesgo de enfermedad cardiovascular en un 33%.

## ¿LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS JUEGAN ALGÚN PAPEL?

Hay que elegir siempre alimentos frescos y frutas y verduras de proximidad, de temporada y, si puede ser, ecológicas: tienen más vitaminas, acumulan menos metales pesados y poseen más fitoquímicos, que es lo que estamos buscando en los vegetales y que son sustancias que ayudan en la prevención del cáncer.

## EN TU CASO, ¿CUÁNDO EMPEZASTE A DARLE IMPORTANCIA A LO QUE COMÍAS?

Yo tuve un cáncer de ovario con metástasis, la quimioterapia era paliativa y mis expectativas de vida eran muy limitadas. Tras el diagnóstico, empecé a pensar qué podía hacer como médico y paciente para ayudar a que esa quimio, en vez de ser paliativa, fuese curativa. Empecé a investigar y a cambiar mis hábitos de vida, incluyendo alimentación, ejercicio y meditación. Y parece que funciona: la expectativa de vida de mi cáncer es del 5% a los cinco años y del 0% a los diez. ¡Así que está bien! ¡Ya llevo diez y medio!

## SI HABLAMOS EN CONCRETO DE DIETA Y CÁNCER, ¿HAY ALGÚN CONSEJO GENERAL O CADA CASO ES DIFERENTE?

Efectivamente, depende de cada caso. Sin embargo, una dieta con alimentos de calidad ayuda en el tratamiento porque puede reducir los efectos secundarios de este y mejorar la calidad de vida. Por ejemplo, en cualquier cáncer, si hay una sarcopenia (pérdida de masa muscular), la esperanza de vida es mucho menor, pero si se conserva el músculo la esperanza de vida crece. Para conservarlo, hay que comer sano y hacer ejercicio. En mi opinión, debería haber nutricionistas y profesionales de la actividad física en todas las unidades de oncología.



## PARA QUE NO HAYA CONFUSIONES, HAY QUE MANTENER LOS TRATAMIENTOS CONVENCIONALES Y AÑADIR OTROS.

Por supuesto. No se puede curar un cáncer solo con la alimentación o recitando oraciones. Lo ideal es la oncología integrativa, que es un abordaje multidisciplinar, que incluya el tratamiento médico convencional, pero también alimentación, ejercicio físico y otros aspectos como masajes, psicoterapia...

### ¿HAY ALGÚN SUPLEMENTO QUE SE PUEDA DECIR QUE AYUDA CONTRA EL CÁNCER CON LA EVIDENCIA SUFICIENTE?

Sí, la vitamina D. Ayuda tanto a la hora de prevenir, como durante el tratamiento y después, para reducir el riesgo de recidiva. Sabemos que gran parte de la población española tiene déficit de vitamina D y en el caso de los pacientes con cáncer, casi el 90%. Y si no se corrige dicho déficit, la supervivencia a largo plazo es más difícil.

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

# INMUNIDAD Y DEFENSAS



La mejor selección de nutrientes naturales al cuidado de tus defensas\*

Natures Plus®

\*La Vitamina C contribuye al normal funcionamiento de las defensas.



Cereales integrales. [veritas.es](http://veritas.es)



# Cereales integrales ecológicos: ¡hasta el doble de minerales!

*Al no estar refinados, el valor nutricional de los cereales integrales se mantiene intacto y son más ricos en minerales y fibra. Esa riqueza se acentúa cuando son de cultivo ecológico, ya que la agricultura ecológica propicia el desarrollo natural de los nutrientes del suelo sin la intervención de fitosanitarios químicos.*

Una gran parte de los derivados de cereales no ecológicos que se presentan como integrales no se han molturado en su totalidad, sino que han sido sometidos a un refinado y, posteriormente, se ha mezclado un porcentaje de salvado con la harina blanca. De ahí el etiquetado “con un X% de salvado”. Sin embargo, los integrales ecológicos son integrales de verdad e incluyen todas las partes del grano: germen, albumen, testa y pericarpio.

## ¿POR QUÉ ELEGIRLOS SIN REFINAR?

Los alimentos refinados son alimentos desequilibrados y en su composición nutricional destaca un nutriente mayoritario: los glúcidos simples, que provocan una rápida elevación del nivel glucémico en la sangre, causando fatiga y desequi-

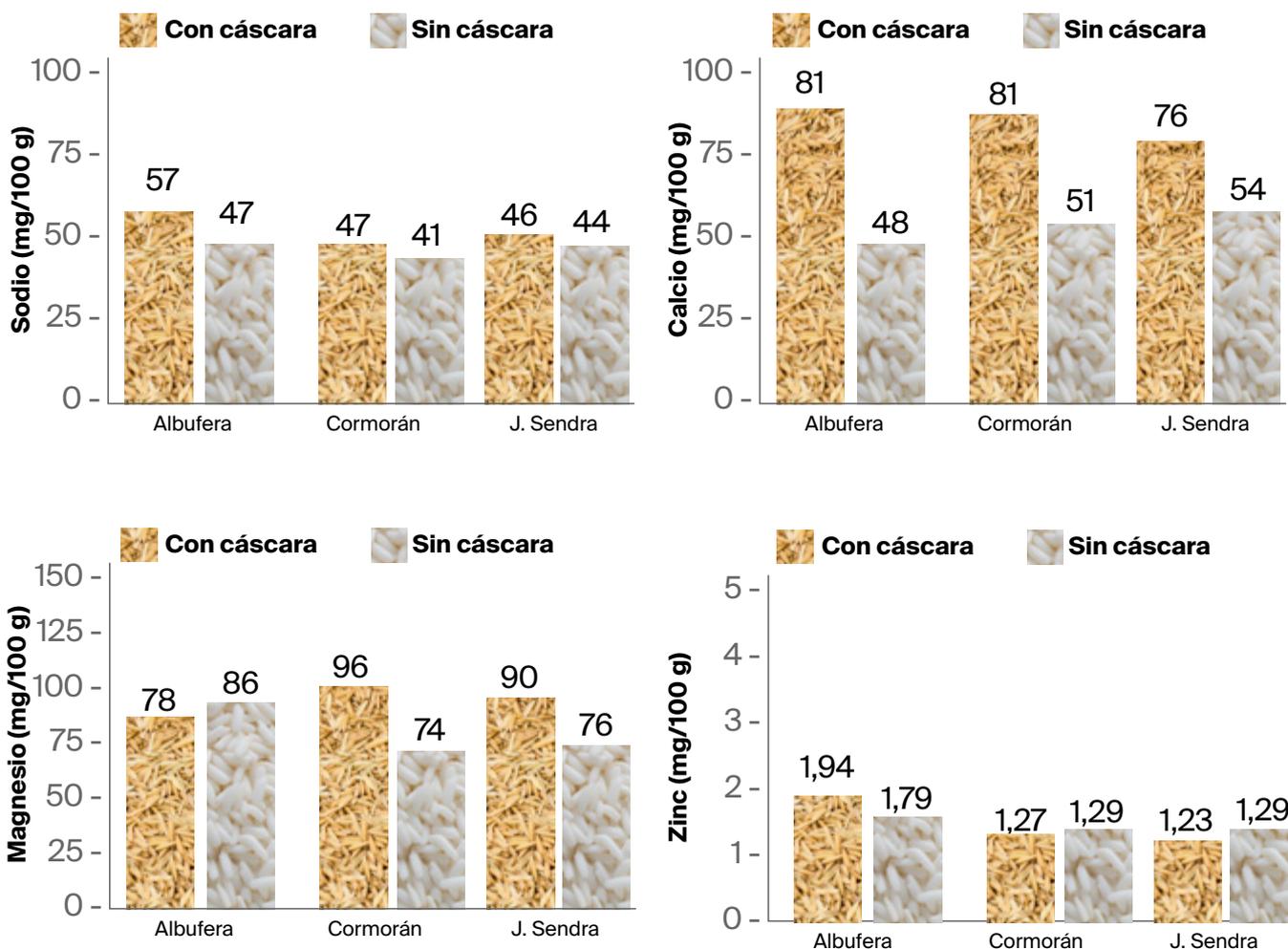


Figura 1. Variación de los niveles de algunos minerales en el grano de arroz de producción ecológica en las variedades Albufera, Cormorán y J. Sendra con y sin cáscara.

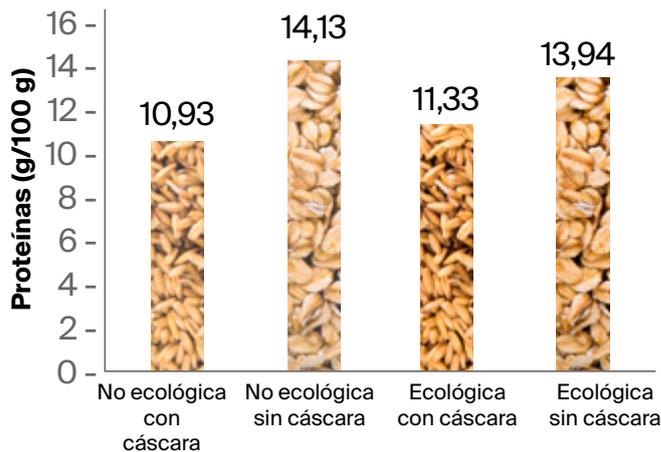


Figura 2. Niveles de proteína en el grano de avena ecológica y no ecológica, con y sin cáscara.

librio. En el caso concreto de los cereales, el grano entero conserva el salvado y el germen, dos excelentes fuentes de fibra, vitaminas del grupo B y minerales. Así, al analizar el arroz ecológico de las variedades Albufera, Cormorán y J. Sendra (Raigón, 2010) -antes y después de la eliminación de la cáscara- queda patente que cuando el cereal no está descascarillado contiene concentraciones superiores de los siguientes minerales: sodio, zinc, calcio, fósforo y magnesio (figura 1). A este respecto, tan importante como consumir cereales inte-



# ¡DESCUBRE LA GAMA DE TOFU NATURSOY!

✓ BIO ECOLÓGICO

✓ VEGANO

✓ RICO EN PROTEÍNAS VEGETALES



grales es que sean ecológicos, debido a que en la producción no ecológica se usan pesticidas y plaguicidas cuyos restos se acumulan en las partes externas del grano, que constituyen el salvado y que se incorporan a la harina.

## EL EXTRAORDINARIO EJEMPLO DE LA AVENA

Es un hecho que los cereales integrales ecológicos atesoran más nutrientes que los no ecológicos, fruto de las prácticas llevadas a cabo por la agricultura ecológica, como la rotación de cultivos y el uso de adobos naturales. Ambas técnicas preservan la estructura del suelo y lo enriquecen, al contrario de lo que provocan los fertilizantes químicos.

Para ilustrar esta realidad hemos elegido el cereal que más aminoácidos esenciales contiene: la avena. Tras comparar granos de la misma variedad de origen ecológico y no ecológico, integrales (con cáscara) y refinados (sin cáscara), queda patente que la avena integral ecológica presenta un 3.5% más de proteína (figura 2) y un mayor nivel de minerales totales: un 5% más que la avena no ecológica sin refinar y un 50% más que la no ecológica refinada.

En el caso concreto del hierro, el valor en la avena integral ecológica es



Receta. Arroz integral cremoso con lombarda. [veritas.es](http://veritas.es)



un 35% superior al del grano integral no ecológico y un 39% superior al que posee la avena refinada no ecológica. Y en cuanto a las concentraciones de zinc, la avena integral ecológica ostenta un 39% más que el cereal integral no ecológico y un 37% más que la avena refinada no ecológica.

#### MÁS INFORMACIÓN:

[Raigón, M.D. 2010. La Industria de transformación de alimentos ecológicos de origen vegetal. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

[Bandera, E.V.; Kushi, L.H.; Moore, D.F.; Gifkins, D.M.; McCullough, M.L. 2007. Association between dietary fiber and endometrial cancer: a dose-response meta-analysis. American Journal of Clinical Nutrition, 86 (6): 1730-1737.

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



# biobel

limpieza y cuidado ecológicos

Detergentes y limpiadores con jabón vegetal e innovadores ingredientes **100%** de origen natural. Máxima eficacia, sostenibilidad y salud para tu hogar.



# La dieta ecológica reduce el riesgo de diabetes



*Un reciente estudio ha demostrado que los consumidores de productos ecológicos (principalmente huevos, leche y carne) tienen menos riesgo de padecer diabetes que quienes se alimentan de forma no ecológica.*

Durante el estudio llevado a cabo en Estados Unidos en el año 2018 se investigaron datos de miles de personas mayores de 20 años –procedentes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición– y representativas de la población general del país, un aspecto que da más fuerza y significación a los resultados obtenidos.

Se establecieron varios niveles de consumo ecológico, según si este era dominante, único, a veces o nunca. Igualmente, se determinó la frecuencia de consumo de diferentes tipos de productos concretos: frutas, verduras, leche y derivados lácteos, huevos, aves y carnes. Los resultados fueron que entre las 8199 personas evaluadas había diferencias en la incidencia de diabetes entre los consumidores ecológicos y los no ecológicos. Así, entre las 2899 personas que reportaron comer de forma ecológica había 343 casos de diabetes, mientras que entre las 5300 que no consumían alimentos ecológicos había 875 casos.

## MENOS HORMONAS Y MÁS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Finalmente, los autores exploraron cuáles podían ser las causas que provocan que los productos animales de origen no ecológico se vean asociados a un mayor riesgo de diabetes, explorando para ello la literatura científica. Para ilustrarlo, se citan estudios que muestran como la exposición crónica a antibióticos está asociada a un mayor riesgo de diabetes tipo 2; un hecho que podría estar relacionado con modificaciones en la sensibilidad a la insulina, la tolerancia a la glucosa, la deposición de lípidos y las alteraciones en la composición de la microbiota intestinal.

También se hace referencia a la inferior presencia de hormonas en los alimentos ecológicos y a la mayor presencia en los mismos –por ejemplo, en los huevos, la leche y las carnes– de ácidos grasos insaturados más beneficiosos, como los ácidos grasos omega-3, unos nutrientes que podrían tener efectos beneficiosos sobre la sensibilidad a la insulina y es probable que reduzcan el riesgo de padecer diabetes.

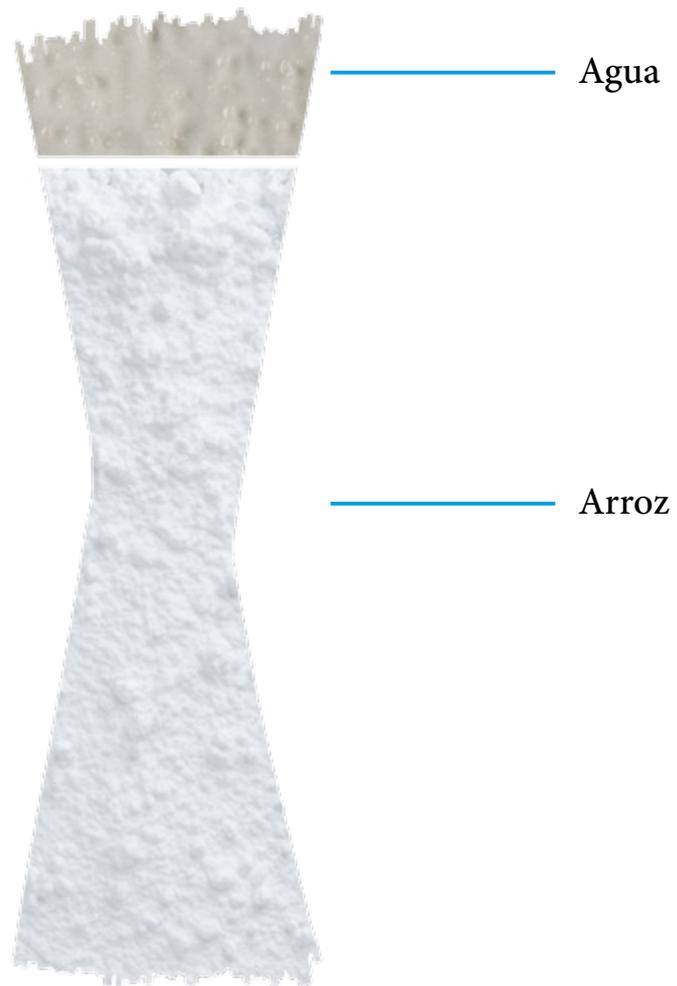
---

### MÁS INFORMACIÓN

[Y. Sun, B. Liu, Y. Du, L.G. Snetselaar, Q. Sun, F.B. Hu, W. Bao. Inverse association between organic food purchase and diabetes mellitus in US adults. *Nutrients*, 10 (2018), p. 1877

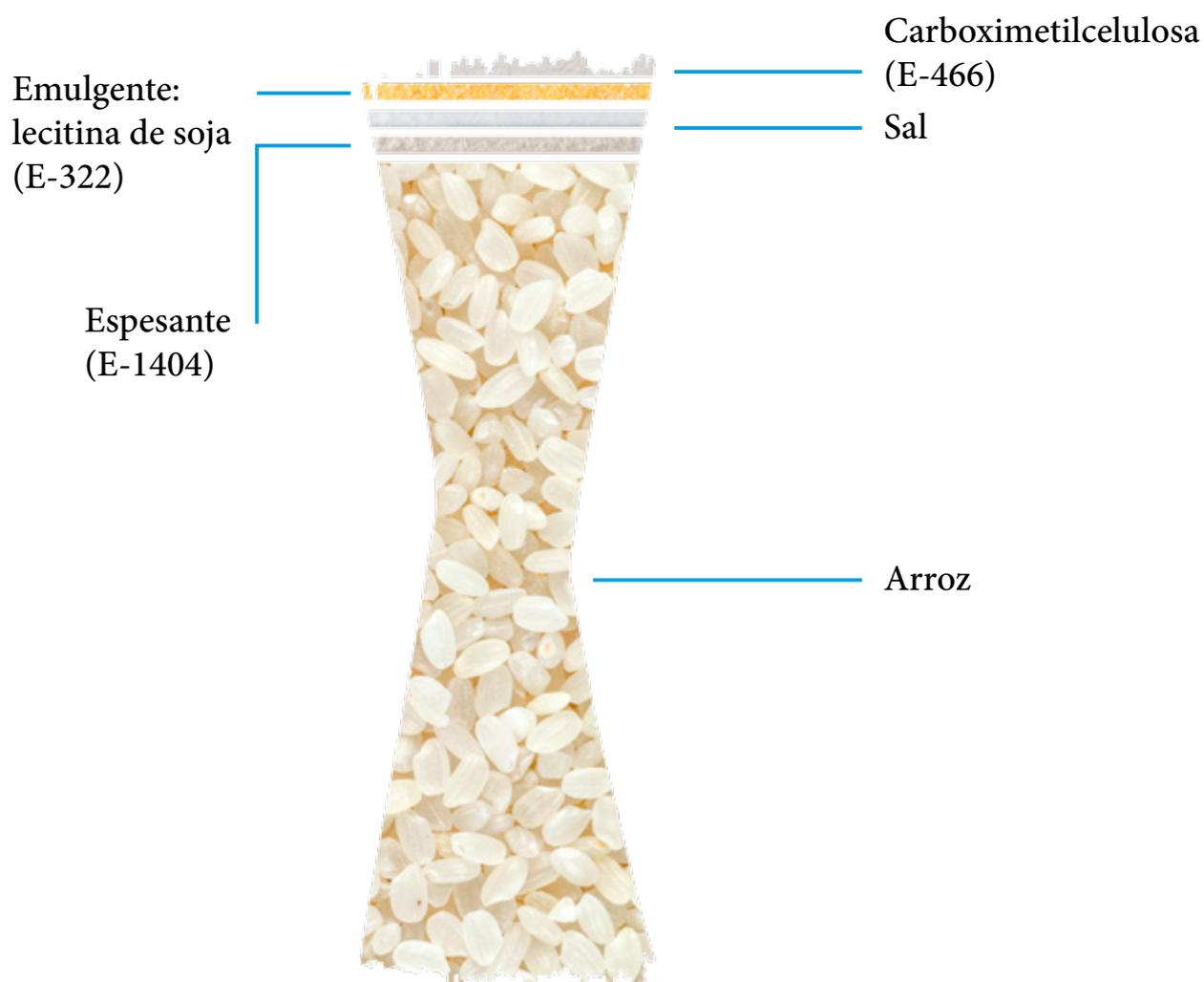
[CARLOS DE PRADA. Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental. [fondosaludambiental.org](http://fondosaludambiental.org). [carlosdeprada.wordpress.com](http://carlosdeprada.wordpress.com)]

## FIDEOS THAI DE ARROZ ECOLÓGICO



# FIDEOS THAI DE ARROZ NO ECOLÓGICO.

MARCA REFERENTE DEL SECTOR



# Fideos thai de arroz. Terrasana

Cada vez son más los que se rinden ante los encantos de la cocina asiática y deciden añadirla a sus recetas del día a día. Uno de los productos estrella, por su rapidez y versatilidad en la cocina, son los fideos de arroz: una opción rápida y rica para condimentar una sopa de miso o un salteado de verduras.

Debido a su popularidad, es importante que en su etiqueta solo encontremos los ingredientes esenciales, sin añadidos. Hemos comparado la etiqueta de los fideos de arroz thai ecológicos Terra Sana con la etiqueta de los no ecológicos referentes del mercado, y hemos obtenido los siguientes resultados.

En Terra Sana solo usan ingredientes ecológicos de primera calidad para elaborar toda su gama de fideos japoneses. En el caso de los fideos de arroz thai, solo han usado harina de arroz blanco ecológico y agua. Con esta mezcla, obtienen unos fideos de aspecto fino y de textura consistente, certificados sin gluten.



Fideos thai de arroz.  
Terrasana

Por el contrario, en los fideos no ecológicos observamos más ingredientes pensados para potenciar la textura y la conservación del producto. Es el caso del espesante E-1404 o la carboximetilcelulosa E466, ambos aditivos usados para añadir consistencia al producto, o la lecitina de soja E-322, que realiza la función de emulsionante.



SOLO ELIGEN VARIEDADES ANTIGUAS DE TRIGO DURO, COMO LA ESPELTA Y EL EMMER -UN TRIGO ANTIGUO MUY RICO EN PROTEÍNAS Y FIBRA-, QUE SON IDEALES PARA OBTENER UNA PASTA DE CALIDAD SUPERIOR QUE QUEDA MÁS CONSISTENTE AL COCERLA AL DENTE.

## ¿Te gusta la pasta? ¡Elígela ecológica y de trigo duro!

*100 % ecológica, elaborada con trigo duro antiguo según la tradición italiana de secado lento a baja temperatura, y con el sabor que le corresponde por naturaleza, sin interferencias químicas. Así es la pasta Girolomoni. ¿Quieres conocer su historia y cómo se hace?*







La pasta Girolomoni se elabora en Isola del Piano, un pueblo situado en las colinas de la región italiana de Le Marche. Allí empezó la historia de uno de nuestros más queridos compañeros de viaje: la Cooperativa Agraria Gino Girolomoni. Fue en el año 1971 que el en aquel entonces alcalde de la localidad Gino Girolomoni, un visionario, apostó, al igual que hizo Veritas, por la materia prima ecológica, además de ser el primero en hacer pasta con grano integral.

Su objetivo nunca fue exclusivamente comercial y promovió diversas acciones para apoyar el cultivo rural y la economía local, recuperando fincas abandonadas y respetando el ciclo natural de crecimiento de las plantas, sin echar mano de herbicidas ni fitosanitarios químicos. La suma de dichas iniciativas y el esfuerzo conjunto posibilitó que años de trabajo y lucha -Gino se enfrentó a las autoridades porque la ley no le permitía llamar “pasta” a sus productos de trigo integral y el término “ecológico” se consideraba un fraude- dieran sus frutos. Desde 2001, en Italia la pasta de trigo duro integral puede denominarse legalmente “pasta”, aunque sigue habiendo restricciones y únicamente puede llamarse “pasta” al producto hecho con harina de trigo duro.

---



## OBJETIVO: MEJORAR EL PRODUCTO, LA ALIMENTACIÓN Y EL MUNDO

Hoy, la cooperativa está presidida por Giovanni B. Girolomoni, el hijo del fundador, y sus valores y principios, todos compartidos con Veritas, siguen enfocados a ofrecer una alimentación saludable y a hacer un producto ecológico de máxima calidad, respetuoso con las personas, la sociedad y el medio ambiente.

Han conseguido cerrar el círculo -los cereales son de proximidad y en la fábrica tiene lugar la molienda en un molino de última generación, el amasado, el secado y el envasado-, y que sea totalmente ecológico y sostenible. Usan fuentes de energía renovable (una turbina eólica, paneles fotovoltaicos, un proveedor de electricidad totalmente limpia...) y su sistema de reducción de humos reduce drásticamente la huella de carbono.



Una comida  
completa y  
sostenible  
para perros  
y gatos. **YARRAH**



## MATERIA PRIMA: VARIEDADES DE TRIGO DURO ANTIGUO ECOLÓGICO

Solo eligen variedades antiguas de trigo duro, como la espelta y el emmer – un trigo antiguo muy rico en proteínas y fibra–, que son ideales para obtener una pasta de calidad superior que queda más consistente al cocerla al dente. Porque para disfrutar de su sabor y beneficiarse al máximo de sus nutrientes es recomendable consumirla al dente: cocida por fuera, pero semicruda por dentro. De esta forma, los hidratos de carbono se liberan de forma progresiva en la sangre y el índice glucémico es bajo, incluso en el caso de la pasta de trigo normal.



## ELABORACIÓN: SECADO LENTO A BAJA TEMPERATURA

Antiguamente, en Italia la pasta se secaba en los patios de las casas con el calor del sol y la humedad ambiental. En Girolomoni se inspiran en esa tradición y el secado lento a baja temperatura es lo que diferencia a su producto, ya que permite que se conserven todos los nutrientes del cereal: proteínas, antioxidantes, fibras, aminoácidos...

La pasta se seca con el calor de una caldera de astillas de madera local de origen responsable y cambia según las variedades: el de las largas dura unas 12 horas y el de las cortas se alarga hasta 8. El proceso tiene lugar a temperaturas no más altas de 70 °C, aunque podrían superar los 100 °C, una decisión que –en palabras del propio Giovanni– implica “renunciar a un mayor rendimiento para mantener intactas las cualidades nutricionales y organolépticas de la materia prima y lograr un manjar extraordinario, en el que dominan el olor y el sabor originales del trigo”.



**SIN ANTIBIÓTICOS**  
**SIN GLUTEN • SIN LACTOSA**



**NUEVO ENVASE 100% RECICLABLE - 88% MENOS PLÁSTICO**

# Pan de maíz: artesano y 100% ecológico

*Al estar elaborado con una mezcla de harinas ecológicas de maíz y trigo, posee un color, un sabor y una textura que lo distinguen del resto de los panes. Gracias al maíz, su perfil nutricional es rico en vitaminas y antioxidantes, mientras que el trigo posibilita que la miga sea ligera y esponjosa.*





Nuestras hogazas de pan de maíz atraen todas las miradas a causa de su característico color amarillo, propio del cereal que le da nombre. Lo hacemos con harinas ecológicas de maíz y trigo, masa madre de cultivo propio, agua y sal. La masa madre lo enriquece, le proporciona una textura excepcional y realiza una predigestión, gracias a la cual sus nutrientes se absorben mejor y protegen la flora intestinal.

## COCIDO EN HORNO DE PIEDRA

Este tipo de pan precisa de una fermentación corta y delicada, tras la que se somete a una cocción lenta, ya que el maíz se oscurece rápidamente. Al igual que todas nuestras piezas, se elabora artesanalmente y se cuece en un horno de suela de piedra, que irradia el calor desde abajo

para favorecer el correcto desarrollo y crecimiento de la hogaza dentro del horno. El resultado es un pan de miga esponjosa y corteza crujiente.

## RICO EN VITAMINAS, MINERALES Y ANTIOXIDANTES

El maíz atesora vitaminas del grupo B -B1, B3 y B9 o ácido fólico-, que fortalecen el sistema nervioso y aumentan la resistencia ante situaciones estresantes y exigentes, como las épocas de exámenes o las concentraciones deportivas, por ejemplo. Además, contiene minerales -fósforo, magnesio, zinc y algo de hierro y manganeso- y carotenos, los antioxidantes responsables de su color amarillo que combaten los radicales libres responsables del envejecimiento celular.



## IDEAL PARA NIÑOS Y DEPORTISTAS

Esas propiedades se trasladan en buena medida al pan, que presenta un elevado contenido en hidratos de carbono y fibra: los primeros lo hacen adecuado para niños y deportistas y la segunda equilibra las funciones intestinales y reduce el colesterol malo (LDL). Finalmente, hay que destacar que es muy saciante y evita la sensación de hambre entre horas, por lo que es recomendable en las dietas de control de peso.

## PERFECTO PARA UNTAR, HACER BOCADILLOS, MOJAR EN SALSAS...

De sabor suave y muy aromático, marida perfectamente con alimentos dulces, que potencian el dulzor natural del maíz, y está delicioso -tanto tostado como fresco- con mermelada, miel, membrillo, quesos de untar y cremas de chocolate o frutos secos. Igualmente, es ideal para tomar con queso tierno, jamón dulce, embutidos... y para acompañar todo tipo de carnes y pescados.



# Hacerte compañía, nuestro mejor ingrediente

Harinas ecológicas de grano  
completo y molienda propia



[www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)

## NUEVOS POSTRES Y SKYR PUR NATUR

Pur Natur, marca especializada en lácteos con certificación ecológica, nos presenta dos nuevos postres y un skyr para incluir como complemento a nuestras comidas.

Por un lado, descubre la nueva panna cotta –la primera certificada ecológica que encontrarás en nuestras tiendas– y el nuevo yogur de sabor limón con semillas de amapola, dos opciones perfectas para tomar como postre. Y si buscas un aporte extra de proteínas para tu dieta, prueba el nuevo skyr de Pur Natur. El skyr es un producto de aspecto similar al yogur griego, aunque su proceso de elaboración lo asemeja nutricionalmente al queso fresco. Con un alto nivel de proteínas, su contenido en grasas es mínimo, lo que lo convierte en una opción estupenda para deportistas.



## CHAMPÚS SÓLIDOS LIBRES DE PLÁSTICO

La marca Naturbrush nos presenta su apuesta para reducir los envases de plástico con su nueva gama de champús sólidos. Completamente libres de plástico, los encontrarás en un cómodo formato de 90 g en un envase de cartón FSC, para cabellos grasos y cabellos normales. Una de las grandes ventajas de los champús sólidos es que, al contrario que los champús convencionales, no están elaborados con agua, por lo que la duración del producto se alarga. Además, al no pesar ni ocupar espacio, son perfectos para llevar a cualquier parte.



## NUEVAS VARIEDADES DE PASTA GIROLOMONI

Ampliamos nuestra gama de pastas ecológicas de la marca Girolomoni, de venta exclusiva en tiendas Veritas y Ecorganic. Las variedades de pasta de Girolomoni solo se elaboran con trigo duro antiguo, siguiendo la clásica tradición de secar la pasta lentamente.

Descubre sus nuevas propuestas de pasta: la farfalle (los tradicionales lacitos), la pasta rigatoni (similar al macarrón en versión XL) y los strozzapreti (espirales alargados tricolores de ortiga y chili). ¡Escoge tu favorita!



## DESAYUNA CON LOS QUESOS EN LONCHAS MILLÁN VICENTE

A partir de marzo podrás encontrar en nuestras tiendas la gama ecológica de quesos Millán Vicente. Sus quesos en lonchas son perfectos para cualquier desayuno, merienda o picoteo.

Millán Vicente tiene más de 25 años de experiencia en el sector, y elabora sus productos ecológicos con leche procedente de vacas que pastan en libertad en Zaragoza. Escoge tu variedad favorita entre el gouda, el havarti, el edam y el cheddar.



## PASTAS ROMERO: TUS BÁSICOS DE PASTA ECOLÓGICA AL MEJOR PRECIO

En el mes de la pasta, damos la bienvenida a una nueva familia en nuestras tiendas: la gama de pastas Romero. La casa Romero tiene una gran experiencia en el sector de fabricación de la pasta, y todos sus productos se elaboran con sémola de trigo duro de la mejor calidad, en España. Llena tu despensa al mejor precio con su gama ecológica de macarrones, espaguetis, fideos de cabello de ángel, y espaguetis y macarrones integrales.



## PROTEGE A LOS MÁS PEQUEÑOS DEL FRÍO CON PROPÓLEO

Ecorganic nos trae un nuevo jarabe de propóleo para niños con certificación ecológica, muy recomendado para mantener las defensas de los más pequeños a raya. Este jarabe es estupendo para hacer frente a los cambios bruscos de temperaturas; elaborado con tres ingredientes clave (propóleo, equinácea y acerola), su sabor es dulce gracias a la presencia de concentrado de frutas.



## GEL Y CHAMPÚ ECORGANIC, CON CERTIFICACIÓN ECOLÓGICA

Descubre la gama de gel champú Ecorganic, ahora con certificación ecológica. Los gel champús de Ecorganic son un soplo de aire fresco para nuestra higiene personal, con espectaculares combinaciones de aromas. Escoge entre las fragancias de lavanda, melón y frambuesa, miel y almendras y cítricos y almendras.



---

## ACEITE DE MAGNESIO, EL MEJOR REMEDIO PARA TUS PROBLEMAS ARTICULARES

La marca Ana María La Justicia, expertos en complementación para nuestros huesos y articulaciones, nos trae un nuevo aceite de magnesio en espray, una solución para tratar los problemas articulares, musculares, circulatorios y de piel. Su cómodo formato en espray nos permite aplicar el producto de forma fácil sobre las zonas afectadas, y su fórmula favorece que la piel lo absorba rápidamente.



# Veritas y Sant Aniol unidos en un proyecto de economía circular con envases de cristal retornable

**Veritas  
y Sant Aniol  
unidos en  
un proyecto  
de economía  
circular  
con envases  
de cristal  
retornable**

  
**SANT ANIOL**  
AIGUA MINERAL NATURAL

**veritas**



Retorna los envases  
de cristal Sant Aniol  
en Veritas y recibe  
el abono de 0,35 €  
por cada botella.

**-0,35 €**



CONSULTA EN QUÉ TIENDAS TENEMOS HABILITADO  
EL SERVICIO DE RETORNO

## *Retorna los envases de cristal Sant Aniol en Veritas y recibe el abono de 0,35 € por cada botella.*

Más allá del hecho evidente de abastecer los hogares con productos saludables, libres de productos químicos de síntesis, respetuosos con el medio ambiente y con los ciclos naturales, en Veritas tenemos un compromiso inequívoco con la sostenibilidad.

**Entendemos la sostenibilidad como relaciones de impacto positivo tanto con las personas como con el medio ambiente, y por ello trabajamos en diferentes áreas de actuación.**

Este nuevo proyecto de economía circular, que realizamos en exclusiva con Sant Aniol, es una **apuesta por un modelo de distribución más sostenible**, que consiste en el retorno de los envases de cristal (tanto de agua con gas como sin gas). En concreto, **podrás retornar los envases de cristal vacíos en una selección de nuestras tiendas Veritas y recibirás el abono de 0,35 € por cada botella**. Además, podrás obtener la bolsa gratuita por la compra de 6 botellas de cristal que te ayudará a transportar los envases con mayor facilidad. Y, si es más cómodo para ti, también te puedes llevar 12 botellas en una caja que también podrás retornar.

Una ventaja añadida a esta iniciativa sostenible es que proponemos un precio de venta muy atractivo, siendo **un 15% más económica el agua con en-**

**vase retornable que no retornable**. Y, si devuelves el envase, te saldrá un 45% más barato.

Una vez que las botellas llegan a la tienda, **Sant Aniol las recoge y las desinfecta para poder reutilizarlas**. Esta práctica es muy habitual en los países del norte de Europa, además de presentar un beneficio añadido en términos de sostenibilidad, ya que normalmente, cuando reciclamos las botellas en el contenedor, primero se funden y luego vuelven a convertirse en cristal.

Participando en este proyecto de economía circular, **conseguimos un ahorro anual de más de 12.000 botellas, equivalentes a más de 6.000 kg de vidrio; de más de 1.400 kg de arena de sílice**, equivalentes a 2 pallets cargados con sacos de arena de playa; y un ahorro anual de más de 7.000 kg de CO<sub>2</sub>, equivalentes a casi 3 veces el trayecto en avión entre Barcelona y Nueva York.

**Realizamos este proyecto con Sant Aniol porque compartimos filosofía y valores**. Fue fundada en 1993 en La Garrotxa y continúa siendo un negocio familiar. A más de 115 metros de profundidad se encuentra el manantial, en un paraje de lava sedimentada y roca volcánica que hace de Sant Aniol un agua de gran pureza y excelentes cualidades.

# Viridis, la mejor higiene para tu piel, con nuevo envase reciclable



## *Seguimos introduciendo alternativas para reducir el impacto medioambiental de los envases de plástico.*

Siguiendo con esta premisa, la marca Viridis nos presenta su gama completa de productos de higiene personal en un renovado envase: nuevas botellas R-PET con un cómodo dispensador del mismo material. El R-PET es un plástico de origen 100% reciclado y a su vez 100% reciclable.

La piel es el órgano más extenso del cuerpo y absorbe todo lo que le aplicamos, por lo que es fundamental usar productos de la máxima pureza y calidad. Con Viridis, de venta

exclusiva en nuestras tiendas, nos aseguramos de que las materias primas son 100% naturales y ecológicas, sin parabenos ni colorantes.

Los productos están elaborados en España, con fórmulas pensadas para el cuidado de tu piel y del medioambiente, ya que son productos biodegradables, que no contaminan las aguas. Y ahora, además, apuesta por un sistema de economía circular con los nuevos envases R-PET. Descubre toda su gama:

### CHAMPÚS:

[Normales                      ]Secos  
[Grasos                        ]Infantil  
[Anticaspa

### GELES DE DUCHA:

[Lavanda                       ]Sin perfume  
[Bergamota

### DESODORANTES:

[Para ella                      ]Sin perfume  
[Para él

### LÍNEA BEBÉ:

[Gel y champú para        ]Loción corporal  
bebés                        ]Crema de pañal

### HIDRATACIÓN CORPORAL:

[Loción hidratante corporal

### JABÓN DE MANOS

[Líquido                        ]En pastilla

### LABIALES:

[Bergamota                   ]Sin perfume

# Cesta Veritas, una iniciativa solidaria

**PONT**  
ALIMENTARI

Fundació Surt

**SURT**



BARCELONACTUA



ASSOCIACIÓ SOCIOEDUCATIVA  
JOVENTUT I VIDA



*A raíz de la pandemia del coronavirus, en Veritas decidimos ayudar a personas en riesgo de vulnerabilidad proporcionándoles semanalmente una cesta de alimentos. Para lograrlo, colaboramos con la Fundación Banc de Recursos a través de Pont Alimentari, una iniciativa que busca reducir el despilfarro alimentario y fomentar la solidaridad.*

Nuestra colaboración con la Fundación Banc de Recursos se remonta al año 2017. Desde entonces, y apoyándonos en su proyecto Pont Alimentari, cada semana donamos las mermas de nuestras tiendas a diferentes entidades sociales, con el fin de reducir la inseguridad y el desperdicio alimentarios. Durante el 2020, las donaciones han ascendido a 411.014 kg, con un valor de 50.214 €.

A causa de la situación de emergencia provocada por la crisis de la Covid-19, en el pasado año hicimos una donación de 600 litros de caldo Veritas, 320 zumos de fruta y 20 monas de Pascua al Rebot de Gràcia (Barcelona). Dicha entidad se encarga de atender a familias derivadas de Servicios Sociales y les hizo llegar los productos.

## BÁSICOS MUY NUTRITIVOS

Al ver que la pandemia se alargaba, tomamos la determinación de ayudar de una forma sostenida en el tiempo a familias en situación de pobreza económica y con necesidades alimentarias no cubiertas. Así, hemos acompañado durante ocho meses a 50 familias con cestas solidarias para garantizar que cada semana entraba comida en sus casas.

Las cestas incluían productos ecológicos y básicos para una dieta equilibrada, con una densidad nutricional alta y que pudieran usarse en múltiples recetas sin necesidad de una gran elaboración. Junto con la dietista Mireia Marin, seleccionamos los productos para que el conjunto fuera lo más completo posible y en la primera entrega añadimos un dossier con información nutricional básica, una receta y un mensaje para que las familias se sintieran acompañadas y partícipes del proyecto.

## GRANDES AYUDAS

Para garantizar el seguimiento y constancia de nuestro propósito pedimos ayuda a distintas entidades sociales relacionadas con Pont Alimentari, que también atienden a familias en situación de vulnerabilidad: las organizaciones Barcelonactua y Surt, ambas con sede en Barcelona, y la asociación socioeducativa Joventut i Vida de Tarragona. Desde estas entidades se pusieron en contacto con las familias y les explicaron el plan. Con su cooperación conseguimos alimentar a 150 personas durante 32 semanas con cestas valoradas en 24.54 €.

## IMPACTO POSITIVO

En Veritas seguimos trabajando para conseguir un impacto positivo en las comunidades locales donde operamos y, gracias a este proyecto, contribuimos a la mejora de algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible: los números 1 (Fin de la pobreza), 2 (Hambre cero), 3 (Salud y bienestar), 10 (Reducción de las desigualdades) y 17 (Alianzas para lograr los objetivos).

[PAULA PITARG

Intern Human & Planet Impact.

ANNA BADIA I PLANAS. CH&PI. Chief Human & Planet Impact]



# De la Conca lanza los primeros alimentos neutros en carbono

¿Sabías que hasta el 32% de tu huella de carbono proviene de lo que comes y que esta es dos veces mayor que todas las emisiones del transporte mundial, incluyendo aviones, trenes, coches y barcos? La empresa De la Conca te ofrece una alternativa para reducir hasta un tercio la huella de carbono individual a través de alimentos bio, plastic free y carbon neutral.

## ¿QUÉ SIGNIFICA SER CARBON NEUTRAL?

Ser carbon neutral implica tener cero emisiones netas de GEI (gases de efecto invernadero) liberadas a la atmósfera y asociadas al ciclo de vida de cada uno de los productos: desde la obtención de las materias primas hasta su uso y su desecho.

## ¿CÓMO SE CONSIGUE?

En De la Conca cuantifican el CO<sub>2</sub> que emiten sus productos mediante su propia herramienta de análisis del ciclo de vida: TerraMater. Asimismo,

a través del ecodiseño reducen al máximo el impacto ambiental mediante el uso de ingredientes locales –de certificación ecológica y vegana–, la eliminación de plásticos y el uso de materiales reciclados. En cuanto a las emisiones que no consiguen reducir, las compensan colaborando en proyectos de reforestación, generación de energías renovables y protección de la biodiversidad.

## EL COMPROMISO POR ENCIMA DE TODO

Sin embargo, desde De la Conca no se conforman y quieren ser parte de la solución, por lo que buscan aliados que luchen contra las mismas problemáticas que ellos. Así, además de no utilizar plástico en los envases, colaboran con Save the Med para limpiar de plásticos el Mediterráneo y también colaboran con Tree Nation para los proyectos de reforestación y para seguir capturando más CO<sub>2</sub> atmosférico bajo tierra.





## MARZO | 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.



🕒 Lunes 1 de marzo

**TALLER ONLINE GRATUITO - EL TOP 5 DE RECETAS DE PASTA PARA CADA DÍA**

Ricky Mandle con la colaboración de Delicious & Sons

Horario: 18.30 h - 19.30 h **Gratuito**

---

🕒 Miércoles 3 de marzo

**TALLER ONLINE - HAMBURGUESAS, ALBÓNDIGAS, CROQUETAS... ¡VEGANAS!**

Anna Grau

Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

---

🕒 Miércoles 10 de marzo

**TALLER ONLINE - BOTIQUÍN NATURAL PARA LA MENOPAUSIA**

Marta Marcè

Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

---

🕒 Jueves 11 de marzo

**TALLER ONLINE - NUEVE CLAVES PARA CUIDAR NUESTRA SALUD HORMONAL FEMENINA**

Marta León con la colaboración de Masmi Girls

Horario: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

---

🕒 Lunes 15 de marzo

**TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN PARA UNA VIDA ANTINFLAMATORIA**

Martina Ferrer

Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

---

🕒 Martes 16 de marzo

**TALLER ONLINE - COCINA CON PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS**

Gina Estapé

Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

---

🕒 Miércoles 17 de marzo

**TALLER ONLINE - COCINA SALUDABLE PARA REDUCIR EL ESTRÉS**

Alf Mota con la colaboración de El Granero Integral

Horario: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

---

🕒 Lunes 22 de marzo

**TALLER ONLINE - DESCUBRE LA AUTÉNTICA COCINA ITALIANA**

Ricky Mandle con la colaboración de Delicious & Sons

Horario: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

---

🕒 Martes 23 de marzo

**TALLER ONLINE - BATCH COOKING: ORGANIZA TUS COMIDAS Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN**

Anna Torelló de The Happy Avocado

Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

---

🕒 Miércoles 24 de marzo

**TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN SENSIBLE PARA ARMONIZAR TU SALUD VITAL Y ANÍMICA**

Mercè Vancells

Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

---

🕒 Jueves 25 de marzo

**TALLER ONLINE - APRENDE A ELABORAR PANES CON MASA MADRE CON Y SIN GLUTEN**

Nerea Zorokiain

Horario: 17.00 h - 18.30 h **15 €**

---

🕒 TALLER DE COCINA   🕒 TALLER DE BIENESTAR   🕒 CURSO   🕒 CHARLA

---

**terra.  
veritas**

APÚNTATE EN NUESTRA WEB  
[WWW.TERRAVERITAS.ES](http://WWW.TERRAVERITAS.ES)



# Los fresones en tu cocina

*Más grandes, más rojos y de sabor más suave y menos ácido que las fresas, los fresones destacan por su pulpa carnosa y perfecta para elaborar deliciosos platos dulces, aunque también pueden formar parte de recetas saladas. Disfrútalos en batidos, licuados, tartas, salsas, ensaladas...*



Se acerca la primavera y los fresones son ideales para potenciar la alimentación cruda y refrescante propia de la estación. No hay mejor manera de empezar el día que desayunar un batido de fresones con apio y semillas de lino.

## ENSALADAS VARIADAS

Unos fresones troceados darán un toque de excelencia a una ensalada de rúcula, brotes, berros, arándanos frescos, un poco de chucrut y unos chips de coco. Aliña con zumo de mandarina diluido en shiro miso (blanco) y aceite de oliva virgen extra o de sésamo. Finalmente, añade unas cucharadas de quinoa tricolor cocida al punto crujiente y espolvorea con semillas de cáñamo peladas y pipas de girasol y de calabaza activadas o ligeramente tostadas.



- 1] Vinagre de coco. El Granero
- 2] Tahín. Lima
- 3] Sirope de agave. Naturgreen
- 4] Fresón. Flor de Doñana
- 5] Dátiles. Rapunzel



## SALSAS EQUILIBRADAS

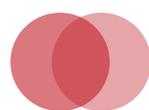
El fresón es capaz de equilibrar los sabores más ácidos, como el del tomate, los fermentados o el limón, pero también los más cálidos, como el de los pimientos; una cualidad que te permite elaborar salsas muy sabrosas y aromáticas. Por ejemplo, haz una salsa de fresones con puré de umeboshi, tahín y sirope de arroz y condimenta unas raíces asadas al horno: chirivías, zanahorias, cuñas de hinojo, dados de apio nabo... ¡El resultado te sorprenderá gratamente!

## SORBETES, GOMINOLAS, TARTAS, ETC.

En repostería, esta fruta tiene infinitas posibilidades: desde hacer unas gominolas con zumo de uva, puré de fresones y agar-agar hasta preparar un delicioso sorbete congelado de fresones, amazake y plátanos. Aunque, sin duda, la estrella es la cobertura roja y brillante de fresones glaseados con vinagre de coco, sirope de agave y una pizca de sal marina y pimienta; macera todos los ingredientes un par de horas, hornea durante unos 15 minutos, lo suficiente para que caramelicen, y extiende sobre una cheesecake de anacardos.

[ALF MOTA.

Ecochef y profesor de cocina saludable]



sakai



# LRA

Levadura Roja de Arroz

## Contigo en la lucha contra el colesterol



Con  
Coenzima  
Q10

Libre  
de  
citrinina

La Monacolina K del arroz de levadura roja contribuye a **mantener niveles normales de colesterol** sanguíneo

# Polenta: muy versátil y... ¡facilísima de preparar!

*Elaborada con harina de maíz, la polenta te permite elaborar multitud de recetas, tanto saladas como dulces, ya sea un aperitivo, una guarnición, un entrante, un plato principal o un postre. ¡Tú eliges!*



Pocos platos hay más típicos del norte de Italia que la polenta. De todas las variedades –amarilla, blanca y oscura–, la primera es la más popular y se elabora secando el maíz y moliéndolo hasta obtener una harina. Tradicionalmente, se cocía en una olla de cobre a fuego lento para que se pudiera desarrollar todo su sabor. La lentitud de ese proceso ha provocado la aparición del precocido o instantáneo, cuya preparación es de lo más rápida y sencilla: solo hay que llevar a ebullición el líquido elegido según la receta (zumo, caldo, leche...) y, cuando comience a hervir, verter la sémola en forma de lluvia.

## SOLO HAY QUE REMOVERLA SIN PARAR

Para cocinarla bien es importante mezclar de manera constante hasta que la densidad de la pasta haga que se despegue de las paredes de la olla. Si quieres darle un toque cremoso, añade al final de la cocción un poco de grasa: aceite de oliva, mantequilla, ghee o aceite de coco. Igualmente, es posible condimentarla con pimienta, cúrcuma, tomillo, guindilla, romero o cualquier otra hierba aromática.



1



1] Polenta instantánea.  
Veritas



Receta. Chips de polenta al horno.  
[veritas.es](http://veritas.es)



## EL INGREDIENTE ESTRELLA

Una vez hecha, te permite preparar platos dulces o salados; de ahí que el líquido que utilices para la cocción debes escogerlo en función del resultado final que busques. Su gran versatilidad la convierte en el ingrediente ideal de un aperitivo, un plato principal, una guarnición..., aunque también es el acompañamiento idóneo de dulces y postres.

## FRITA O ASADA ESTÁ DELICIOSA

Otra opción es dejarla enfriar una vez cocinada y hacer bloques cuadrados o rectangulares que puedes asar o freír: está especialmente sabrosa asada al horno con verduras o utilizada como base de una falsa pizza de carne y queso.

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

# PROTEÍNA VEGETAL



¡SÍGUENOS!  

# Crema de azukis y cacao



Esta crema casera para untar es tan deliciosa como nutritiva: las avellanas son ricas en minerales y vitamina C, el cacao posee una gran capacidad antioxidante y las judías azukis le añaden un extra de proteína vegetal de calidad.



## INGREDIENTES:

- 60 g de avellanas tostadas
- 5 cucharadas de azukis cocidas
- 5 dátiles
- 4 cucharadas de cacao en polvo
- 30 ml de bebida vegetal
- 1 cucharada pequeña de aceite de coco

1



2



1] Azukis cocidos. Veritas

2] Cacao sin azúcar. Destination

## ELABORACIÓN:

- 1] Quita el hueso de los dátiles.
- 2] Tritura todos los ingredientes en el procesador de alimentos hasta obtener una crema untuosa.
- 3] Puedes modificar la textura para adaptarla a tus preferencias añadiendo bebida vegetal al gusto.

[ROCÍO MONTOYA. [www.veggieboogie.com](http://www.veggieboogie.com)]

WINE in MODERATION  
ELIGE | COMPARTE | CUIDA  
EL VINO SOLO SE DISFRUTA CON MODERACIÓN



VINYA  
*nostra*  
*caràcter mediterràneo*

VINYA NOSTRA  
GARNATXA NEGRA  
100% Garnatxa Negra

VINYA NOSTRA  
XAREL·LO  
100% Xarel·lo



T +34 93 874 35 11

info@roquetaorigen.com  
[www.roquetaorigen.com/vinyanostra](http://www.roquetaorigen.com/vinyanostra)

PRODUCCIÓ  
ASSEMBLA ECOLÒGICA  
CONSELL DE LA  
CCPAE



# Pasta de lentejas con espinacas y dátiles



Pasta de lentejas con espinacas y dátiles, una fuente de hidratos de carbono de calidad. Además, acompañamos esta pasta de salsa all'arrabiata, que se caracteriza por su sabor picante y su base de tomate, aunque en este caso hemos añadido espinacas, dátiles y anacardos para completar su perfil nutricional.



## INGREDIENTES:

- 125 g de espirales de lentejas verdes
- 3 dátiles
- 2 puñados de brotes de espinacas
- 1 puñado de anacardos crudos
- 1 puñado de albahaca fresca
- 1 taza de tomates en conserva enteros
- 3 cucharadas grandes de puré de tomate
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas pequeñas de orégano
- 1 cucharada pequeña de tomillo
- 1 cucharada pequeña de vinagre de manzana
- 1/2 cucharada pequeña de cayena en polvo
- 1/2 cucharada pequeña de sal
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

1



1] Espirales de lentejas verdes. Lazzaretti

## ELABORACIÓN:

- 1] Pon los dátiles en remojo y machaca los ajos en el mortero.
- 2] Saltea los ajos, el tomillo y el orégano con un poco de aceite de oliva.
- 3] Añade los tomates en conserva ya pelados, aplástalos con una cuchara de madera e incorpora el puré de tomate. Cuece durante 2 minutos.
- 4] Escurre los dátiles, deshuésalos y córtalos en trozos muy pequeños.
- 5] Agrega el vinagre, la sal, la cayena, los dátiles y los brotes de espinacas, y remueve hasta que estas últimas estén cocidas.
- 6] Apaga el fuego y añade los anacardos junto con las hojas de albahaca picadas.
- 7] Hierva la pasta de lentejas en abundante agua, cuéclala y sírvela con la salsa.

**ROIA**  
**Organic** MEAT

ECOLÓGICA  
eP  
PIRINEOS

lo tiene todo, no lleva nada

www.ecologicadelospirineos.com

ES-ECO-019-CT  
AGRICULTURA U.E.

BIENESTAR  
ANIMAL  
CERTIFICADO  
WELFAIR™  
animalwelfarefair.com

# Ayuno intermitente

## [LUNES

### COMIDA

[Caldo depurativo  
[Lentejas con  
alcachofas

### CENA

[Arroz basmati con  
brócoli y espárragos

## [MARTES

### COMIDA

[Ramen de maitake,  
espinacas y huevo

### CENA

[Crema de apio, nabo  
y zanahoria al romero  
[Fajitas de seitán con  
guacamole

## [MIÉRCOLES

### COMIDA

[Noodles pad thai

### CENA

[Pizza de berenjena  
exprés

## [PARA DESAYUNAR:

[Bol de calabaza dulce y granola  
crujiente  
[Porridge de copos de avena

## [A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Trufas de avellana y cacao  
[Cúrcuma latte con rosquillas de  
manzana



[JUEVES

COMIDA

[Arroz cremoso con lombarda

CENA

[Cazuela de verduras  
[Arroz rojo con verduras y setas

[VIERNES

COMIDA

[Sopa détox  
[Judías verdes con tamari y queso feta

CENA

[Noodles con pollo y verduras

1



2



3



- 1] Tortitas de trigo. Amaizin
- 2] Caldo vegetal depurativo. Casabella
- 3] Arroz rojo. Ecobasics





Receta. Arroz rojo con verduras y setas.  
[veritas.es](http://veritas.es)



### CONSEJOS:

[El ayuno intermitente depura y equilibra al organismo con protocolos de 12, 16 y hasta 24 horas de ayuno.

[Es recomendable romper el ayuno con tres comidas completas y un snack: desayunar, comer, snack de merienda y cenar temprano.



## Somos conciencia

por el desarrollo humano,  
el desarrollo rural sostenible,  
el medioambiente,  
el bienestar animal y  
por la ecología

30 años produciendo  
lácteos ecológicos



[www.elcanterodeletur.com](http://www.elcanterodeletur.com)

@elcanterodeletur @canteroletur





# Aceite para el cabello

Este aceite para el cabello hidrata las puntas , ayuda a que no se rompa el cabello y que se conserve su elasticidad. Aplícalo de largos a puntas cuando notes que tu cabello está seco y falto de vitalidad.

## INGREDIENTES:

- 1 cucharada sopera de aceite de argán
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de aceite de almendras
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda
- 1 gota de aceite esencial de eucaliptus

1



1] Aceite de argán. Mon

## ELABORACIÓN:

- 1] Mezcla todos los ingredientes.
- 2] Viértelos en una botellita de cristal oscuro.

**Caducidad: 1 año. Puedes utilizarlo tantas veces al día como desees, y cuando notes que tu cabello necesita un extra de hidratación puedes dejarlo actuar toda la noche. La piel es el órgano más grande del cuerpo, y por eso, también debemos alimentarla correctamente.**

[MAMITABOTANICAL]



# Colgador de macetas

## MATERIALES:

- 1 frasco de cristal de miel
- Sargento
- 10 m de cordón
- Tijeras
- Cinta de pintor ancha
- Piedras
- Tierra
- Plantas



1] Miel de mil flores.  
Bona Mel

## INSTRUCCIONES:

- 1] Dobra el cordón en cuatro partes y marca la mitad con cinta de pintor.
- 2] Sujeta el frasco a la mesa con un sargento.
- 3] Fórralo con cordones y crea una anilla superior.
- 4] Cierra la parte de abajo y fórrala con cordones.
- 5] Corta el exceso de cordón que queda al final.
- 6] Retira la etiqueta del frasco y rellénalo con piedras y una bonita planta.

## [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.**

# ESTAMOS HECHOS de **BUENA** pasta

COME SANO



COME ECOLÓGICO



Zanahorias  
**1,50 €/kg**



Salsa de tomate  
y verduras  
Veritas 200 g  
**1,66 €**



Macarrones  
Romero 500 g  
**0,89 €**

Más información en [www.veritas.es](http://www.veritas.es). Válido hasta el 24/03

# SORTEO

**5 kits**  
para amantes  
de la pasta

Sorteo exclusivo  
para los fans  
del Club Veritas.  
¡Cuanto más compres,  
más posibilidades  
tienes de ganar!

Alimentación ecológica para todos y para todos los días



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

[WWW.VERITAS.ES](http://WWW.VERITAS.ES)