

**“YO COMPRO EN VERITAS PORQUE TODA SU FRUTA Y SUS VERDURAS SON ECOLÓGICAS”.**

Albert, fan de Veritas

## ENTREVISTA

La Gloria Vegana:

“Cada vez somos más conscientes de que el mundo necesita un cambio”.

## BIENESTAR

¿Por qué es importante usar desodorantes ecológicos?

¡SÁCALE PROVECHO!  
¡Ideas fáciles con cerezas!



**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





*Anna Hernández | Andrea Rodoreda*  
Equipo Editorial Revista

---

El mes de mayo destaca por sus paisajes coloridos y llenos de luz. Los días son más largos y es una época del año que se presta para practicar deporte o actividades al aire libre, además de disfrutar de los alimentos de temporada, como por ejemplo las cerezas.

Aprovechando el buen tiempo, nos hemos acercado a nuestros fans y les hemos dado voz para que nos expliquen con sus propias palabras por qué compran y confían en nuestros supermercados. Testimonios reales que nos transmiten que comprar alimentos ecológicos es cuidar de nuestro cuerpo, la tierra y los animales. Los encontrarás en nuestras redes sociales.

En esta edición de la revista también haremos un recorrido sobre las últimas tendencias del mundo vegetal para que puedas enriquecer tu dieta con diferentes alimentos con este origen. Hemos preparado una guía vegana digital con productos y recetas para darte ideas para cocinar y añadir nuevos ingredientes a tus platos. Puedes descargarla a través del código QR que encontrarás en la contraportada de la revista.

Además, con motivo del Día Mundial de las Abejas, queremos crear consciencia sobre la importancia de estos pequeños insectos voladores en nuestro ecosistema. Las abejas tienen un papel clave en la producción de la alimentación y la biodiversidad mundial y por este motivo debemos protegerlas.

Finalmente, este mes de mayo también se conmemora el Día Mundial de la Celiacía. En este sentido, recordamos que reclamamos una normativa estatal que contemple una prestación económica para las personas celíacas tal y como se aplica en otros países de la Unión Europea.

Este mes llega cargado de noticias.  
Empecemos. ¡Feliz mayo!



HAZ CLICK  
EN LAS IMÁGENES  
PARA IR  
DIRECTAMENTE  
A LA SECCIÓN

[8



### SALUD

¿Eres celíaco? ¡Toma cada día probióticos y prebióticos!

SOY COMO COMO

[14



### CONSEJOSDEXEVI

Tu microbiota y tus defensas van de la mano

XEVI VERDAGUER

[18



### DIVERSIDAD

Ni pizca de gluten

MAI VIVES

[22



### ESTILODEVIDA

Hacia una alimentación sostenible

ALF MOTA

[26



### ENFAMILIA

Proteína: ¿por cuál empezar?

SOY COMO COMO

[30



### BIENESTAR

¿Por qué es importante usar desodorantes ecológicos?

NURIA FONTOVA

[32



### BOTIQUÍN

Un extra de antioxidantes

ECORGANIC

[34



### ENTREVISTA

Gloria Carrión

ADAM MARTÍN

[38



### ANÁLISISCOMPARATIVO

Descubre las diferencias entre la miel ecológica y la no ecológica. M. D. RAIGÓN

[44



### FONDODOCUMENTAL

Comer ecológico es bueno para la salud

CARLOS DE PRADA

[46



### LEERETIQUETAS

Salchichas vegetales ahumadas ECO

[50



### COMPAÑEROSDEVIAJE

Tiempo de cerezas. Cherrieco

[56



### NUESTROBRADOR

Artesana de espelta 100%

[64



Provoquem UN CANVI

### SOMOSCONSCIENTES

Ayudas de hasta 120 euros anuales para personas celíacas

[66



### VERITASLAB

Vegandephia, una alternativa al queso crema

[68



### SOSTENIBILIDAD

¡Nos hemos adherido al Clúster Food Service de Cataluña!

PAULA PITARG. ANNA BADIÀ

[72



### TERRAVERITAS

Talleres de cocina

[74



### ¡SÁCALE PROVECHO!

Ideas fáciles con cerezas  
ALF MOTA

[78



### TÉCNICAS DE COCINA

Semillas de cáñamo: un superalimento en tu despensa  
MIREIA ANGLADA

[82



### DETEMPORADA

Cremoso de horchata y arroz  
ROCÍO MONTOYA

[84



### RECETA

Ensalada mediterránea

[86



### MENÚS

Piel saludable

[90



### BEAUTY KITCHEN

Mascarilla de arándanos frescos  
MAMI BOTANICAL

[92



### UPCYCLING

Jardinera de hierbas aromáticas  
MARTA SECOND



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



Receta. Pizza de peras y nueces  
sin gluten. [veritas.es](http://veritas.es)





# ¿Eres celíaco? ¡Toma cada día probióticos y prebióticos!

*Incluir probióticos y prebióticos en la dieta diaria es fundamental para mantener la microbiota en buen estado y proteger así el sistema inmunitario. Una recomendación general que resulta especialmente beneficiosa para los celíacos, cuyo ecosistema intestinal está inflamado y desequilibrado.*

TU ECOSISTEMA INTESTINAL ALOJA UNA FLORA BENEFICIOSA FORMADA POR BACTERIAS QUE JUEGAN UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL MANTENIMIENTO DE LA INMUNIDAD, YA QUE NEUTRALIZAN A LAS BACTERIAS PATÓGENAS.

Tu ecosistema intestinal aloja una flora beneficiosa formada por bacterias que juegan un papel fundamental en el mantenimiento de la inmunidad, ya que neutralizan a las bacterias patógenas. Cuando dicha flora se desequilibra, el sistema inmunitario se debilita, favoreciendo la aparición de intolerancias y alergias alimentarias –al gluten, por ejemplo–, alergias cutáneas y respiratorias, enfermedades inflamatorias crónicas...

Los microorganismos vivos que equilibran la flora bacteriana y potencian las defensas son los llamados probióticos y se pueden obtener directamente de la comida o mediante suplementos. Por su parte, los prebióticos son glúcidos utilizados como sustrato de crecimiento para los probióticos y se encuentran en las fibras solubles de muchos alimentos, aunque también se pueden consumir en forma de suplementos, como inulina y fructooligosacáridos.



- 1] Umeboshi. Biocop
- 2] Kuzu blanco. Terra Sana
- 3] Mugi no pasteurizado. Terra Sana
- 4] Alga nori en copos. Porto Muiños





## OBJETIVO: MICROBIOTA EN EQUILIBRIO

El ecosistema intestinal de un celíaco se encuentra muy alterado, con lesiones en la mucosa, inflamación y una microbiota desequilibrada. Cuando el paciente empieza a seguir el tratamiento -dieta sin gluten-, se ponen en marcha los mecanismos para regenerar la mucosa, se normaliza la respuesta inmunitaria y los síntomas se atenúan gradualmente.

Sin embargo, no es suficiente comer sin gluten, sino que se debe aumentar la ingesta de aquellos alimentos que fortalecen el sistema digestivo y que contribuyen a la recuperación de las lesiones intestinales; sin olvidar que hay que evitar el azúcar, las harinas refinadas, los dulces, la leche, las grasas y los fritos.

www.calvalls.com

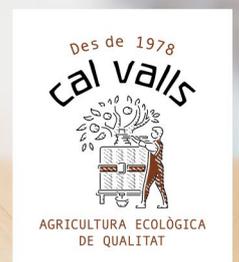


## SALSAS ECOLÓGICAS CAL VALLS

He aquí las salsas  
de acompañamiento por excelencia

Con ingredientes de agricultura  
ECOLÓGICA y BIODINÁMICA

Ideales para acompañar  
tus ensaladas,  
bocadillos y todo tipo  
de recetas frías.



## ¿QUÉ COMER PARA CURAR LAS LESIONES INTESTINALES?

El primer paso es incluir en la dieta prebióticos sin gluten (legumbres, zanahoria, brócoli, alcachofa, cebolla, manzana, pera, cítricos, frutos secos, algas, semillas de lino, kuzu, harina de algarroba y ciruelas umeboshi) y probióticos sin gluten (fermentados no pasteurizados: hacho miso, genmai miso, encurtidos, chucrut, algunos yogures y kéfir).

Otros alimentos que no pueden faltar son los que contienen omega-3 (pescado azul pequeño) y los ricos en vitamina A: verduras de color verde (brócoli, acelgas, espinacas, perejil), verduras de color anaranjado (zanahorias, calabaza), ciertas frutas (melocotones, melones, albaricoques, cerezas) y alga nori.

## ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA DIGESTIVO

En este grupo se encuentran los granos muy cocidos que tonifican el sistema digestivo, como el mijo, la quinoa o el arroz, con los que puedes elaborar todo tipo de recetas.

Desde 1892

[pandomar.net](http://pandomar.net)



Conservas  
Antonio Pérez Lafuente, S.A.

# Pan do Mar®

Tradicionalmente

## sostenible



C/ Xunqueira, 3  
36620 Vilanova de Arousa  
(Pontevedra / Galicia)



**986 554 045**

[comercial@perezlafuente.com](mailto:comercial@perezlafuente.com)

# ÚNETE AL CAMBIO CON BRITA

Bebe agua de calidad de manera más sostenible



DESCUBRE NUESTRO RETO DE CAMBIAR UN PUEBLO



# Tu microbiota y tus defensas van de la mano



Receta. Fideos japoneses con tempe y verduras.  
[veritas.es](https://veritas.es)



*El vínculo entre un intestino sano y una buena salud es una realidad incuestionable y ratificada por la comunidad científica, que ha demostrado la importancia de la microbiota –y de su correcta colonización durante toda la vida– en el desarrollo del sistema inmune.*

Tu intestino aloja un complejo ecosistema bacteriano, con una gran variedad de especies y distintas estructuras, que juega un rol fundamental en la salud. Conocido como microbiota, su desequilibrio puede causar alteraciones intestinales (enfermedades inflamatorias, colon irritable, estreñimiento y diarrea) y desencadenar sobrepeso, obesidad, diabetes de tipo 2, trastornos ansioso-depresivos...

La microbiota y las defensas van siempre de la mano, ya que el sistema inmune está constantemente estimulado por los microorganismos intestinales, pero también por los tóxicos, los residuos alimentarios, etc. En respuesta, las bacterias que componen la flora fabrican péptidos antimicrobianos para competir con los patógenos, pero también producen vitaminas, ácidos grasos de cadena corta y, lo más curioso, más del 80% de los neurotransmisores cerebrales.



1



2



3



4



- 1] Kéfir bebible.  
Cantero de Letur
- 2] Kombucha de  
cereza y menta.  
Voelkel
- 3] Chucrut.  
Natursoy
- 4] Tempeh.  
Vegetalia



## ANTES DE NACER

Todo comienza en el vientre materno, cuando llegan al líquido amniótico las primeras bacterias de la madre. Una colonización bacteriana que continúa durante el parto, tanto si es vaginal –en cuyo caso las bacterias proceden de la flora vaginal y fecal de la madre–, como si es por cesárea y las bacterias provienen de la piel materna y los instrumentos utilizados en el quirófano. Aun así, la diversidad bacteriana del recién nacido es baja y predominan las filo proteobacterias y las actinobacterias. Poco a poco, la microbiota se irá diversificando con la aparición y dominancia de los firmicutes y los bacteroidetes.



## DE LA LACTANCIA A LA VEJEZ

Con la lactancia, y la posterior introducción de los alimentos, aumentará la colonización del intestino y mejorará la diversidad bacteriana, que resulta clave para el desarrollo inmune y neurológico. Hoy en día, se procura imitar la leche materna y las leches infantiles de fórmula contienen fibra soluble prebiótica, que se encuentra de forma natural en la leche de la madre. En la edad adulta, la microbiota está determinada por la relación entre la herencia genética, la dieta y el entorno (tóxicos, fármacos) y ya en la vejez cambia poco, aunque la toma de diferentes medicamentos puede reducir su diversidad.

## ¿SABES CÓMO ALIMENTAR LA FLORA INTESTINAL?

Para conseguir una mucosa equilibrada, que impida que el intestino reabsorba tóxicos y patógenos y que estos vayan a la sangre, es importante que la dieta incluya microorganismos sanos, como los que se encuentran en los alimentos fermentados: kéfir de agua, de oveja o de cabra; yogur de soja, de oveja o de cabra; queso de oveja o de cabra; té kombucha, encurtidos, chucrut, kimchi, aceitunas, chocolate, cerveza, miso, tempeh, salsa de soja...

[XEVI VERDAGUER. Psiconeuroinmunólogo. [www.xeviverdaguer.com](http://www.xeviverdaguer.com)]

The advertisement features a background of fresh potatoes on a wooden surface. On the left, the Anavieja Soria logo is displayed with the text "AGRICULTURA ECOLÓGICA - ORGANIC FARMING - AGRICULTURE BIOLOGIQUE". Below the logo are several certification icons: the European Union Organic logo, IFS (IFS AGRICULTURE), and a VEGAN logo.

In the center, a circular diagram titled "ASÍ SE HACEN" (This is how they are made) illustrates the production process through eight stages: CULTIVAMOS (We cultivate), RECOGEMOS (We harvest), SOMOS Y SECO (We dry), CONSERVAMOS (We store), PELAMOS (We peel), CORTAMOS (We cut), FREIMOS (We fry), and CONTROL DE CALIDAD (Quality control).

At the bottom, five bags of Anavieja Soria Chips Bio are shown, each with a different flavor: Paprika, Trufa Negra Melanosporum (Black Truffle Melanosporum), Chips Bio (Sunflower), Onduladas (Ruffled), and Chips Bio (Original). The website [www.anavieja.com](http://www.anavieja.com) is printed at the bottom center.

# Ni pizca de gluten



- 1] Galletas de quinoa. Celisor. 2] Harina de trigo. Nature&Cie. 3] Madalenas de limón. Nature&Cie. 4] Muesli de avena con chocolate. Sol Natural. 5] Pan de pueblo. Zealia. 6] Penne de trigo sarraceno. Felicia. 7] Wrap de quinoa. Zealia.



*Hasta no hace mucho, el arroz y el maíz eran la base de los productos sin gluten, pero en la actualidad ya no es así. Gracias a la quinoa, el trigo sarraceno, el tef, el amaranto, las legumbres o los frutos secos, la gama de panes, pastas, galletas, etc. ha aumentado espectacularmente y comer sin gluten ha dejado de ser un hándicap.*

La pasta es un alimento indispensable que no puede faltar en ninguna despensa, ya que gusta a niños y mayores y sus posibilidades son infinitas: desde sopas hasta ensaladas, pasando por el clásico plato de espaguetis o macarrones. Actualmente hay muchísimas pastas sin gluten: de arroz, de maíz, de maíz enriquecida con quinoa, de trigo sarraceno y hasta de legumbres, como la de garbanzo con cúrcuma.

## HARINAS DE OTRO COSTAL

Existe un elevado número de harinas sin gluten que, además de saludables, son muy versátiles. Por ejemplo, la de trigo sarraceno es ligeramente dulce y perfecta para blinis, gofres y crepes, aunque si quieres hacer panes o pasteles es conveniente incorporar un aglutinante natural, que facilitará que suban bien. Y si añades almidón de maíz, la textura será más ligera.



Receta. Burgers de garbanzos y puerro.  
veritas.es



**[Otras harinas populares son las de maíz y la de arroz:** la primera es ideal para panes y repostería y al combinarla con huevo o agua con gas obtendrás una mezcla buenísima para rebozar; por su parte, la de arroz (blanca o semiintegral) se puede usar para rebozar o preparar masa de creps o buñuelos, y si vas a hacer un pastel combínala con harina de maíz y una cucharada pequeña de bicarbonato por cada medio kilo de harina. También tenemos harinas de mijo y de altramuza y si te gusta hornear tu propio pan, una buena opción son las mezclas de harinas con las proporciones exactas.

## PANES VARIADOS

La oferta de panes es amplísima gracias a las múltiples combinaciones de harinas y semillas: pan alemán, de pueblo, de molde, con semillas, de hamburguesa, chapata, wraps, tostadas, crackers... Se elaboran con distintas harinas y cada una aporta su propia personalidad: la de trigo sarraceno, sobriedad, proteínas de calidad y fibra; la de quinoa, nutrientes esenciales; la de mijo, hierro y fibra; y la de arroz, una gran suavidad. Si te gustan los wraps, tan de moda, puedes escoger entre los de quinoa y los de trigo sarraceno.



## DULCES TENTACIONES

Alegra tus desayunos y meriendas con galletas, magdalenas, bizcochos, tartaletas, brownies, muffins, plum cakes... Los tenemos de varios sabores: cacao, arándanos y frutos rojos, manzana y canela, coco y piña, y enriquecidos con avellana, almendra, lino o sésamo, siempre elaborados con diferentes harinas sin gluten y también con avena sin gluten certificada. Esta última, en su forma pura, no contiene gluten, pero suele contaminarse durante el cultivo o el procesamiento, por lo que es importante la certificación que asegure que no ha habido contaminación cruzada y que posee menos de 20 ppm (partes por millón) de gluten, por lo que se considera libre de dicha proteína.

## CEREALES DE DESAYUNO

Los estudios avalan la conveniencia de consumir dos raciones diarias de cereales integrales, una recomendación fácil de seguir si incluyes en la dieta mueslis, corn flakes o cereales inflados. Los hay con cacao, avellanas, chocolate, miel, frutos rojos...

[MAI VIVES. Consultora de nutrición y salud]

# ECOPARADIS

HUEVOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA



*Es una fuente de proteínas*

*contiene vitaminas A y D*

*contiene los nueve aminoácidos esenciales*

*El huevo es un alimento muy nutritivo...*

*Es rico en hierro y fósforo*

*contiene vitaminas B, B1, B2, B3*



# Hacia una alimentación sostenible

*Es hora de avanzar hacia una alimentación sostenible y saludable, que beneficie tanto a las personas como al planeta. Al hacerlo así, no solo estamos cuidándonos a nosotros mismos, también contribuimos a reducir la huella medioambiental y a conservar los recursos naturales.*



Receta. Ensalada de habitas y guisantes a la sidra.  
veritas.es





1



2



3



- 1] Panela Comercio Justo. Veritas
- 2] Café molido Mujer Uganda. Veritas
- 3] Chocolate negro con jengibre. Solé

Se puede decir más alto, pero no más claro: es urgente retomar el vínculo y comprometerse con el cuidado de la salud del planeta para poder disfrutar de un entorno limpio y saludable y dejar un legado de esperanza a las generaciones futuras. Para lograrlo, hay que optar por una dieta ecológica, saludable y sostenible, cuyo impacto ambiental sea reducido y proteja y respete la biodiversidad y los ecosistemas.

## CADA GESTO CUENTA

Todas las decisiones que tomas a diario, por pequeñas que sean, influyen sobre tu bienestar personal y tu entorno en general. Empieza concienciándote de lo que comes y consumes con mayor frecuencia, planificando los menús semanales con antelación y elaborando una lista de la compra completa y detallada, poniendo el foco en la sostenibilidad y la salud.

## COMPRA A GRANEL

Ten siempre en la despensa cereales integrales, legumbres secas o cocidas en conserva, algas deshidratadas, mueslis, copos de avena, harinas y otros productos de caducidad larga. Si es posible, cómpralos a granel y en cuanto a los frescos –fruta, verdura, huevos, pescado, etc.– intenta hacer una compra semanal.

## ELIGE PRODUCTO DE TEMPORADA Y DE PROXIMIDAD

Rechaza los procesados y apuesta mayoritariamente por alimentos reales de temporada y de proximidad. Lo conseguirás adaptando la dieta a cada estación y al clima del lugar donde vives. Por ejemplo: en primavera, potencia el consumo de hojas y hortalizas verdes: canónigos, rúcula, judías verdes, guisantes y habas; en verano, aprovecha la frescura de la fruta del tiempo,



como sandías, melones, albaricoques o melocotones; el otoño es la estación de las verduras dulces y reconfortantes tipo calabazas, boniatos o coles; y en invierno es aconsejable incluir raíces (zanahorias, puerros, chirivías y nabos) en tus recetas.

## APUESTA POR EL COMERCIO JUSTO

Inclínate por establecimientos de confianza que practiquen el comercio justo, lleva tus propias bolsas y evita los envases de un solo uso. Lo importante es no generar residuos, por lo que es recomendable escoger envases reciclables y/o compostables. Y si puedes, reutilízalos: los botes de cristal tienen muchísimos usos dentro y fuera de la cocina, ya sea para almacenar o conservar.

## CULTIVA TUS PROPIAS PLANTAS AROMÁTICAS

Compostar, germinar y cultivar plantas aromáticas es más fácil de lo que imaginas. Igualmente, es importante utilizar productos de limpieza del hogar y de higiene personal biodegradables.

[ALF MOTA. Ecochef y profesor de cocina saludable]

# TEMPE DE GARBANZO

  
**Vegetalia**  
ARTESANOS DE VERDAD



¡SIGUENOS!  



Receta. Crema de lentejas rojas. [veritas.es](http://veritas.es)





# Proteína: ¿por cuál empezar?

*Protagonista principal de la dieta, la proteína es un nutriente fundamental y su introducción en la alimentación del bebé sigue un orden concreto: primero, pollo; una semana más tarde, ternera; y a partir de los nueve meses, pescado blanco. Un orden que debe respetarse, pero que no excluye la posibilidad de ampliar el repertorio añadiendo proteína vegetal al menú.*



1



2



3



4



- 1] Pechuga de pollo ecológico.
- 2] Lentejas rojas. Veritas
- 3] Puré de verduras, arroz y quinoa. Vegebaby
- 4] Estofado de lentejas. Vegebaby

El ritmo de introducción de los alimentos es una etapa repleta de cuestiones y, a la vez, de decisiones, y tanto las preguntas como las respuestas inciden directamente en los hábitos alimentarios del pequeño. Pediatras y nutricionistas aconsejan incorporar la proteína de manera progresiva a partir de los seis meses, comenzando con el pollo, continuando con la ternera y, hacia los nueve meses, seguir con el pescado blanco.

## POLLO, TERNERA, PESCADO, CEREALES Y LEGUMBRES

La base de la dieta mediterránea son los cereales, las legumbres y las verduras de temporada, y justamente cuando se empieza a diversificar la dieta infantil es el momento de fomentar su consumo. Aunque las proteínas animales son las que se consumen de manera más habitual, para que la alimentación sea variada de verdad también incluirá proteínas vegetales de alta calidad (cereales y legumbres). Puedes empezar por la lenteja roja, que no tiene piel y es más asimilable.

## SIEMPRE ECOLÓGICA Y PESADA CON BALANZA

Al ir a comprar, elige carnes y legumbres de procedencia ecológica y, si es posible, pescado de proximidad. La cocción más recomendada es el vapor y, en cuanto al peso, recuerda que la ración de carne es de 25 g, mientras que la de pescado ronda los 35 g. Y no olvides usar la balanza: la proteína juega un papel muy importante en la dieta del niño y por eso no hay que pasarse –lo que causaría agotamiento– ni quedarse corto, un hecho que podría traducirse en una falta de nutrientes.





## PLANIFICA LAS COMIDAS CON ANTELACIÓN

Una vez que se han elegido los alimentos, es hora de organizarse para que al preparar el puré del bebé todo vaya rodado. Una buena idea es hacer un planteamiento semanal, lo que te permitirá equilibrar el menú de manera variada. Igualmente, es importante establecer las proporciones exactas: así evitarás tirar comida y darás a los alimentos el valor que les corresponde. Te damos algunos ejemplos de puré: patata (125 g) con zanahoria (90 g) y ternera (25 g); arroz blanco (60 g) con calabacín (90 g) y lenteja roja (20 g); y mijo (40 g) con judía verde (90 g) y pollo (25 g). Otras combinaciones interesantes serían las siguientes: trigo sarraceno, zanahoria y pescado blanco; patata, calabacín, cebolla y pollo; mijo, judía verde y lenteja roja; y trigo sarraceno, calabacín y pescado blanco.



*¡Nuestras Burgers preferidas!*



*Deliciosas*

*Bajas en grasas*

*Sin soja*

Idéal para lactovegetarianos



# ¿Por qué es importante usar desodorantes ecológicos?

El desodorante es un producto de uso cotidiano, aunque también es uno de los más polémicos, ya que muchos de los ingredientes que incluyen los no ecológicos pueden resultar perjudiciales para la salud. En cambio, los desodorantes ecológicos actúan eficazmente sin recurrir a tóxicos, solo utilizan activos naturales y se convierten en la mejor opción para la higiene diaria.

En realidad, el sudor no huele, pero en las axilas abundan unas bacterias que lo descomponen, causando así el mal olor. Por tanto, el objetivo debe ser elegir un desodorante que disminuya la proliferación de esas bacterias y no uno que evite la transpiración.

## TODOS SUS INGREDIENTES SON 100% NATURALES

Los desodorantes ecológicos únicamente usan extractos de plantas y aceites vegetales y esenciales, que actúan neutralizando el olor y cerrando el poro de manera natural, lo que re-

duce la transpiración sin impedirla. Entre los activos más efectivos destacan el tomillo (purificante), el aloe vera (hidratante), el árbol del té (antimicrobiano), la salvia (astringente), la caléndula (calmante) y, para aumentar la sensación de frescor, los aceites de limón, lavanda y mentol.

## NO CONTIENEN ALUMINIO

Las sales de aluminio (Aluminium chloride, Aluminium fluoride, Aluminium chlorhydrate...) son un compuesto antitranspirante que bloquea las glándulas sudoríparas. Además, pasan a la sangre y algunas investigaciones apuntan que el aluminio se absorbe hasta seis veces más cuando la piel está irritada por la depilación.

## ESTÁN LIBRES DE PARABENOS, TRICLOSÁN, PEG...

Los parabenos son los conservantes más empleados en los desodorantes

no ecológicos y son sospechosos de alterar el equilibrio hormonal. Otros químicos muy frecuentes –e igualmente considerados disruptores endocrinos– son los siguientes: el triclosán, antibacteriano y fungicida; los PEG, que perjudican la barrera protectora de la piel; y los ftalatos, que identificarás como phthalate, DBP, DEP y BEHP.

## RECHAZAN LAS FRAGANCIAS SINTÉTICAS

La cosmética no ecológica emplea perfumes artificiales, que se acumulan en el cuerpo y, a la larga, pueden provocar alergias. En cambio, los aromas de los desodorantes naturales se obtienen de aceites esenciales de romero, bergamota, lavanda...

### #LevantaLaMano

Diferentes estudios científicos relacionan el contacto prolongado con las sustancias químicas presentes en los desodorantes no ecológicos con un incremento del riesgo de padecer cáncer de mama. Dichas sustancias imitan el funcionamiento de las hormonas, lo que resulta especialmente peligroso si se aplican cerca de un órgano hormonodependiente, como las mamas. Por ello, en Veritas hemos creado el desodorante solidario Viridis, elaborado solo con ingredientes naturales y ecológicos y cuyos beneficios se destinan íntegramente a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

## PIEDRA DE ALUMBRE: ¿QUÉ ES Y CÓMO SE APLICA?

Es un mineral 100% natural obtenido de una roca de origen volcánico que disminuye la transpiración y tiene efecto antiséptico. Solo tienes que humedecerla con agua y aplicar sobre la zona. Al comprarla, busca el nombre Potassium Alum y rechaza las que lleven Ammonium Alum, que no es más que un compuesto sintético.



- 1] Desodorante para Él. Viridis
- 2] Desodorante para Ella. Viridis
- 3] Desodorante roll-on. Rosa Schmidts
- 4] Desodorante stick. Sshmidts
- 5] Desodorante solidario. Viridis



SUMARIO



# Un extra de antioxidantes

*Los antioxidantes protegen las células de la reacción oxidativa, un proceso que desencadena la aparición de radicales libres y que está asociado al envejecimiento celular y a diferentes enfermedades. Puedes obtenerlos de frutas y verduras y completar la dieta con suplementos específicos.*



## COENZIMA Q10

Las cápsulas Co-enzima Q10 i-complex incluyen coenzima Q10, bioflavonoides cítricos y vitamina E. Los niveles de coenzima Q10 van disminuyendo con la edad y, como consecuencia, se resienten los procesos metabólicos en los que está implicada; los flavonoides inactivan los radicales libres gracias a su capacidad antioxidante; y la vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.



## ASTAXANTINA

El carotenoide astaxantina es un pigmento natural de gran poder antioxidante que se encuentra en altas concentraciones en algunas microalgas, como la *Haematococcus pluvialis*.

## ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES OMEGA-3 Y OMEGA-6

Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son unos extraordinarios antioxidantes de reconocida utilidad a la hora de mejorar la función de barrera de la piel e inhibir la inflamación. Concretamente, los omega-3 ejercen un efecto muy positivo sobre el proceso de envejecimiento en diferentes órganos, y dentro de esta serie destacan el ácido alfa-linolénico (ALA), que equilibra el colesterol; el ácido eicosapentaenoico (EPA), que ayuda al buen funcionamiento del corazón, y el ácido docohexaenoico (DHA), que contribuye al funcionamiento normal del cerebro y el corazón.



**[Perlas Omega-3 + DHA.** Hechas con aceite de pescado, fuente de ácido alfa-linolénico (ALA), 10% de ácido eicosapentaenoico (EPA) y 50% de ácido docohexaenoico (DHA).

**[Perlas Cor i-complex.** Están formuladas con aceite de pescado, rico en ácido alfa-linolénico (ALA), 35% de ácido eicosapentaenoico (EPA) y 25% de ácido docohexaenoico (DHA).

**[Perlas Onagra 1000.** Elaboradas a base de aceite de onagra de primera presión en frío, que es fuente de omega-6. El aceite de onagra contiene aproximadamente un 75% de ácido linolénico, vitamina E y un 10% de ácido gamma-linolénico (GLA), que está considerado un potente antiinflamatorio.



- 1] Perlas Omega 3 +DHA. Ecorganic
- 2] Perlas Omega-3 COR. Ecorganic
- 3] Perlas Omega 3-6-9. Ecorganic
- 4] Cápsulas Co-enzima Q10. Ecorganic
- 5] Cápsulas d'astaxantina. Ecorganic

SUMARIO



“Cada vez somos más conscientes de que el mundo necesita un cambio”



Gloria Carrión, creadora de La Gloria Vegana

HACE MÁS DE SIETE AÑOS, GLORIA CARRIÓN CREÓ LA CUENTA DE INSTAGRAM @LAGLORIAVEGANA, QUE POCO A POCO, Y SIN PRETENSIÓN ALGUNA, SE HA CONVERTIDO EN UNA REFERENCIA IMPRESCINDIBLE PARA QUIENES ESTÁN INTERESADOS EN UNA COCINA SABROSA, CIEN POR CIEN VEGETAL Y ELABORADA CON HONESTIDAD, RIGOR Y MUCHO CARIÑO.

### **EN EL MOMENTO DE REALIZAR ESTA ENTREVISTA TIENES 384.000 SEGUIDORES EN INSTAGRAM.**

Es una locura: ¡no sé cómo hemos llegado hasta aquí! Me siento muy responsable con todo lo que hago y digo, porque sé que influyo en una gran cantidad de personas.

### **¿CUÁL HA SIDO TU RECETA ESTRELLA?**

Hace tres o cuatro años, el tofu marinado marcó un antes y un después: la receta se hizo viral y mucha gente empezó a cogerle el gusto a este alimento. La repostería también funciona genial, me dicen que mis recetas siempre salen bien.

### **ESTAMOS VIVIENDO UN BOOM CONSIDERABLE DEL VEGANISMO, ALGO QUE HACE SOLO CINCO AÑOS ERA INCONCEBIBLE.**

Creo que es por la visibilidad que se le está dando en redes sociales y porque cada vez somos más conscientes de que el mundo necesita un cambio y nos estamos poniendo las pilas. Y las empresas también lo están haciendo.

## HAY ALGUNOS RIESGOS, YA QUE ALGUNAS EMPRESAS ESTÁN HACIENDO PRODUCTOS QUE SON VEGANOS, PERO QUE NO SON SALUDABLES.

Veganismo y salud no van necesariamente de la mano; está claro que cuanto más saludable, mejor, pero el término “vegano” no equivale a “sano”. Y sí, hay empresas que se aprovechan de esta confusión. Todavía hay mucho desconocimiento y hay quienes creen que cosas como “sin gluten” y “vegano”, por ejemplo, van en el mismo saco, por lo que es importante saber diferenciar.

## HÁBLAME UN POCO DE TUS INICIOS. ¿POR QUÉ DECIDISTE CAMBIAR TU ALIMENTACIÓN?

Empecé por un tema de salud y no tanto de ideología: simplemente quería cambiar mi dieta y pasar de una omnívora a una cien por cien vegetal. Había leído mucho sobre los beneficios de ese tipo de alimentación, quise probar y enseguida noté que mi cuerpo agradecía el cambio. Luego vi que había un montón de posibilidades a nivel culinario y me informé, ya no solo en términos de salud, también sobre los beneficios a nivel social, animal, medioambiental... Me sentía cada vez más orgullosa y mi estilo de vida evolucionó de forma progresiva.

## Y LLEGÓ LA DIVULGACIÓN A TRAVÉS DE LA GLORIA VEGANA.

Fue una casualidad. Cuando hice el cambio me puse a buscar en internet recetas de alimentos que hasta ese momento no conocía, como el tofu o el seitán. Pensé que también quería compartir lo que estaba haciendo y empecé a tomar fotos de los platos que comía cada día, sin ninguna pretensión. La cosa fue creciendo y hoy mi hobby se ha convertido en mi profesión.

## PARA MUCHA GENTE LA DIETA VEGANA ES ABURRIDA Y MONÓTONA, PERO HAS DEMOSTRADO QUE NO ES CIERTO.

Para mí, monótono era lo que comía antes: siempre lo mismo y sin creatividad. La dieta vegana no tiene nada de monótona o aburrida, hay cientos de ingredientes con los que trabajar, sabores que descubrir....

## A PESAR DE LA MUCHA INFORMACIÓN CIENTÍFICA QUE AVALA LA DIETA VEGANA, SIGUE HABIENDO MULTITUD DE TÓPICOS Y RETICENCIAS.

Cuando yo empecé, explicaba en un restaurante que era vegana y me decían: “¿Que eres qué?”. Hoy en día casi todo el mundo sabe qué es, pero hay un poco de miedo. Demos tiempo y sigamos demostrando que es posible, como asegura la OMS y muchas otras organizaciones.

## ¿UN CONSEJO PARA ALGUIEN QUE QUIERE HACERSE VEGANO?

Además de seguir las recomendaciones generales sobre suplementación con B12, que es sagrada en vegetarianos y veganos, siempre aconsejo una consulta con un nutricionista especializado, para aclarar dudas. Y que se informen, que lean, y disfruten de los sabores de la cocina cien por cien vegetal, con la conciencia tranquila de estar haciéndolo muy bien.

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

# TOMA CRUJIENTE POR LA MAÑANA

Copos de avena, flakes de avena, salvado de avena, avena inflada y la sutil dulzura del sirope de avena se reúnen en el Krunchy Oat to the Max, que te convencerá gracias a su sabor a avena auténtico. Y si quieres una dosis extra de crujiente, toma los Flakes de Avena y Espelta de Barnhouse. Están elaborados de manera tradicional y son sin endulzar.\*



**barnhouse**  
BIO DESDE 1979

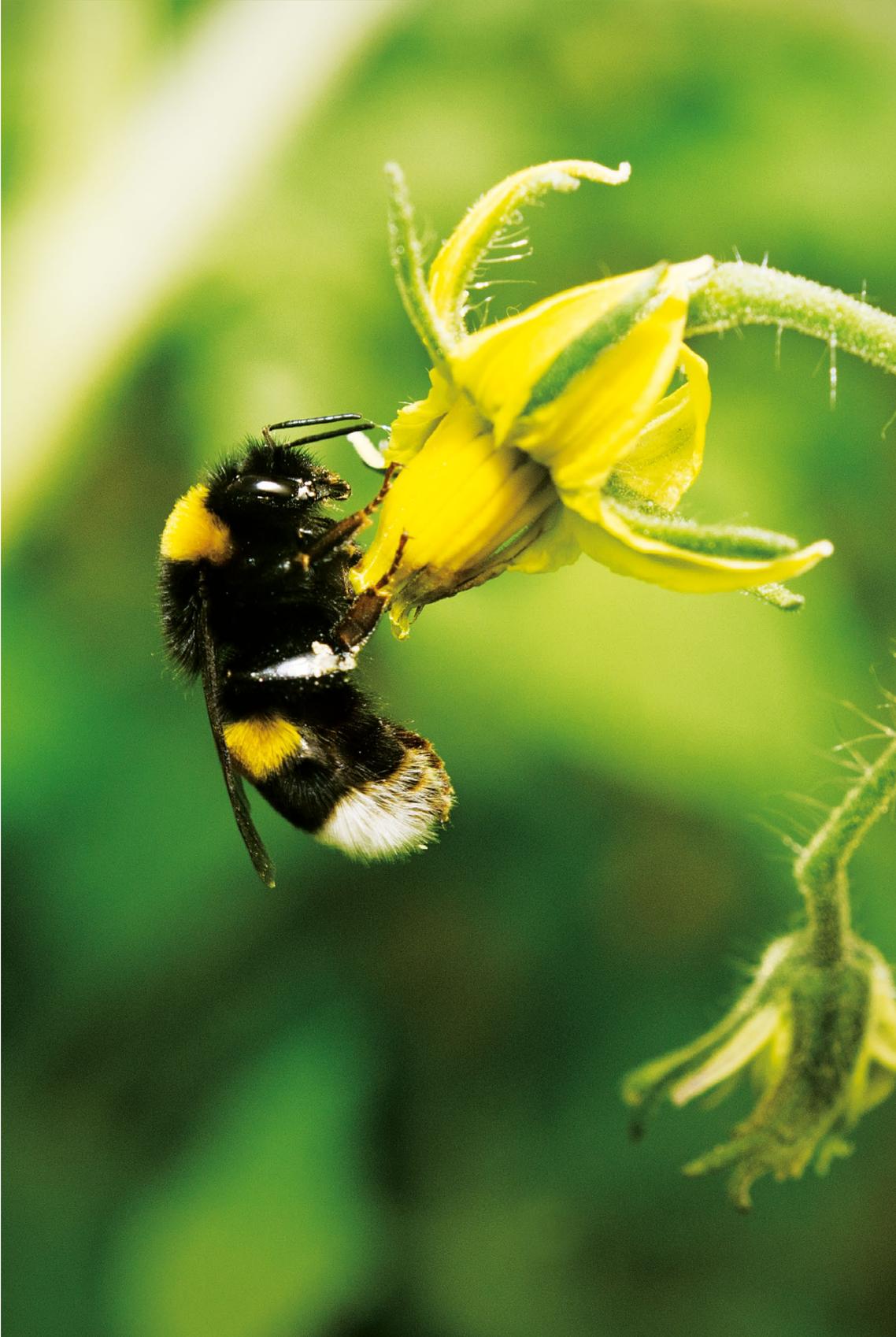
[BARNHOUSE.DE](http://BARNHOUSE.DE)



\* contiene azúcares naturales



Miel ecológica. [veritas.es](http://veritas.es)



# Descubre las diferencias entre la miel ecológica y la no ecológica

*La miel ecológica es fruto de una apicultura totalmente sostenible y controlada, que facilita la polinización y mantiene la biodiversidad. Se distingue de la no ecológica en muchísimos aspectos, destacando que se extrae a baja temperatura y no se pasteuriza, lo que consigue mantener intactos sus nutrientes y beneficios terapéuticos.*

Las diferencias entre la miel ecológica y la no ecológica son evidentes durante todas las etapas del proceso productivo: desde los campos de floraciones ecológicas, donde las abejas se mueven en libertad, hasta el envasado en materiales de primera de un alimento 100% puro sin ningún ingrediente ni aditivo añadido. Sin duda, las colmenas ecológicas son uno de los mejores modelos de producción sostenible y, además de respetar el entorno, favorecen la polinización y contribuyen al mantenimiento de la biodiversidad.

### LA COLMENA Y SU ENTORNO

Las abejas melíferas vuelan siempre sobre superficies agrarias ecológicas inscritas en el organismo de control correspondiente. Por su parte, las colmenas están hechas de madera y/o materiales tradicionales (corcho, paja, barro) y no se permiten las de plástico, poliuretano o fibra de vidrio.



Recepta. Granola casolana de civada i avellanes. [veritas.es](https://www.veritas.es)



## PROTEJAMOS A LAS ABEJAS

La mayoría de nosotros relacionamos las abejas con la miel, pero estos pequeños insectos voladores son más importantes de lo que pensamos, ya que tienen un papel muy importante en la producción de la alimentación y la biodiversidad mundial.

Aunque las abejas son uno de los puntos clave para el desarrollo del ecosistema, estos pequeños insectos están gravemente amenazados por diversos factores como los pesticidas, las especies invasoras y el cambio climático, entre otros.

Una de las soluciones para proteger a las abejas está en potenciar la agricultura ecológica como única vía de producción de los alimentos, ya que en los procesos de producción ecológicos no se usan pesticidas en los conreos, además de desarrollar la rotación de cultivos y proteger la calidad de la tierra donde se conrea.

Sin las abejas la mayoría de las especies vegetales de este planeta están en peligro; por eso tenemos que cuidarlas y protegerlas.

# Aloe Verum Bio

El Aloe Verum Bio de siempre, ahora **SIN ALOÍNA**

SALUD GASTROINTESTINAL

SISTEMA INMUNITARIO

SITUACIONES DE FATIGA



### FASES DE PRODUCCIÓN



SELECCIONAMOS



LAVAMOS



DESCORTEZAMOS DE FORMA MANUAL



EXTRAEMOS LA PULPA



NUEVO PROCESO PRODUCTIVO DE PURIFICACIÓN EN FRÍO

El aloe ayuda al normal mantenimiento de la salud gastrointestinal, el sistema inmunitario y en situaciones de fatiga. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada. Es importante seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

 plameca

## EXTRACCIÓN A BAJA TEMPERATURA

Durante la recolección y la extracción, la temperatura de la miel ecológica es lo más baja posible y nunca se sobrepasan los 40 °C, para evitar la destrucción de las inhibinas de la miel, que causaría la pérdida de su poder antiséptico. Y, a diferencia de la industrial, no se pasteuriza: la pasteurización impide que cristalice, pero reduce drásticamente sus cualidades porque se destruyen la mayoría de enzimas, antioxidantes y otras propiedades medicinales, como su acción antibiótica y antibacteriana.

## USO DE MATERIALES DE CALIDAD

Durante la extracción y el almacenado están prohibidos los maduradores de plástico, así como el uso de accesorios de material galvanizado o plástico no alimentario. A la hora de envasar, se suelen utilizar tarros de vidrio con cierre hermético.

## FRESCA Y SIN ADULTERAR

Al analizar la miel ecológica según los valores legislados (tabla 1) se demuestra que se trata de un alimento puro sin adulteraciones de ningún tipo. Los valores

*Formato anterior*

*Formato nuevo*

AGRICULTURA **Biocop** BIOLÓGICA desde 1975

AGRICULTURA **Biocop** BIOLÓGICA desde 1975

GALLETAS **MARÍA** DE TRIGO **ESPELTA**

CHIPS DE CHOCOLATE

Fuente de FIBRA

2 PACKS

8 GALLETAS CADA UNO

**Vuelven nuestras**

**GALLETAS**

**MARÍA**

**DE TRIGO**

**ESPELTA**

**CHIPS DE CHOCOLATE**

*con receta mejorada!*

Dé textura fina y tan crujientes como siempre. Ahora con más fibra y proteína.

[biocop.es](http://biocop.es)

altos de la actividad enzimática indican que es fresca y que la humedad es inferior al máximo autorizado, por lo que el producto tiene la densidad justa. En cuanto a la concentración de hidroximetilfurfural, es prácticamente inapreciable, lo que evidencia que no está adulterada, ya que las altas temperaturas a las que son sometidas las mieles industriales provocan la descomposición de uno de los azúcares mayoritarios -la fructosa- en hidroximetilfurfural. Finalmente, la concentración de sacarosa es bajísima y el azúcar más importante que contiene es la fructosa, debido a su gran calidad.

## ¡EL MEJOR ANTIABIÓTICO NATURAL!

Utilizada desde hace siglos gracias a sus cualidades medicinales, la miel es rica en vitaminas y minerales esenciales, equilibra los niveles de azúcar en sangre (debido a su equilibrio entre fructosa y glucosa), combate el estrés, evita el estreñimiento, regula el ciclo menstrual, calma el dolor de garganta y la tos... Igualmente, es un potente agente antimicrobiano que previene las infecciones cutáneas en caso de quemaduras o heridas leves.

[Dolores Raigón. Dpto. Química. Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural. Universidad Politécnica de Valencia]



# Disfruta la gama de productos Biosabor



Canal Salud  
en biosabor.com



facebook.com/empresabiosabor  
twitter.com/biosabor\_agro  
instagram.com/biosaborsat

# Bio Sabor

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

950 700 100

# Comer ecológico es bueno para la salud



*Son muchos los estudios científicos que analizan las diferencias entre los alimentos ecológicos y los no ecológicos y la conclusión siempre es la misma: los primeros son más saludables y acumulan una mayor cantidad de nutrientes.*

Diferentes investigadores del Reino Unido (2017) han revisado las muchas investigaciones científicas que muestran las diferencias existentes entre la composición química de los alimentos no ecológicos y ecológicos, así como el efecto que ello puede tener sobre la salud. Dicha revisión revela, por ejemplo, que los vegetales cultivados ecológicamente podrían contribuir a una reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o degenerativas, así como algunos cánceres. Asimismo, queda claro que los alimentos ecológicos tienen cuatro veces menos probabilidades de contener niveles detectables de pesticidas y que los productos no ecológicos atesoran concentraciones más altas de nitritos y nitratos.

## MÁS ANTIOXIDANTES Y MENOS METALES PESADOS

La capacidad antioxidante de los vegetales ecológicos es superior a la de los no ecológicos y precisamente una dieta rica en polifenoles y antioxidantes se asocia a un menor riesgo de padecer las enfermedades antes mencionadas. Igualmente, los productos ecológicos contienen unos niveles más bajos de cadmio que los no ecológicos. Este metal pesado puede desmineralizar los huesos, es susceptible de afectar a ciertos órganos, como los riñones y el hígado, y se ha vinculado a cáncer y daños renales.

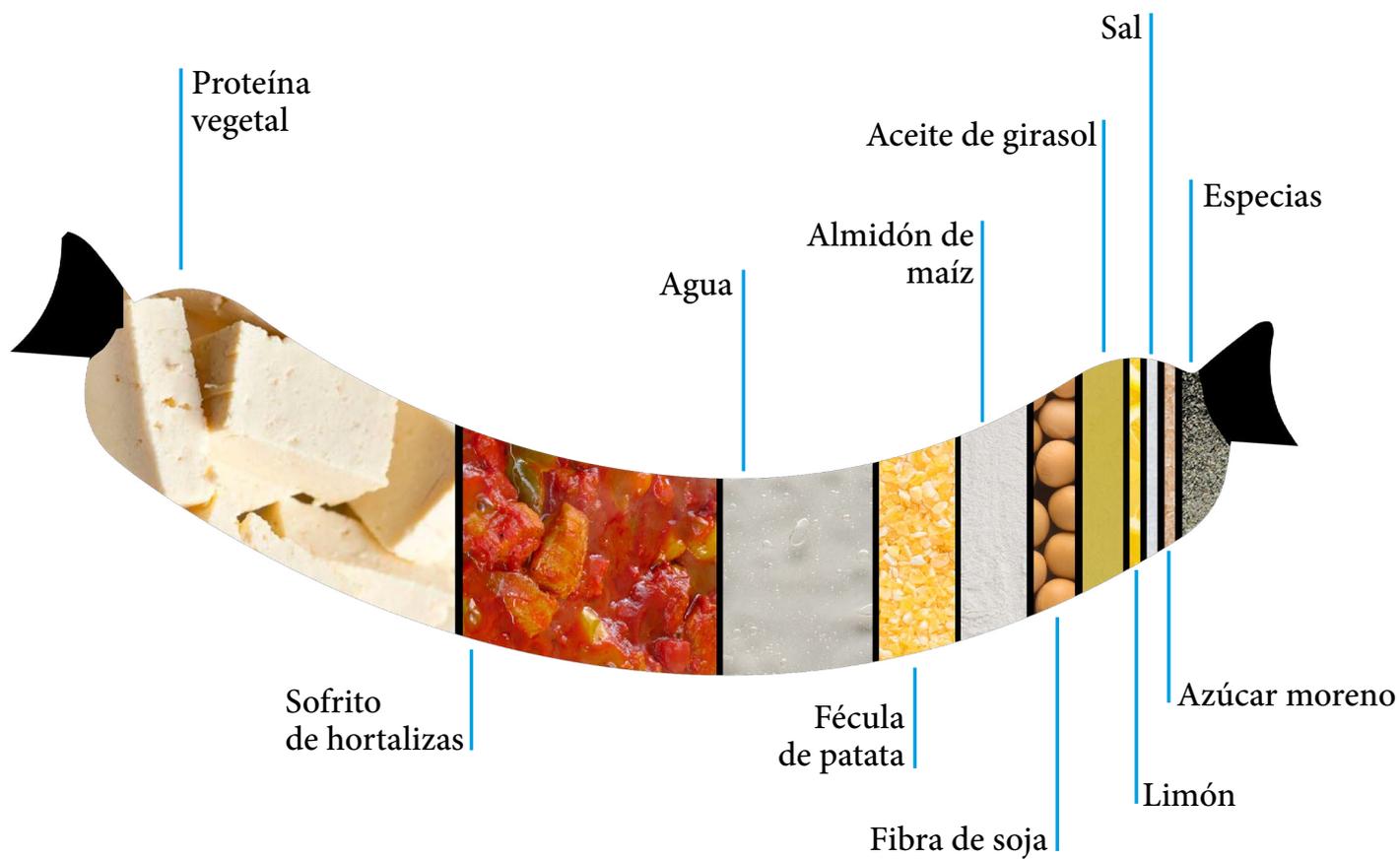
## MAYOR CONCENTRACIÓN DE OMEGA-3

En cuanto a la carne, la leche y los lácteos ecológicos, los estudios dejan claro que poseen un porcentaje más elevado de ácidos grasos omega-3. La leche ecológica también aporta más ácido linoleico conjugado total (CLA) y niveles más altos de hierro y  $\alpha$ -tocoferol; mientras que la carne no ecológica acumula una mayor cantidad de ácidos grasos saturados mirístico y palmítico, que se relacionan con un riesgo más elevado de sufrir problemas cardiovasculares.

---

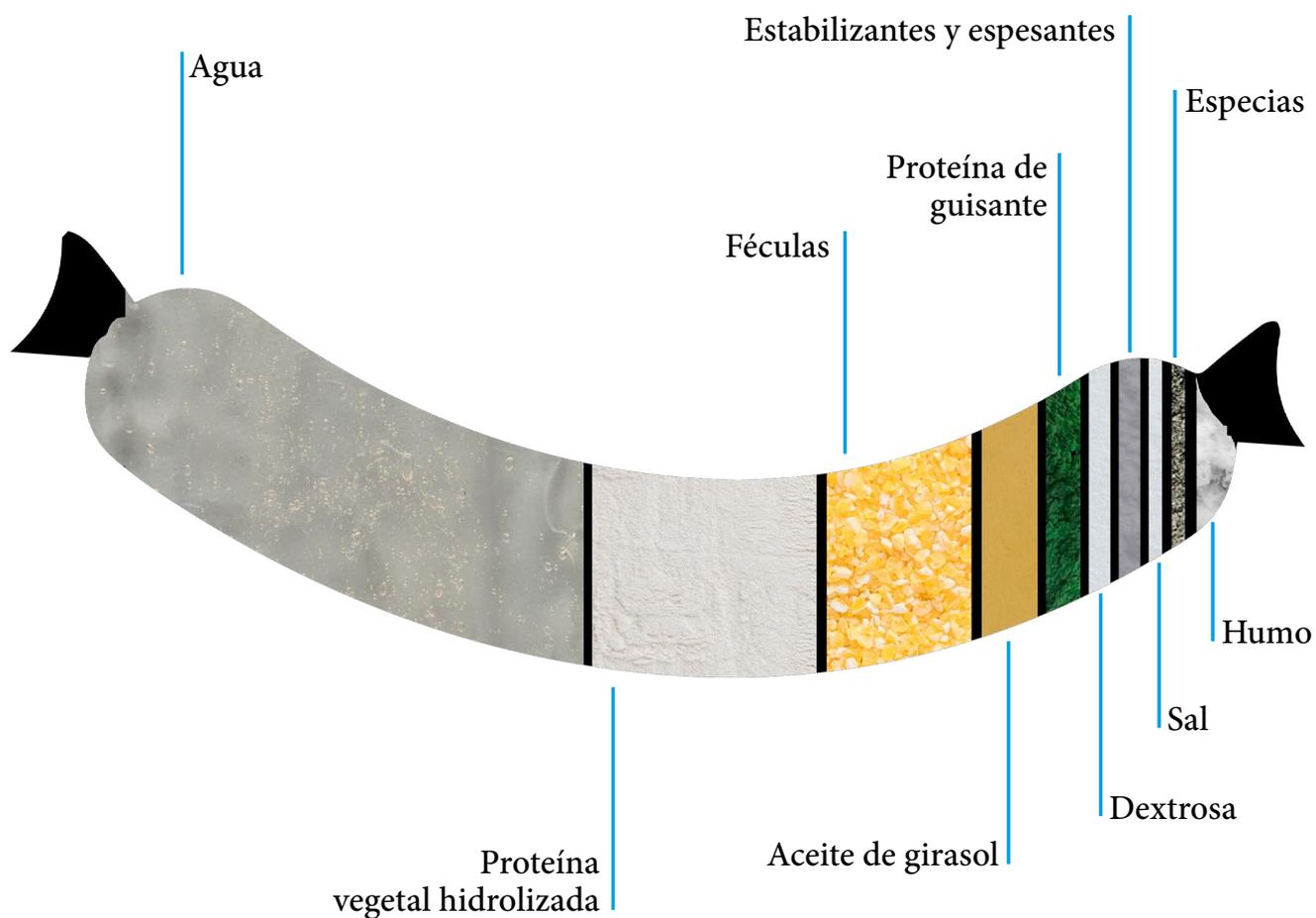
[CARLOS DE PRADA. Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental. [fondosaludambiental.org](http://fondosaludambiental.org). [carlosdeprada.wordpress.com](http://carlosdeprada.wordpress.com)]

## SALCHICHA VEGETAL AHUMADA ECOLÓGICA



# SALCHICHA VEGETAL AHUMADA NO ECOLÓGICA

MARCA REFERENTE DEL SECTOR



# Salchichas vegetales ahumadas ECO

Reducir la ingesta de carne y embutidos es una opción alimentaria que muchas personas eligen por responsabilidad ambiental. Aun así, consumir cualquier clase de alimento vegetal no es garantía de aportar al cuerpo los nutrientes e ingredientes necesarios para la salud. Una dieta variada basada en productos ecológicos ayuda a aportar al cuerpo los antioxidantes y nutrientes que necesita para funcionar, además de estar libre de aditivos químicos, grasas hidrogenadas, pesticidas, transgénicos y otros elementos perjudiciales para el cuerpo y el medio ambiente. Por este motivo, además de seguir una dieta equilibrada, leer las etiquetas de los productos es un hábito que todo el mundo debería adquirir para ser conscientes de los alimentos que consumimos. En este sentido, hemos comparado las salchichas vegetales ecológicas ahumadas Veritas con otras no ecológicas de marcas referentes del sector para ver la diferencia. Si leemos la etiqueta de las ecológicas, podemos identificar fácilmente los alimentos de origen natural que

contienen: tofu, hortalizas, aceite de girasol, agua, almidón de maíz, fécula de patata, fibra de soja, limón natural, albúmina de huevo, especias, sal yodada y azúcar moreno. En cambio, en la etiqueta de las salchichas no ecológicas, no podemos identificar la composición de muchos de los ingredientes, como por ejemplo las féculas o las proteínas hidrolizadas, puesto que no se especifica si provienen de la soja, del maíz o de otro producto de origen vegetal. Además, entre los ingredientes no ecológicos, también podemos observar varios aditivos, como por ejemplo los estabilizantes, los espesantes y el aroma a humo.

Es importante tener información sobre los alimentos que consumimos para poder tomar decisiones coherentes con nuestro estilo de vida; por ello, las etiquetas de los productos Veritas ofrecen información rigurosa para ayudar a las personas a tomar decisiones de compra conscientes y responsables.



Salchicha de tofu ahumada. Veritas



“LA BURLAT ES LA CEREZA TEMPRANA DE MEJORES CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS Y, AL LLEVAR MUCHÍSIMAS DÉCADAS CULTIVÁNDOSE EN LA ZONA, SE HA IDO DIFERENCIANDO INTERNAMENTE, LO QUE NOS PERMITE SELECCIONAR LOS EJEMPLARES MÁS IDÓNEOS PARA SU REPRODUCCIÓN POR INJERTO EN LAS NUEVAS PLANTACIONES O RENOVACIONES”.

# Tiempo de cerezas

*Como ya es tradicional, con la primavera llegan a Veritas las cerezas ecológicas Cherrieco. Rojas, brillantes y jugosas, destacan por su delicioso sabor –fruto de un preciso equilibrio entre dulce y ácido– y extraordinaria frescura, ya que entre que se recogen y se entregan en las tiendas pasan menos de 24 horas.*





Cherrieco – Compañeros de viaje



51]



SUMARIO



“Esencialmente, todo es una cuestión de respeto, y en Cherrieco respetamos por igual la salud del consumidor, el medio ambiente y el equipo humano que hace posible que nuestra fruta llegue al consumidor fresca, sabrosa y nutritiva”. Ramon Flotats, nuestro incansable y comprometido compañero de viaje desde hace años, resume en estas pocas palabras la filosofía con la que maneja su finca ecológica en los campos de La Torre de l’Espanyol, en Tarragona. A la vez, afirma que gracias a Veritas ha podido desarrollar su idea principal: “Entender la producción ecológica como un equilibrio del que todos los participantes se benefician”.



## CULTIVO CONSCIENTE

La planificación conjunta de la temporada “posibilita que los consumidores puedan disfrutar de unas cerezas de altísima calidad cosechadas menos de 24 horas antes”, cuyo cultivo está certificado por el CCPAE (Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica) y se fundamenta en el principio de evitar cualquier abono o pesticida de síntesis química, para garantizar que la fruta esté libre de residuos tóxicos. Únicamente emplean abonos orgánicos, las tierras de cultivo están exuberantes de flora y fauna autóctonas, y los trabajadores realizan una tarea consciente, integradora, gratificante, justamente remunerada y con todas las garantías sociales.



La **ALTERNATIVA** que estabas esperando

**SOSTENIBLE**

**AVENA**  
GLUTEN FREE

LA FINESTRA DEL CIELO

Edición exclusiva **EN VIDRIO**  
VIDRIO RECICLADO

Vegan GLUTEN FREE

**SIN AZÚCARES AÑADIDOS\*** Con **AVENA** integral **SIN GLUTEN**

[www.lafinestrasulcielo.es](http://www.lafinestrasulcielo.es)

\*Contiene azúcares naturalmente presentes.



## COMPROMISO SOSTENIBLE

La sostenibilidad y la responsabilidad social son también fundamentales en Cherrieco y desde hace tiempo están implantando acciones concretas desde distintas perspectivas. Así, “colaboramos con organizaciones sociales para comercializar una parte de nuestra cosecha, utilizamos envases y embalajes reciclables y compostables, apoyamos la economía local para participar en su desarrollo, y hemos mejorado los métodos de riego con el objetivo de consumir menos agua y electricidad, que siempre es de origen fotovoltaico”.

## RECUPERACIÓN DE VARIEDADES TRADICIONALES

Uno de los aspectos de los que Flotats se siente especialmente orgulloso es la recuperación de variedades tradicionales en sus versiones óptimas, las más adaptadas al clima y al terreno. Por ejemplo, “la burlat es la cereza temprana de mejores cualidades organolépticas y, al llevar muchísimas décadas cultivándose en la zona, se ha ido diferenciando internamente, lo que nos permite seleccionar los ejemplares más idóneos para su reproducción por injerto en las nuevas plantaciones o renovaciones”.

## MADURADAS EN EL ÁRBOL, POR SUPUESTO

Rica en proteínas, fibra y vitaminas, la cereza debe su característico color rojizo a su elevado nivel de antocianinas, un potente antioxidante que la convierte en una de las frutas más saludables. Asimismo, es una de las pocas que no madura fuera del árbol, por lo que si se quiere asegurar su dulzor debe recolectarse al punto. En Cherrieco “lo hacemos a mano y a diario, cogiendo solo las mejores piezas, que al día siguiente llegan a Veritas con sus propiedades y cualidades organolépticas prácticamente intactas”.

## Happy Coco es irresistiblemente delicioso!

**Cremoso, delicioso y respetuoso con el medio ambiente.**

Ahora ya puedes disfrutar del sabor con la conciencia tranquila porque nuestra gama a base de coco además es:

- Vegano y orgánico
- Leche de coco natural y de comercio justo
- 100% CO2 neutral



# Artesana de espelta 100%

*Sabrosa, saludable, digestiva, nutritiva...  
Nuestra barra artesana de espelta está hecha con harina de espelta integral ecológica y masa madre de cultivo propio, también de espelta ecológica: ¡nada más y nada menos!  
Un pan indispensable que va con todo y cuyo sabor y aroma remiten a los panes de antes, esponjosos y crujientes a la vez.*





La espelta es uno de los granos denominados antiguos y uno de sus grandes valores es la autenticidad, ya que nunca se ha hibridado con otras especies. Se trata de una variedad ancestral de trigo, pero más nutritiva, suave y gustosa, que produce un pan de miga tupida y consistente, con un toque que recuerda a los frutos secos.

Hacemos nuestra artesana de espelta totalmente ecológica de manera artesanal con harina de espelta integral, que mezclamos con un poco de harina blanca de espelta, y masa madre de cultivo propio, que también está hecha con harina de espelta. La masa madre

le proporciona una textura excepcional y predigiere los nutrientes, lo que facilita su absorción y protege la microbiota intestinal.

## MASA MADRE Y FERMENTACIÓN LENTA

Elaborado según el estricto protocolo ecológico, este pan es fruto de un proceso de fermentación lenta que dura casi dos días: la masa madre, que supone la mitad de la harina utilizada, trabaja durante 24 horas, a las que se suma el largo reposo de las piezas antes del horneado, dando como resultado un verdadero manjar.



## MUY DIGESTIVO Y CON POCO GLUTEN

Entre sus cualidades principales sobresale una destacable dosis de fibra, que lo convierte en una buena ayuda si se busca regular el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento. Aunque la espelta posee gluten, la composición molecular de este último es distinta a la del gluten de trigo y es más frágil, por lo que se rompe fácilmente al masticar, favoreciendo su digestión. Por ello, quienes tienen dificultades para digerir y asimilar el gluten suelen tolerar mejor el pan de espelta, que aun así sigue sin ser apto para celíacos.

## UN CEREAL MILENARIO ALTAMENTE NUTRITIVO

Lo que convierte a la espelta en un cereal interesantísimo a nivel nutricional es su riqueza en proteínas, que son más completas que las del trigo porque contienen un aminoácido esencial: la lisina, un nutriente que resulta clave por su implicación en la absorción del calcio y el desarrollo de las defensas. También aporta vitaminas del grupo B –indispensables para el funcionamiento del sistema nervioso– y minerales, como magnesio, hierro, fósforo, zinc...

# MONSOY

- DESDE 1992 -



TUS BEBIDAS  
VEGETALES  
ECOLÓGICAS  
DE PROXIMIDAD  
Y DE CONFIANZA

AGUA DE MONTAÑA  
100% BIO



# Una amplia gama de productos veganos y ecológicos

*En Veritas hay más de 400 productos aptos para personas veganas.  
¡Descúbrelos en nuestras tiendas!*

## BEBIDAS VEGETALES

Las bebidas vegetales son una alternativa para aquellas personas que tienen intolerancia a la lactosa y para las veganas. Se pueden tomar con café, con té, con cacao, solas o utilizar para cocinar o hacer postres. De avena, de almendra, de arroz, de coco, de soja y con calcio o sin. Disponemos de 10 bebidas vegetales a escoger marca Veritas. ¡Hay donde elegir y para todos los gustos!



## HAMBURGUESAS VEGETALES

Llevar una dieta a base de ingredientes vegetales no significa que no podamos disfrutar de una buena hamburguesa. ¡Hay muchas y para todos los gustos! Son ricas en proteínas, fibra y muy saludables! En Veritas tenemos de quinoa y calabaza, de seitán y berenjena, de mijo y brócoli, de verduras, de champiñones y de tofu combinadas con pisto, algas, espinacas o finas hierbas. ¡Pruébalas todas y descubre cuál es tu favorita!

## HUMMUS Y PATÉS VEGETALES

El hummus es un plato que se ha popularizado mucho en los últimos años. Su base son los garbanzos, que triturados y combinados con zumo de limón, tahín (pasta de semillas de sésamo), aceite de oliva, ajo y varias especias forman un paté ¡que está para chuparse los dedos! Existen diferentes variantes, que pueden incluir pimienta, berenjena u otras verduras. ¡Descubre las clases de hummus que tenemos en nuestras tiendas!

Además, ¡en Veritas también contamos con una gran variedad de patés vegetales con base de tofu, verduras u olivas, para untar en una tostada o para dar sabor a la pasta. ¡Todo un mundo para probar y descubrir!



## TOFU, TEMPEH Y SEITÁN

El tofu, el tempeh y el seitán son tres alimentos de origen oriental que tienen un alto contenido en proteína vegetal y que se pueden comer como alternativa a la carne. Existen muchas maneras de cocinarlos: a la brasa, a la plancha, al horno, marinados o a la barbacoa. ¡Descúbrelos en nuestros establecimientos!



## PLATOS PRECOCINADOS VEGANOS

En la Cocina Veritas elaboramos varios platos precocinados aptos para veganos: quinoa con verduras, fideuá vegana, ensalada de lentejas, pasta con verduras, paella integral vegana..., platos deliciosos y con ingredientes 100% ecológicos y de origen vegetal.

## SALSAS SIN INGREDIENTES DE ORIGEN ANIMAL

Las salsas son la clave para terminar de dar el sabor y la textura que los platos necesitan. En Veritas tenemos todo tipo de salsas aptas para dietas veganas. Concretamente, destacamos nuestra salsa boloñesa, hecha con ingredientes de origen vegetal para hacer de los platos de pasta una comida redonda. ¡Descúbrela!



## OTROS PRODUCTOS APTOS PARA VEGANOS

Además de los productos específicos para personas veganas, en Veritas podrás encontrar también un amplio abanico de productos que no son de origen animal y aptos para dietas veganas, como por ejemplo los cereales, semillas, germinados, frutas y verduras, caldos y purés, crema de cacahuete y de cacao, frutos secos, zumos de frutas, entre muchos otros.



SUMARIO



## GALLETAS MARÍA DE ESPELTA CON PEPITAS DE CHOCOLATE ECO

Las nuevas galletas ecológicas de Biocop son tan sabrosas y crujientes como las tradicionales maría. La receta incluye chips de chocolate que hacen que sean irresistibles para el desayuno, la merienda o como postre. De forma cuadrada, estas deliciosas galletas son una fuente de proteínas y de fibra.



## BISCOTES DE LINO 100% INTEGRALES

La marca Santiveri nos hace llegar los nuevos biscotes ecológicos de lino totalmente integrales. El lino es una semilla que ha sido reconocida por los numerosos beneficios que aporta a la salud y destaca por su alto contenido en omega-3, lo que hace que sea un gran aliado contra el colesterol. También tiene un alto contenido en fibra y antioxidantes. Además, como son 100% integrales, las tostadas de Santiveri se digieren fácilmente y regulan el tránsito intestinal: el perfecto aperitivo para comer en cualquier momento del día.



## LOS NUEVOS ZUMOS DE MANZANA Y NARANJA ECO DE GRANINI

La conocida compañía de zumos de fruta Granini llega a Veritas con las variedades de manzana y naranja ECO. El compromiso de la marca es ofrecer productos nutricionales y de la mejor calidad; por este motivo los nuevos zumos están hechos a base de néctar concentrado de manzanas y naranjas ecológicas, sin aditivos, que aseguran el mejor sabor. Las botellas de estas dos variedades de productos Granini tienen capacidad para un litro de zumo y el 25% del plástico es de origen reciclado.



## LA GAMA DE GALLETAS ECOLÓGICAS NURIA

Desde el año 1893 la familia de Camprodon Birba elabora una amplia variedad de galletas de manera artesanal. Su marca Nuria crece con la gama de productos ecológicos, en la que, por un lado, tenemos las nutritivas galletas con pasas y quinoa y, por otro, las deliciosas galletas de naranja caramelizada y chocolate. Las dos variedades son aptas para veganos, sin lactosa y sin huevo. Como toda la gama Birba, las nuevas galletas están hechas sin conservantes ni colorantes ni aceite de palma. Además, son ricas en fibra, bajas en grasas saturadas y elaboradas solo con aceite de oliva virgen extra.



## SNACK DE ESPELTA Y CHOCOLATE

La marca de productos ecológicos Sol Natural nos trae el nuevo Wha! Feel Snack de espelta y cacao ECO, un crujiente y delicioso tronco de chocolate hecho con harina de espelta, cacao y azúcar de caña. Un dulce capricho para saciar el hambre. Su forma pequeña y cuadrada hace que sea perfecto para llevar y comer en cualquier lugar y en cualquier momento del día.



## Ayudas de hasta 120 euros anuales para personas celíacas



Provoquemos  
**UN CAMBIO**

**DAMOS UNA AYUDA ANUAL  
DE HASTA 120 € PARA  
PERSONAS CELÍACAS**

*Alrededor de 3.000 personas ya se benefician de la ayuda para personas celíacas que ofrece Veritas. Mientras no haya una normativa estatal que contemple un apoyo económico para comprar productos sin gluten, aportamos una ayuda de hasta 120 euros.*

Las personas diagnosticadas con celiaquía están obligadas a comprar productos que tienen un precio sustancialmente más alto que el de los productos con gluten. Para estas personas, la alimentación es su medicina, puesto que la única manera de controlar el impacto de la enfermedad es mediante una estricta dieta sin gluten.

A pesar de las innovaciones que la industria ha llevado a cabo en los procesos de producción, hoy en día la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), en su “Informe de precios sobre productos sin gluten 2019”, calcula que una persona celíaca en España paga alrededor de 100 euros más cada mes en comparación con una persona sin esta dolencia.

En Veritas consideramos que, en un sistema en el que la sanidad pública está garantizada para todo el mundo, el poder adquisitivo no debería condicionar la capacidad de las personas de acceder a productos sin gluten, del mismo modo que no condiciona la posibilidad de acceder a medicamentos para otras enfermedades. España necesita una normativa estatal que iguale el derecho de las personas celíacas ofreciéndoles prestaciones económicas.

Mientras no llega este cambio, ofrecemos una ayuda de 10 euros para las personas que gasten más de 40 al mes en la categoría de productos sin gluten o de 5 euros para las que gasten más de 20. En total, estamos ofreciendo una ayuda de hasta 120 euros anuales.

Para obtener esta ventaja, forma parte de nuestro Club Veritas: descárgate nuestra app, entra en la sección “Provoquemos un cambio” y activa el beneficio. Además, puedes sumarte a la iniciativa firmando la petición de change.org que también encontrarás en la app. Más de 3.000 personas ya cuentan con esta ayuda. ¡Tú también te puedes beneficiar!

Una vez que realices la compra de los productos, se generará un cupón en la app del Club Veritas para futuras compras. Los cupones se generarán al inicio de cada mes en función del importe de las compras que hayas hecho en la sección sin gluten y tendrán una validez de un mes natural y serán cambiables por cualquier producto.

## PAÍSES DE LA UNIÓN EUROPEA QUE CONTEMPLAN AYUDAS ECONÓMICAS PARA LOS CELÍACOS

Muchos países reconocen la situación del colectivo de personas celíacas a través de prestaciones económicas para asumir el sobrecoste de los productos sin gluten.

En Bélgica la prestación para personas adultas es de 38 euros mensuales, mientras que en Noruega la cifra asciende a 207. En Finlandia la ayuda se sitúa alrededor de los 900 euros anuales.

# Vegandelfia, una alternativa al queso crema



## *La marca de quesos y mantequillas veganas Yogan ha elaborado una crema con base de almendras, una opción vegana al queso crema convencional*

La marca Yogan nació de dos emprendedores que se lanzaron a buscar alternativas veganas, saludables y nutritivas al queso. Descubrieron que la almendra es un alimento que podía representar su cremosidad, además de tener muchas propiedades. Este fruto seco ayuda a favorecer los huesos, el cabello y la piel porque es rico en fibras, proteínas, vitaminas, hierro, calcio y fósforo. También es una fuente de grasas saludables muy importante para nuestro organismo.

Procedentes de Portugal, las almendras orgánicas de la marca Yogan son la base de la nueva Vegandephia, una alternativa vegana al queso crema convencional,

deliciosa y muy nutritiva. Un producto elaborado con fermento de almendras, agua, leche de coco, agar-agar, zumo de limón y sal: productos orgánicos cultivados sin el uso de pesticidas o abonos químicos que puedan tener efectos adversos sobre la salud humana. Además, tampoco contiene ni aditivos ni conservantes.

Normal o con cebollino, la crema de Vegandephia puede ser la base de numerosas recetas. La podemos untar con una tostada con aguacate para desayunar, aplicarla como ingrediente en un postre, hacer un canapé o en ensaladas. Hay miles de posibilidades para esta deliciosa alternativa al queso crema.



# ¡Nos hemos adherido al Clúster Food Service de Cataluña!

*Desde el pasado mes de marzo, Veritas ya forma parte del Clúster Food Service de Cataluña, una organización dedicada a promover y estimular las sinergias en el segmento del food service. Un paso más en nuestra meta de cumplir con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en este caso el 17: Alianzas para lograr los objetivos.*



EN VERITAS ESTAMOS  
 COMPROMETIDOS CON LAS  
 PERSONAS, EL PLANETA  
 Y LA PROSPERIDAD.

**Natumi**  
 puro.vegetal.



**Nuestra avena:  
 Puro disfrute\***

\* Aguanta la lluvia y la sequía y es muy adecuada para la agricultura ecológica. Elaboramos nuestra bebida de avena Natumi con la mejor avena integral ecológica, y ¡puedes probarla!. Disfrútalas en caliente o frío, puras o con muesli.



En Veritas estamos comprometidos con las personas, el planeta y la prosperidad. Por ello, trabajamos para que la alimentación sana y ecológica llegue al mayor número posible de familias y que, al mismo tiempo, sea sostenible para el medio ambiente y cuide la diversidad. En nuestra hoja de ruta siempre están presentes los Objetivos de Desarrollo Sostenible, lo que nos lleva a colaborar con entidades, empresas y organizaciones -cuyos valores son similares a los nuestros- y juntos debatir, colaborar y desarrollar nuevos proyectos para conseguir nuestros objetivos (ODS 17).

### **FIELES A UN OBJETIVO COMÚN**

El Clúster se basa en la cooperación entre los diferentes agentes que formamos parte de la misma industria. Nos hemos adherido a este espacio de debate y reflexión para conocer los retos y las tendencias del sector, identificar metas en común y desarrollar proyectos conjuntos.



Dentro de sus líneas estratégicas, y de acuerdo con nuestros valores y filosofía de empresa, tenemos grandes objetivos comunes, por ejemplo, su compromiso con la lucha para lograr la seguridad alimentaria de las personas y los puntos relacionados con la sostenibilidad en las operaciones de los agentes de la industria.

## UNA NUEVA ECONOMÍA EUROPEA MÁS SOSTENIBLE

Los fondos europeos del plan Next Generation EU van destinados a proyectos empresariales con un alto potencial transformador, que suponen un cambio estructural y tienen un impacto duradero sobre la resiliencia económica y social, la sostenibilidad, la competitividad a largo plazo y el empleo. Gracias a nuestra reciente adhesión al Clúster los podremos conocer y participar en ellos.

[PAULA PITARG. Intern Human & Planet Impact.

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

# El futuro del snack. *es natural*



[www.vitasnacks.es](http://www.vitasnacks.es)



## MAYO | Talleres presenciales y online de cocina saludable y bienestar con los mejores profesionales

Si te apetece vivir la experiencia de cocinar en directo, te esperamos de nuevo en nuestro espacio de Barcelona, y si no te esperamos online estés donde estés. ¡Aprende a comer saludable desde cualquier lugar!



-  **Lunes 3 de mayo**  
**TALLER ONLINE GRATUITO - POSTRES VEGANOS Y CAPRICHOSOS**  
 Míriam Fabà con la colaboración de Sojade  
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **Gratuito**
- 
-  **Martes 25 de mayo**  
 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A HACER QUESOS VEGANOS FERMENTADOS**  
 Nerea Zorokiain  
 Horario: 11:00 h - 13:00 h **40 €**
- 
-  **Miércoles 5 de mayo**  
**TALLER ONLINE - HAMBURGUESAS, ALBÓNDIGAS, CROQUETAS... ¡VEGANAS!**  
 Anna Grau con la colaboración de Sorribas  
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **10 €**
- 
-  **Martes 25 de mayo**  
 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A HACER QUESOS VEGANOS FERMENTADOS**  
 Nerea Zorokiain  
 Horario: 18.30 h - 20.30 h **40 €**
- 
-  **Martes 11 de mayo**  
**TALLER ONLINE - BRUNCH VEGANO Y ECOLÓGICO PARA SORPRENDER**  
 Alf Mota con la colaboración de El Granero Integral  
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **10 €**
- 
-  **Miércoles 26 de mayo**  
 **TALLER PRESENCIAL - FERMENTACIÓN DE VEGETALES: CREA TUS PROPIOS PROBIÓTICOS**  
 Nerea Zorokiain  
 Horario: 18.30 h - 20.30 h **40 €**
- 
-  **Miércoles 12 de mayo**  
 **TALLER PRESENCIAL - COCINA CREATIVA Y SABROSA CON TOFU, SEITÁN Y TEMPEH**  
 Mike Davies con la colaboración de Vegetalia  
 Horario: 18.30 h - 20.30 h **20 €**
- 
-  **Jueves 27 de mayo**  
 **TALLER PRESENCIAL - ALIMENTACIÓN PROBIÓTICA PARA FORTALECER EL SISTEMA DIGESTIVO**  
 Nerea Zorokiain y Alf Mota  
 Horario: 11:00 h - 13:00 h **40 €**
- 
-  **Lunes 17 de mayo**  
**TALLER ONLINE - TODO LO QUE TIENES QUE SABER PARA DORMIR BIEN**  
 Martina Ferrer  
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**
- 
-  **Jueves 27 de mayo**  
 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A HACER FERMENTACIONES ASIÁTICAS**  
 Nerea Zorokiain  
 Horario: 18.30 h - 20.30 h **40 €**
- 
-  **Martes 18 de mayo**  
**TALLER ONLINE - BOTIQUÍN NATURAL PARA LA DIGESTIÓN**  
 Marta Marcè  
 Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**
- 
-  **Viernes 28 de mayo**  
 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A ELABORAR PANES CON MASA MADRE CON Y SIN GLUTEN**  
 Nerea Zorokiain  
 Horario: 17:00 h - 19:00 h **40 €**
- 

 TALLERES DE "UN MUNDO VEGETAL POR DESCUBRIR"

 PRESENCIAL  TALLER DE COCINA  TALLER DE BIENESTAR  CURSO  CHARLA

**terra.  
veritas**

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



# Ideas fáciles con cerezas

*Su intenso color oscuro y su piel brillante convierten a las cerezas en una de las frutas más atractivas a la vista. Y gracias a su sabor dulce, con un toque de acidez muy agradable, combinan a la perfección con multitud de ingredientes.*





1



2



3



4



5



- 1] Cerezas ecológicas.
- 2] Tempeh fresco. Vegetalia
- 3] Gelatina de agar-agar. Natali
- 4] Leche de coco. Terra Sana
- 5] Postre de coco. Abbot Kinney's

Pequeños grandes concentrados de vitaminas y antioxidantes, las cerezas tienen un índice glucémico bajo y son beneficiosas para la salud del corazón, los intestinos y la piel, además de ayudar a calmar la ansiedad.

## BATIDOS Y SMOOTHIES

Para sacar fácilmente el hueso pínchalas por la base con un palillo de madera y una vez notes el hueso sigue empujando para arrastrarlo hacia fuera. Una vez deshuesadas, bátelas con yogur de coco, semillas de lino molidas y bebida vegetal hasta obtener un batido. Si quieres disfrutar de un delicioso smoothie bowl, añade menos bebida vegetal –así conseguirás una textura más densa– y enriquece con tus toppings favoritos, como nibs y chips de cacao.

## SOPAS FRÍAS

Prepara una sopa fría combinándolas con otras frutas rojas, como el tomate o el pimiento rojo, y aliña con un vinagre suave (de manzana o arroz) y aceite de oliva, girasol o aguacate. Puedes hacerla más espesa incorporando un poco de pan, cebolla tierna, pepino o calabacín.



## ALIÑOS Y SALSAS

Un simple un puré de cerezas tiene un sinfín de posibilidades: desde un aliño agridulce para condimentar un plato de tempeh a la plancha con zanahoria, nabos y judías verdes al vapor, hasta una salsa dulce tipo coulis con la que acompañar bizcochos, mousses y sorbetes.

## COMPOTAS PARA UNTAR

Para untar unas tostadas o enriquecer un porridge de avena, disuelve un poco de puré de cerezas en un vaso pequeño de zumo de manzana y semillas de chía. Al cabo de unos minutos tendrás una exquisita compota fresca, que puedes conservar unos días en la nevera añadiéndole unas gotas de jugo de limón.

## BOMBONES DE CHOCOLATE

Funde chocolate negro con un poco de aceite de coco y sumerge las piezas enteras excepto el tallo, que te servirá para coger y servir los bombones de chocolate rellenos de cereza.

[ALF MOTA. ochef y profesor de cocina saludable]

NOVEDAD

# ALOE EN GEL HIDRATANTE

Con jugo de aloe vera Bio cultivado en Andalucía



DISPONIBLE EN 2 FORMATOS:  
740ml y 250ml



marca local 

- Hidrata
- Calma
- Refresca
- Regenera
- Suaviza



VEGANO

# Semillas de cáñamo: un superalimento en tu despensa

*Las semillas de cáñamo son ricas en omega-3, omega-6 y, sobre todo, en polifenoles, lo que las convierte en un alimento funcional con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Tenlas siempre a mano –ya descascarilladas y molidas– y podrás enriquecer y dar sabor a cualquier plato.*



Cáñamo.  
veritas.es



Se caracterizan por un sabor delicado, similar al de las almendras o las nueces, lo que facilita su incorporación a tus recetas: desde vinagretas hasta yogures y mueslis, pasando por ensaladas y cremas. Asimismo, pueden aportar un extra de cremosidad si las remojas previamente.

Las semillas de cáñamo Vitaseeds ya están listas para consumir y resultan muy digestivas porque vienen descascarilladas; ten en cuenta que la cáscara es difícil de comer a no ser que esté tostada, debido a que no se digiere.

## ACEITE CASERO

El aceite de cáñamo es perfecto para dar un toque especial a risottos y pescados, pero recuerda que nunca lo puedes calentar y que debe conservarse en la nevera, o



Receta. Crema verde de verano [veritas.es](http://veritas.es)



1

1] Cáñamo pelado.  
El Granero



incluso en el congelador si vas a guardarlo mucho tiempo. Para hacerlo en casa, tritura las semillas con aceite de oliva y así se mantendrán intactos la mayoría de sus ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6.

## HAZ TU PROPIA BEBIDA VEGETAL!

Pon en remojo 100 g de semillas de cáñamo entre cuatro y ocho horas y cuélalas, lávalas y tritúralas bien con un litro de agua. Pasa la mezcla por una bolsa de tela o un trapo fino de algodón, lino o nailon (que no tenga tintas); estruja al máximo y ya tienes una bebida de cáñamo natural lista para tomar.

Para que sea aun más deliciosa, incorpora una cucharada pequeña de aceite de coco, ocho dátiles y media cucharada de vainilla en polvo o canela, y bate hasta obtener una textura cremosa. Si la calientas al baño maría durante 15 minutos, obtendrás una especie de gelatina. Y si le añades en frío 5 g de agar-agar en polvo y la calientas ligeramente la textura será similar a la del tofu.

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

# ¡TU CAPRICHOS MÁS SALUDABLE!

con semillas de  
chía molidas de



www.elgranero.com



## Cremoso de horchata y arroz



Original, deliciosa y muy fácil de hacer, esta crema de textura suave aúna dos ingredientes altamente digestivos: la horchata y el arroz. La primera aporta grasas saludables y el segundo es rico en minerales y fibra.



## INGREDIENTES:

- 1 L de horchata
- 100 g de arroz
- 100 g de azúcar de coco
- ½ cucharada pequeña de cardamomo
- Pieles de naranja y limón
- Canela en rama
- Canela en polvo

1



2



1] Horchata de chufa. Amandín

2] Azúcar de coco. Naturgreen

## ELABORACIÓN:

- 1] Para adelantar la cocción, puedes poner el arroz en remojo entre 10 y 12 horas, aunque este paso es opcional.
- 2] En una cazuela, calienta la horchata con una rama de canela y pieles de naranja y limón al gusto.
- 3] Cuando la horchata se haya calentado, incorpora el arroz, el azúcar de coco y el cardamomo molido.
- 4] Cuece a fuego lento removiendo sin parar hasta que el arroz esté blando. Puedes dejarlo así o batirlo ligeramente hasta obtener una crema de arroz.
- 5] Retira del fuego, vierte en vasos pequeños y deja que se enfríe antes de guardar en la nevera.
- 6] Refrigera un par de horas y espolvorea con canela en polvo antes de servir.

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

Raimat Garnatxa Negra  
y Garnatxa Blanca  
100% ecológicos, reflejo  
de un paraje singular.



WINE MODERATION  
ELIGETE CON MATEO | LEGIDA  
EL MODO SANO DE BEBERLO CON MODERACIÓN

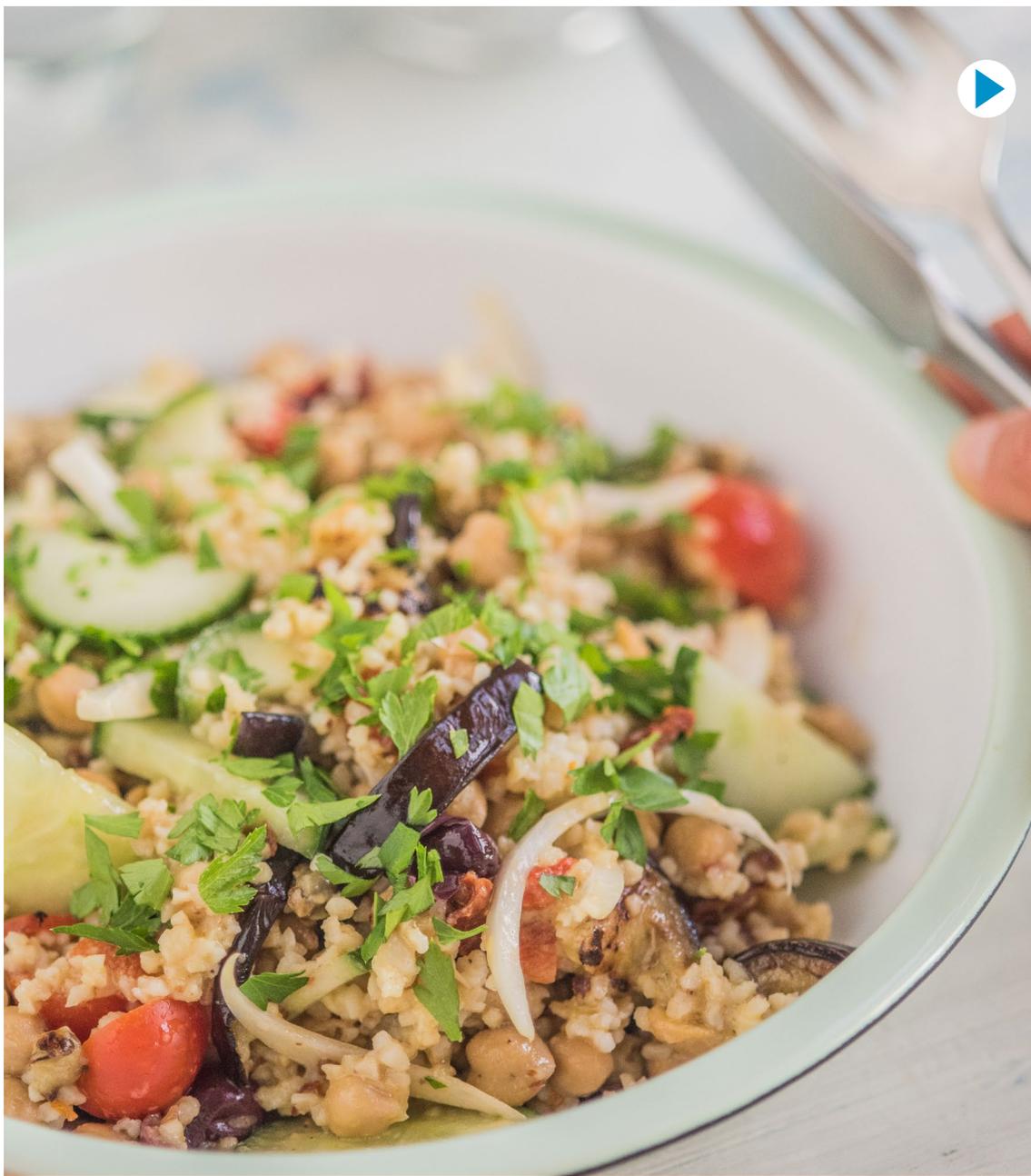


# RAIMAT

VITICULTURA SOSTENIBLE

*Sostenibles desde hace más de 100 años*

# Ensalada mediterránea



Ensalada mediterránea, un entrante ligero y refrescante con el bulgur y la berenjena como base; el primero es rico en fibra, ya que no está refinado, y la berenjena contiene muchas vitaminas y antioxidantes y poquísimas calorías. El resto de ingredientes aportan nutrientes, sabor, aroma y textura, convirtiendo a esta ensalada en una fiesta para el paladar.

## INGREDIENTES:

- 4 cucharadas soperas de bulgur
- 1/2 berenjena
- 1/2 pepino
- 2 cucharadas soperas de cebolla morada
- 4 tomates cherry
- 2-3 tomates secos
- 1 pimiento asado en conserva
- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 6 aceitunas de Aragón
- Zumo de limón
- Perejil fresco
- Sal

### Para el aliño:

- 2 cucharadas pequeñas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas pequeñas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada soperas de sirope de agave

1



1] Bulgur de espelta. Biogrà

## ELABORACIÓN:

- 1] Cuece el cereal en un volumen de agua y, mientras tanto, corta la berenjena en rodajas y ásalas con un poco de sal.
- 2] Pica el resto de ingredientes y reservalos en un bol.
- 3] Prepara el aliño removiendo bien todos los ingredientes hasta que se integren.
- 4] Mezcla los ingredientes picados con el bulgur y la berenjena. Condimenta, mezcla con cuidado y rectificas de sal.

PAN TOSTADO

BIO

santiveri

SIEMPRE  
TE SIENTA  
BIEN



# Piel saludable

Menú para una piel saludable, revisado por la dietista Marta Ortiz Sánchez (@papayacrujiente), acompañado de ideas para desayunar y merendar, y consejos saludables.

## [LUNES

### COMIDA

[Ensalada refrescante  
[Lubina al horno con  
semillas

### CENA

[Revuelto de brócoli  
con aguacate  
[Calabaza rellena de  
garbanzos y espelta

## [MARTES

### COMIDA

[Crema de champiñones  
con bebida de soja  
[Lentejas guisadas con  
parmentier

### CENA

[Cebolla tierna asada  
con green chutney  
[Tortilla de verduras

## [MIÉRCOLES

### COMIDA

[Ensalada fácil  
de rúcula  
[Hamburguesas de ave-  
na y azukis

### CENA

[Sopa detox  
[Salmón marinado con  
aguacate y arroz

[MARTA ORTIZ SÁNCHEZ.  
Dietista. @papayacrujiente]





[JUEVES

COMIDA

[Judías verdes con tamarí y queso feta  
[Quiche vegana de tomates cherry

CENA

[Ensalada mediterránea  
[Pollo asado con ciruelas y piñones

[VIERNES

COMIDA

[Ensalada de fresas con sal de hierbas  
[Judías y col kale con miso

CENA

[Gratín de coliflor en salsa de tomate  
[Canelones de berenjena y atún



- 1] Rúcula silvestre. Ecoama
- 2] Postre de coco. Abbot Kinney's
- 3] Bebida de almendras. Ecomil
- 4] Semillas de cáñamo peladas. Biográ

[PERA DESAYUNAR:

[Yogur de coco, chía y kéfir de cabra  
[Pudín de naranja, chía y jengibre

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Bolitas de zanahoria  
[Pannacotta con bebida de almendras





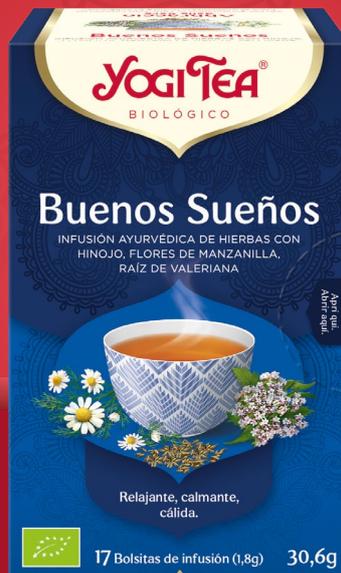
Receta. Judías verdes con tamari y queso feta. [veritas.es](http://veritas.es)



**YOGITEA®**  
BIOLÓGICO



La infusión para quienes creen en su felicidad



La infusión para quienes terminan su día suavemente



La infusión para quienes buscan el poder de la tranquilidad



# Mascarilla de arándanos frescos

Mascarilla de arándanos frescos que te ayudará a limpiar los poros en profundidad, además de aportarte antioxidantes que regenerarán tu piel. Equilibra, desinflama y calma, dejando la piel fresca e iluminada.

## INGREDIENTES:

- 2 cucharadas pequeñas de aceite de coco
- 2 puñados de arándanos frescos
- 2 cucharadas soperas de arcilla verde
- 3 cucharadas soperas de harina de arroz
- 2 cucharadas pequeñas de yogur natural
- 2 cucharadas pequeñas de agua de rosas

## ELABORACIÓN:

- 1] Cocina al baño maría el aceite de coco, sin que llegue a hervir.
- 2] Coloca en el vaso de la batidora los arándanos, la arcilla verde, la harina de arroz, el yogur natural y el agua de rosas.
- 3] Añade el aceite de coco líquido y bate hasta conseguir una textura de mascarilla facial.

**Aplicate la mascarilla de arándanos frescos durante 20 minutos y retírala con agua templada. Puedes utilizarla cada semana.**

1



1] Arcilla verde.  
Cattier

[MAMITABOTANICAL]



# Jardinera de hierbas aromáticas

## MATERIALES:

- Latas de leche de coco
- Tacos de madera
- Sargento
- Clavo
- Martillo
- Lápiz
- Alicates
- Destornillador
- Tornillos
- Tablero de madera
- Plantas aromáticas
- Regla
- Barrena
- Periódico
- Pegamento
- Secador de pelo

1



Leche de coco.  
TerraSana

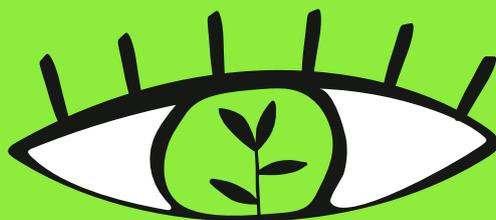
## INSTRUCCIONES:

- 1] Retira las etiquetas y dobla el filo cortante con los alicates.
- 2] Crea orificios de drenaje y sujeción con el clavo de acero y el martillo.
- 3] Usa la etiqueta original como plantilla para el nuevo forro de la lata. Marca en el periódico y corta.
- 4] Encola la lata.
- 5] Marca con la barrena los puntos de fijación de las latas.
- 6] Atornilla.
- 7] Coloca las aromáticas en las latas.

## [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.

# Un mundo vegetal por descubrir



Descuentos  
en alimentos  
vegetales



Sorteamos  
50 cestas  
con producto  
vegano

Participa en la web  
[veritas.es](http://veritas.es)

Descárgate  
la guía  
de alimentos  
vegetales

