

veritas

N. 133
JUNIO 2021

¡Adelgazar y estar
de buen humor es posible!
Xevi Verdager.

Bebidas ecológicas refrescantes.
Calma tu sed... naturalmente.

Pollo ecológico:
¿por qué es más saludable?
M. D. Raigón.

**“NOSOTRAS VAMOS
A VERITAS PORQUE
LA ECOLOGÍA ES UN
BENEFICIO PARA
NUESTRO CUERPO,
LA TIERRA Y LOS
ANIMALES.”**

Núria y Meritxell, fans de Veritas

veritas.es
shop.veritas.es





Esta revista es interactiva.
Sigue nuestro dedo para
descubrir recetas, consejos,
promociones, etc.

También podrás acceder a
nuestra shop online directa-
mente y consultar los produc-
tos recomendados en cada
artículo.

Además, podrás moverte con
comodidad desde el apartado
de contenidos clicando sobre
cada sección para acceder a
ella directamente. Y siempre
podrás volver a consultar los
contenidos clicando aquí. ◀◀

¡Disfruta!



veritas



Certified



Corporation

Somos el primer supermercado certificado BCorp de Europa. Generamos un impacto positivo en la sociedad y el medio ambiente.



veritas.es



@supermercadosveritas



shop.veritas.es



@veritas



@veritasecologico



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



Llega junio, y con este, el verano y el calor, y parece que todo se va poniendo poco a poco en su sitio. Después de todo lo que hemos pasado, nos merecemos volver a coger fuerzas, volver a sentirnos bien con nosotros mismos, volver a disfrutar del sol, la montaña, el viento y el mar. Nos merecemos volver a vivir.

Para cuidarnos es importante premiarnos y comer alimentos ecológicos. Más allá de no utilizar pesticidas ni fertilizantes químicos en los cultivos, los productos ecológicos son respetuosos con la tierra, los animales y las personas; establecen una relación de respeto entre el mundo y el ser humano que hace que nos sintamos conectados con nuestro entorno.

Seguir una dieta variada y equilibrada con alimentos ecológicos también aporta todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para tener más energía; la energía del mundo: de las frutas, las verduras, los cereales, las semillas y los alimentos que han crecido a través de procesos naturales y siguiendo los ciclos de vida del planeta.

En Veritas ofrecemos alimentación ecológica para todas las personas y para todos los días. Porque ahora es un momento para ti, para priorizarte y para cuidar de ti y de las personas que más quieres. Te lo mereces. Se lo merecen. Nos lo merecemos.

Equipo Veritas

6 SALUD

¿Conoces la dieta
antinflamatoria?
Soy como como



10
CONSEJOS DE XEVI

Adelgazar y estar de buen humor
¡es posible!

Xevi Verdaguer



16
DIVERSIDAD

Calma tu sed... naturalmente

Mai Vives

18 ESTILO DE VIDA

Ideas para tu batch
cooking de verano
Alf Mota

20 FAMILIA

De primero, ensalada
Soy como como

26 BIENESTAR

Solares que cuidan
de ti... y del planeta
Nuria Fontova

28 BOTIQUÍN

Remedios naturales para
piernas cansadas
Ecorganic

30 ENTREVISTA

Marta Tafalla, profesora de filosofía
de la UAB
Adam Martín



32
ANÁLISIS COMPARATIVO

Pollo ecológico:
¿por qué es más saludable?

M. D. Raigón

34 ESPECIAL ECOLÓGICO

Comer ecológico
para mejorar tu salud

36 FONDO DOCUMENTAL

Las frutas y verduras ecológicas
protegen el corazón
Carlos De Prada

38 LEER ETIQUETAS

La etiqueta de una horchata ecológica

42 COMPAÑEROS DE VIAJE

Kombucha: tu bebida sana,
sabrosa y sostenible

46 NUESTRO OBRADOR

Auténtico pan 100% ecológico

48 NOVEDADES DEL MES

Apúntate al Club Veritas y aprovecha
los cupones de descuento

50 SOMOS CONSCIENTES

¡Hemos bajado el IVA de los pañales
infantiles!

52 VERITAS LAB

Estrenamos nuevos envases
sostenibles en la Cocina Veritas!

54 SOSTENIBILIDAD

En Veritas tenemos un claro com-
promiso con la sostenibilidad

56 TERRA VERITAS

Talleres presenciales y online

58 ¡SÁCALE PROVECHO!

El tomate, estrella
de tus recetas
Alf Mota

60 TÉCNICAS DE COCINA

Levadura nutricional:
¿qué es y cómo se toma?
Mireia Anglada

62 DE TEMPORADA

Helado de frutos rojos
con leche de coco
Rocío Montoya

64 MENÚ

Menú ligero para
el inicio del verano
Marta Ortiz

66 BEAUTY KITCHEN

Exfoliante anticelulítico
Mamita Botanical

68 UPCYCLING

Bote sacapuntas
Marta Second

71 TIENDA ONLINE VERITAS

¡Celebramos un año de la nueva
tienda online!



¿Conoces la dieta antiinflamatoria?

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

No es una dieta para perder peso, ni un plan de alimentación por un tiempo determinado, es una propuesta nutricional definitiva que te ayudará a sentirte mejor porque reduce la inflamación del organismo, previene enfermedades y promueve la renovación celular.

Alergias, artritis, problemas intestinales, diabetes... son solo algunas de las enfermedades que pueden mejorar si sigues una dieta saludable. En este tipo de dieta no tienen cabida los hidratos de carbono refinados, que elevan los niveles de azúcar en sangre favoreciendo la respuesta inflamatoria del organismo, ni las grasas saturadas, que se encuentran principalmente en los procesados.

Si abusas de los procesados estarás ingiriendo una gran cantidad de ácidos grasos saturados y ácidos grasos omega-6, lo que descompensa la óptima proporción entre omega-3 y omega-6, una situación que fomenta los procesos inflamatorios. Por tanto, saber cuáles son los grupos de alimentos específicos que influyen en dichos procesos es una buena estrategia para prevenir futuras enfermedades.

Ácidos grasos omega-3

Están presentes en los pescados azules (salmón, sardinas, boquerones, caballa, anchoas), las semillas de lino y de cáñamo, las algas y las nueces. Igualmente, es importante in-

cluir en la dieta alimentos ricos en grasas saludables, como el aceite de oliva virgen extra, que contiene niveles altos de ácido oleico y omega-9; el aguacate, el aceite de lino o el aceite de nueces.

Frutas y verduras

Son una extraordinaria fuente de antioxidantes, que favorecen la reducción de la inflamación. Por ello, es aconsejable comer verduras y frutas de diferentes colores y consumir regularmente crucíferas (col, brócoli).

Hierbas y especias

La cúrcuma, el orégano, el romero y el té verde aportan polifenoles y otros principios activos (como la curcumina y los curcuminoides en la cúrcuma), que desinflan y limitan la producción de radicales libres. También está especialmente recomendada la pimienta cayena, que posee capsaicina, un inhibidor muy potente de un neuropéptido asociado con procesos inflamatorios.



RECETA. CAZUELA DE VERDURAS CON ESPELTA



RECETA. SALMÓN MARINADO CON AGUACATE Y ARROZ



LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 ESTÁN PRESENTES EN LOS PESCADOS AZULES (SALMÓN, SARDINAS, BOQUERONES, CABALLA, ANCHOAS), LAS SEMILLAS DE LINO Y DE CÁÑAMO, LAS ALGAS Y LAS NUECES.

Proteínas saludables

Intenta reducir el consumo de proteína animal y potencia el consumo de proteína vegetal: legumbres, tempeh, quinoa... En cuanto a la carne, procura que sea ecológica, porque hay una gran diferencia en el contenido de grasas saturadas y ácidos grasos omega-3 en animales que han pastado y que han comido grano respecto de los que no lo han hecho. Al igual que ocurre con los huevos: los ecológicos presentan un mejor perfil de ácidos grasos esenciales.

Cereales integrales, infusiones y suplementos

Elige cereales integrales, ya que son una gran fuente de fibra y otros nutrientes importantes (vitamina B, hierro, folato, selenio, potasio y magnesio). En lugar de café, bebe infusiones o té (kukicha, banchar, verde, blanco), y para endulzar apuesta por la estevia y las melazas de cereal. Finalmente, puedes consultar con un nutricionista la posibilidad de tomar un suplemento de antioxidantes (vitamina E, vitamina C, carotenoides, coenzima Q10) y omega-3.

 < shop.veritas.es >



1. Anchoa en aceite de oliva. Lorea. **2.** Salmón ahumado. Skandia. **3.** Col lisa verde. **4.** Cúrcuma. Ayurveda. **5.** Tofu con sésamo. Natursoy. **6.** Té banchar. Lima



Formato anterior



Formato nuevo



Vuelven nuestras

GALLETAS
MARÍA
DE TRIGO
ESPELTA
CHIPS DE CHOCOLATE

con receta mejorada!

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

2 PACKS



8 GALLETAS CADA UNO

Fuente de FIBRA

Nueva forma cuadrada

100% harina de trigo espelta

Con aceite de girasol

biocop.es



¡Adelgazar y estar de buen humor es posible!

XEVI VERDAGUER
Psiconeuroinmunólogo. xeviverdagner.com

Las dietas de adelgazamiento suelen implicar cambios de humor, nerviosismo, ansiedad..., lo que indica que el camino no es el correcto. En cambio, seguir una alimentación equilibrada, que incremente los niveles de bifidobacterias, mejora el sistema inmunitario, reduce las inflamaciones, te ayuda a perder peso y hace que te sientas más vital y optimista.

Diversas investigaciones han constatado que cuantas más toxinas se acumulan en el organismo, más elevados son los niveles de glucosa en ayunas. Así: a más toxinas, más de necesidad de comer a menudo y tomar algo dulce (principalmente postres), lo que puede provocar sobrepeso y obesidad. Por otro lado, está comprobado que una microbiota sana –con una gran presencia de bifidobacterias– es fundamental para regular la glucosa, e igualmente se sabe que las personas con intolerancia al gluten, alergias, inflamaciones intestinales y colon irritable tienen falta de dichas bacterias beneficiosas.

¿Qué son las bifidobacterias?

Las bifidobacterias son unas bacterias muy beneficiosas que viven en tu intestino de manera natural, pero hay circunstancias que marcan que tengas más o menos cantidad. Por ejemplo, el parto vaginal y la lactancia materna

condicionan unos niveles más altos y ello favorece la programación metabólica del bebé de cara a la edad adulta. Sin embargo, los antibióticos y los herbicidas son dos de sus principales enemigos, por lo que es aconsejable no abusar de los primeros y elegir alimentos ecológicos libres de residuos de herbicidas y pesticidas.

¿Cómo influyen en las emociones?

Tus niveles de bifidobacterias también afectan a tu estado emocional, ya que fomentan la fabricación de serotonina y GABA: cuando te falta la primera, la llamada hormona de la felicidad, te sientes anímicamente sensible y puedes padecer insomnio, dolores crónicos y estreñimiento; por su parte, el GABA es un neurotransmisor ansiolítico y su carencia provoca cambios de humor, fobias, taquicardias, hipertensión, ansiedad y contracturas musculares.

RECETA. PUDDING DE CHÍA Y CACAO CON FRUTOS ROJOS



EL CONSUMO DE ARÁNDANOS Y FRUTOS ROJOS DURANTE SEIS SEMANAS PROVOCA UN INCREMENTO DE BIFIDOBACTERIAS EN EL INTESTINO.

¿Por qué es importante tomar probióticos?

Para aumentar la cantidad de bifidobacterias en tu microbiota intestinal puedes tomarlas mediante alimentos probióticos o en forma de suplemento. Al hacerlo, no solo rebajas drásticamente tus niveles de glucosa en ayunas, sino que contribuyes a reducir las citoquinas inflamatorias, mejorar las defensas y aliviar las alergias y los problemas digestivos.

¿Cuáles son los alimentos fundamentales?

Además de incluir en tu dieta una serie de alimentos, debes restringir el consumo de proteínas animales y renunciar a la bollería, los refrescos y los azúcares.

< **Verduras, frutas, legumbres y cereales integrales.** Alcachofa, achicoria, espárrago, ajo, cebolla, puerro, plátano, lentejas, avena... son algunos de los alimentos que amplían la diversidad bacteriana.

< **Frutas del bosque.** El consumo de arándanos y frutos rojos durante seis semanas provoca un incremento de bifidobacterias en el intestino.

< **Frutos secos.** Comer regularmente almendras, y sobre todo pistachos, durante 18 días multiplica la cantidad de bacterias intestinales beneficiosas.

< shop.veritas.es >



1. Kéfir bebible de coco. Nadols. 2. Kéfir de vaca. El Cantero de Letur. 3. Achicoria. Lima. 4. Arándanos. 5. Pistachos. Natura





AGUA MINERAL NATURAL
DESDE 1932



Residuo 0!

ÚNETE A LA
REVOLUCIÓN
COMPOSTABLE

Cápsulas 100% compostables

Café 100% cultivo orgánico

NOVELL
ORGANIC



Disponibles en 3 variedades: Intenso, Ristretto & Decaffeinato



ÚNETE AL CAMBIO CON BRITA

Bebe agua de calidad de manera más sostenible



DESCUBRE NUESTRO RETO DE CAMBIAR UN PUEBLO



is max

Nos desnudamos del plástico

www.ismax.com



Nuevo

“La naturaleza es segura, mi pañal también”




MOLTEX
 PURE & NATURE



100%

libre de sustancias nocivas



velo interior natural



producido con energía limpia



Y de repente,
 ¡dejamos de
 freír nuestras
 burgers!

Elaboramos todas nuestras hamburguesas al horno y a baja temperatura. Más sabrosas y saludables para ti, más sostenibles para el planeta.

obradoresorribas.com



< DIVERSIDAD >

Calma tu sed... naturalmente

MAI VIVES
Consultora de nutrición y salud

Este verano disfruta de nuestra extensa gama de bebidas ecológicas refrescantes, elaboradas con ingredientes naturales de máxima calidad y muy sabrosas y saludables. ¡Elige tus favoritas y tenlas siempre a mano bien frías!



Cuando suben las temperaturas hay que estar bien hidratado en todo momento y recuerda que no debes esperar a tener sed para beber, porque cuando el cerebro envía la señal ya ha comenzado la deshidratación.

Burbujas llenas de sabor

Junto con los populares sabores de naranja y limón, encontrarás también refrescos de frutos rojos y del bosque, grosella y arándanos. Incorporan un 12% más de zumo de fruta que los no ecológicos y un 30% menos de azúcar, y los de manzana contienen un 60% de zumo de dicha fruta.

< **Refrescos de cola.** Su contenido en azúcar es inferior al de los no ecológicos y, al estar libres de cafeína, pueden tomarlos los niños.

< **Bebidas fermentadas.** Gracias al proceso de fermentación contienen menos de la mitad de azúcar que un refresco no ecológico. Combinan ingredientes naturales como malta, esencias, extractos o jugos de frutas y sus sabores (saúco, frutas antioxidantes, jengibre) aportan beneficios saludables a niños y mayores.

< **Tónica y ginger ale.** Se elaboran artesanalmente con ingredientes macerados durante semanas que se destilan a baja temperatura y se calientan en alambiques para obtener los aceites que les brindan un aroma único y un sabor muy especial.

< **Kombucha.** Tras dejar fermentar unos días una infusión de té azucarada con el hongo de la kombucha, la bebida empieza a tener acidez y efervescencia. En una segunda fermentación se incorporan zumos ecológicos, logrando un refresco de burbuja natural con poder probiótico (cuando no está pasteurizado) que incrementa las defensas. La encontrarás en distintos sabores: menta, jengibre, cereza, hibisco, lima...

Bebidas funcionales

Para mantener intactas sus propiedades, los zumos de jengibre y cúrcuma se prensan en frío y se añaden a una infusión de hibisco, que alivia los trastornos digestivos y musculares.

< **Kéfir de agua.** Ligeramente carbonatado, este probiótico posee un delicado paladar ácido y es apto para veganos. Lo tenemos sabor natural, de hibisco y de menta.

Tés e infusiones

Ya sea verde, negro o kukicha, el té apaga la sed de manera natural y atesora propiedades antioxidantes, alcalinizantes y estimulantes. Las bebidas de té se hacen sin azúcar y el punto dulce lo pone el concentrado de uva. Puedes escoger entre tres sabores: natural, limón o melocotón.

< **Infusiones de limón, naranja o hibisco.** Aromatizadas con jengibre y menta, son ideales para tomar frescas cuando aprieta el calor.

Un extra de energía

Una opción muy interesante son las bebidas energéticas de té matcha, un reconocido antioxidante, antiinflamatorio, desintoxicante y revitalizante. Están totalmente libres de ingredientes como la taurina o la cafeína

< **Agua de coco.** Contiene solo el agua del coco y ocasionalmente vitamina C. Dulce y deliciosa, es una gran bebida isotónica con efecto detoxificante y antioxidante.

< **Isotónicas de naranja y limón.** Perfectas para reponer líquidos y minerales tras un esfuerzo físico intenso o prolongado.

 < shop.veritas.es >



1. Refresco de cola. Höllinger. 2. Kéfir de agua. Prokey. 3. Tónica. Indi. 4. Kombucha de hibiscus. Kombucha. 5. Kombucha de limón. Veritas. 6. Infusión de naranja. Yogi Tea. 7. Bebida Matcha. Energy. 8. Agua de coco. Wilson. 9. Isotónica de limón. Native Organics.



Ideas para tu batch cooking de verano

ALF MOTA
Ecochef y profesor de cocina saludable

Se acerca el verano y apetece pasar más tiempo fuera de casa y estar al aire libre, pero ello no tiene por qué implicar dejar de comer platos sanos y caseros. Con un poco de organización, podrás preparar el menú de toda la semana en unas pocas horas y seguir alimentándote de forma equilibrada.

Comer bien es fácil, lo difícil es alimentarse bien cuando acabas comiendo cualquier cosa porque has llegado tarde a casa, con hambre y no tienes nada preparado en la nevera; una situación muy habitual cuando llega el buen tiempo y los días se alargan. El batch cooking es la solución: cocinando un día a la semana siempre tendrás casi a punto tus platos favoritos y ahorrarás muchísimo tiempo. Elige un día para ir a comprar y otro para cocinar, teniendo en cuenta que en esta época el mejor momento para ponerse a cocinar es cuando empieza a bajar la temperatura y el calor da una tregua.

Elige alimentos refrescantes

Atenúa el efecto de las altas temperaturas apostando por ingredientes refrescantes, como las verduras de color verde, siempre sin olvidar las raíces, y recuerda que los sabores ácidos y amargos refrescan y depuran. Si te apetece beber algo mientras cocinas, nada mejor que un té verde con limón y menta o una kombucha fresca. Para condimentar utiliza hierbas frescas diversas y completa tus comidas con pickles y chucrut.

Disfruta de las frutas

El verano trae consigo frutas deliciosas y ricas en agua y vitaminas: sandía, melón, melocotón, nectarina, ciruela,

cereza, etc. Tómalas a diario como tentempié o en batidos, gazpachos y smoothie bowls.

Cuece las verduras al dente

Escalda por separado zanahorias, nabos, cebollas tiernas, calabacines, judías verdes... Procura que queden al dente para utilizarlas como guarnición o tomarlas en ensaladillas o cremas frías.

Conserva los caldos

Guarda el caldo de hervir las verduras; es un fantástico fondo de cocción para cualquier guiso o para preparar una sopa con shiro miso, wakame, fideos y cebollino picado. Para un mayor efecto refrescante, aliña tus sopas tibias con zumo de limón o lima.

¡Que no falten legumbres ni cereales integrales!

Las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, azukis) también son para el verano: incorpóralas a tus ensaladas o haz con ellas hummus, patés o cremas frías. Solo tienes que prepararlas con antelación, lo mismo que harás con los cereales integrales más expansivos, como quinoa, arroz largo, arroz basmati, arroz rojo y cebada, que una vez cocidos podrás integrar a tu gusto en diferentes platos.

MAKIS TAKE AWAY

Elabora unos makis sushi diferentes envolviendo con hojas de alga nori cualquier cereal cocido, coliflor o brócoli rallado, y rellena con tiras de pimiento rojo escalibado, láminas de aguacate, tempeh o tofu a la plancha y germinados. Son muy prácticos para llevarlos a la playa, si vas de excursión, al trabajo...

CAPRICHOS DULCES

Para evitar caer en tentaciones azucaradas, prepara un sorbete de plátano y coco, gelatinas con agar-agar, polos de zumos de frutas naturales...

RECETA. CREMA VERDE DE VERANO



 < shop.veritas.es >



1. Kombucha. Komvida. **2.** Arroz rojo. Natursoy. **3.** Alga nori. Porto Muiños. **4.** Chucrut de col blanca. Vegetalia.



De primero, ensalada

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Con la llegada del calor, la dieta de los niños debe ser más ligera y refrescante y las ensaladas se convierten en el plato ideal. Prueba a combinar verduras y frutas de diferentes colores y texturas: incrementarás su potencial nutritivo y tus hijos las encontrarán tan atractivas como sabrosas.

En verano, frutas y verduras están en su mejor momento y con ellas puedes preparar todo tipo de ensaladas variadas e incluso acompañarlas de cereales, legumbres o proteína animal. Lo más seguro es que a los pequeños de la casa no les gusten las ensaladas, pero recuerda que aprenden por imitación: si se acostumbran a verlas en la mesa a diario, antes o después se interesarán por ellas.

La importancia de los colores

No hay nada que llame más la atención de un niño que los colores vivos. Conocer las propiedades asociadas a cada color, te permitirá combinarlos entre sí para lograr ensaladas más nutritivas.

< Rojo. Tomate, pimiento rojo, bayas rojas, granada, sandía y fresas deben su color a pigmentos antioxidantes, como el licopeno y las antocianinas, que mejoran la salud cardiovascular.

< Amarillo anaranjado. Calabaza, zanahoria, boniato, pimiento amarillo, maíz, melocotón, albaricoque, caqui, pomelo, naranja, mandarina, mango, papaya, piña tropical... contienen betacarotenos (provitamina A), vitamina C, ácido fólico, calcio, potasio y magnesio, unos nutrientes que refuerzan el sistema inmune y contribuyen a la salud de la piel y la vista.

< Blanco. Ajo, cebolla, puerro, coliflor, nabo, champiñón, pera, plátano, melón, etc. son ricos en fitoquímicos, que refuerzan las defensas y aportan diferentes minerales, como el potasio.

< Verde. Espinacas, acelgas, brócoli, brécol, romanesco, judía verde, guisantes, calabacín, pepino, lechuga, espárrago, col, manzana verde, uva verde y kiwi deben su color a la clorofila y aportan vitaminas A y K, ácido fólico y minerales. Equilibran el colesterol y combaten el estreñimiento.

< Lila. Berenjena, cebolla morada, col morada, remolacha, arándanos, uva negra, mora, ciruela, higos y cerezas destacan por su contenido en antocianinas, un pigmento antioxidante muy potente que ralentiza el envejecimiento celular y preserva la memoria.

5 ideas para toda la familia

Si a tu hijo le cuesta masticar las hojas verdes y no le gusta su sabor, ofrécele otras opciones a las que los mayores pueden añadir un puñado de lechuga, canónigos, rúcula o brotes.

1. Tomate, zanahoria rallada, aguacate y sésamo molido.
2. Judía verde con melocotón y guacamole. Este último puedes prepararlo con cebolla, tomate, cilantro y limón.
3. Patata hervida con tomates cherry, judía verde, huevo duro y aceitunas troceadas.
4. Garbanzos con escalibada. La escalibada lleva pimiento, berenjena y cebolla previamente asados al horno.
5. Tabulé de quinoa con pimiento verde y rojo, tomate, pepino y menta.

VINAGRETA DE FRUTOS SECOS, EL ALIÑO PERFECTO

Para condimentar, haz una vinagreta con aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana sin pasteurizar, mostaza, tahín o crema de frutos secos, una pizca de miel y alguna especia como orégano, menta, albahaca o cilantro. Si vas variando las cremas de frutos secos y las especias, darás un toque diferente a tus ensaladas.

RECETA. ENSALADA MEDITERRÁNEA



 < shop.veritas.es >



1. Canónigos. Sumun. 2. Zanahoria baby. Fresquia. 3. Escalivada. A2 Pasos del Campo



Disfruta la gama de productos Biosabor

Bio Sabor

www.biosabor.com
950 700 100

CONSULTA GRATUITA OnLine DE NUTRICIÓN

Canal Salud en biosabor.com

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

Vino Raimat
Chardonnay y Cava
Raimat Brut Nature
100% ecológicos, reflejo
de un paraje singular.



WINE MODERATION
ENJOY RESPONSIBLY & ENJOY
THE WINE OF SPAIN WITH MODERATION



RAIMAT

VITICULTURA SOSTENIBLE

Sostenibles desde hace más de 100 años



¿Te apetece picar entre horas?

Elige siempre los snacks más saludables



  
www.elgranero.com



NACE AQUÍ,  CERCA DE TI

APORTE MINERAL ÚNICO DE ORIGEN





Somos de aquí

Y no nos vamos muy lejos de aquí. De hecho, nuestras botellas retornables viajan menos de 100 km de media para llegar a ti. Esto nos beneficia a todos. Y sobre todo al medio ambiente

Origen volcánico



MONSOY
- DESDE 1992 -

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

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

SINCE 1963
JEAN LEON
A MAN A TIME A WINE

3055

**UNA LICENCIA. UN TAXI.
Y EL INICIO DE UNA
TRAYECTORIA DE PELÍCULA**

Esta gama es un homenaje al primer trabajo que desempeñó Jean Leon al llegar a Nueva York. 3055, su número de licencia de taxista, esconde al hombre tras la leyenda y marca el inicio de la vida de película del inconformista que logró alcanzar sus sueños. Frescos, atrevidos y expresivos. Así son los vinos orgánicos 3055 y así era Jean Leon.

A MAN A TIME A WINE

VINO ORGÁNICO

WINE IN MODERATION
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR
"El vino solo se disfruta con moderación"

WWW.JEANLEON.COM

Opciones "sin carne" para amantes de las burgers

NATURSOY

Sabor BBQ

No frita

BIO Ecológico

VEGANO SIN GLUTEN



Solares que cuidan de ti... y del planeta

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud

Los fotoprotectores solares certificados te permiten disfrutar de los beneficios del sol con total seguridad mientras te bronceas de manera saludable. Sus filtros físicos y minerales te protegen de los rayos ultravioleta, los ingredientes naturales hidratan y nutren la piel y sus fórmulas biodegradables no contaminan el medio ambiente.

Los dermatólogos lo tienen claro: “el fotoprotector es el mejor antiedad” y recomiendan usarlo 365 días al año. Sin embargo, ¿sabes cómo te afectan los rayos solares? Los UVA son los responsables del bronceado, las manchas y los melanomas; los UVB causan el enrojecimiento y las quemaduras; y los IR-A llegan a la capa más profunda agotando los mecanismos de defensa de las células y acelerando el proceso de envejecimiento. No obstante, tomar el sol es bueno y necesario: ayuda a fijar el calcio en los huesos, incrementa las defensas, mejora el humor y un bronceado ligero te da un aspecto saludable. Así, es importante exponerse con moderación y

gradualmente, evitar las horas del mediodía y utilizar un protector adecuado a tu tipo de piel, empezando siempre por un FPS 50.

¿Cómo actúan los filtros minerales?

Opta siempre por solares con certificación natural o ecológica (Cosmébio, Ecocert, Cosmo, BDIH, ICEA), que no pueden utilizar ingredientes en forma de nanopartículas ni filtros químicos. A su vez, los protectores naturales o ecológicos solo usan filtros físicos o minerales (dióxido de titanio y óxido de zinc), que simplemente hacen rebotar la radiación solar, evitando que penetre en el organismo.

Ingredientes naturales: argán, karité, aloe vera...

Perfumes artificiales, conservantes y emolientes sintéticos, siliconas y derivados del petróleo no tienen cabida en los solares ecológicos, que únicamente contienen ingredientes naturales ricos en ácidos grasos esenciales

y antioxidantes, como aceite de argán, manteca de karité, vitaminas A y E, extracto de alga roja...

Fórmulas ocean friendly

Conscientes de la importancia de cuidar y respetar los océanos, los fotoprotectores ecológicos apuestan por fórmulas biodegradables y no contienen oxibenzona, una sustancia presente en más de 3.500 protectores solares que lidera el ranking de activos químicos que ponen en peligro la fauna marina y los arrecifes de coral.

PROTECCIÓN ESPECIAL PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

¿Pueden usar los niños el mismo solar que los adultos? La respuesta es no, ya que su sistema de defensa cutáneo es inmaduro, poseen un 30% menos de espesor epitelial y una capacidad insuficiente para sintetizar la melanina, por lo que son muy vulnerables al sol. De ahí que necesiten una protección especialmente formulada para ellos y nunca menor de FPS 50.

 < shop.veritas.es >



1. Solar para niños | Crema solar facial | Spray solar de cara y cuerpo 50 | Spray solar cara y cuerpo 30 | Spray solar 50. Laboratorios Biarritz. **2.** Gel aloe vera. Naturabio. **3.** Spray solar para niños | Spray solar | Crema solar para bebés. Acorelle.



Remedios naturales para piernas cansadas

CON LA COLABORACIÓN DE **ECORGANIC**

Cuando suben las temperaturas es habitual notar las piernas cansadas, pesadas e incluso hinchadas. Alimentarte de forma sana y equilibrada, caminar a buen ritmo y tomar un complemento a base de plantas medicinales te ayudará a aligerar tus piernas.

El síndrome de piernas cansadas es una patología vascular causada por una insuficiencia en el retorno de la circulación de la sangre. Un problema que se agrava al llegar el verano, ya que el calor ambiental provoca que los vasos sanguíneos se dilaten y tengan más volumen sanguíneo. Aunque sucede a nivel general, se nota especialmente en las piernas porque son las que soportan más presión.

Los síntomas más habituales incluyen pesadez, cansancio, dolor, hinchazón, calambres, hormigueo nocturno, picor y aparición de varices. Seguir una dieta equilibrada, realizar ejercicio regularmente, ducharse con agua tirando a tibia y nunca demasiado caliente, llevar ropa y calzado amplio y tomar complementos alimenticios de plantas venotónicas, son algunas costumbres que mejoran el retorno venoso.

Cápsulas circul i-complex

A base de extracto de uva, castaño de indias y rusco, activan la circulación y actúan como protector vascular, ya que inhiben las enzimas proteolíticas (colagenasa y elastasa), que disminuyen la resistencia de los capilares sanguíneos.



Ajo

El principio activo del ajo, la l'al-licina, contribuye a mantener una adecuada circulación sanguínea. Además, incrementa la elasticidad venosa, lo que reduce la arterioesclerosis.



 < shop.veritas.es >



1. Cápsulas Circul i-complex. Ecorganic. **2.** Cápsulas de ajo. Ecorganic





Marta Tafalla, profesora de filosofía de la UAB

“Si cambiamos ahora,
podemos hacerlo hacia
una forma de vida mejor”

ADAM MARTÍN

Director de “Sans i estalvis” en Catalunya Ràdio

Marta Tafalla analiza la relación entre seres humanos, el resto de los animales y la naturaleza, y lo hace sostenida por sus conocimientos de filosofía y desde una mirada crítica y realista, pero amable e impregnada de esperanza. Es autora del libro “Ecoanimal: una estética pluri sensorial, ecologista y animalista” (Plaza & Valdés).

La especie más inteligente del planeta está destruyendo su entorno y se está autodestruyendo. ¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

Llegamos tras un viaje muy largo, durante el cual hemos ido construyendo una cosmovisión antropocéntrica con la que consideramos que somos superiores al resto de especies y a todas las formas de vida. Y no solo eso, también las queremos explotar y poner a nuestro servicio, como si fueran instrumentos. Con el paso de los siglos, esta idea se ha ido reforzando y llega un momento en que a la gente le parece normal explotar el medio natural, aunque esto nos lleve al límite del colapso. Mucha gente no conoce las especies animales y no percibe las señales de deterioro de los ecosistemas porque no las sabe leer.

HEMOS DESCONECTADO TANTO DE LA NATURALEZA QUE YA NO SENTIMOS QUE FORMAMOS PARTE DE ELLA

¿Qué tenemos que hacer para que este hilo que nos une con la naturaleza no se rompa totalmente?

Es fundamental la educación ambiental y que hagamos un viaje de retorno a la naturaleza; por ejemplo, empezando a reconocer las especies del lugar donde vivimos: plantas, pájaros, insectos..., que empecemos a entender cuál es su forma de vida, cómo se relacionan, cómo funcionan los ecosistemas, y que prestemos atención a los efectos que nuestras acciones tienen en los ecosistemas y nos reconciliemos con la naturaleza de nuevo. Puede parecer un viaje difícil, pero en realidad es un viaje de placer, porque nosotros formamos parte de la naturaleza.

Sabemos perfectamente qué estamos haciendo y a pesar de ello no paramos. ¿Por qué?

Por un conjunto de factores. De entrada, cuando eres consciente de la crisis ecológica tienes que hacer mucha autocrítica y debes darte cuenta de que tu visión del mundo quizás es errónea y tu forma de vida quizás tiene elementos que contribuyen a esta destrucción, y esto es muy doloroso porque es reconocer que tu forma de vida es incorrecta. Por otro lado, muchas veces la gente ve los datos pero no los

HAY MUCHAS COSAS QUE NOS HACEN FELICES Y QUE NO REQUIEREN EL CONSUMO DE RECURSOS

entiende, porque la desconexión es tan grande que tú explicas que hay una extinción masiva de especies y mucha gente no entiende lo que significa. Darse cuenta de que no somos tan inteligentes y de que lo que estamos haciendo es destruir nuestro propio futuro es tan duro que mucha gente prefiere fingir que no se entera, porque te lo hace cuestionar todo y te da una enorme sensación de fracaso.

Es difícil ser optimista teniendo en cuenta la situación.

La situación es realmente muy grave y deberíamos reaccionar muy rápido, y no me parece que estemos reaccionando. Cuando la gente empieza a entender qué está pasando le da tanto miedo que esto la puede paralizar, pero lo que yo diría es que, si cambiamos ahora, es la oportunidad de cambiar hacia una forma de vida mejor. El contacto con la naturaleza mejora la salud, el estado de ánimo. Por lo tanto, podríamos encaminarnos hacia un tipo de sociedad que sea menos consumista y, por lo tanto, menos destructiva y que dé más importancia a las cosas que nos hacen felices y que no requieren el consumo de recursos: tener más tiempo para estar con los amigos, disfrutar de la naturaleza... Podríamos hacer un cambio que nos permitiera construir una sociedad más feliz y más sana. Tenemos una bonita oportunidad, pero no sé si seremos capaces de hacerlo; de momento no parece que vayamos hacia ahí.

Hay mucha presión, pero no parece que los gobiernos y la industria hagan mucho para cambiar algo.

Tenemos que cambiar todos, pero es obvio que las clases dominantes son las que más deben hacerlo. Deberíamos ir hacia un cambio de sistema político y económico y elegir un camino que no mercantilizara la vida y quisiera llevar a cabo una reconciliación con la naturaleza.



Pollo ecológico: ¿por qué es más saludable?

M. D. Raigón

Dpto. de Química de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural. Universidad Politécnica de Valencia

Cuando se compara la carne de pollo ecológico con la de no ecológico, la primera no solo resulta más tierna y jugosa, sino que atesora una mayor cantidad de minerales y grasa saludables. El motivo de esas importantes diferencias es la manera en cómo se crían y alimentan los animales.



Tabla 1. Materia seca, minerales y proteína en pechuga y muslo de pollo ecológico y no ecológico

| | Pechuga | | | Muslo | | |
|------------------------|------------------|-----------------------|--------------|------------------|-----------------------|--------------|
| | Materia seca (%) | Minerales totales (%) | Proteína (%) | Materia seca (%) | Minerales totales (%) | Proteína (%) |
| Pollo ecológico | 26.83 | 2.40 | 23.89 | 24.57 | 1.70 | 19.89 |
| Pollo no ecológico | 24.17 | 1.10 | 22.95 | 23.10 | 0.91 | 17.82 |

La avicultura ecológica selecciona razas de crecimiento lento, cuyo tiempo de desarrollo dobla el de los pollos no ecológicos. Estos últimos son sacrificados a los 35-50 días de vida, mientras que los ecológicos se sacrifican a partir de un mínimo de 80 días. Así se consigue que la grasa se infiltre en la carne de manera natural, razón por la cual es mucho más melosa que la no ecológica y queda muy jugosa cuando se cocina a la plancha.

Se cría con luz natural y libertad de movimiento

Los pollos ecológicos viven en gallineros perfectamente ventilados, con luz natural, superficies de corral y salidas a patios exteriores con acceso a pasto fresco para que los animales decidan si quieren estar dentro o afuera. En cambio, los no ecológicos suelen criarse en grandes naves iluminadas artificialmente y con movilidad muy reducida, ya que conviven un gran número de aves. Los pollos ecológicos no toman antibióticos y apenas enferman -la libertad de movimiento es clave para romper los ciclos de posibles parásitos y mantener el sistema inmunitario en perfecto estado- y si llega el caso se curan con tratamientos alternativos.

Come cereales cultivados sin pesticidas

Además del pienso elaborado con cereales ecológicos, los pollos ecológicos también picotean por el terreno, un valor añadido de gran importancia para su correcto desarrollo. Por su parte, los animales no ecológicos se alimentan con formulaciones indus-

triales hechas de cereales de origen transgénico (maíz y soja), suplementos de minerales y proteína proveniente de harinas de pescado, sangre y carne.

Aporta más proteínas y el doble de minerales

Como consecuencia de la cría natural, la carne de pollo ecológico es tierna y rica en nutrientes. De hecho, si comparamos 100 gramos de pechuga de pollo ecológico con 100 gramos de pechuga de pollo no ecológico, constatamos que el primero tiene un 4% más de proteína y un 54% más de minerales. Y al comparar la carne del muslo, comprobamos que el muslo de pollo ecológico aporta un 10% más de proteína y un 46% más de minerales (tabla 1). Igualmente, la cantidad de materia seca es superior en el caso del pollo ecológico, lo que implica que posee un menor contenido en agua; de ahí que la carne de pollo no ecológico se encoja al cocinarse y suelte una gran cantidad de líquido.

Contiene un 37% de grasas sanas

Cuando hablamos de grasas saludables, la carne ecológica sale ganando una vez más: la pechuga de pollo ecológico atesora un importante 37,37% de ácidos grasos monoinsaturados (las grasas buenas). La causa es que la calidad de los ácidos grasos va ligada a la alimentación del animal y por ello la pechuga de pollo no ecológico posee un 36,1% de ácidos grasos poliinsaturados, debido a la presencia de harinas de pescado en el pienso que toman las aves (figura 1).

PECHUGA ECOLÓGICA

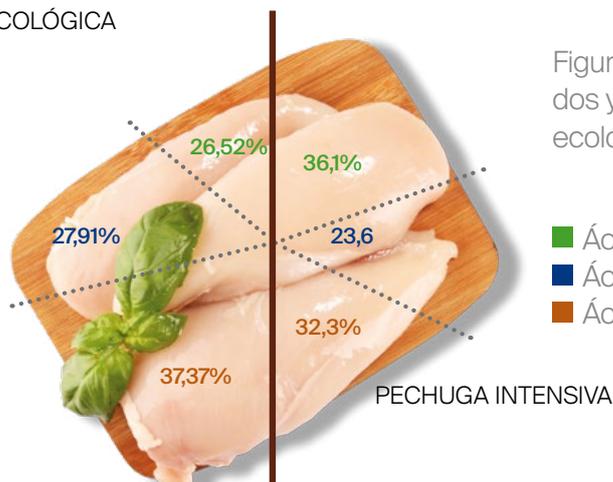


Figura 1. Ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados en pechuga ecológica y no ecológica.

- Ácidos grasos poliinsaturados
- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos monoinsaturados



Comer ecológico para mejorar tu salud

Los alimentos ecológicos son más saludables y nutritivos que los no ecológicos, y su proceso de producción respeta el medio ambiente y conserva la fertilidad de la tierra. Además, comer ecológico juega un papel muy importante en la prevención de distintas enfermedades, como las cardiovasculares, las neurodegenerativas o el cáncer.



Más sanos, más nutritivos y más sostenibles. Así califica a los alimentos ecológicos un informe publicado por el Parlamento Europeo (Human health implication of organic food and organic agriculture) que analiza la actual evidencia científica en las cuestiones relacionadas con los alimentos ecológicos, la agricultura ecológica y la salud. A la vez, examina su contribución al desarrollo de un sistema alimentario ambientalmente sostenible y saludable, que se ha convertido en una prioridad internacional.

Aporta más vitaminas y omega-3

Cuando consumes alimentos ecológicos de origen animal te estás beneficiando de su elevado contenido en omega-3, un ácido graso esencial que favorece el buen funcionamiento cognitivo y de los sistemas nervioso e inmunitario.

A su vez, regula la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol malo (LDL) y previene problemas cardiovasculares. Igualmente, los alimentos ecológicos atesoran un nivel superior de vitaminas C, E y A (β-carotenos) y fenoles.

Reduce el riesgo de alergias, obesidad o cáncer

Otra de las ventajas de seguir una dieta ecológica es que se relaciona con un menor riesgo de padecer alergias u obesidad. En cambio, los productos no ecológicos poseen un mayor porcentaje de metales tóxicos como el cadmio, un metal pesado que se incorpora al medio ambiente a través de la agricultura y que la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) ha calificado como cancerígeno para los seres humanos.



EL PELIGRO DE LOS QUÍMICOS USADOS EN LA PRODUCCIÓN NO ECOLÓGICA

Los estudios epidemiológicos que analizan los efectos de insecticidas y pesticidas –absolutamente restringidos en la agricultura ecológica, pero muy habituales en la no ecológica– señalan su impacto negativo en el desarrollo de las funciones cognitivas de los niños; unos riesgos muy serios que pueden minimizarse comiendo alimentos ecológicos, especialmente durante el embarazo y la infancia.



Las frutas y verduras ecológicas protegen el corazón

CARLOS DE PRADA

Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental.
fondosaludambiental.org, carlosdeprada.wordpress.com

Científicos de Harvard han llegado a la conclusión de que el consumo regular de frutas y verduras ecológicas está asociado a un menor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.



Un importante estudio realizado por científicos de Harvard (Estados Unidos) ha evaluado la asociación de la ingesta de frutas y verduras con bajo y alto contenido de pesticidas con el riesgo de sufrir una cardiopatía coronaria. Es importante destacar que los vegetales con mayor carga de residuos tóxicos son los de origen no ecológico, mientras que las frutas y verduras ecológicas poseen, además, un elevado contenido de sustancias beneficiosas, como los antioxidantes.

Como es sabido, el consumo de frutas y verduras se recomienda como un factor preventivo de la enfermedad coronaria cardíaca. Sin embargo, tal como apunta el estudio, al mismo tiempo “son también una importante fuente de exposición a residuos de pesticidas”. Así, el objetivo de la investigación era averiguar si es posible establecer una relación entre la presencia de esas sustancias tóxicas en los vegetales y la incidencia de dichas patologías.

Relación entre pesticidas y enfermedades cardiovasculares

Para llevar a cabo el estudio se hizo el seguimiento de una considerable muestra poblacional. En concreto, más de 145.000 mujeres y más de 24.000 hombres que no tenían estos problemas de salud y que habían participado en diversos estudios epidemiológicos prospectivos con un seguimiento de 14 años. En total, hubo más de 3.700 incidentes coronarios. La conclusión es que una mayor ingesta de frutas y verduras ecológicas está asociada con un menor riesgo de enfermedad coronaria cardíaca. En concreto, “en comparación con las personas que consumían menos de una porción al día de frutas y verduras con bajo contenido de pesticidas, las que consumían cuatro porciones o más al día tenían un 20% menos de riesgo de tener una cardiopatía coronaria”. Ello sugiere que “la exposición a residuos de pesticidas a través de las frutas y verduras puede modificar algunos de los beneficios cardiovasculares de su consumo”.

MÁS INFORMACIÓN

Yu-Han Chiu, Helena Sandoval-Insausti, Sylvia H Ley, Shilpa N Bhupathiraju, Russ Hauser, Eric B Rimm, JoAnn E Manson, Qi Sun, Jorge E Chavarro. Association between intake of fruits and vegetables by pesticide residue status and coronary heart disease risk. *Environ Int.* 2019 Nov;132:105113



La etiqueta de una horchata ecológica

La horchata de chufa es una bebida refrescante originaria de Valencia. La receta tradicional se preparaba a partir de agua, azúcar y chufas machacadas o molidas. La chufa es un fruto parecido a la avellana que procede de las raíces de la planta juncia avellanada y destaca por sus propiedades nutricionales. Es rica en minerales, grasas insaturadas y proteínas. Para elaborarla, primero se lavan las chufas, después se pasan por un molino para triturarlas y se dejan un tiempo en maceración, donde se presan varias veces hasta obtener el extracto final.

Hemos analizado la etiqueta de una horchata ecológica Veritas y la de una no ecológica de una marca referente del sector. La de Veritas se elabora con agua, chufas, azúcar de caña, lecitina de girasol como emulgente y dos estabilizantes naturales: goma guar y goma xantana. Está libre de aromas y gluten, y es apta para veganos. La horchata no ecológica, por el contrario, añade aromas de limón y canela. Además, contiene aditivos como el E-472 C, E-407, citratos de sodio y proteína de leche. Este verano disfruta de una horchata tradicional, bien fría e incluso granizada. Te proponemos semicongelarla y batirla antes de beberla.

 < shop.veritas.es >

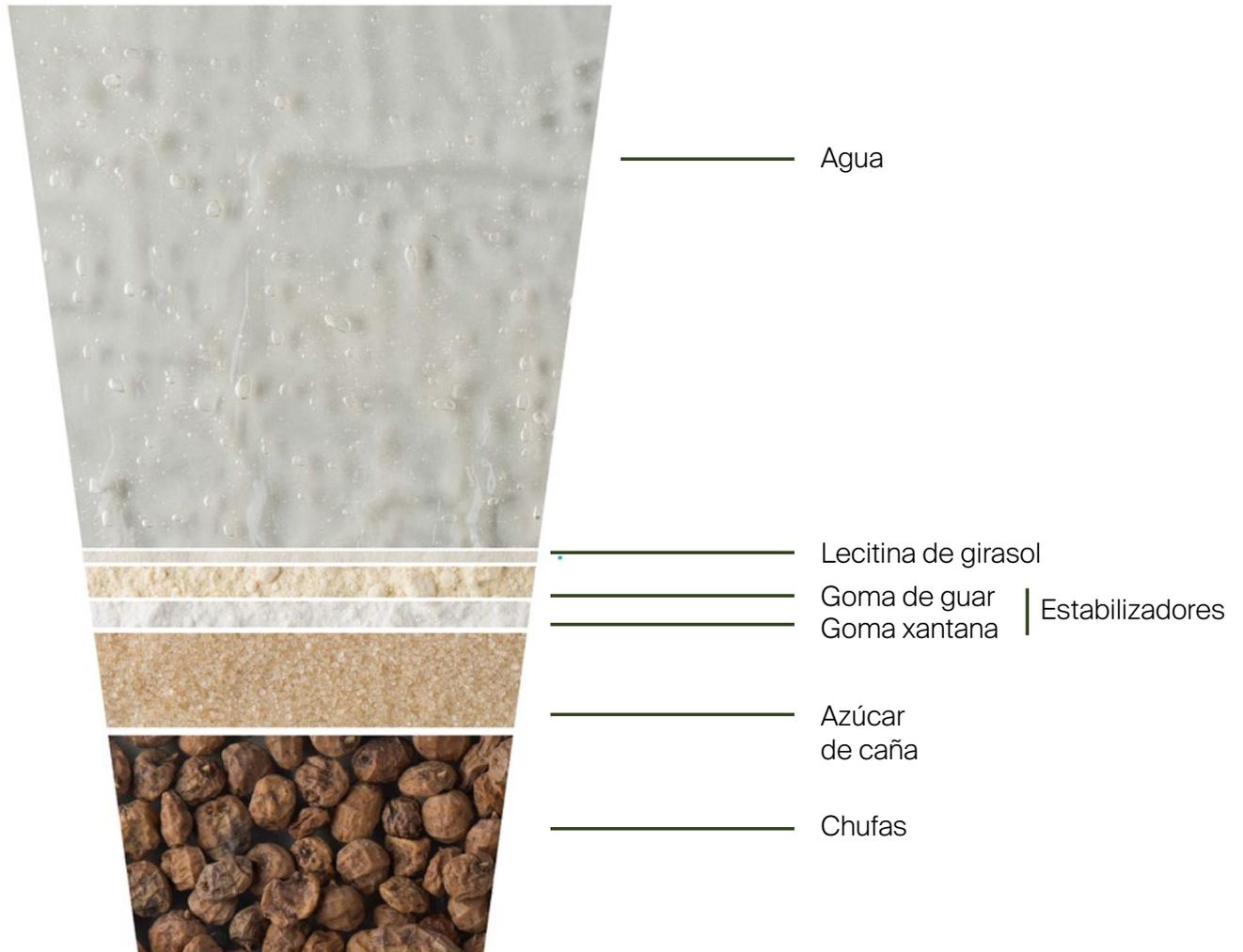


1. Horchata. Veritas

◀ LEER ETIQUETAS ▶

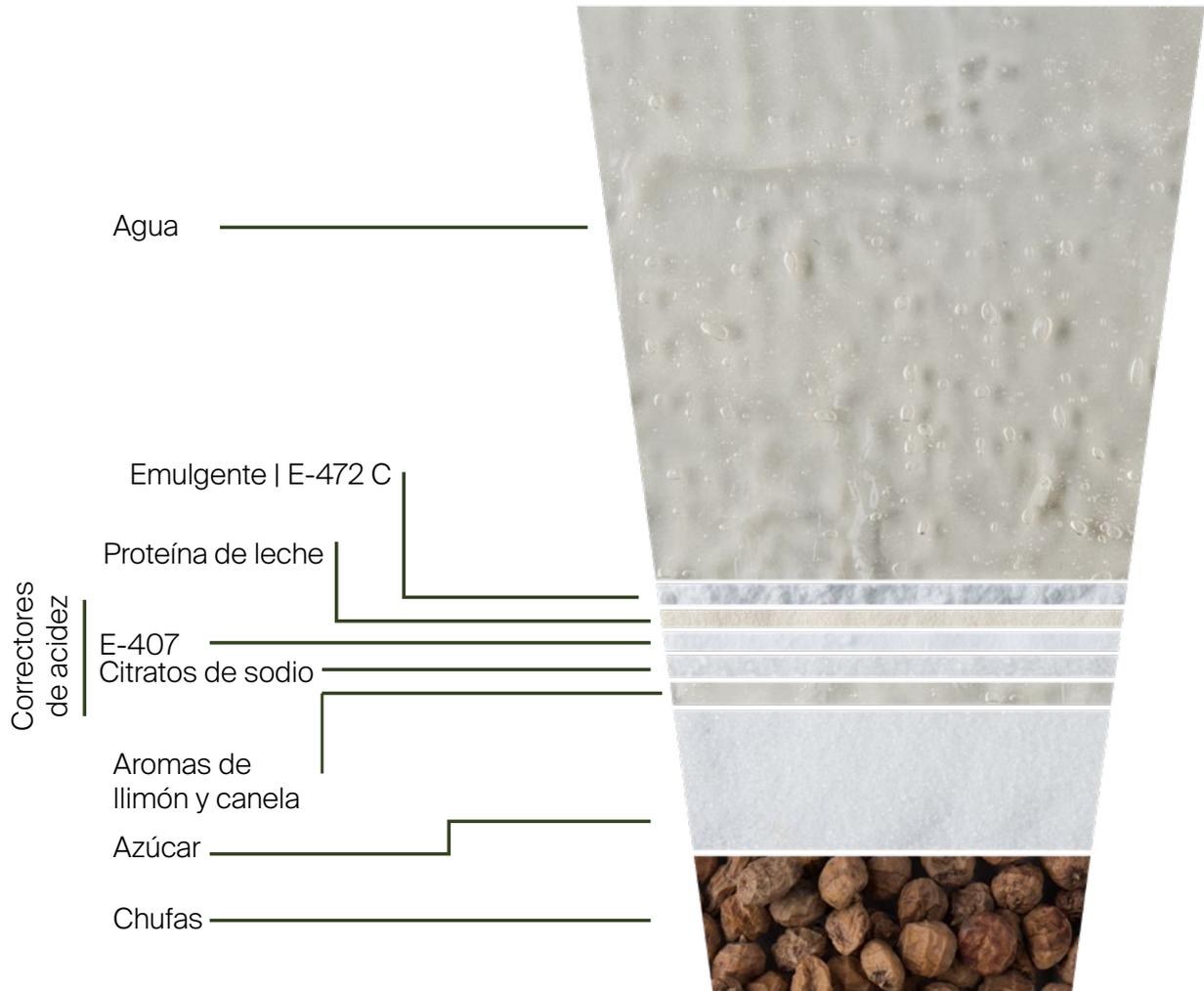


Horchata ecológica



Horchata no ecológica

marca referente del sector





Kombucha: tu bebida sana, sabrosa y sostenible

La kombucha de Mún Ferments -comercializada como Kombutxa- se elabora de manera totalmente artesanal y sostenible con ingredientes 100% ecológicos y, aunque no está pasteurizada, no precisa frío para su conservación y transporte. El motivo es el mínimo azúcar residual que contiene, gracias a su exclusivo sistema de fermentación.





A Jordi Dalmau le cambió la vida el día que le recomendaron fermentados, y más concretamente kombucha, para tratar los síntomas asociados al síndrome de Gilbert que padece. Sin embargo, no conseguía encontrar kombucha y, tras investigar un poco, decidió hacerla él mismo para probar y notó una mejoría espectacular: “Sigo teniendo síndrome de Gilbert, pero desde hace seis años no he vuelto a tomar un ibuprofeno para el dolor de cabeza”.

La salud, su razón de ser

Al ver que sus amigos le quitaban de las manos esa bebida casera, decidió comercializarla bajo el nombre de Kombutxa. “Nuestra prioridad es ofrecer un producto que ayude a mejorar la salud, un punto en el que coincidimos con Veritas; por eso la hacemos con agua filtrada y té verde lung ching, el más ecológico del mundo. A la infusión de té le añadimos azúcar de caña ecológico y una colonia de levaduras y bacterias (conocida como SCOBY), que fermentan la infusión azucarada”.

Otro de sus objetivos era reducir al máximo el azúcar residual, lo que consiguen gracias a una fermentación que se alarga hasta 40 días. “Kombutxa es el té fermentado con menos azúcar residual del mercado –entre los 0,2 y los 1,8 gramos por 100 mililitros según la variedad– y el único que, sin estar pasteurizado, no necesita nevera. Solo una kombucha cargada de azúcar requiere de frío para controlar la fermentación”, concreta Dalmau.

El valor de los fermentados

Tras una primera fermentación, en la que el azúcar se transforma en ácidos orgánicos (los principales responsables de las propiedades beneficiosas de la kombucha), se embotella y se añade zumo de fruta, hierbas o plantas aromáticas, siempre de cultivo ecológico, dejándose fermentar por segunda vez. El resultado es una bebida dulce y ácida a la vez, con una suave burbuja natural que la convierte en un sustituto saludable de los refrescos. “En Veritas se pueden encontrar dos de nuestras variedades: Hibiscus, con zumo de granada e infusión de flor de hibisco, y Ginger, con zumo de manzana y jengibre. Las envasamos en vidrio porque es el material más seguro e impide cualquier transmisión de partículas nocivas al contenido. Es cierto que utilizar plástico sería más fácil, pero la salud es lo primero”.

Los fermentados son clave para cuidar el sistema digestivo –además de facilitar la desintoxicación del hígado y potenciar las defensas–, ya que poseen probióticos naturales producidos durante la fermentación; sin embargo, el desconocimiento de este proceso puede provocar reparos ante un alimento colonizado por microorganismos. “Para evitarlo,





KOMBUCHA VERITAS, UNA BEBIDA VIVA

La kombucha ecológica Veritas es una bebida probiótica sin pasteurizar con innumerables beneficios saludables: si la tomas en ayunas, potenciarás su efecto detoxificante y si bebes un vaso antes o después de las comidas, mejorarán tus digestiones.

Se elabora artesanalmente con una infusión de té verde ecológico y está disponible en tres sabores distintos – limón y jengibre, coco y frutos rojos- y, en todos los casos, te sorprenderá su ligero sabor dulce, que conseguimos añadiéndole una suave infusión de estevia.

 < shop.veritas.es >



Kombucha de coco. Kombucha de frutos rojos.
Kombucha de limón y jengibre. Veritas

apostamos por la divulgación en redes sociales y patrocinamos los talleres que Nerea Zorokiain, experta en fermentados, realiza periódicamente en Terra Veritas”.

Objetivo: reducir el impacto medioambiental

“Una vez tuvimos la certificación del CCPAE, rápidamente llegamos a un acuerdo con Veritas; además de compartir valores de salud, bienestar y proximidad, pensamos que el camino no termina en un producto saludable: hay que cerrar el círculo y reducir al máximo el impacto medioambiental”. Así, eligen ingredientes de la zona siempre que sea posible, todos sus empleados pueden ir andando al trabajo, la energía eléctrica utilizada procede de recursos renovables, operan con banca ética, se esfuerzan por minimizar la huella de carbono... Por ejemplo, “en 2018 para hacer un litro de Kombutxa usábamos 5 litros de agua, en 2020 reducimos el gasto a la mitad y este año queremos bajar de los 2 litros”, concreta Dalmau. Cada gesto cuenta y algo tan simple como que su té fermentado no necesite frío implica un consumo 180 veces menor de CO2 que el de una kombucha que está en la nevera durante un año, que es el tiempo que dura una vez envasada.



Auténtico pan 100% ecológico

Ingredientes ecológicos, masa madre de cultivo propio y fermentación lenta son los pilares que sustentan la altísima calidad de nuestros panes. Los elaboramos artesanalmente y respetamos de manera absoluta la normativa ecológica en todo momento para conseguir un pan aromático, sabroso, digestivo y saludable.



Siempre comprometidos con las personas, su salud y su bienestar, nos esforzamos para ofrecer a diario una gran diversidad de panes artesanales (barras artesanas, hogazas, de molde...), que elaboramos con harinas ecológicas de cereales cultivados sin pesticidas ni abonos sintéticos (trigo, maíz, centeno...) y enriquecemos con semillas (de lino, sésamo, girasol...) y otros ingredientes, como aceitunas o miel. Para conseguir que cada una de las 14 variedades tenga su personalidad, usamos desde un levain (masa madre de cultivo propio) hasta un poolish (prefermento líquido que se prepara 24 horas antes del amasado principal) y rechazamos los aditivos químicos, como agentes de tratamiento de la harina, conservantes, reguladores de acidez, emulgentes o estabilizantes.

Nuestra masa madre le da un sabor extraordinario

Preparamos la masa madre de cultivo propio mezclando harina ecológica y agua y dejando que las levaduras salvajes de la harina y las bacterias presentes en el aire realicen una fermentación lenta, durante la que se generan los ácidos láctico y acético, que dotarán al pan de aroma y sabor. Al utilizarla para la fermentación del pan, se desarrolla un paladar ligeramente ácido y se mejora la textura de la miga, además de facilitar que se mantenga más días tierno.

HACEMOS LAS VARIEDADES INTEGRALES CON HARINAS PROVENIENTES DE CEREALES COMPLETOS, QUE CONSERVAN INTACTOS SUS NUTRIENTES (PROTEÍNAS, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES).



La fermentación de 24 horas lo hace muy digestivo

Una vez hecha la masa, la dejamos reposar, formamos las piezas y la fermentación sigue, en algunos casos hasta 24 horas. Esa fermentación lenta es clave para que las enzimas de los cereales conviertan los azúcares simples en complejos y degraden el almidón y el gluten, realizando una predigestión que hace que nuestro pan sea extraordinariamente digestivo y muy distinto del producto industrial de fermentación rápida, que puede resultar indigesto porque las bacterias no han tenido tiempo de descomponer bien los almidones.

Harinas integrales de verdad

Hacemos las variedades integrales con harinas provenientes de cereales completos, que conservan intactos sus nutrientes (proteínas, fibra, vitaminas y minerales). Así, obtenemos panes ricos en fibra que contribuyen a potenciar las funciones del organismo y saciar el apetito. En cambio, a nivel industrial, las harinas integrales suelen hacerse con granos refinados y después se añade el salvado, razón por la cual en el etiquetado aparece “con un X% de salvado”.



Apúntate al **CLUB** **Veritas** y aprovecha los cupones de descuento

Por ser miembro del Club Veritas prueba las últimas novedades de junio con un 50% de descuento. Descárgate la app y empieza a disfrutar de los cupones.*

El nuevo kéfir bebible de cabra de Veritas

Ya puedes disfrutar del nuevo kéfir bebible de Veritas elaborado con leche de cabra ecológica. El kéfir es un alimento que ayuda a tener una microbiota intestinal saludable, ya que favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas para nuestro intestino y regenera la flora intestinal. Puedes tomarlo solo, en un bol con cereales o combinarlo con semillas, frutas y frutos secos. | **Cupón: KEFIR** |



Compota de manzana Veritas para toda la familia

La compota de Veritas está hecha 100% con manzanas frescas y ecológicas de Navarra. Sin azúcares añadidos, es ideal para aportar un sabor suave y dulce a los postres o meriendas de toda la familia. | **Cupón: COMPOTA** |

Galletas de chocolate con relleno de naranja ECO

Las nuevas galletas ecológicas de chocolate con relleno de naranja de la marca Griesson te encantarán. El contraste entre una pequeña capa de bizcocho esponjoso con otra de crujiente chocolate y el relleno de la naranja hacen que estas galletas sean simplemente deliciosas.



| **Cupón: GRIESSION** |



Postre de soja con coco

Sojade es un referente en el mundo de los productos vegetales elaborados con ingredientes procedentes de agricultura ecológica. En esta ocasión, la marca lanza una nueva variedad con coco en su gama de refrigerados de soja. Rico en proteínas y grasas saludables, el nuevo postre de soja con coco es irresistible para desayunar, merendar o para tomar después de las comidas. | **Cupón: SOJADE** |

Mayonesa ecológica de Ybarra

La marca especialista en la elaboración de salsas Ybarra nos trae una mayonesa hecha con ingredientes 100% ecológicos. Sin gluten y sin derivados lácteos, se puede combinar perfectamente con carnes y pescados, además de ser el complemento perfecto para una infinidad de platos.



| **Cupón: YBARRA** |

Atún claro en aceite de oliva virgen ecológico

La conocida marca de conservas Cuca nos trae los mejores atunes pescados bajo los criterios de pesca sostenible (con certificación MSC). Un producto de gran calidad conservado en aceite de oliva virgen extra procedente de cultivos ecológicos.



| **Cupón: CUCA** |

*Si ya eres miembro del Club Veritas, te enviaremos cupones de descuento con los nuevos productos de cada mes a través de la app; solo la primera unidad de cada una de las novedades.

*Si aún no eres del Club, descárgate la app y empieza a disfrutar de los descuentos. Para las ofertas del mes de junio, tendrás que introducir el código del cupón que aparece debajo de cada producto. Los meses siguientes, los cupones se cargarán automáticamente en la app.

Los productos Veritas más queridos

En Veritas apostamos por un modelo de alimentación saludable y sostenible, por este motivo en nuestros supermercados solo encontrarás productos ecológicos.

Entre la gran variedad de alimentos con certificación ecológica, disponemos de más de 550 productos de marca propia que persiguen el objetivo de acercar la mejor alimentación a todos los hogares. Con una clara apuesta por la calidad, los productos Veritas tienen un precio muy competitivo para que se pueda disfrutar de ellos cada día. A continuación os dejamos los productos más queridos de nuestra marca:



 < shop.veritas.es >

1. Bebida de avena con calcio.
2. Leche entera.
3. Tomate triturado.
4. Arroz redondo integral.
5. Garbanzos cocidos.
6. Copos de avena.
7. Chocolate negro 72%.
8. Tofu natural.
9. Yogur natural.
10. Hamburguesa ECO



¡Hemos bajado el IVA de los pañales infantiles!

Actualmente, los pañales infantiles tienen un IVA del 21%, pero en Veritas consideramos que son un producto de primera necesidad y, por ello, reclamamos un IVA del 4%. Mientras no llega el cambio, asumimos esa diferencia y rebajamos el precio de los pañales infantiles como si tuviesen un IVA superreducido.



Provoquemos
UN CAMBIO

**EN VERITAS
BAJAMOS EL IVA
DE LOS PAÑALES
DEL 21% AL 4%**



La higiene de los bebés es tan importante como su alimentación o los buenos hábitos de sueño y, dado que todos los pequeños necesitan usar pañales, estos no deberían tener el mismo IVA que los bienes considerados de lujo o dañinos para la salud. En Veritas creemos que deberían tener un IVA superreducido del 4% –el que se aplica sobre los bienes de primera necesidad– y por eso hemos bajado su precio, asumiendo la diferencia. Esta es una acción que se incluye dentro de nuestra iniciativa “Provoquemos un cambio”, que busca impulsar cambios legislativos orientados a revertir situaciones injustas, proteger el medio ambiente y mejorar la salud y calidad de vida de las personas.

¿Qué países han pasado ya a la acción?

Desde 2018, los estados miembros de la Unión Europea tienen libertad para bajar el IVA de los pañales y otros productos, como los tampones o los preservativos, e incluso pueden aplicar un 0%. Con esta flexibilidad, la Co-

misión Europea busca dar respuesta al reto demográfico que afrontan todos los países y ya hace años que países como Portugal o Polonia rebajaron el IVA. Reino Unido e Irlanda fueron más allá y les otorgaron la excedencia de impuestos.

Un gran ahorro para las familias

España es el segundo país con el índice de natalidad más bajo de la Unión Europea y actualmente vivimos un momento de decrecimiento demográfico, ya que mueren más personas de las que nacen. Los principales motivos por los que los españoles no tienen hijos son la dificultad para la conciliación y el poder adquisitivo de las familias. De hecho, para cubrir los bienes básicos asociados al nacimiento (pañales, alimentación, ropa, guardería, vacunas...) una familia tiene que hacer frente a unos gastos muy elevados; y solo los pañales cuestan unos 528 € al año, de los cuales 110,88 € corresponden al IVA.

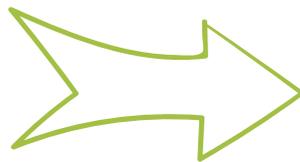
PAÑALES ECOLÓGICOS: LA OPCIÓN MÁS SOSTENIBLE

En nuestro país se tiran 1.000 millones de pañales al año, lo que supone 172.000 toneladas de residuos que no pueden reciclarse. En Veritas te ofrecemos una alternativa más adecuada para el medio ambiente: los pañales ecológicos. Mientras un pañal no ecológico tarda entre 300 y 400 años en biodegradarse, un pañal ecológico lo hace entre uno y seis años.



¡Estrenamos nuevos envases sostenibles en la Cuina Veritas!

Las bandejas donde a partir de ahora se envasarán los macarrones, las ensaladas, las croquetas y la amplia gama de comida para llevar de nuestra cocina están hechas de pulpa, para reducir el consumo de plástico.



- + CANTIDAD
- + SOSTENIBLE
- IMPACTO MEDIAMBIENTAL



La pulpa se obtiene principalmente de celulosa de madera e incorpora unas micras de recubrimiento superficial hecho de almidón de maíz y patata para mejorar la resistencia a la humedad y a las grasas.

Con el nuevo packaging conseguiremos reducir anualmente casi 3.000 kg de plástico y disminuir en más de un 80% la huella de carbono, un ahorro equivalente a más de dos barriles de petróleo y a casi dos viajes de ida y vuelta en avión entre Barcelona y Nueva York.

Una amplia variedad de platos cocinados

La Cuina Veritas es una cocina ecológica y sostenible, con platos creativos, sabrosos y nutritivos, que no desperdicia ningún alimento.

En la Cuina Veritas encontrarás una amplia variedad de platos para compartir con toda la familia: croquetas de

pollo, de champiñones, de brócoli y de pavo; macarrones a la boloñesa y pasta al wok con verduras; pizzas, fideuá, fricandó, albóndigas o arroz con pollo al curri. También encontrarás ensaladas de legumbres como la de garbanzos con col kale, la de lentejas o la de judías. Y si sigues una dieta basada en alimentos vegetales, no te pierdas nuestra paella de arroz integral o nuestra fideuá vegana, además de los deliciosos macarrones a la boloñesa vegana.

Todas las recetas las elaboramos con el asesoramiento de la ecochef Mireia Anglada y las cocinamos cada día para que puedas disfrutar de una opción saludable lista para comer.

¡Ven a nuestras tiendas y prueba los platos de la Cuina Veritas!



En Veritas tenemos un claro compromiso con la sostenibilidad

Más allá de abastecer los hogares con productos saludables y ecológicos en Veritas tenemos un claro compromiso con la sostenibilidad. Por ello, realizamos acciones de impacto positivo tanto en el medio ambiente como en las personas colaborando con los objetivos de desarrollo sostenible

IMPACTO MEDIOAMBIENTAL



IMPACTO SOCIAL

Impacto medioambiental

Uno de nuestros objetivos es llegar a tener una huella de carbono neutra en 2022. En este sentido, des del año 2015 estamos trabajando para reducir nuestro impacto de carbono en el planeta y en solo seis años hemos conseguido disminuir nuestras emisiones en un 46%, aun habiendo abierto 42 nuevas tiendas. ¿Cómo lo hemos hecho?

- < Hemos pasado a ser una cadena de supermercados en la que el 100% de su energía proviene de fuentes renovables.
- < Hemos iniciado el proceso de cambio de los gases refrigerantes de las neveras de nuestros supermercados. Aún estamos trabajando en ello, pero hemos conseguido reducir las emisiones en un 60%.
- < Hemos reorganizado las rutas de nuestros vehículos uti-

lizando medios de transporte más responsables con el medioambiente.

A través de la minimización de nuestras emisiones de CO2 y compensación de aquellas que no podemos eliminar, estamos trabajando en una hoja de ruta hacia un impacto positivo en el planeta. Otros proyectos que impulsamos para mejorar nuestro impacto medioambiental son:

Impacto positivo en nuestros uniformes

Nuestros uniformes son sostenibles porque se elaboran con materiales reciclados y respetuosos con el planeta. Elaborar nuestros polos con algodón ecológico y nuestros delantales con algodón ecológico y reciclado hace que nos ahorremos más de 16 millones de litros de agua en su confección.

Conversión de nuestros residuos en recursos

Uno de nuestros grandes compromisos es reducir y transformar significativamente los residuos que generan nuestras tiendas. Un ejemplo de ello es el exclusivo sistema de bolsas Longopac, que nos facilita una gestión de residuos más inteligente. Con este sistema generamos un 70% menos de plástico que con otro tipo de bolsas y reducimos en un 70% la huella de carbono en su fabricación.

Cerveza Segunda Vida Veritas

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

Veritas Pure Air

Nuestras tiendas están equipadas con un sistema de purificación del aire pionero y único que limpia el aire interior de polen, bacterias y gases contaminantes, con el objetivo de cuidar la salud de los clientes y los empleados.

Bolsas compostables y envases más sostenibles

Veritas fue el primer supermercado en eliminar las bolsas de plástico. En 2010 suprimimos el plástico de las bolsas de caja y en 2016 empezamos a ofrecer bolsas compostables para las frutas y las verduras. Ahora estamos trabajando en eliminar los plásticos añadidos de los productos que dependen directamente de nuestra gestión, como la nueva gama Eorganic, con envases compostables des de 2020, o la colaboración con Sant Aniol para tener aguas con envases retornables de vidrio este 2021.

Ticket electrónico y libre de bisfenol A

En 2016 eliminamos el bisfenol A de todos nuestros tickets de caja. El contacto continuado de este producto químico que se usa para fabricar recibos de compra, extractos bancarios, entre muchos otros, puede suponer un riesgo para la salud. Por este motivo, decidimos eliminar este químico de nuestros tickets.

Por otro lado, y en nuestra línea de compromiso sostenible, también ofrecemos la opción a nuestros clientes de no imprimir sus tickets en caja y descargarlos desde la app del Club Veritas o el área de cliente de la tienda online.

EL MES DE JUNIO ES EL MES DE LA SOSTENIBILIDAD Y SERÁ UN MES LLENO DE SORPRESAS. OS HEMOS PREPARADO DOS VÍDEOS CON TODA LA INFORMACIÓN.

DESCUBRE
LOS VÍDEOS
AQUÍ



Impacto social

Además de fomentar iniciativas medioambientales, en Veritas también tenemos un firme compromiso con las personas; por este motivo, impulsamos diferentes proyectos sociales.

Donaciones de alimentos

Con la colaboración de más de 70 entidades sociales del territorio, donamos alimentos semanalmente. Cada una de nuestras tiendas está vinculada a una entidad social del territorio. Estas se encargan de recoger y gestionar las donaciones, y así lograr acercar una alimentación ecológica y sana a colectivos en situación de vulnerabilidad.

Desodorante ecológico Viridris

En Veritas también estamos comprometidos con la salud de la mujer, por eso hemos creado el desodorante ecológico Viridris, un producto totalmente libre de químicos perjudiciales. El 100% de los beneficios de la venta de este desodorante lo destinamos a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

Veritas y Oxfam Intermón

Nos aliamos con Oxfam Intermón para ofrecer una gama de productos de comercio justo, ecológicos y sostenibles que incluye café, panela y chocolate. La gama va acompañada de una donación a las familias productoras.

¡Y todo esto es solo una pequeña parte de nuestro impacto! El mes de junio es el mes de la sostenibilidad y va a ser un mes lleno de sorpresas. Os hemos preparado dos vídeos con toda la información. Muchas gracias por vuestra confianza. Sin vuestra colaboración no habría sido posible llegar donde estamos ahora.



JUNIO | 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!

ALIMENTACIÓN, CONSCIENCIA Y MEDICINA ORIENTAL

Curso intensivo de verano presencial en Terra Veritas **Barcelona.**

Imparte el curso **Alf Mota**, especialista en cocina terapéutica

Fechas: 12, 13, 14, 15 y 16 de julio de 2021

Horario: de 17.00 h a 20.00 h

Lanzamos una nueva edición del curso “Alimentación, consciencia y medicina oriental”, con Alf Mota, en Terra Veritas Barcelona. Partiendo de unas bases dietéticas sólidas, te invitamos a esta aventura de cinco sesiones, en las que conoceremos cómo influye la alimentación en nuestro estado emocional y cómo conseguir el equilibrio en nuestra dieta que hará sentirnos mejor.

CONSULTA LOS
TALLERES DE TERRA
VERITAS AQUÍ



 Miércoles 2 de junio

**TALLER ONLINE GRATUITO - CÓMO PREPARAR
GUISANTE TEXTURIZADO FÁCIL Y DELICIOSO**

Patrimediolimon con la colaboración de Vegetalia
Horario: 18.30 h - 19.30 h Gratis

 Jueves 3 de junio

**TALLER ONLINE - INTRODUCCIÓN A LA ESENCIA DEL
FENG SHUI**

Astrid Izquierdo
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Martes 8 de junio

**TALLER PRESENCIAL - BEBIDAS Y TAPAS
SALUDABLES DE VERANO**

Alf Mota con la colaboración de El Granero Integral
Horario: 18.30 h - 20.30 h 15 €

 Miércoles 9 de junio

**TALLER ONLINE - ADELGAZAR CON SALUD Y
PLACER**

Mareva Gillioz
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Martes 15 de junio

**TALLER ONLINE - BOTIQUÍN NATURAL PARA
DEPURAR TU ORGANISMO**

Marta Marcè
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Miércoles 16 de junio

**TALLER PRESENCIAL - MASTERCLASS DE RAMEN
VEGANO VERANIEGO**

Mike Davies
Horario: 18.30 h - 20.30 h 40 €

 Jueves 17 de junio

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

Anna Torelló con la colaboración de Biocop
Horario: 18.30 h - 20.00 h 10 €

 Lunes 21 de junio

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

Martina Ferrer
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Martes 22 de junio

**TALLER ONLINE - ¿CÓMO ALIMENTARTE DURANTE
LA MENOPAUSIA? NUTRICIÓN INTEGRATIVA PARA
ENVEJECER CON ARMONÍA**

Mercè Vancells
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Lunes 28 de junio

**TALLER ONLINE - COMIDAS COMPLETAS EN UN
SOLO BOL**

Camila Loew
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Miércoles 30 de junio

**TALLER ONLINE - CUIDA TU INTESTINO Y CUIDARÁS
TU SEGUNDO CEREBRO**

Marta León
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 PRESENCIAL  TALLER DE COCINA  TALLER DE BIENESTAR  CURSO  CHARLA

terra.
veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES



El tomate, estrella de tus recetas

ALF MOTA

Ecochef y profesor de cocina saludable

Crudo o cocinado, el tomate forma parte de numerosos platos saludables, ya sea como ingrediente principal o como base de salsas, sofritos, caldos...

Para preservar mejor su aroma, debe guardarse fuera de la nevera, en un lugar oscuro y ventilado.

Con el buen tiempo arranca la temporada natural de tomates, cuando son más sabrosos y más apetecen los gazpachos y salmorejos, dos entrantes refrescantes y veraniegos por excelencia. Estamos ante una fruta rica en vitamina C y licopeno, un pigmento antioxidante responsable de su color y de sus propiedades cardioprotectoras, antiinflamatorias y antienviejimiento. Recuerda que la disponibilidad del licopeno es mayor si se consume el tomate cocinado y que, al ser una sustancia soluble en grasa, se asimila mejor cuando se toma con aceite de oliva virgen extra.

Ensaladas de verano

Para disfrutar del sabor de las piezas más maduras en ensalada, haz unos pequeños cortes en forma de cruz en la base del tomate, escáldalo unos segundos y retira la piel. Aprovecha las pieles para hacer un caldo –ideal para cocinar arroces, sopas, guisos o cremas– con alga kombu, pieles de cebolla, tallos de apio y restos de verduras.

Ratatouille, pisto, fritada...

Resulta imprescindible para cocinar el famoso ratatouille, donde se combina con hortalizas de verano, como el calabacín y la berenjena. Con pimiento, ajo y cebolla se elabora el pisto, la chanfaina o la fritada aragonesa, que también incluye patatas y se suele acompañar con bacalao desmigado o jamón serrano o un huevo frito o poché. Prueba a sustituir el bacalao y el jamón por unos dados de tofu ahumado horneados o un tempeh a la plancha o en escabeche.

Fermentados y encurtidos

Cuando están verdes son ideales para añadir a tus fermentados caseros o para prepara un encurtido con vinagre de manzana, pimienta, hojas de albahaca y dientes de ajo enteros.

Rebozados crujientes

Si te apetecen unos tomates verdes fritos, como los de la película, rebózalos con pan rallado o harina de maíz, leche o bebida vegetal, y fríelos en aceite de coco. Sírvelos acompañados con una salsa de yogur, pepino, menta y cilantro fresco.

Salsas y mermeladas

Cuando están muy maduros y son de una variedad sin pepitas, resultan ideales para hacer salsas, que puedes enriquecer con zanahoria, cebolla, remolacha y ajo y condimentar con comino, pimienta, orégano o laurel. También puedes hacer una deliciosa mermelada con azúcar integral de caña, azúcar de coco u hojas de estevia en polvo, zumo de limón y, si te atreves, una pizca de jengibre. ¡Perfecta para acompañar desde un bizcocho hasta unos quesos curados!



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Tomate rebelión. **2.** Tomate en rama. **3.** Tempeh de garbanzos. Vegetalia. **4.** Tiras de agar-agar. Biocop.



Levadura nutricional: ¿qué es y cómo se toma?

MIREIA ANGLADA
Cocinera profesional

CON LA COLABORACIÓN DE



Se caracteriza por su sabor a queso y puede incorporarse a todo tipo de recetas, que enriquece espectacularmente gracias a su aporte de nutrientes fundamentales.
¡Añádela a ensaladas, patés, arroces, pastas...!

Es una forma inactiva de levadura que se obtiene a partir de la fermentación de la melaza de azúcar de remolacha o de caña. Posteriormente, se somete a un proceso de secado y pasteurización y el resultado es un alimento rico en proteínas vegetales de alta calidad y con un elevado contenido en fibra, vitaminas y minerales. La levadura nutricional de El Granero Integral es ideal para incorporar a tus platos favoritos y la perfecta alternativa al queso en las dietas veganas y en los casos de intolerancia a los lácteos.

Da un toque especial a ensaladas, panes, patés...

Es la sustituta ideal del queso rallado en multitud de recetas, pero recuerda espolvorearla antes de servir y no la gratines en el horno porque podría tornarse amarga. También puedes añadirla, con el objetivo de potenciar los sabores, a quesos o patés hechos a base de semillas o frutos secos

remojados; espolvorearla sobre cualquier ensalada, o usarla para realzar una vinagreta, dos casos en los que combina muy bien con mostaza. Y si te gusta hacer tus propios panes y pasteles, no dudes en incorporar una pequeña cantidad, siempre con moderación.

Añade cremosidad a recetas dulces y saladas

Prueba a utilizarla en purés espesos de tubérculos (patata, moniato, yuca) y obtendrás una mezcla similar al queso cremoso para dipear. Debes triturar los tubérculos ya cocinados y agregar un poco de agua, zumo de limón, ajo, sal, pimienta y levadura nutricional, que será la encargada de aportarle su sabor característico. Igualmente, no dudes en usarla para acompañar cereales –proporciona una gran cremosidad a los risottos, por ejemplo– o mezclarla con la masa de creps o blinis.

 < shop.veritas.es >

1



1. Levadura nutricional. El Granero Integral.

TÉCNICAS DE COCINA. LEVADURA NUTRICIONAL





Helado de frutos rojos con leche de coco

ROCÍO MONTOYA
veggieboogie.com

Este helado casero es perfecto para tomar fruta de forma diferente. La cremosidad de la leche de coco, junto con su aroma e intenso sabor, combina a la perfección con la dulce acidez de los frutos rojos y el resultado es un postre rico en antioxidantes, fibra y vitamina C.

Ingredientes:

- < 150 g de frutos rojos
- < 400 ml de leche de coco
- < 4 cucharadas de crema de almendras
- < 3 cucharadas de sirope de agave
- < 1 cucharada pequeña de vainilla en polvo
- < 1 cucharada pequeña de ralladura de naranja

Elaboración:

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura hasta obtener una masa homogénea. La leche de coco tiene que estar muy fría y los frutos rojos preferiblemente congelados.
1. Si tienes heladera, pasa la mezcla al aparato y ponlo en marcha según las instrucciones; en caso de que no dispongas de una, coloca la mezcla en un táper y congela durante 4 horas removiendo la mezcla cada 20 minutos para que no cristalice.
1. Una vez que hayas conseguido la textura cremosa deseada, sirve con copos de maíz triturados y un puñado de frutos rojos por encima.

 < shop.veritas.es >



1. Leche de coco. Terra Sana. 2. Crema de almendras. Monki. 3. Frambuesas



Menú ligero para el inicio del verano

MARTA ORTIZ
Dietista. @papayacrujiente

LUNES

COMIDA

- < Ensalada caprese vegana
- < Huevos al plato

CENA

- < Crema de piquillos y berenjenas
- < Pizza con base de coliflor

JUEVES

COMIDA

- < Ensalada de espárragos trigueros
- < Wraps sin gluten de tempeh y verduras

CENA

- < Revuelto de brócoli con aguacate
- < Lubina al horno con semillas

MARTES

COMIDA

- < Ensalada fácil de rúcula
- < Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana

CENA

- < Crema de puerro, calabacín y brócoli
- < Dorada en sopa de miso

VIERNES

COMIDA

- < Sopa detox
- < Tortilla de verduras

CENA

- < Paté de aguacate con crudités
- < Ensalada de alubias con melocotón y pesto de remolacha

MIÉRCOLES

COMIDA

- < Ensalada de fresas con sal de hierbas
- < Noodles con pollo y verduras

CENA

- < Ensalada oriental de pepino
- < Sopa minestrone de verduras y judías

DESAYUNO

- < Natillas de cerezas
- < Brownie de garbanzos

MERIENDA

- < Parfait de compota de pera
- < Pudín de chía, cacao y frutos rojos

CONSEJOS

Prioriza el consumo de hortalizas y verduras, frutas, legumbres, frutos secos y semillas, y bebe abundante líquido.

Acompaña todas tus comidas de verduras y hortalizas y proteínas de calidad: legumbres y derivados (tofu, tempeh), huevos, lácteos, pescados y carnes, priorizando siempre el consumo de proteína vegetal.

Evita los alimentos ultraprocesados y el exceso de sal y dulces.

Un menú bajo en calorías no depende de los platos que lo componen sino de las calorías totales del menú entero; hay que adaptarlo a cada persona dependiendo de su estilo de vida. Por este motivo, los menús bajos en calorías siempre deben ser pautados por un profesional y personalizados.

RECETA. ENSALADA DE FRESAS CON SAL DE HIERBAS



 < shop.veritas.es >

1



1



1



1. Fideos de arroz thai. Terra Sana. **2.** Garbanzos cocidos. El Segador. **3.** Wrap de quinoa sin gluten. Zealia



Exfoliante anticelulítico

MAMITA BOTANICAL
mamitabotanical.com

Este exfoliante ayuda a eliminar la celulitis.

Utilízalo dos veces por semana como máximo y aplícalo en movimientos circulares ascendentes. Después, retíralo con agua templada.

Caducidad: 3 meses.

El jengibre y el café activan la circulación, aportan calor y ayudan a eliminar el tejido adiposo. Los aceites de coco y oliva favorecen la reparación de las pieles envejecidas. La sal marina gruesa tiene beneficios desintoxicantes y la miel humecta y suaviza la piel. El aceite esencial de eucaliptus es un potente antiinflamatorio, con beneficios fungicidas y analgésicos.

Ingredientes:

- < ½ jengibre
- < 5 cucharadas soperas de café
- < 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- < 3 cucharadas soperas de aceite de coco
- < 2 cucharadas soperas de sal marina gruesa
- < 1 cucharada sopera de miel
- < 4 gotas de aceite esencial de eucaliptus

Elaboración:

- 1.** Ralla el jengibre.
- 2.** Mezcla todos los ingredientes y conserva en un tarro.

 < shop.veritas.es >



1. Aceite de coco. Dr. Goerg. **2.** Café molido arábica. Veritas. **3.** Jengibre fresco.



Bote sacapuntas

MARTA SECOND
2nd funniest thing

Materiales:

- < Bote de café soluble vacío
- < Secador
- < Sacapuntas
- < Rotulador permanente
- < Cúter
- < Vela
- < Adhesivo de montaje
- < Cinta de pintor
- < Paletina
- < Pincel fino

Instrucciones:

- 1.** Empieza retirando la etiqueta del bote de café. Puedes hacerlo sumergiéndolo un rato en agua o calentando el adhesivo con un secador de pelo.
- 2.** A continuación, marca el espacio que ocupará el sacapuntas en la tapa, y vacía esa forma con unas cuentas pasadas bien firmes con el cúter. Un truco es ir calentando el filo del cúter con la llama de una vela, para que el plástico se corte con más facilidad.
- 3.** Encasta el sacapuntas en el orificio que acabas de crear y repasa los bordes con un poco de adhesivo de montaje para que quede más firme.
- 4.** Después, decora el bote de cristal como más te apetezca. Aquí, por ejemplo, lo hemos personalizado con varios tonos de pintura. Primero se reservó una zona con cinta de pintor, para pintar el resto a dos tonos.
- 5.** Listo. Cuando todo esté bien seco, podrás cerrar el bote y reestrenarlo en forma de sacapuntas de diseño.

 < shop.veritas.es >



1. Café soluble instantáneo. Veritas





COCINA JAPONESA



PRODUCTOS PUROS
Y AUTÉNTICOS





PROCESOS LARGOS
DE FERMENTACIÓN
= GRAN SABOR

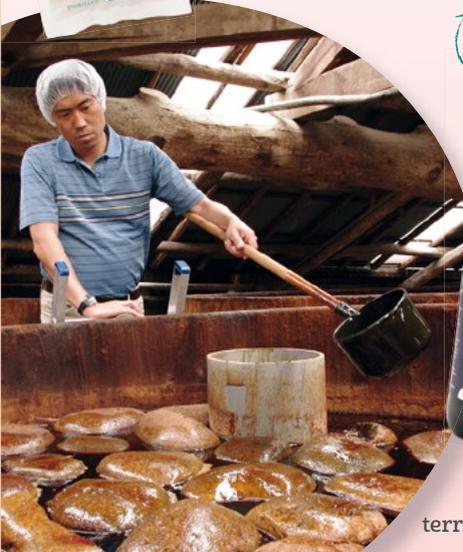



LA MAYORÍA
VEGANOS Y
SIN GLUTEN



ELABORADO
ARTESANALMENTE
EN JAPÓN





terrasana.com 



DESCUBRA LOS TÉS LIMA

TÉS DE ALTA CALTIDAD, CULTIVADO
EN LAS MONTAÑAS JAPONESAS

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






Por un momento de
calma y armonía







Sin cafeína

Bajo en cafeína



www.limafood.com

  @lima.bio.food

bio

vegan

¡Celebramos un año de la nueva tienda online!

**10% DE DTO. EN
TODA TU
COMPRA ONLINE
CON EL CÓDIGO:**

REVIS10

**VÁLIDO DEL
1 AL 30 DE JUNIO.**

Condiciones: pedido mínimo de 50 €. Descuento no acumulable.



El año pasado actualizamos nuestra tienda online con mejoras en el surtido, la navegación y el servicio para poder facilitar el acceso a una compra saludable a más familias. Durante este año hemos consolidado todos estos cambios y continuamos trabajando cada día para ofrecer una buena experiencia de compra.

La tienda online, la manera más cómoda de comer ecológico

En Veritas promovemos la alimentación certificada, sostenible y socialmente justa. Somos la primera cadena de supermercados en Europa con la certificación BCorp porque trabajamos para generar un impacto positivo en la sociedad, cuidar la salud de las personas y respetar el planeta.

Por este motivo, en nuestra tienda online encontrarás más de 4.000 productos con certificación ecológica, entre los cuales destacamos los frescos de proximidad, como por ejemplo la fruta, la verdura y la carne; los productos veganos, los alimentos sin gluten, una gran variedad de vinos, entre muchos otros. Además, también encontrarás disponible una amplia gama de suplementos alimentarios y cosmética natural.

Desde nuestro centro de pedidos situado en Lliçà d'Amunt preparamos toda nuestra oferta de productos ecológicos y gestionamos la creciente demanda.

Todas las ventajas del Club Veritas en la tienda online

En el área de cliente podrás disfrutar de todas las ventajas del Club Veritas. Así, te podrás beneficiar de los cupones de descuentos en las novedades, conseguir un regalo por tu cum-

pleaños y disfrutar de las ofertas exclusivas del Club. También podrás acumular ecos con tus compras y después cambiarlos por otros alimentos o darlos a entidades benéficas.

Además, a través del área de cliente también podrás consultar y repetir todas tus compras solo en un clic accediendo a tus anteriores pedidos de la tienda online o de nuestras tiendas físicas.

Entrega gratuita en 24 horas

Hemos reducido el tiempo de espera de los pedidos que se hacían desde fuera de Cataluña y ahora, si vives en Valencia o Madrid, podrás disfrutar también de un servicio de entrega en 24 horas en la mayoría de códigos postales.

Por otro lado, y con la voluntad de acercar una alimentación ecológica para todo el mundo y para todos los días, hemos bajado los costes de entrega y ahora te llevamos el pedido gratis a casa a partir de 60 euros de compra.

Veritas Textile Project

En Veritas también estamos comprometidos con el consumo consciente y responsable. Por eso, ponemos a tu disposición un servicio para recuperar y dar una segunda vida a la ropa que ya no utilizas.

Si vives en Barcelona, con tu compra online te recogemos gratis la ropa, el calzado y los complementos que ya no te pones y los llevamos a la Fundación Humana, para que les dé una segunda vida.

Gracias por la confianza depositada en nosotros a lo largo de todos estos años. Seguimos avanzando para llevar una alimentación ecológica y saludable a todos los hogares.



CLUB Hazte del Veritas

y descubre muchísimas ventajas

Acumula ECOS comprando y podrás conseguir descuentos o donarlos a entidades benéficas

Todas sus compras y tickets sin necesidad de papel

Recetas, cupones de novedades y promociones



¡Descárgate
la app, y recibe **9€** de bienvenida!*



Apple Store



Play Store

*Consulta condiciones en
www.veritas.es

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA PARA TODOS Y PARA TODOS LOS DÍAS

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

WWW.VERITAS.ES