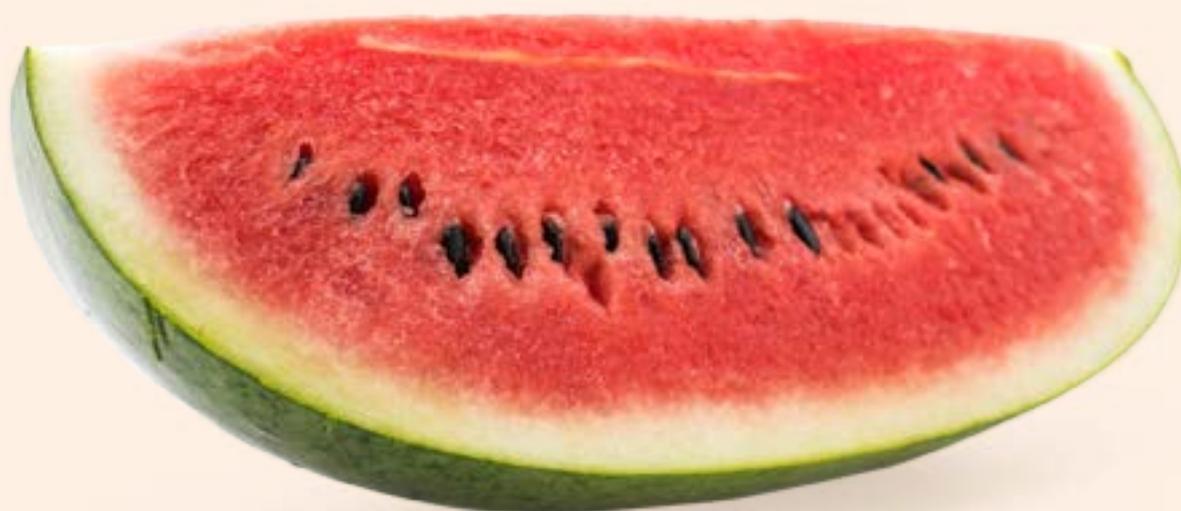


veritas

| N. 134
JULIO | AGOSTO 2021



¿Vacaciones sin engordar?

Sí, es posible.

Alf Mota.

Levanta la mano en la lucha contra
el cáncer de mama.

Desodorante solidario Viridis.

Helado de soja y chocolate,
vegano y ecológico.

Leer etiquetas.

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



Anna Hernández | Andrea Rodoreda
Equipo Editorial Revista

El verano es sinónimo de sol, de playa, de montaña, de agua y, para los más afortunados, de vacaciones.

El verano es la estrella de las bebidas refrescantes, los helados, las ensaladas, las sopas frías, la sandía y el melón.

El verano es un momento para estar con la familia, quedar con las amistades, disfrutar del buen tiempo, divertirse y desconectar.

El verano es una oportunidad para cuidarte, mimarte, comer saludable y refrescarte.

El verano ya está aquí.

Esperamos que disfrutes de esta época del año tan viva, llena de colores y energía.

En Veritas, como siempre, encontrarás una alimentación saludable y ecológica para que puedas cuidar de ti y de los tuyos, disfrutar del buen tiempo y calmar el calor.

¡Feliz verano a todos!

6 SALUD

¡Maldito estreñimiento!
Soy como como

10 CONSEJOS DE XEVI

“El dolor no es para siempre”
Xevi Verdaguer

16 DIVERSIDAD

Originalidad y sabor en tu cocina
Mai Vives



18 ESTILO DE VIDA

¿Vacaciones sin engordar?
Sí, es posible

Alf Mota

20 FAMILIA

Y en verano..., ¿qué deben comer los niños?
Soy como como

26 BIENESTAR

¿Por qué es importante hidratar la piel en verano?
Nuria Fontova

28 BOTIQUÍN

Nutre tu piel desde dentro
Ecorganic

30 ENTREVISTA

Aitor Sánchez,
dietista nutricionista
Adam Martín

32 ANÁLISIS COMPARATIVO

¿En qué se diferencian los vinos ecológicos?
M. D. Raigón

35 FONDO DOCUMENTAL

Los pesticidas alteran la microbiota intestinal
Carlos De Prada

36 LEER ETIQUETAS

Helado de soja y chocolate, vegano y ecológico

40 COMPAÑEROS DE VIAJE

El huerto ecológico de Carme

44 NUESTRO OBRADOR

Al buen tiempo, buena mousse

50 NOVEDADES DEL MES

Veritas, Mini Cereal Bites, Bonduelle, Blancafort, Sorribas, Captain Kombucha, Enara.

52 ESPECIAL VERITAS

Los productos Veritas más queridos del verano

53 VERITAS LAB

Groots, la revolución del verde

54 LA CUINA VERITAS

La nueva oferta de platos para llevar de la Cuina Veritas

56 SOSTENIBILIDAD

Juntos construimos un futuro mejor

58 SOMOS CONSCIENTES

Levanta la mano en la lucha contra el cáncer de mama con el desodorante solidario Viridis

60 TERRA VERITAS

Talleres presenciales y online

62 ¡SÁCALE PROVECHO!

La cebolla morada, sabor y color para tus platos
Alf Mota

64 TÉCNICAS DE COCINA

Deliciosas berenjenas
Mireia Anglada



66 DE TEMPORADA

Ensalada de melón

Rocío Montoya

68 MENÚ

Refrescante
Marta Orti

70 BEAUTY KITCHEN

Bálsamo para las picaduras de insectos
Mamita Botanical

72 UPCYCLING

Cuaderno de notas
Marta Second



¡Maldito estreñimiento!

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

La mejor solución al estreñimiento es una alimentación que favorezca el tránsito intestinal, evitando el abuso de azúcares refinados y proteína animal y cediendo el protagonismo a verduras, frutas, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales.

Las cifras hablan por sí solas: el 12% de la población mundial sufre estreñimiento y España destaca por encima de la media europea, con una incidencia del 20,8%, siendo las mujeres las más afectadas. Tanto si se trata de un problema ocasional como de una situación que se ha convertido en crónica, la solución pasa por incluir fibra en la dieta y beber un mínimo de dos litros de líquido al día: agua, caldos vegetales, zumos de fruta, infusiones...

Una alimentación pobre en fibra alimentaria favorece que la comida permanezca más tiempo en los intestinos, haciendo que se acumulen los desechos en las paredes del colon y no se eliminen adecuadamente, lo que acaba causando estreñimiento.

Elige alimentos ricos en fibra

La fibra que está en los alimentos puede ser soluble o insoluble. La soluble, que se encuentra principalmente en vegetales y frutas, incrementa el volumen de las heces y ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre y de colesterol. Por su parte, la insoluble mantiene los intestinos limpios y ayuda a excretar las toxinas acumuladas en el organismo; este tipo de fibra está presente en las partes externas de frutas y verduras, y también en el salvado, el germen que cubre el grano de los cereales integrales.

Además, la fibra dietética estimula la fermentación bacteriana durante la digestión, a la vez que absorbe sustancias potencialmente perjudiciales para la salud, como tóxicos, componentes hormonales o sales biliares, entre otros.



RECETA. ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA



LA FIBRA DIETÉTICA ESTIMULA LA FERMENTACIÓN BACTERIANA DURANTE LA DIGESTIÓN, A LA VEZ QUE ABSORBE SUSTANCIAS POTENCIALMENTE PERJUDICIALES PARA LA SALUD, COMO TÓXICOS, COMPONENTES HORMONALES O SALES BILIARES, ENTRE OTROS.

Cuida tu flora intestinal

Otro punto a tener en cuenta para evitar el estreñimiento es el estado de la flora intestinal. La mayoría de personas presentan lo que se llama una flora putrefactiva en lugar de una flora fermentativa, saludable. El motivo suele ser un abuso de azúcar refinado y proteína animal, en detrimento de los alimentos que favorecen una flora fermentativa: vegetales, germinados, fermentados, cereales integrales, frutas, frutos secos y semillas, sin olvidar los necesarios probióticos y prebióticos. Los primeros son los microorganismos (acidófilos, lactobacilos...) encargados de mantener una flora fermentativa, mientras que los segundos son la fibra soluble y los fructooligosacáridos (hidratos de carbono de origen vegetal y cereales fermentados), que favorecen el crecimiento de la flora intestinal respetando el ecosistema propio de cada individuo.

En la comunidad Soycomocomo encontrarás una sección especial de salud digestiva, que incluye una extensa guía sobre el estreñimiento.



 < shop.veritas.es >



1. Salvado de trigo. **El Granero.** **2.** Semillas de germinados de alfalfa. **El Toc d'Or.** **3.** Quéfir de cabra. **El Cantero de Letur.** **4.** Nuez en grano. **Natura.**

CREAM

DE

LA

CREAM



“El dolor no es para siempre”

XEVI VERDAGUER
Psiconeuroinmunólogo. xeviverdaguer.com

¿Padeces dolores crónicos? ¿Disminuyen si tomas antiinflamatorios, pero al dejar de tomarlos vuelven las molestias? Eso significa que la inflamación que te provoca el dolor sigue ahí. Una dieta rica en fibra y antioxidantes te ayudará a romper el bucle, solucionando el problema y mejorando tu calidad de vida.

Cualquier infección o lesión en los tejidos del cuerpo va asociada a una inflamación aguda, que suele resolverse tras un tiempo. Sin embargo, no siempre es así y muchas personas ven como sus dolores se cronifican, teniendo que recurrir a fármacos antiinflamatorios, que calman el dolor, pero no resuelven la inflamación y el dolor vuelve al dejar de tomarlos. Investigaciones recientes nos explican cómo actúan los sistemas inmune y nervioso para reducir las inflamaciones y limitar el daño en los tejidos. La conclusión es que la curación empieza cuando se produce el cambio de citoquinas proinflamatorias a antiinflamatorias.

Los dolores y las inflamaciones pueden solucionarse con una alimentación específica, asociada a posibles suplementos dietéticos naturales. Según un estudio publicado en la Nutrition Research Reviews (2018), seguir una dieta adaptada a una pirámide alimentaria puede ser la clave para reducir el dolor crónico.

5 piezas diarias de fruta y verdura

Gracias a su riqueza en fibra, las frutas y verduras fermentan en el colon, produciendo butirato, un ácido graso que reduce las inflamaciones de la mucosa intestinal. Asimismo, poseen vitaminas B9, C y E y una elevada cantidad de fitoquímicos, como los flavonoides presentes en cítricos, manzanas, frutas del bosque, hinojo y coliflor, que mantienen el sellado de las células intestinales, previniendo la entrada de tóxicos.

Cereales integrales: 3 raciones al día

Los hidratos de carbono con alto índice glicémico contribuyen al estrés oxidativo y a la inflamación y deben eliminarse de la dieta en favor de los cereales integrales, que activan los enzimas antioxidantes, evitan los picos de glucosa en sangre y reducen las inflamaciones y los radicales libres. Los más aconsejables son el trigo sarraceno, la quinoa, el mijo, la avena, el amaranto y el arroz rojo, basmati e integral.

Legumbres: 4 veces por semana

Aportan grandes cantidades de fibra insoluble, polifenoles y también almidón resistente cuando se consumen al día siguiente tras enfriarse en la nevera. Al llegar al colon, fermentan produciendo metabolitos bacterianos, que mejoran la salud intestinal, emocional, inmune y hormonal. Igualmente, se ha comprobado que su consumo como fuente de proteína, con respecto a la ingesta de carne, mejora los marcadores inflamatorios.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS: ¡SIEMPRE A MANO!

En la dieta diaria no pueden faltar los frutos secos, las semillas y sus aceites, ya que su capacidad antioxidante y su papel en la reducción de las inflamaciones está más que documentado. Por ejemplo, las nueces aportan ácidos grasos omega-3 y magnesio; los pistachos, vitaminas E y K, carotenoides, minerales y vitaminas del grupo B; las semillas de calabaza, vitamina E, y las semillas de lino, ácidos grasos omega-3.



 < shop.veritas.es >



1. Mijo. **Ecobasics.** 2. Arroz rojo. **Natursoy.** 3. Garbanzos cocidos. **El Segador.** 4. Pasas sultanas. **El Granero.**



CUCA

En CUCA trabajamos para ofrecer productos de calidad cuidando siempre la sostenibilidad de los recursos empleados.

Descubre ya el exquisito sabor y la fina textura de la gama ecológica líder en el mercado.



WELEDA

Seit 1921

¡La salvación para tu piel seca y agrietada!



“Es una crema todoterreno 100% natural”



4,9/5



Cosmética Natural y BIO

UN VIAJE TRANSFORMADOR!



Es la hora de hacer un **LIFE RESET** en tu vida!

Programa Integrativo de Salud y Bienestar. Adquirir nuevos hábitos saludables en el corazón de la Cerdanya Hotel 4 *, spa, masajes regenerativos, baños de bosque, yoga, talleres de cocina saludable. Acompañamiento individualizado con un Coach Personal.



www.lifereset.cat
973 510 260
PRULLANS DE CERDANYA

Naturalment!



ESTE VERANO REFRÉSCATE CON LA NUEVA GAMA

granini®

100% ECO



FRUTA ECOLÓGICA CERTIFICADA OBTENIDA MEDIANTE PROCESOS RESPETUOSOS CON EL MEDIO AMBIENTE



COMPENSAMOS EL 100% DE LAS EMISIONES DE CO₂ GENERADAS DURANTE LA PRODUCCIÓN



¡DESCUBRE LAS 2 VARIEDADES!

• NARANJA •

• MANZANA •



Tan delicioso puede ser vegano



Increíblemente cremoso
Orgánico, vegano y
neutro en CO2



MONSOY

- DESDE 1992 -

TUS BEBIDAS
VEGETALES
ECOLÓGICAS
DE PROXIMIDAD
Y DE CONFIANZA

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

Naturattiva



il gelato
ORGANIC
VEGAN



NATURATTIVA SIEMPRE HA CREÍDO EN LA FILOSOFÍA DE LA PRODUCCIÓN ORGÁNICA, EN LA QUE EL RESPETO POR EL MEDIO AMBIENTE Y LA PRODUCCIÓN CONSCIENTE SE COMBINAN CON LA EXCELENCIA DEL SABOR Y LA CALIDAD TÍPICAS DE LOS HELADOS ITALIANOS. NUESTROS PRODUCTOS SON VEGETALES Y ESTÁN HECHOS CON INGREDIENTES DE ORIGEN BIOLÓGICA, PARA MINIMIZAR LA EXPLOTACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES DE NUESTRO PLANETA.

www.naturattiva.com

¡NOVEDAD!

CULTIVO SOSTENIBLE



BAJO
CONTENIDO EN
AZÚCARES

BAJO EN
GRASAS
SATURADAS

SIN
GLUTEN

¡TORTITAS CON ACEITES ESENCIALES!



Originalidad y sabor en tu cocina

MAI VIVES
Consultora de nutrición y salud

Los patés vegetales son un básico en la cocina ligera y saludable gracias a su extraordinario sabor y gran versatilidad. En Veritas encontrarás más de 30 variedades, todas ideales tanto para casa como para compartir en una salida al aire libre.



RECETA.
QUINOA CON SOBRASADA VEGANA

Se adaptan a los gustos y preferencias de toda la familia y son un recurso magnífico para crear platos en pocos minutos: un desayuno completo combinando el paté elegido con unas hojas de lechuga y unos dados de tomate o aguacate, un sándwich muy tierno, unas tostadas deliciosas, etc. También son perfectos para mojar palitos de pan, chips, nachos o bastoncillos de zanahoria, pepino, calabacín o apio; rellenar pastas frescas, masas de hojaldre o empanadas; condimentar ensaladas y brochetas de verduras...

¿Quieres un extra de proteínas? Elígelo de tofu

Los de tofu son equivalentes a los de carne, en el sentido que solucionan un desayuno o una merienda con un aporte de proteínas. Como ventajas, contienen menos grasas saturadas, son menos calóricos y, al ser el tofu una proteína "limpia", sobrecargan menos los riñones y el hígado cuando se metabolizan. Al tofu se le añaden otros ingredientes en menor cantidad para lograr diferentes alternativas: finas hierbas, algas, niscalos, shiitakes, champiñones, tomate y tofu-miso.

Los de legumbres son muy nutritivos

Dentro de este grupo, el más conocido es el hummus árabe a base de garbanzos. Con cualquiera de sus versiones puedes untar panes de pita y tostadas o mojar tiras de verduras crudas. Asimismo, los garbanzos son una base excelente para todo tipo de patés, ya que cuando se trituran forman una pasta muy agradable para untar, como es el caso del de paté de shiitakes. Otra opción igualmente nutritiva es el de azukis, unas pequeñas judías rojas ligeramente dulces y de muy fácil digestión.

Si los prefieres ligeros, la mejor opción son las verduras

El sabor de los ingredientes es una de las claves del éxito de un paté, lo que sin duda queda patente en el caso de los de verduras. Los hay de berenjenas, de calçots, de remolacha y rábano, de calabaza y jengibre, de espárragos, de alcachofa, y de pimiento rojo, que atesora un porcentaje de verdura del 90%. Tampoco puedes perderte la famosa olivada, que se elabora solo con aceitunas negras o verdes y es excelente para untar unas tostadas o hacer una salsa para aliñar unas verduras.

¿Y qué decir del de ajo negro? Es una exquisitez capaz de provocar una explosión en el paladar de difícil definición, ya que se trata del sabor umami, el más redondo de todos. Tras ser fermentado, el ajo no pica ni repite, por lo que es genial para condimentar arroces, untar tostadas o utilizarlo como sustituto del ajo blanco.

¿TE APETECE UNA SOBRASADA VEGANA?

No dejes de probar el resultado de mezclar tomate seco con las especias propias de la sobrasada. El paté de sobrasada vegana tiene un paladar intenso y especiado, muy similar al del tradicional embutido mallorquín.

 < shop.veritas.es >



1. Paté de tofu y miso. **Vegetalia**. 2. Mousse de espinacas y piñones. **Allos**. 3. Paté de berenjena. **Espiga Biológica**. 4. Olivada negra. **Molí de Pomerí**. 5. Paté de sobrasada vegana. **Herbes de la Conca**.



¿Vacaciones sin engordar? Sí, es posible

ALF MOTA
Ecochef y profesor de cocina saludable

Es una realidad que cuando hace calor comemos menos, pero peor, lo que rápidamente se refleja en la báscula. No esperes al final de las vacaciones para solucionarlo y planifica con antelación unos hábitos saludables en lo que a comida y actividad física se refiere.



RECETA. BATIDO DE CEREZAS

Este verano, planifica y sé más inteligente que el hambre, porque para seguir una dieta saludable y equilibrada es clave organizarse en la cocina. Evita a toda costa la comida rápida y los procesados, procura tener algunas comidas medio preparadas en la nevera y distribuye los grupos de alimentos a lo largo del día y de la semana de manera que no haya carencias ni excesos. Y si vas a comer fuera, busca restaurantes que ofrezcan platos o tapas saludables y sin demasiadas calorías.

Empieza el día con un té verde

Levántate con tiempo y reserva un tiempo y un espacio para meditar, ya que la reflexión y la respiración consciente son de gran ayuda para tomar conciencia. Acompaña el momento con un vaso de agua con limón o un té verde, como el sencha o el bancha, al que puedes añadir un poco de menta.

Desayuna fruta, verduras, avena...

Un desayuno saludable es la mejor forma de afrontar el día con energía. Por ejemplo: un batido de fruta y verdura con aguacate, almendras o coco; un pudín de chía o lino; unas tostadas con pan integral con hummus y un poco de chucrut, tomate, germinados y brotes; o unos copos de avena, previamente remojados con bebida vegetal y fruta durante la noche, con tus toppings favoritos: semillas, frutos secos, nibs de cacao, chips de coco...

Come bien y cena ligero

Al mediodía toma una ensalada completa o un plato único con legumbres, cereales integrales y mucha variedad de verduras; tienes muchas horas por delante y recuerda siempre que la cena debe ser frugal. Y si te apetece picar entre horas lleva contigo piezas de fruta que sean fáciles de transportar: melocotones, manzanas, plátanos y frutos secos.

Bebe agua con frecuencia

Hidrátate bien y toma agua regularmente. Prueba a elaborar bebidas isotónicas caseras sin azúcar utilizando agua de coco, estevia, sandía, melón, cítricos, algas y agua de mar. No abuses de las bebidas supuestamente refrescantes o alcohólicas y sustitúyelas por kombucha, kéfir, zumos naturales, gazpachos, agua con gas y limón, té o infusiones frías.

Haz tus propios helados y sorbetes

Prepara tus propios caprichos de verano, como helados, sorbetes, granizados o polos con yogur, frutas diversas, aguacate, coco, etc. Si los endulzas, hazlo con moderación y con endulzantes de calidad: siropes (de agave, de arce, de manzana, de dátiles o de coco) o melazas de cereales.

¡DIVIÉRTETE Y MUÉVETE!

La actividad física es indispensable dentro de un estilo de vida saludable y su falta suele asociarse a un aumento de peso, pero hacer ejercicio físico no tiene porqué ser sinónimo de sacrificio. Bailar, un paseo por el campo, nadar en el mar o saltar y jugar con niños son actividades divertidas que a su vez implican movimiento cardiosaludable.

 < shop.veritas.es >



1. Té verde grand sencha. **Destination.** 2. Bebida de avena. **Monsoy.** 3. Hummus. **Sorribas.** 4. Semillas de chía. **Natur Green.** 5. Ensalada vegana. **Vitacress.** 6. Kombucha de manzana y jengibre. **Kombutxa.** 7. Gazpacho. **Biosabor.**



Y en verano..., ¿qué deben comer los niños?

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Evitar el agua y las bebidas frías, aumentar la ingesta de verduras, tomar la fruta entre horas y dos raciones diarias de cereales integrales son las principales claves para que tus hijos disfruten de las vacaciones en plena forma.



La premisa más importante que debe marcar la alimentación infantil durante el verano es no abusar ni de bebidas ni de comidas excesivamente frías. Existe la creencia de que para combatir el calor hay que ingerir frío, pero no es cierto, porque la frialdad dificulta la digestión y debilita los intestinos. Asimismo, y como el exceso de frío debilita el sistema inmunológico, el pequeño puede contraer un resfriado. Por ello, es importante que el agua siempre esté a temperatura ambiente y que se tome mayoritariamente fuera de las comidas, para que no se diluyan los jugos gástricos y facilitar así la óptima absorción de los nutrientes.

La fruta, entre horas

Al igual que el agua, la fruta no debe estar demasiado fría y también es mejor tomarla entre horas; por ejemplo, para desayunar, una hora antes de comer o a media tarde. La fruta posee la capacidad de fermentar el alimento al que acompaña y, por consiguiente, dificultar la absorción de los nutrientes y también la digestión. El único caso en el que está permitida la fruta después de una comida es si se come pescado.

¿RESFRIADOS DE VERANO? NO, GRACIAS

Si tu hijo se resfría, existen diversos remedios naturales que le reconfortarán: uno es tomar una sopa de miso instantánea con jengibre, y otro consiste en hervir dos litros de agua con 5 cucharadas soperas de arroz blanco y una tira de alga kombu de unos 10 cm durante una hora a fuego lento; después se filtra, y que el pequeño vaya bebiendo el líquido a lo largo del día.

Verduras en todas las comidas

En esta época es aconsejable incrementar el consumo de verduras, tanto en la comida como en la cena, aunque por las noches es mejor prepararlas cocidas y dejar las crudas para el mediodía.

Dos raciones diarias de cereales integrales

Las vacaciones escolares traen consigo un aumento de la actividad física y los niños necesitan un aporte extra de energía, que pueden obtener de los cereales integrales, como el arroz o la quinoa. Incluye en su dieta dos raciones diarias y repártelas según prefieras: comida y cena o bien desayuno y un bocadillo de pan integral ecológico para merendar.

Proteínas vegetales, mejor que animales

De la misma forma, cuando llega el buen tiempo son preferibles las proteínas de origen vegetal (legumbres, seitán, tofu, tempeh), debido a que las animales calientan el cuerpo y, por tanto, lo desequilibran; esta situación provoca que el organismo tenga que hacer un esfuerzo metabólico para buscar frescura.

Si quieres ideas de recetas de verano, en la comunidad Soycomcomo hay un gran recetario, que te permite buscar en función de la temporada, el tipo de dieta o intolerancias.

 < shop.veritas.es >



1. Quinoa tres colores. **Quinoa Real.** 2. Tofu fresco. **Vegetalia.** 3. Melocotón rojo. 4. Sopa de miso con jengibre. **Lima.**



Descubre la Manteca de **Karité**



antiarrugas

regenerante

DERMATITIS

DUREZAS

sequedad

psoriasis

piel atópica

SQM

elasticidad

ESTRÍAS

grietas

HERPES

eccemas

HIDRATACIÓN

labios

SUAVIDAD

EMBARAZO

protector



www.mon.es

Bebe a la naturaleza feliz

Refrescos ecológicos de Dinamarca que hacen cantar a los pájaros y zumbar a los insectos



FROM DENMARK

SINCE 1997



naturfrisk.dk



2021 © Design by Helge Art

NINGÚN AGUA ES MÁS
SALUDABLE

**Font
Vella**

APORTE MINERAL DE ORIGEN ÚNICO

An advertisement for Font Vella water. The background is a vibrant blue with a water ripple effect. On the right, a man with a beard and glasses, wearing a brown jacket over an orange shirt, holds a clear plastic bottle of Font Vella water. On the left, the text 'NINGÚN AGUA ES MÁS SALUDABLE' is written in pink and white. Below it is the Font Vella logo in a dark blue rounded square. At the bottom left, there is a pink circular graphic with a white smile and the text 'APORTE MINERAL DE ORIGEN ÚNICO'.

JÄSÖN®
SINCE 1959

*Todos los beneficios del Aloe Vera,
en tu higiene diaria*

Sin
PARABENOS,
FENOL,
FALATOS,
ACEITES MINERALES,
COLORANTES
ARTIFICIALES

Gel de ducha

Champú

Acondicionador

Desodorante

An advertisement for JÄSÖN personal care products. On the left, a woman with long, wavy blonde hair is smiling. The background is a soft-focus green. In the center, four JÄSÖN products are displayed: a large white bottle of shower gel, a smaller white bottle of shampoo, a white bottle of conditioner, and a white box of deodorant. A green circular badge on the right contains the text 'Sin PARABENOS, FENOL, FALATOS, ACEITES MINERALES, COLORANTES ARTIFICIALES'. The product names are written vertically below each item.

AGRICULTURA ECOLÓGICA - ORGANIC FARMING - AGRICULTURE BIOLOGIQUE

ANAVIEJA SORIA

EUROPEAN ORGANIC IFS VEGAN

ASÍ SE HACEN

SELECCIÓN DE CALIDAD, CULTIVO, RECOLECCIÓN, SELECCIÓN, LAVADO, SECAJE, CANTAROS, PELADO, CANTAROS, PELADO

ANAVIEJA Chips Paprika, ANAVIEJA Chips Bio, ANAVIEJA Chips Onduladas, ANAVIEJA Chips Bio, Palomitas

www.anavieja.com

www.calvalls.com

f t @

KETCHUP

MAYONESA

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.

Des de 1978 cal valls AGRICULTURA ECOLÓGICA DE QUALITAT

CAL VALLS / Camí de la Plana, s/n ES 25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) / calvalls@calvalls.com / Tel. +34 973 324 125



Tus recetas con el mejor aporte de fibra



“ El Psyllium te ayudará a que tu tránsito sea un reloj ”

“ Sabías que... la Levadura Nutricional puede sustituir al queso en tus recetas ”



www.elgranero.com



Una experiencia para tu piel

La amplia gama de productos corporales Corpore Sano regeneran, hidratan y cuidan tu piel. Gracias a los extractos biológicos y principios activos vegetales que contienen sus fórmulas, la piel recupera su equilibrio natural, dejándola suave y protegida.



Cosmético fabricado con energía renovable



www.corporesano.com



¿Por qué es importante hidratar la piel en verano?

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud



Conforme avanza el verano, tu piel va perdiendo agua a causa del calor, la humedad, el sol, el aire acondicionado..., lo que hace que la notes seca y tirante ¿La solución? Hidratarla a diario con productos de cosmética natural y ecológica, cuyos potentes activos la calman y restauran, saneándola y evitando que vuelva a deshidratarse.

Seguro que has oído hablar del manto hidrolipídico de la piel y de la importancia de mantenerlo en buen estado, pero... ¿cómo funciona y por qué se altera? Dicho manto está constituido por ácidos grasos producidos por las glándulas sebáceas, que actúan a modo de barrera, impidiendo la evaporación de agua y manteniendo la hidratación. El clima, la polución, el estrés... alteran esa producción de ácidos grasos y la piel debe habituarse a la nueva situación. En verano la sometemos a diferentes cambios durante el día, exponiéndola al sol, a la sal del mar, a los aires acondicionados, etc., y al no tener tiempo de adaptarse pierde humedad a marchas forzadas.

¿Crema o aceite?

Bálsamos, aceites, cremas..., la elección irá en función de tus gustos personales y puedes combinar distintas opciones; lo fundamental es la selección de los activos: el aloe vera, la manteca de karité o el aceite de argán nutren y ayudan a recuperar la elasticidad; la caléndula posee carotenos y flavonoides, que previenen el desecamiento y alivian las irritaciones; la almendra dulce es rica en vitamina E y regenera las capas internas; y la avena es suavizante, emoliente, protectora y atenúa y evita los picores.

Siempre después de la ducha

Los mejores momentos para hidratarla son antes de acostarte para aprovechar la regeneración nocturna y tras la ducha, cuando

de la dilatación de los poros facilita la penetración de los activos. Sécate sin frotar y ponte la hidratante con la piel húmeda para estabilizar la humectación.

Masajes circulares y ascendentes

¿Sabías que según te apliques la hidratante será más o menos efectiva y que debes hacerlo con movimientos circulares y ascendentes? En las piernas empieza por los tobillos para activar la circulación, continuando hasta los glúteos y el abdomen, y elige activos drenantes, como los aceites de pomelo o romero y el extracto de té verde; en el escote, hazlo desde el centro hasta los hombros sin movimientos bruscos: esta piel es muy fina y le van perfectos los aceites de rosa mosqueta, almendras dulces y argán por sus propiedades regenerantes; y en los brazos, céntrate en los tríceps y los codos, dos zonas que tienden a secarse en exceso y que puedes reparar con manteca de karité.

¡FÍJATE BIEN EN LA ETIQUETA!

Cualquier producto que te apliques sobre la piel se absorbe a través de ella y llega a la sangre en apenas 15 minutos. De ahí la trascendencia de elegir cosmética natural y ecológica, cuyos ingredientes se obtienen de forma sostenible y está certificada por diferentes organismos, tal y como se indica en la etiqueta. Al revisar los ingredientes recuerda que están ordenados de mayor a menor, según la cantidad utilizada, y que los componentes naturales se escriben con su nombre científico en latín; mientras que los sintéticos (conservantes, petrolatos, sulfatos, parabenos, parafinas, siliconas, perfumes artificiales...) están en inglés. Las parafinas y vaselinas de origen petroquímico son habituales en las hidratantes no ecológicas porque dejan una falsa sensación de suavidad, cuando lo que hacen es formar una capa grasa que obstruye los poros y bloquea la transpiración.

 < shop.veritas.es >



1. Gel de aloe vera. **NaturaBIO Cosmetics.** 2. Aceite para masaje de caléndula. **Weleda.** 3. Aceite de argán. **Mon.**



Nutre tu piel desde dentro

CON LA COLABORACIÓN DE **ECORGANIC**

Los tres puntales sobre los que descansa una piel sana son la hidratación, el sueño y la alimentación, que debe ser equilibrada y rica en nutrientes que la nutran y protejan de los radicales libres. Para lograrlo, incrementa la ingesta de verduras de hoja verde, frutos rojos, frutos secos, semillas... y complementa la dieta con suplementos específicos.

Jugo de aloe vera

Gracias a su alto contenido en colágeno y elastina, el aloe vera hace que la piel gane en tersura y firmeza, al tiempo que la regenera y refresca. Este jugo proviene de aloe cultivado, procesado y envasado en España con biotecnología propia, lo que permite reducir su característico sabor amargo sin disminuir sus propiedades y conservando intactos sus nutrientes. Todo el proceso de producción se realiza en frío, sin ningún tratamiento térmico ni pasteurización.



Cápsulas de colágeno + queratina

Estas cápsulas con colágeno marino hidrolizado, queratina soluble, vitamina C, ácido hialurónico, ácido alfa-lipoico y extracto de bambú son el mejor alimento de la piel. El colágeno y la elastina recuperan y conservan su elasticidad y firmeza, a la vez que colaboran en la regeneración celular, mientras que la vitamina C interviene en la formación de colágeno.

Comprimidos de levadura de cerveza

Las vitaminas del grupo B contribuyen al mantenimiento de la piel en perfectas condiciones y la levadura de cerveza es una de las fuentes vegetales más completas del citado nutriente.

Perlas de germen de trigo

El aceite de germen de trigo es muy rico en vitamina E, que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.



Dren i-complex

Este concentrado a base de frutas antioxidantes (uva y arándanos) y extractos de plantas (zarzaparrilla, alcachofa, boldo, diente de león, cola de caballo, cardo mariano y café verde) resulta de gran ayuda para depurar el organismo.

 < shop.veritas.es >

1



2



1. Levadura de cerveza. **Ecorganic.** 2. Zumo de aloe vera. **Ecorganic.**





Aitor Sánchez, dietista nutricionista

“La alimentación sostenible y la saludable están totalmente alineadas”

ADAM MARTÍN

Director de “Sans i estalvis” en Catalunya Ràdio

Aitor Sánchez es uno de los nutricionistas y divulgadores científicos más conocidos del país. En “Tu dieta puede salvar el planeta” nos muestra el impacto que tienen nuestras decisiones alimentarias sobre el medio ambiente y qué podemos hacer para reducirlo.

¿Tan importante es el impacto de la dieta en el planeta?

Sí, y si la dieta de todo el mundo fuera sostenible se podrían reducir las emisiones para cumplir los objetivos de la Agenda 2030, aunque no creo que sea la única solución: hay otras muchas cosas que debemos cambiar. La mejor noticia es que una alimentación sostenible está completamente alineada con una saludable, y no hay que hacer muchos malabarismos, basta con priorizar una serie de acciones clave. La más importante es el origen de la proteína, que debería ser mayoritariamente vegetal, ya que este nutriente es uno de los que más modifica las emisiones en función de su origen: cerdo o ternera son muy contaminantes, mientras que las lentejas o las alubias, que son el equivalente nutricional, son hasta diez veces más sostenibles.

¿Hace falta hacerse vegetariano o vegano?

No, pero es cierto que sería lo mejor para el medio ambiente y los animales. Los datos nos dicen que comiendo carne de manera esporádica podríamos obtener hasta un 70% de los porcentajes de reducción de emisiones que se obtienen siguiendo una dieta vegana. Si el día de mañana millones de personas redujeran el consumo de carne, el impacto sobre el medio sería brutal.

¿Cuánto hay de costumbre en las decisiones relacionadas con la comida?

La alimentación arrastra una mochila cultural enorme. Por ejemplo, si un día en un menú escolar no hay carne o pescado, seguro que hay quejas; en cambio, si no hay legumbres, no pasa nada. La alimentación tiene una parte muy importante de experiencia y a veces se aceptan como verdades cosas que no son ciertas.

En el libro explicas que el chocolate o el café tienen un gran impacto en el medio.

Todo es relativo. Al fin y al cabo, una taza de café solo tiene 6 o 8 gramos de café. Si lo trasladamos a las emisiones por kilo, el impacto no es tanto comparado con el de un kilo de naranjas, que son solo tres o cuatro piezas. Con este tipo de productos es más importante el cómo se han producido y vale la pena elegir un café cultivado de manera sostenible, responsable y digna con las condiciones de los trabajadores.

Las condiciones de los trabajadores son muy importantes y no se suelen tener en cuenta.

Hay un mantra que se repite, y con razón, que es el de comprar local y de temporada. Lo decimos solo por las emisiones asociadas, pero lo realmente importante es que se ejerce un consumo en un contexto mucho más responsable. Consumir en España no es consumir con las condiciones laborales o los controles que hay en Indonesia, Tailandia o China. Lo que consumimos de aquí, en general, ha sido producido por personas con mejores condiciones laborales y, además, las condiciones agrícolas europeas son mucho más sostenibles que las permitidas en otros lugares del mundo.

SI EL DÍA DE MAÑANA MILLONES DE PERSONAS REDUJERAN EL CONSUMO DE CARNE, GENERARÍAMOS UN IMPACTO BRUTAL SOBRE EL MEDIO

Hablemos del desperdicio alimentario...

Es catastrófico: ¡un tercio de la comida que compramos no se acaba aprovechando! Además, hay cuestiones estructurales que tienen que ver con normativas. En los mares, a causa de la pesca de arrastre, matamos especies que no son de interés comercial y se tiran al mar. Y lo mismo ocurre con la exigencia estética de algunas grandes superficies, que piden al agricultor que les proporcione hortalizas de aspecto perfecto, descartando el resto. Aun así, el hogar es el punto donde se desperdicia más: tiramos el 40% de lo que compramos.





¿En qué se diferencian los vinos ecológicos?

M. D. Raigón

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

Elaborados con uvas ecológicas cultivadas sin pesticidas ni agrotóxicos, los vinos ecológicos se distinguen de los no ecológicos por lo que poseen de más, principalmente sustancias antioxidantes, pero también por lo que tienen de menos, como la concentración de sulfitos.

Hasta que un vino llega a la copa recorre un largo camino, que comienza en el viñedo. El resultado de ese viaje es una personalidad propia marcada por el terruño, la variedad, el clima, las técnicas de cultivo, los sistemas de elaboración, etc.

Los viñedos ecológicos funcionan como un ecosistema natural y todo se hace de forma tradicional y manual, cumpliendo estrictamente la normativa y respetando el ritmo de la vida. Los herbicidas, pesticidas y fertilizantes de síntesis química están prohibidos, la uva se recolecta en el punto justo de maduración, desechándose las piezas en mal estado que podrían deteriorar el mosto, y la extracción se realiza mediante métodos mecánicos de prensado, que no desgarran las partes sólidas del racimo.

Aportan un 11% más de polifenoles

El manejo ecológico de la viña facilita que la uva tenga una mayor concentración de sustancias antioxidantes, concretamente polifenoles, asociados a la prevención del envejecimiento y de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Consecuentemente, el vino elaborado con uvas ecológicas es más beneficioso para la salud, ya que aporta un 11% más de polifenoles por cada 100 ml de producto que el no ecológico (figura 1).



Poseen un 26% más de taninos

Unos de los compuestos fenólicos más importantes en el vino son los taninos, que provienen de las partes sólidas de las uvas (hollejos, pepitas y raspón) y pasan al vino durante la maceración y la crianza en barricas, ya que la madera también le cede cantidades apreciables de taninos.

Los taninos ostentan un gran poder antioxidante y tienen propiedades cardiosaludables y antiinflamatorias. Al analizar su concentración en vinos ecológicos y no ecológicos proceden-

tes de la misma categoría y bodega, vemos que los primeros atesoran un 26% más (figura 2).

Mínima presencia de sulfitos

Los sulfitos son derivados del azufre que se producen de forma natural durante la fermentación, pero se suele realizar una aplicación adicional para mejorar la conservación y evitar que el vino se oxide. El reglamento europeo sobre vinificación ecológica de 2012 les prestó una atención especial, demostrándose que los productores de

vino ecológico ya habían reducido muchísimo el nivel de anhídrido sulfuroso con respecto al máximo autorizado para los vinos no ecológicos. Actualmente, los vinicultores ecológicos procuran utilizar la mínima cantidad posible de sulfitos o prescindir totalmente de ellos.

LOS VIÑEDOS ECOLÓGICOS FUNCIONAN COMO UN ECOSISTEMA NATURAL Y TODO SE HACE DE FORMA TRADICIONAL Y MANUAL, CUMPLIENDO ESTRICTAMENTE LA NORMATIVA Y RESPETANDO EL RITMO DE LA VID.

Figura 1. Nivel de polifenoles totales en vinos de producción ecológica y no ecológica.

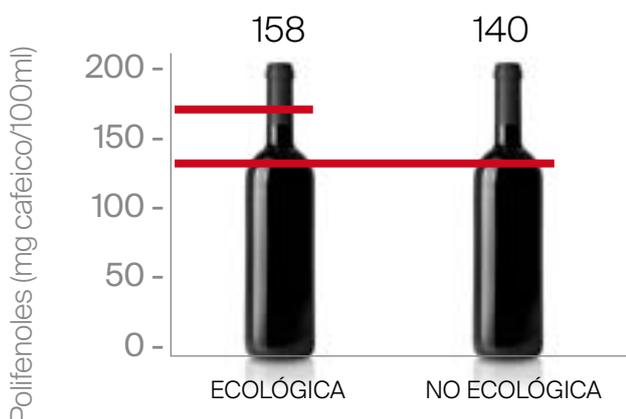
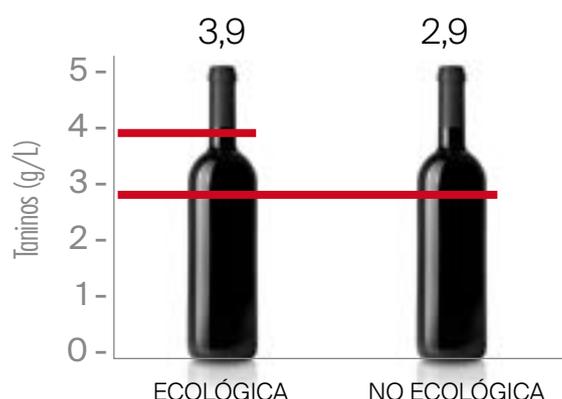


Figura 2. Porcentaje de taninos en vinos de producción ecológica y no ecológica.



MÁS INFORMACIÓN

| Guillaume, G. 2004. Bases científicas y tecnológicas de la enología. Acribia, Zaragoza. 238 pp.

| Martínez-Flórez, S.; González-Gallego, J.; Culebras, J.M.; Tuñón, M.J. 2002. Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes. Nutr. Hosp., XVII (6): 271-278.

| Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

Los pesticidas alteran la microbiota intestinal

CARLOS DE PRADA

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

Un estudio reciente ha demostrado que la exposición a los pesticidas clorpirifós y glifosato –utilizados en agricultura intensiva no ecológica– puede causar alteraciones en la microbiota intestinal y, como consecuencia, una mayor respuesta inflamatoria.



Científicos de un centro de investigación de Leipzig (Alemania, 2020) han realizado un estudio cuyos resultados indican que la exposición a pesticidas –como el clorpirifós y, en menor medida, el glifosato– podría conducir a una alteración del metabolismo de las bacterias intestinales. Consecuentemente, se desencadenan una serie de desequilibrios en los niveles donde se activan o inhiben diferentes metabolitos de las bacterias, un hecho

que se relaciona con la naturaleza de las respuestas inmunes inflamatorias.

¿Cómo afectan al sistema inmune?

Asimismo, los científicos señalan que los procesos inflamatorios están vinculados a diversas patologías; por ejemplo: la esclerosis múltiple, la enfermedad inflamatoria intestinal, la obesidad o el asma. Y también se tiene constancia de

una asociación de dichos problemas sanitarios con alteraciones en las células T invariantes.

La conclusión del estudio es que la exposición a pesticidas, como el clorpirifós y el glifosato, lleva a “un aumento de la producción de citoquinas inflamatorias por las células T invariantes, lo cual podría contribuir potencialmente al desarrollo y/o progresión de enfermedades inflamatorias basadas en el sistema inmunológico”.

MÁS INFORMACIÓN

Mendler A et al. Mucosal-associated invariant T-Cell (MAIT) activation is altered by chlorpyrifos- and glyphosate-treated commensal gut bacteria. *J Immunotoxicol.* 2020 Dec;17(1):10-20.



Helado de soja y chocolate, vegano y ecológico

Los helados son uno de los productos estrella del verano. Apetitosos y refrescantes, se convierten en la opción más dulce para tomar cuando hace calor.

Si analizamos los ingredientes de los helados tradicionales, veremos que están hechos a base de leche. Por esta razón, y hasta hace poco, las personas veganas o intolerantes a la lactosa no podían disfrutar de estos pequeños placeres y casi siempre tenían que conformarse con los polos de fruta.

Dada esta realidad, la oferta de helados veganos con base de soja o coco ha aumentado poco a poco. Por este motivo, hemos querido analizar la etiqueta de un helado de soja y chocolate no ecológico de una marca conocida en el sector con la del helado de soja y chocolate de Naturattiva, la marca italiana referente en la elaboración de helados ecológicos y veganos.

Si nos fijamos en la etiqueta del helado ecológico, podremos ver que todos sus ingredientes son de origen natural. Por el

contrario, en la etiqueta del helado no ecológico encontramos diversos aditivos alimentarios, como por ejemplo los emulgentes E-471 (mono y diglicéridos de los ácidos grasos) y E-473 (ésteres de sacarosa de los ácidos grasos). Estos aditivos se emplean para alargar la caducidad del producto y mantener la humedad, y también para conseguir la textura del helado, ya que sirven para convertir grasas líquidas en sólidos o cremas.

Por otro lado, el helado con certificado ecológico nos garantiza que la soja y todos los ingredientes vegetales utilizados no han sido modificados genéticamente. En cambio, si miramos la etiqueta del helado no ecológico, no veremos ningún distintivo que nos garantice que estos alimentos no sean transgénicos.

Leer la etiqueta de los productos es esencial para ser consciente de los alimentos que ingerimos y así poder llevar una dieta responsable con nuestra salud y nuestro estilo de vida.

 < shop.veritas.es >

1



1. Helado de soja y chocolate. **Naturattiva**



Helado de soja y chocolate ecológico



Helado de soja y chocolate **no ecológico**. Marca referente del sector





El huerto ecológico de Carme

Pocas horas después de ser recolectadas en su punto justo de madurez, llegan a nuestras tiendas las verduras y hortalizas ecológicas de L'Horta de Carme. En las puertas del paraje natural del delta del Ebro, la finca es un verdadero estallido de colores y aromas que cautiva al instante y cuyo nombre describe lo que es: un huerto como los de antes.



L'Horta de Carme nace como un proyecto familiar en 2010 de la mano de Carme, Josep Agustí y Baltasar, que decidieron cultivar sus verduras de forma totalmente natural; pero ¿qué les empujó a hacerlo? “Nos preocupaban los insecticidas y decidimos hacer un huerto ecológico para consumo propio que poco a poco fue creciendo hasta convertirse en nuestro medio de vida”, responde Carme Martí.

Hace 11 años iniciaron, junto a Veritas, “un viaje ilusionante y gratificante cuyo punto de partida fue que nuestros productos encajaban perfectamente en sus objetivos: son ecológicos y de proximidad, lo que garantiza calidad, frescura y una mínima huella de carbono; pero juntos hemos ido mucho más allá y hemos logrado grandes cosas, como reproducir semillas antiguas ya en desuso (por el hecho de ser poco productivas), buscando su extraordinario sabor. Además, su soporte ha sido fundamental para dedicarnos a lo que más nos gusta y poder transmitir a nuestros hijos –Martí, Marc Sebastià y Raquel– la tradición heredada de nuestros antepasados”.

Sostenibles y respetuosos con la naturaleza

La finca, ubicada en Camarles (Tarragona) y certificada por el CCPAE, es un modelo de cultivo sostenible cuya filosofía es sembrar las variedades típicas de la zona combinándolas con otras antiguas y recuperadas. “La esencia del cultivo ecológico es el cuidado de la naturaleza y el respeto por lo que nos ofrece y los seres vivos que en ella conviven; y si hay un problema sabemos que la solución está en la misma naturaleza, sin necesidad de recurrir a los químicos”.

Utilizan un sistema de regadío localizado mediante el cual solo reciben agua las raíces y se reduce la proliferación de malas hierbas; para luchar contra las plagas utilizan lobularia y caléndula, dos plantas autóctonas que atraen fauna auxiliar depredadora del pulgón y otros insectos; están instalando placas solares en el techo del almacén y tienen un acuerdo con una ganadería de bueyes bravos de la zona para cerrar el círculo. El resultado es que todas sus variedades ecológicas “resultan mucho más sabrosas y nutritivas que las no ecológicas porque crecen más lentamente y maduran de forma natural”.

Berenjenas, cebollas, coles, melones, sandías, calabazas...

Gracias al clima de las tierras de El Baix Ebre, sus verduras y hortalizas llegan puntualmente cuando toca, aunque a veces el tiempo les juega malas pasadas, como esta primavera, que ha sido muy fría y ha retrasado la temporada. “Aun así, ya tenemos pepinos, judías verdes, cebollas, cala-





“UN VIAJE ILUSIONANTE Y GRATIFICANTE CUYO PUNTO DE PARTIDA FUE QUE NUESTROS PRODUCTOS ENCAJABAN PERFECTAMENTE EN SUS OBJETIVOS: SON ECOLÓGICOS Y DE PROXIMIDAD, LO QUE GARANTIZA CALIDAD, FRESCURA Y UNA MÍNIMA HUELLA DE CARBONO.”

bacines, acelgas, espinacas, lechuga maravilla, remolacha, brócoli y coles kale, lombarda y rizada; pronto llegarán los pimientos y las berenjenas negra y norinma; y después será el turno de las sandías negras y ralladas, los melones cantalupo y piel de sapo y las calabazas potimarrón y violín”.

...i tomates ;con sabor a tomate!

Sin duda, su producto estrella es el tomate, que sabe y huele a tomate de verdad, aunque “también lo es el caqui persimón o la naranja navelate. “Es como preguntar a una madre a qué hijo quiere más..., no se puede elegir”, sostiene Carme. Todos sus tomates son deliciosos y cada uno tiene algo distintivo; por ejemplo: el corazón de buey es carnoso y dulce; el berner rose, muy gustoso; el morado primz, oscuro y aplanado; el kumato, crujiente; el pera, ideal para gazpachos; el rosa, redondo y chato; el de rama, refrescante y aromático; y el cherry es perfecto para las ensaladas gracias a su diversidad de colores.



Al buen tiempo, buena mousse

Pocas cosas se disfrutan más que un bocado dulce y refrescante cuando llega el calor. No dudes en probar nuestras mousses de limón y de frutos rojos; ecológicas, muy ligeras y elaboradas con fruta fresca de proximidad.



◀ NUESTRO OBRADOR ▶

Extraordinariamente esponjosas, tanto nuestra mousse de limón como la de frutos rojos se funden en la boca sin apenas necesidad de masticarlas, permitiendo así que los ingredientes liberen todos sus aromas y matices. Utilizamos únicamente materia prima ecológica de máxima calidad, sin recurrir a ningún tipo de químico, para lograr una mousse artesana y totalmente opuesta al producto industrial, que suele elaborarse con preparados a base de saborizantes y aromas sintéticos, a los que simplemente se añade agua o leche.

Nuestros maestros pasteleros seleccionan los ingredientes cuidadosamente, los mezclan en su justa proporción y los trabajan con esmero hasta alcanzar el objetivo: huevos, harina, azúcar integral de caña, fruta... ¿Y las grasas? En pastelería son imprescindibles, pero solo escogemos mantequilla y nata ecológicas elaboradas de manera tradicional, rechazando las grasas hidrogenadas, muy perjudiciales para la salud y habituales en repostería no ecológica.

Zumo de limón recién exprimido

Refrescante, cremosa y deliciosa, la mousse de limón es el punto final perfecto para una comida de verano. La nuestra tiene una base cremosa de limón con merengue y un punto suavemente ácido que le concede el zumo de limón recién exprimido y que la aleja del dulzor artificial y exagerado de las industriales.

Frutos rojos frescos

Si hay algo que distingue a nuestra mousse de frutos rojos es que sabe a fruta fresca de verdad: al probarla se puede distinguir el dulce natural y la sutil acidez de las fresas, las frambuesas y los arándanos, tres frutas muy vistosas que contienen cantidades increíbles de antioxidantes y otros compuestos saludables. Intercalamos varias capas de bizcocho y mousse, terminamos con una gelatina de frutos rojos que hacemos con alga agar-agar y, como topping, añadimos unas fresas troceadas.



DOS TAMAÑOS PARA ELEGIR

Las tenemos en dos formatos: uno, el más grande, que resulta ideal para las celebraciones de cuatro o seis comensales; y otro, perfecto para dos personas, que también podría asociarse con la idea de degustación para esa ocasión especial en la que quieres ofrecer a tus invitados un mayor número de creaciones y sabores.

AMANDÍN
Natural & Organic

LA PRIMERA HORCHATA ECO DEL MERCADO
LA ORIGINAL

¡Tómala todo el año!

También en minibrik 200 ml



Nuevo envase
88% renovable

Reducción de la huella de CO₂

Cartón 75% de Origen Vegetal

Recuperación y Reutilización de los envases



+info:



@amandinorganic

amandin.life
amandin.com



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

950 700 100



¿QUÉ CEREAL ELIGES?

Tienes la excusa perfecta para probar los dos



Galletas Espelta BIO

Galletas Digestive Avena BIO



www.santiveri.com



Todo por un cambio positivo. Para tu mascota, para ti y para el planeta. **YARRAH**

YARRAH CAMBIA A EMBALAJE 100% RECICLABLE



El nuevo envase de Yarrah está en los estantes desde abril. A primera vista puede que no parezca muy diferente, pero el material es completamente distinto. Todos los envases de pienso serán 100% mono PE. Esto significa que las bolsas serán completamente reciclables, por lo que se pueden reutilizar para fabricar nuevos productos. Estamos muy satisfechos de que nuestra búsqueda por hacer un cambio para mejor contribuya a la circularidad.

Mejoras en la receta

Yarrah también ha revisado todos los productos y hemos introducido mejoras cuando fuera necesario. En estrecha colaboración con científicos expertos en alimentos para mascotas hemos actualizado las recetas basándonos en los últimos conocimientos sobre la salud y este tipo de alimentos. Se han realizado mejoras para optimizar los niveles de proteínas y grasas y mejorar, aún más, los valores de los nutrientes. Todas las recetas han sido probadas para asegurarse de que tengan el mismo o incluso mejor sabor.

WWW.YARRAH.COM



QUÉ COSAS TIENE EL MAR DE GALICIA



www.glubglubmaps.com



www.portomuinos.com



info@portomuinos.com



+34 981 688 030

TOMAR PROBIÓTICOS NUNCA FUE TAN FÁCIL

DESCUBRE EL
KÉFIR DE AGUA
DE **PROKEY**
ULTRAHEALTHY DRINKS

PROKEY
ULTRAHEALTHY
DRINK
HIBISCO
REFRESCO
BIO DE
KÉFIR DE AGUA

Mini Cereal Bites, la nueva manera saludable de disfrutar de los cereales

Mini Cereal Bites es una alternativa para comer cereales ecológicos. Esta novedad de Henry's Snacks se presenta en dos sabores crujientes y deliciosos: de semillas de girasol con sésamo y de coco. Ambas variedades se ofrecen en una bolsa que se puede volver a cerrar y son ideales para llevar y comer sobre la marcha.



Maíz, guisantes y judías verdes en conserva ecológicas



La reconocida marca de conservas vegetales Bonduelle presenta su rama ecológica con las modalidades de maíz, guisantes y judías verdes. Los tres productos se producen a partir de semillas biológicas rigurosamente seleccionadas y cultivadas sin fertilizantes químicos. Después se cosechan en su punto óptimo de maduración, se cocinan sin azúcares añadidos y se envasan el mismo día para que no pierdan los beneficios. Finalmente, se presentan en un pack de dos latas unidas con un envoltorio sostenible de cartón, que sustituye al de plástico.

Los embutidos de la marca Blancafort

La gama Bio Organic de Blancafort apuesta por producir embutidos sabrosos elaborados a partir de ganadería ecológica. En nuestros supermercados podrás encontrar el pavo y el pollo asado en lonchas; productos ecológicos, sin gluten ni lactosa y con un nivel de grasas muy bajo. También podrás encontrar tiras de beicon ecológico, ideales para acompañar sopas, cremas, ensaladas y pastas.



Nuevos tártaros y hamburguesas vegetales Sorribas

Sorribas lanza los primeros tártaros vegetales del mercado. De zanahoria con cúrcuma o de remolacha, esta novedad culinaria es apta para veganos.

Además, la marca Sorribas también incorpora tres hamburguesas nuevas: de coliflor y gorgonzola; de espinacas y algas; y de queso de cabra con higos. Tres opciones saludables y totalmente vegetales.



Captain Kombucha, sabores frescos y deliciosos

Captain Kombucha vuelve a Veritas. La kombucha es una bebida fermentada, muy sabrosa y refrescante. Hechas con ingredientes naturales y ecológicos, las bebidas Captain Kombucha incluyen los sabores más frescos y deliciosos: el original, el de coco, el de frambuesas y el de jengibre con limón. ¡Pruébalos todos!



Todas las variedades de arroz Veritas, ahora en formato de 500 gramos

A cargo del proveedor Riseria Martinotti, el nuevo formato de arroz de 500 gramos de la marca Veritas llega en sus cuatro variedades. Por un lado, tenemos el arroz integral, el más nutritivo y equilibrado. Y por otra, el arroz blanco, muy digestivo. Estos dos tipos de arroces los podemos encontrar en forma alargada o redonda: arroces ecológicos y de muy buena calidad.



Ampliamos la gamma de aceite de oliva virgen extra Veritas con cuatro nuevas referencias

En Veritas incorporamos cuatro aceites de oliva virgen extra ecológicos con botella de vidrio de 500 ml.

El primero es un aceite de oliva virgen extra varietal, es decir, es una mezcla elaborada con variedades de olivas especialmente seleccionadas como la picual, la carrasqueña, la arbequina, la verdal, la hojiblanca, y otras a elegir según el punto de maduración óptima. Las otras tres referencias son aceites de oliva monovarietales procedentes de olivos de arbequina, de picual y de hojiblanca.

Todas estas referencias son de primera calidad porque son aceites de oliva virgen extra ecológicos y de extracción en frío. ¿Pero qué significan estos conceptos?

Por un lado, el aceite de oliva virgen es aquel que se consigue únicamente mediante procedimientos mecánicos y, por lo tanto, no se ha refinado. Además, cuando es de primera prensada en frío quiere decir que se modifica el mínimo posible el sabor y las propiedades originales del fruto porque no se ha extraído a temperaturas superiores a los 27 grados. Por otro lado, cuando el aceite virgen es extra significa que tiene una categoría superior, con una acidez inferior. Por último, que el producto sea ecológico indica que las olivas han sido cultivadas mediante la normativa de agricultura ecológica. Esta certificación está reservada solo para los aceites de oliva virgen y virgen extra, puesto que de acuerdo con la normativa europea los otros tipos de aceites de oliva no pueden ser considerados como ecológicos.



Zumos Enara, 100% fruta fresca

Ampliamos nuestra gama de bebidas saludables con los zumos ecológicos de frutas Enara. La marca es una especialista en elaborar de manera tradicional y sostenible zumos a partir de fruta fresca de Navarra, recién recolectada y exprimida.

Podrás encontrar en nuestros supermercados los zumos de arándanos y de granada en un envase de vidrio de 200 ml y los zumos de manzana, naranja, uva negra, limón y mandarina, en uno de 750 ml.

Y, para los amantes de los zumos, llegan las variedades de manzana y de naranja en una caja de cartón de 3 litros con un pequeño grifo incorporado; ¡el formato ideal para ahorrar!



Los productos Veritas más queridos del verano

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

El verano es la época del año ideal para hacer ensaladas, tomar bebidas refrescantes y comer helados. En Veritas disponemos de referencias de marca propia para preparar una comida veraniega o complementarla. Son productos de calidad y a un precio muy competitivo, para que puedas disfrutar de ellos todos los días. A continuación, te dejamos con los más queridos:



 < shop.veritas.es >

1. Queso feta. **2.** Aceituna negra de Aragón. **3.** Helado de chocolate y helado de vainilla. **4.** Agua de coco. **5.** Kombucha de limón y jengibre. **6.** Gaspacho. **7.** Yogurt de fresa. **8.** Horchata. **Productos Veritas.**

Groots, la revolución del verde

La empresa cambia las reglas del juego y cultiva plantas con un sistema de agricultura vertical totalmente innovador

Groots es una start-up que se dedica a cultivar plantas aromáticas y verduras a través de la agricultura vertical, un sistema totalmente revolucionario con el que las plantas crecen solo con agua, un sustrato orgánico de fibra de coco, luces led y nutrientes. No necesitan ni tierra ni luz solar; por lo tanto, pueden crecer en espacios urbanos y cerrados, a muy pocos kilómetros del punto de consumo. Además, este sistema es totalmente sostenible, ya que permite ahorrar un 90% de agua y cultivar en menos espacio, así como evitar la deforestación de los bosques y la degradación del suelo. Este tipo de agricultura, como no depende del clima, ofrece productos frescos durante todas las épocas del año.

Kale y pack choi Groots en los supermercados Veritas

Los vegetales cultivados con el sistema de Groots nacen de semillas ecológicas y no contienen ni pesticidas ni productos químicos. Crecen y se desarrollan en un entorno controlado con condiciones ideales de luz, temperatura y humedad. Por eso, en los supermerca-

dos Veritas podrás encontrar verduras Groots como la kale y el pack choi.

La kale es un superalimento que pertenece a la familia de las coles, de hojas verdes y carnosas. Posee un alto porcentaje en proteínas y sus hojas son un auténtico concentrado de minerales y vitaminas. Por su parte, el pack choi, o también llamado col china, es una planta que pertenece al grupo de las crucíferas, entre las que se encuentran verduras como el brócoli, la coliflor o el repollo. Las hojas baby se pueden tomar crudas o cocidas y, al ser de la familia de las coles, contiene mucha agua y fibra, y es muy fácil de digerir. Son dos variedades muy sabrosas y nutritivas.

Además, en nuestra tienda de Via Laietana de Barcelona hemos instalado un huerto vertical, donde se replicará el sistema de agricultura utilizado por Groots y se cultivarán las plantas en el propio supermercado. De esta forma, podrás obtener verduras frescas y plantas aromáticas que han nacido y crecido en nuestra tienda: una solución agrícola totalmente revolucionaria.



CLUB  APÚNTATE AL **veritas** Y APROVECHA LOS CUPONES DE DESCUENTO.

Para ser miembro del Club prueba la kale de Groots con un 50% de descuento y muchos productos más. Descárgate la app y empieza a disfrutar de los cupones.*

CUPÓN: KALE

*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 todavía no eres del Club, descárgate la app y empieza a disfrutar de los descuentos. Para la oferta de la kale de Groots, deberás introducir el código del cupón que aparece en este artículo. Los meses siguientes, los cupones de las novedades se cargarán automáticamente en la app.



La nueva oferta de platos para llevar de la Cuina Veritas

Prueba la nueva ensaladilla rusa hecha con ingredientes ecológicos y como en casa.



¡En la Cuina Veritas estamos de estrenos! Por un lado, hemos incorporado nuevas recetas para que puedas disfrutar de los platos más sabrosos y saludables. De este modo, en nuestra oferta de comida preparada podrás encontrar como novedad nuestra ensaladilla rusa, uno de los platos estrella de la cocina mediterránea. Hecha como en casa, la nueva ensaladilla rusa es la opción idónea para comer este verano. Además, como todas las referencias de la Cuina Veritas, todos los ingredientes son ecológicos.

Por otro lado, hemos reformulado algunas de las recetas que ya ofrecíamos para mejorar la calidad de los platos y hemos incorporado a la amplia gama de comida preparada de la Cuina el nuevo arroz basmati con verduras. Además, también hemos sumado a la oferta de todas nuestras tiendas el plato de seitán con almendras, ya que era

muy demandado y hasta ahora solo se distribuía en los supermercados con opción take away.

Finalmente, como anunciábamos en el último número de la revista, otra novedad es que recientemente hemos cambiado las bandejas de plástico donde envasábamos la comida y las hemos sustituido por otras hechas de pulpa de celulosa de madera para hacerlas sostenibles y reducir nuestro impacto medioambiental. ¡Ven a nuestras tiendas y prueba los nuevos platos de la Cuina Veritas! ¡También los puedes pedir en nuestra tienda online!

LA CUINA VERITAS

La Cuina Veritas es nuestra oferta de menús y platos preparados que vive del espíritu de la cocina de antes, la que no derrochaba ningún alimento, sino que lo aprovechaba para una nueva receta creativa, sabrosa y nutritiva. Todas las recetas las cocinamos cada día para que puedas disfrutar de una opción saludable lista para comer.



Juntos construimos un futuro mejor



Todo hemos oído hablar de los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) y de la necesidad de unir fuerzas para enfrentar los grandes problemas globales, transformar el mundo y garantizar un futuro sostenible. Pero... ¿qué son realmente los ODS y cómo los utilizamos para lograr un impacto positivo?

Con el fin de conseguir un mundo mejor para los próximos años, la ONU (Organización de las Naciones Unidas) aprobó en 2015 un total de 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), una llamada universal a la acción para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que en 2030 todas las personas gocen de paz y prosperidad. Además, dichos objetivos están interrelacionados entre sí: es decir, la adopción de medidas en cada uno de ellos afecta a todos los demás y el éxito de unos repercute en la correcta aplicación de otros.

Compromiso global

Su adopción es un hito relevante que reafirma un compromiso global a corto y largo plazo, establece un marco común de colaboración, otorga responsabilidades, sensibiliza, moviliza e inspira el cambio. En Veritas hemos identificado cuatro ODS en los que queremos contribuir estra-

tégicamente: Salud y Bienestar, Producción y Consumo responsables, Acción por el clima y Alianzas para lograr los objetivos. Por ello, todas nuestras decisiones están alineadas con los mismos: desde la elección de los proveedores hasta lo que hacemos con el sobrante de alimentos; y con el fin de contribuir diariamente a los citados objetivos, buscamos y exploramos nuevas ideas conjuntamente con entidades, empresas y organizaciones que tienen valores similares a los nuestros, porque juntos siempre llegamos más lejos.

Más allá de la contribución estratégica, nuestras actividades van igualmente enfocadas hacia los ODS de Hambre cero; Trabajo decente y crecimiento económico; Vida de ecosistemas terrestres; Industria, innovación e infraestructura; y Reducción de desigualdades. ¡Así trabajamos para hacer de los ODS una realidad!



Levanta la mano en la lucha contra el cáncer de mama con el desodorante solidario Viridis



Uno de los compromisos de Veritas es apostar por iniciativas que generen impacto social. Dentro de este propósito, ponemos especial énfasis en los derechos y las necesidades de las mujeres; por eso, en 2019 lanzamos el desodorante ecológico Viridis, un producto de higiene femenina completamente libre de sustancias químicas y perjudiciales para la salud de la mujer.

Durante años hemos recopilado diferentes estudios científicos que analizan las sustancias presentes en los desodorantes, y hemos constatado que un uso prolongado de desodorantes con ingredientes químicos está vinculado a un incremento del riesgo de padecer cáncer de mama.

Ante estas investigaciones, y con el objetivo de ofrecer a nuestras clientas un producto que no perjudicara su salud, lanzamos el desodorante ecológico Viridis, un producto que deja transpirar los poros de la piel con un fresco olor a cítrico, ya que contiene aceite esencial de limón, aceites vegetales de oliva, coco y caléndula, y activos microbianos naturales.

Por otro lado, además de ofrecer un desodorante libre de sustancias químicas, en 2019 lanzamos la campaña "Levanta la mano", con el compromiso de donar el 100% de los beneficios de la venta del desodorante a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama. El año pasado donamos más de 20.000 euros, que repartimos entre cuatro entidades sociales:

- < **Cáncer de Mama Metastásico (CMM)**
- < **Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer (APAAC)**
- < **Asociación de Cáncer de Mama y/o Ginecológico de Bizkaia (ACAMBI)**
- < **Asociación Carena**

Este año ya llevamos recaudados más 8.000 euros y esperamos superar la cifra de la donación anterior, ya que el proyecto crece y se suma la Fundación FERRO, una entidad privada dedicada a la investigación oncológica.

Participa en el proyecto comprando un desodorante solidario y levanta la mano en la lucha contra el cáncer de mama. Descubre todo lo que hay detrás de la iniciativa.

Agradecemos a Laboratorios Carol su implicación y participación en el desarrollo del proyecto. También damos las gracias a todas las personas que habéis adquirido un desodorante y habéis contribuido a que el proyecto sea posible. ¡Seguimos adelante!



Ingredientes

Ingredientes	Desodorante ecológico	Desodorante no ecológico
Triclosán (antibacteriano)		x
Bicarbonato de sodio (propiedades microbianas)	x	
Ricinoleato de zinc (ingrediente natural extraído del aceite de ricino; tiene una función microbiana y desodorante)	x	
Sales de aluminio o zirconio (antitranspirante y desodorante)		x
Harina de trigo (absorbente del sudor)	x	
Siliconas (acondicionan la piel)		x
Aceites vegetales (acondicionan, hidratan y nutren la piel)	x	
Perfumes sintéticos		x
Trietil citrato (agente desodorizante de origen natural que evita los malos olores)	x	
Aceites esenciales (aportan frescor y perfume)	x	
Ftalatos (para formar gel)		x
Gomade xantano (hidrato de carbono para formar gel)	x	
Conservantes sintéticos		x
Conservantes naturales	x	

*Els ingredients que es mostren a la taula corresponen als ingredients més utilitzats en desodorants ecològics i no ecològics.

JULIO | 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!

 Miércoles 7 de julio

**TALLER ONLINE - AROMATERAPIA SENSIBLE:
APRENDE A USAR LOS ACEITES ESENCIALES PARA
TUS MALESTARES FÍSICOS Y ANÍMICOS**

Mercè Vancells

Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Jueves 8 de julio

**TALLER ONLINE - PON EL AYUNO INTERMITENTE EN
TU VIDA Y GANA EN SALUD**

Marta Marcè

Horario: 11.00 h - 12.30 h 15 €

 Jueves 8 de julio

**TALLER ONLINE GRATUITO - HELADOS VEGANOS,
SANOS Y CAPRICHOSOS**

Míriam Fabà con la colaboración de Sojade

Horario: 18.30 h - 20.00 h Gratuito

 Lunes 12 de julio

**CURSO INTENSIVO DE VERANO - ALIMENTACIÓN,
CONSCIENCIA Y MEDICINA ORIENTAL**

Alf Mota

Horario: 17.00 h - 20.00 h 200 €

 Jueves 15 de julio

**TALLER ONLINE - CENAS SANAS DE VERANO EN
MENOS DE 20 MINUTOS**

Gina Estapé

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



La cebolla morada, sabor y color para tus platos

ALF MOTA
Ecochef y profesor de cocina saludable

Jugosa, sabrosa y aromática, la cebolla morada es un ingrediente imprescindible en la gastronomía mediterránea. Cruda, frita, cocida asada, encurtida..., son numerosas las recetas que no se conciben sin ella, desde sofritos y salsas hasta gazpachos, ensaladas o salteados.

La cebolla morada debe su color característico a las antocianinas, unos antioxidantes con propiedades antiinflamatorias y cardiosaludables, que además fortalecen el sistema inmune y regulan los niveles de glucosa en sangre. Aprovechar sus propiedades al máximo es facilísimo gracias a su gran versatilidad en la cocina.

Encurtidos probióticos

Córtala en juliana y colócala en un tarro con vinagre de umeboshi y agua filtrada: siempre tendrás a mano un encurtido probiótico y alcalinizante para acompañar tus platos y alegrar tus ensaladas.

Ceviche con verduras

Añádela a diferentes tipos de ceviche con pescado blanco o papaya no demasiado madura, maíz, pimiento rojo y amarillo, cilantro, zumo de lima, sal marina, aceite y una pizca de guindilla. Otra opción es usarla en crudo para elaborar la salsa mexicana pico de gallo, una receta a base de tomate que admite muchas variaciones y es ideal para tomar con unos nachos ecológicos o preparar unos tacos con tortillas de maíz.





RECETA. ENSALADA DE AZUKIS MARINADOS



Ensalada con azukis y brotes

Cortada a láminas, la cebolla morada es el ingrediente ideal de una ensalada con judías azukis cocidas, brotes y rabanitos, que puedes aliñar con una vinagreta de aceite de oliva virgen extra, sirope concentrado de manzana, vinagre balsámico de coco y tamari.

Gazpachos y cremas frías

Proporciona un sabor especial a tus gazpachos, ya sean de tomate, cereza o sandía. Otra idea es incorporarla a una crema fría a base de ingredientes de

color morado (col lombarda, arándanos y remolacha), añadir aceite, sal, pimienta negra y una kombucha muy fría de limón y jengibre, y batir hasta obtener una textura homogénea.

Salteados pad thai

Prepara un salteado tailandés pad thai con cebolla, calabacín, zanahoria, brotes de soja y los noodles que más te gusten: de arroz negro, de trigo sarraceno, de konjac... Añade unos dados de tofu ahumado, condimenta con tamari o shoyu y cebollino fresco y espolvorea con unos cacahuetes troceados.

Sofritos y condimentos

Esta variedad de cebolla es perfecta para todo tipo de sofritos, que pueden servir de base para un curri de garbanzos acompañado de arroz basmati. Igualmente, es excelente para elaborar un chutney casero con melocotón, cúrcuma, jengibre, cardamomo y laurel. Partida por la mitad y hecha a la brasa es la mejor guarnición de pescados, carnes blancas, seitán o tempeh. Y horneada también está deliciosa, aunque es aconsejable marinarla previamente con mirin, sirope de arce, romero y tomillo para que caramelice bien.

 < shop.veritas.es >



1. Vinagre de umeboshi. **Terra Sana.** 2. Azuki. **El Granero Integral.** 3. Pasta de wok. **Natur Compagnie.**



Deliciosas berenjenas

MIREIA ANGLADA
Cocinera profesional

Sus posibilidades en la cocina son innumerables, ya sea como protagonista o acompañando al resto de ingredientes de una receta. Sin embargo, en algunos casos hay que hervirlas o asarlas previamente. ¡Descubre cómo hacerlo para que queden perfectas!

Ligera y digestiva, la berenjena es una hortaliza muy rica en antocianinas, un potente antioxidante, y también aporta potasio, un mineral esencial para los músculos que ejerce un importante papel en la mayoría de funciones vitales. Al comprar, elige las que tengan una piel tersa y brillante y fíjate en la firmeza: si están blandas y arrugadas significa que están demasiado maduras y su sabor será más amargo.

Elimina el amargor con una salmuera

Sea cual sea el plato elegido, hay un paso previo fundamental: quitarles el posible amargor mediante una salmuera. Llena un bol de agua, añade un par de cucharadas soperas de sal marina, coloca dentro las berenjenas -bien troceadas a rodajas o pinchadas- y déjalas unos 20 minutos antes de cocinarlas. La sal posibilita que el amargor que está en el agua de vegetación de la berenjena pase al agua del bol, por lo que esta nunca debe aprovecharse.

Asadas al horno, la mejor guarnición

Hechas al horno resultan ideales para escalivadas, acompañamientos o salteados. Solo hay que untarlas con aceite y hornearlas; puedes comprobar que ya están si cuando presionas con un dedo se queda la forma. Aunque el papel de aluminio

es un buen transmisor de calor también puede traspasar metales pesados al alimento, por lo que es recomendable dejar que la propia piel actúe como papillote natural posibilitando la cocción interior con sus propios vapores.

Disfruta de su sabor en patés y salsas

Hervidas se convierten en ingrediente de multitud de patés y todo tipo de salsas. Si durante la elaboración añades aceite de oliva virgen extra, aceite de coco o tahín, conseguirás una gran suavidad y una textura muy agradable en boca. Trocea la hortaliza a tu gusto, teniendo en cuenta que si lo haces a trozos pequeños estará lista en 5 minutos, pero si la dejas entera tardará una media hora aproximadamente. Pon a hervir la berenjena en un cazo con agua abundante y añade una cucharada soperas de sal o un poco de alga wakame o kombu si ya has hecho una salmuera y no quieres usar tanta sal. Sabrás que ya está cocida porque se vuelve transparente.

CONSULTA
LA TÉCNICA
DE COCINA



 < shop.veritas.es >



1. Berenjena. ECO. 2. Salsa boloñesa. Molí de Pomerí. 3. Alga wakame. Porto Muiños.



RECETA. FINGERS DE BERENJENA AL HORNO





Ensalada de melón

ROCÍO MONTOYA
veggieboogie.com

El protagonista de esta completísima ensalada de verano es, sin duda, el dulce y refrescante sabor del melón, que contrasta con el delicioso picante de los rabanitos y el toque crujiente aportado por las zanahorias y las almendras.

Ingredientes:

- < 1 rodaja de melón
- < 4 rabanitos
- < 1 zanahoria
- < 1 pepino
- < 1 puñado de tomates cherry
- < 1 puñado de canónigos
- < 80 g de aceitunas negras
- < 1 cucharada de alcaparras
- < Almendras
- < Semillas de cáñamo

Para el aliño:

- < 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- < 3 cucharadas de tahín blanco
- < El zumo de medio limón
- < 1 cucharada pequeña de ajo en polvo
- < Una pizca de pimienta molida
- < Una pizca de sal

Elaboración:

1. Prepara el aliño mezclando todos los ingredientes y remueve bien. Reserva.
2. Corta la zanahoria, el pepino y los rabanitos a rodajas finas con una mandolina.
3. Lamina los tomates cherry y haz bolitas de melón con la ayuda de una cuchara parisina sacabolos.
4. Coloca los ingredientes en una ensaladera, aliña al gusto, remueve y decora con almendras, alcaparras y semillas de cáñamo.

 < shop.veritas.es >



1. Melón de piel de sapo. ECO. 2. Rabanitos ECO. 3. Almendra natural. Biocomercio. 4. Tahín blanco. Veritas.



Refrescante

MARTA ORTIZ
Dietista. @papayacrujiente

LUNES

COMIDA

- < Gazpacho de sandía
- < Zoodles de calabacín con ajo blanco de anacardos

CENA

- < Crema de tomate con piñones y alcaparras
- < Veggie rolls con salsa de cacahuete

JUEVES

COMIDA

- < Ensalada de sandía y queso feta
- < Lentejas con cuscús de verduras

CENA

- < Crema fría de calabacín, anacardos y chlorella
- < Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana

MARTES

COMIDA

- < Crema verde de verano
- < Ensalada de patata y salmón con kéfir de cabra

CENA

- < Crema fría de tomate
- < Ensalada mediterránea

VIERNES

COMIDA

- < Crema de champiñones con bebida de soja
- < Sándwich de legumbres

CENA

- < Ensalada de tofu ahumado con aliño de almendras y pera
- < Canelones de berenjena y atún

MIÉRCOLES

COMIDA

- < Vichyssoise con patata blanca y parmesano
- < Ensalada de alubias con melocotón y pesto de remolacha

CENA

- < Ensalada refrescante
- < Timbal de salmón ahumado

DESAYUNO

- < Pastel de manzana y yogur
- < Pudín de naranja

MERIENDA

- < Piña colada saludable
- < Pannacotta de coco y chocolate

CONSEJOS

Además de beber suficiente agua, combate los días de calor consumiendo frutas y vegetales ricos en agua tales como pera, melón, sandía, pepino, calabacín, cebolla, etc.

Prueba a saborizar el agua con frutas: sandía, cerezas, melocotón, etc. Y añade hielo para que esté bien fresco.

Completa tus platos con semillas y frutos secos para añadir un plus de nutrientes a tu menú.



RECETA. PANNA COTTA DE COCO Y CHOCOLATE



 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Hojas de arroz. **Terra Sana.** 2. Tofu ahumado **Vegetalia.** 3. Crema thai para cocinar **Ecomil.**



Bálsamo para las picaduras de insectos

MAMITA BOTANICAL
mamitabotanical.com

Bálsamo para las picaduras de insectos, elaborado para calmar y desinflamar la piel, ayudando a reducir el picor. La piel es el órgano más grande del cuerpo, y por eso, también debemos alimentarla correctamente.

Utilízalo sobre las picaduras.
Caduca a los 3 meses.

Ingredientes:

- < 40 g de manteca de karité
- < 15 g de aceite de coco
- < 5 g de aceite de caléndula
- < puñado de manzanilla
- < puñado de tomillo
- < gotas de aceite esencial de lavanda
- < gotas de aceite esencial de eucalipto

Elaboración:

1. Infusiona la manteca de karité, el aceite de coco, el aceite de caléndula, el puñado de manzanilla y el de tomillo.
2. Cuela con una gasa, deja que se enfríe y añade los aceites esenciales.

 < shop.veritas.es >



1. Aceite de coco. **Dr. Goerg.** 2. Manteca de karité. **Mon.**



Cuaderno de notas

MARTA SECOND
2nd funniest thing

Materiales:

- < 1 caja de cereales
- < Regla
- < Tijeras
- < Cúter
- < Punzón
- < 10 folios de colores
- < Plantilla geométrica
- < Guillotina
- < Hilo de ganchillo
- < Superficie de corte
- < Bolígrafo

Instrucciones:

1. Corta los folios a un tamaño de 13 x 26 cm.
2. Corta el cartón del envase al mismo tamaño que los folios.
3. Dobra los folios y el cartón por la mitad.
4. Haz dos agujeros en el lomo con el punzón.
5. Posiciona la plantilla sobre el cartón que utilizarás de portada del cuaderno. Repasa el dibujo con el bolígrafo para marcarlo en el cartón.
6. Corta el hilo y borda el cartón siguiendo las líneas de la plantilla.
7. Cose las hojas a la portada por los orificios que habías creado con el punzón.
8. Repasa los bordes del cuaderno de notas con el cúter para igualar las medidas.

 < shop.veritas.es >



1. Spelt Flakes. **Veritas.**



¡QUEDAMOS EN VACACIONES!

Si TE VAS UNOS DÍAS DE VACACIONES,
PUEDES ENCONTRARNOS EN ESTAS
LOCALIDADES:

[NUEVA]

- ALTAFULLA
- BLANES
- CASTELLDEFELS
- DONOSTIA
- IBIZA
- EL MASNOU
- MATARÓ
- PALAFRUGELL
- PALMA DE MALLORCA
- PLATJA D'ARO
- PORT D'ANDRATX
- PREMIÀ DE MAR
- PUIGCERDA
- TARRAGONA
- SANT PERE DE RIBES
- SITGES
- VILANOVA i LA GELTRÚ



¡Y ADEMÁS PUEDES ENCONTRARNOS EN
NUESTRA TIENDA ONLINE! SHOP.VERITAS.ES

