

# veritas

N. 135  
SEPTIEMBRE 2021



---

El bocado más  
sabroso de septiembre.

**Alf Mota**

---

“Los alimentos vegetales de cultivos  
ecológicos tienen más elementos bioactivos  
que los de conreos convencionales”

*Rosa Maria Lamuela-Raventós*

**Adam Martín**

---

Comer ecológico favorece  
el desarrollo cognitivo.

**IS GLOBAL**

[veritas.es](http://veritas.es)  
[shop.veritas.es](http://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 CO<sub>2</sub>, 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](http://www.veritas.es)



Anna Hernández | Andrea Rodoreda  
Equipo Editorial Revista

A la mayoría de nosotros se nos hace cuesta arriba el mes de septiembre. Hasta que no nos organizamos y volvemos a seguir el compás del día a día otra vez, la vuelta a la rutina muchas veces nos puede suponer muchos momentos de estrés. Por este motivo, os proponemos que esta vuelta sea diferente. Cambiamos el septiembre y miramos este periodo como una oportunidad para volver a empezar con energía. Ahora es el momento de volver a establecer las bases para mantener una rutina de alimentación saludable, hacer ejercicio físico, meditar y encontrar momentos para estar con los amigos y la familia.

En la revista de este mes, encontrarás consejos que te pueden ayudar en la vuelta a la rutina, recetas fáciles y útiles para tu día a día y mucho más. Para acompañarte en todo este proceso, te proponemos también varios talleres de cocina y estilo de vida saludables en nuestro espacio virtual y presencial Terra.

Además, también destacamos los platos preparados de la Cuina Veritas, comida ecológica hecha como en casa que te ayudará a ahorrar tiempo en esta vuelta.

Esperamos que tengas un muy feliz mes de septiembre y que disfrutes de la lectura.

**6 SALUD**

¿Por qué las verduras son el mejor remedio para el dolor crónico?

*Soy como como*

**14 CONSEJOS DE XEVI**

“El moho del hogar es más peligroso de lo que parece”

*Xevi Verdaguer*

**16 DIVERSIDAD**

El poder del desayuno

*Mai Vives*

**18 ESTILO DE VIDA**

Retorn a una rutina saludable

*Alf Mota*

**20 FAMILIA**

Vuelta al cole:

cenas ligeras y nutritivas

*Soy como como*

**26 BIENESTAR**

Duchas que alimentan tu piel y tus sentidos

*Nuria Fontova*

**28 BOTIQUÍN**

Tras las vacaciones...,

¡recupérate!

*Ecorganic*



30

**ENTREVISTA**

Rosa Maria Lamuela-Raventós,  
catedrática de Nutrición  
y Bromatología

*Adam Martín*

**34 ANÁLISIS COMPARATIVO**

Manzanas ecológicas: fuente de salud y sabor

*M. D. Raigón*



38

**FONDO DOCUMENTAL**

Comer ecológico favorece  
el desarrollo cognitivo

*IS GLOBAL*

**40 LEER ETIQUETAS**

La etiqueta de una barrita de cereales y arándanos ecológica

**48 COMPAÑEROS DE VIAJE**

Patés artesanos, ecológicos y con un fin social

**54 NUESTRO OBRADOR**

Secretos de repostero

**56 NOVEDADES DEL MES**

Apúntate al Club Veritas y aprovecha los cupones de descuento

**58 SOMOS CONSCIENTES**

Hacemos la primera donación de ecos solidarios del ClubVeritas

**59 VERITAS LAB**

Lubricante de base acuosa, natural y ecológico

**60 SOSTENIBILIDAD**

Challenge Veritas: Salud y bienestar

**62 TERRA VERITAS**

Talleres presenciales y online y cursos de otoño online



64

**¡SÁCALE PROVECHO!**

El bocado más sabroso  
de septiembre

*Alf Mota*

**66 TÉCNICAS DE COCINA**

Psyllium:

¡descubre su potencial!

*Mireia Anglada*

**68 RECETA**

Raviolis de tomate y aceitunas con salsa de tomate, setas y limón

*Aliments Onyar*

**70 MENÚ**

Low carb

*Marta Ortiz*

**72 BEAUTY KITCHEN**

Aceite potenciador del bronceado

*Mamita Botanical*

**74 UPCYCLING**

Cubertero

*Marta Second*



# ¿Por qué las verduras son el mejor remedio para el dolor crónico?

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

La inflamación es un círculo vicioso responsable de muchas afecciones y enfermedades que puedes frenar de forma natural y sin medicación. Tan solo tienes que hacer algunos cambios en tu alimentación, que debe basarse en verduras y productos frescos sin procesar, ricos en vitaminas y minerales.

Ante una inflamación aguda, tu sistema inmunitario se activa para solucionar la lesión, lo que causa mucho dolor y provoca que tomes medicación para sobrellevarlo, pero al hacerlo estás favoreciendo que el proceso no se resuelva correctamente y, aunque el dolor sea menos intenso, dure bastante más tiempo. También existe la inflamación de bajo grado, que tiene causas diversas, como la mala alimentación y el exceso de azúcar, gluten y lácteos de mala calidad, que pueden dañar el aparato digestivo y, como consecuencia, el sistema inmunitario. Por tanto, si tu alimentación no es la adecuada y tomas

demasiados fármacos, la respuesta inflamatoria del cuerpo aumenta. De ahí la importancia de seguir una dieta antiinflamatoria a base, principalmente, de verduras (excepto el tomate verde, el pimiento crudo, la berenjena y la patata con piel) y alimentos reales y en la que no tienen cabida los productos procesados, los azúcares, los aditivos, la sal... Asimismo, es importante que tenga abundancia de colores: a más colores, más antioxidantes y sustancias beneficiosas que lucharán contra la inflamación y la degeneración de tejidos.



**RECETA. ENSALADA REFRESCANTE**



## Clorofila y minerales indispensables

Las verduras de hoja verde (lechuga, escarola, espinaca, acelga, rúcula...) son ricas en clorofila, magnesio y minerales indispensables; por su parte, las crucíferas (col, kale, coliflor, coles de Bruselas, repollo...) son muy ricas en calcio; y el resto de verduras y hortalizas (apio, alcachofa, espárrago, ajo tierno, judía verde, calabacín, calabaza...) aportan fibra y favorecen la salud de la microbiota intestinal.

## Hidratos de carbono saludables

Chirivía, nabo, patata, boniato, remolacha, apio nabo, cebolla, ajo, puerro... aportan hidratos de carbono saludables, muy necesarios para el funcionamiento correcto del organismo, y la familia de las cebollas contiene quercetina, una sustancia antioxidante muy potente que también se encuentra en la piel de las manzanas. En cuanto a la fruta, elige siempre variedades ecológicas maduras al sol y, si es posible, cométe las con piel: arándano, uva, manzana, pera, melocotón, plátano, fresa, sandía, kiwi, frutos rojos, piña...

## OTROS ALIMENTOS CON PODER ANTINFLAMATORIO

Las grasas sanas también cumplen una función antiinflamatoria fundamental y se encuentran en el pescado azul (que debe ser pequeño y salvaje), el pescado blanco, los frutos secos, el huevo, el aguacate, los aceites de calidad (de oliva extra virgen, de coco, de lino, de sésamo), el ghee, etc. Igualmente, es importante enriquecer tus platos con hierbas aromáticas (cúrcuma, jengibre, comino, anís, clavo, pimienta negra, nuez moscada, orégano, albahaca, eneldo, perejil y cilantro, romero, pimienta de cayena...) y cuidar tu microbiota con probióticos, como chucrut, pickles, kimchi, vinagre de manzana sin pasteurizar, vinagre o pasta de umeboshi, tamari, miso, kéfir de agua y de leche de cabra, kombucha...

## QUEDAN PROHIBIDOS...

El gluten (pan, pasta, pizzas, bollería), los lácteos de vaca no ecológicos, el azúcar en todas sus formas, la soja (tofu, yogures, bebidas), los procesados y el exceso de carne roja, embutidos y productos cárnicos elaborados.

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



**1.** Pack kale. **Groots.** **2.** Brotes de espinacas. **Vitacress.** **3.** Remolacha ECO. **4.** Manzana fuji ECO. **5.** Nuez en grano. **Natura.** **6.** Cúrcuma y pimienta. **Artemis.** **7.** Kéfir, agua de menta y jengibre. **Prokey.**



## RECETA. QUICHE DE ESPINACAS



**el Granero integral Bio**

**Cereales con Estrellitas**

La combinación de cereales que gusta a padres e hijos

- Sin aceite de palma
- Fuente de fibra
- Con avena integral

Empresa **B** Certificada

www.elgranero.com

**Herbes del Moli**  
NATURISANA **ARTEMIS BIO**

**PRUEBA NUESTRA GAMA DE INFUSIONES, TÉS Y TISANAS**

Elaboradas con nuestras plantas

**bio100%**

100% sostenibles

**Agricultura ecológica de proximidad desde 1986.**

herbesdelmoli.bio - info@herbesdelmoli.bio



NUEVA



AVENA  
INTEGRAL  
CON CHIPS  
DE CHOCOLATE

AVENA  
INTEGRAL

AVENA  
INTEGRAL  
CON PASAS  
Y MANZANA

SUAVE SABOR  
DE ESPELTA  
CON CHIPS DE  
CHOCOLATE

SUAVE  
SABOR A  
JENGIBRE

CON UN  
ORIGINAL  
TOQUE DE  
AVELLANAS

ESPELTA INTEGRAL  
ENDULZADA CON  
UVA Y ARROZ

INTEGRAL  
CON ALTO  
CONTENIDO  
DE FIBRA

INTEGRAL  
CON  
CHIPS DE  
CHOCOLATE

IRRESISTIBLE  
E INTENSO  
SABOR A  
CHOCOLATE

¿YA TIENES TU  
*fav*  *rita?*

Prueba nuestras riquísimas galletas 100% bio.  
Diez variedades para todos los gustos elaboradas con aceite de girasol.

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



# Ecológico para ti, justo para mí

CON LA COLABORACIÓN DE



Para Rapunzel, uno de los principales productores de alimentos ecológicos, el comercio justo significa ser justo con las personas y también con la naturaleza. Su programa Hand in Hand combina el cultivo ecológico controlado con el planteamiento del comercio justo para lograr la sostenibilidad ecológica, económica y social.

Hand in Hand es un programa de comercio justo desarrollado por Rapunzel junto con proveedores, agricultores y expertos independientes. Combina la idea de comercio justo con la de agricultura ecológica y se centra en la calidad de la cooperación con los productores de los países y la calidad de los productos que cultivan. Las relaciones de suministro directas y a largo plazo garantizan a los socios una perspectiva de futuro y a los consumidores, productos ecológicos de alta calidad.

El sello Hand in Hand está presente en todos los productos Rapunzel, cuyas materias primas están certificadas Hand in Hand. En Veritas, puedes encontrar diferentes productos Rapunzel, como chocolatinas, barritas de sésamo, chocolates, caldo de verduras, dátiles, sirope de arce, azúcar, vainilla en rama, crema de cacahuets, entre otros.

## Apoyo a proyectos ecosociales

El programa de comercio justo se complementa con el fondo Hand in Hand, con el que Rapunzel y la organización sin ánimo de lucro DUH (Deutsche Umwelthilfe) apoyan proyectos ecosociales. La agricultura ecológica a pequeña escala, la reforestación, los proyectos de mujeres, el acceso a agua potable o energía solar y la ayuda inmediata en caso de catástrofes naturales o incendios son solo algunos ejemplos del alcance del fondo, que se financia con un porcentaje del precio de compra de

las materias primas. El objetivo de este fondo es contribuir a mejorar las condiciones de vida y laborales de las personas, así como conservar la biodiversidad e influir positivamente y de forma sostenible en las condiciones ambientales.

## Juntos por un futuro sostenible

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas son una importante directriz para el fondo Hand in Hand. Rapunzel Naturkost y Deutsche Umwelthilfe siguen los ODS a nivel nacional, en Europa y en sus relaciones internacionales. La protección del medio ambiente especialmente de la biodiversidad y el clima, el comercio justo, la agricultura ecológica y los consumidores bien informados son cuestiones fundamentales para ambos socios.

## PROYECTOS PROPIOS DE CULTIVO

Paralelamente, Rapunzel está realizando un trabajo pionero en sus propios proyectos de cultivo. En 1990, inició un proyecto para los primeros cocos ecológicos del mundo y su iniciativa de cultivo más grande y antigua se encuentra en Turquía, donde alrededor de 450 familias de agricultores cultivan higos, pasas y avellanas ecológicas para Rapunzel. Los factores sociales son particularmente importantes, tanto en la cooperación con las familias de agricultores como en la filial Rapunzel Organik Tarim en Ören, cerca de Izmir, con su propio procesamiento.



# “El moho del hogar es más peligroso de lo que parece”

**XEVI VERDAGUER**

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



## **RECETA. CEBOLLA TIERNA ASADA CON GREEN CHUTNEY**



¿Sabías que el moho que aparece en el baño, la cocina o en las botellas que usas para servir agua es extremadamente tóxico? Pues lo es y su presencia provoca alteraciones que pueden convertirse en crónicas: tos, fatiga, irritación nasal, migraña... Es hora de localizarlo, suprimirlo y hacer algunos cambios en tu alimentación.

El moho es un hongo que crece fácilmente en lugares cálidos, húmedos y oscuros, pero el hecho de ser habitual no implica que sea inofensivo; al contrario, es extremadamente tóxico porque libera peligrosas micotoxinas que, en caso de inhalarlas o ingerirlas, el cuerpo suele ser capaz de eliminarlas por sí mismo. Sin embargo, hay personas que tienen alterada la capacidad de reconocimiento de esas micotoxinas, que al no ser eliminadas circulan por el organismo, activando constantemente el sistema inmune. Ello desencadena una situación proinflamatoria y aparecen diversas enfermedades que suelen etiquetarse como crónicas.

### Tos, congestión nasal, migraña...

Las principales reacciones son similares a las causadas por un resfriado o un ataque de alergia, ya que el contacto con el moho a bajas dosis actúa como un irritante. Las más comunes son dolor de cabeza o migraña, irritación ocular, congestión nasal, tos, problemas gastrointestinales y erupciones cutáneas; y cuando la exposición se alarga en el tiempo se puede padecer desde fatiga, enfermedades reumáticas, depresión y ansiedad, hasta pérdida de peso y cabello, bronquitis y alergias.

Si los síntomas van asociados a la presencia de moho, hay que acudir al especialista para comprobar si se tiene la llamada enfermedad del moho o síndrome de la respuesta inflamatoria crónica (Chronic Inflammatory Response Syndrome,

CIRS). Por supuesto, es imprescindible quitar el moho, pero no intentes hacerlo tú y deja que se encargue un profesional.

### Sigue una dieta antioxidante

Para reducir los efectos inflamatorios del moho y estimular la función del hígado (lo que mejorará la capacidad antiinflamatoria y antioxidante), es importante incluir en tus menús chirivía, apio, perejil, ajo, cebolla, puerro, cúrcuma y verduras crucíferas, especialmente brócoli, germinado de brócoli y coliflor.

### Toma alimentos probióticos

Es especialmente importante recuperar el microbioma nasal, y la col coreana fermentada (kimchi) es uno de los probióticos orales que mejoran la rinitis y la sinusitis. Igualmente, tomar suplementos orales de las bacterias *Lactobacillus paracasei-33* y *Streptococcus salivarius K12* restaura el equilibrio del microbioma, tanto oral como nasal.

### Rechaza los azúcares

Para evitar un sobrecrecimiento de los hongos y una extensión a las mucosas del cuerpo, debes excluir de la dieta los azúcares, las comidas preparadas y los alimentos ricos en amilosa: plátano, cacahuètes, cereales (trigo, arroz, centeno, avena, cebada y mijo), legumbres, patata, remolacha, zanahoria, nabo y boniato.

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Brócoli. ECO. 2. Brócoli germinado. Veritas. 3. Kimchi Pao Tsai. El Toc d'Or. 4. Cúrcuma en polvo. Ayurveda.



# El poder del desayuno

**MAI VIVES**  
Consultora de nutrición y salud

La primera comida del día es importantísima, ya que influye directamente en el rendimiento físico e intelectual, pero para que esa influencia sea positiva, el desayuno debe ser completo y rico en vitaminas, minerales y proteínas. Los cereales integrales garantizan esa aportación de manera fácil, sabrosa y saludable.

¡Descubre su diversidad!

Los beneficios de un desayuno con una base de cereales integrales son innumerables: equilibra la glucemia, aporta energía para afrontar el día, predispone al buen humor e incrementa la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y la resistencia física.

## Cereales inflados

Si los eliges ecológicos, te aseguras de que son integrales, que no llevan vitaminas añadidas y que no están endulzados con azúcares simples, sino con melazas de cereales, jarabe de agave, estevia, etc. Muy crujientes, los tienes de arroz, trigo, amaranto, avena, quinoa, mijo, alforfón, espelta, kamut o centeno; bañados en chocolate o miel; o simplemente hinchados sin endulzar. Puedes tomarlos con leche, bebida vegetal, yogur, zumos de fruta...

## Corn flakes

Los corn flakes Veritas están elaborados con maíz ecológico, totalmente libre de transgénicos, y endulzados con jarabe de maíz. Según un estudio realizado por la dra. Raigón, del Departamento de Química de la Escuela Técnica Superior del Medio Rural y Enología de la Universidad Politécnica de Valencia, el maíz ecológico tiene menos agua y más fósforo que el no ecológico, y la ingesta de 100 g de maíz ecológico aporta un 22% más de fósforo que la misma cantidad de maíz no ecológico.

## Copos de avena, de cebada, de centeno...

Mediante un simple proceso de prensado, los granos se aplanan para que puedan cocinarse en menos tiempo. Los de avena son los más cremosos; si los prefieres más firmes, elígelos de cebada o centeno; y en caso de estreñimiento, añade una cucharada de copos de salvado a cremas, sopas o ensaladas. La mezcla de varios cereales es perfecta para hervir y preparar un porridge escocés, mientras que los copos de quinoa, de mijo o de alforfón son ideales para aportar densidad y suavidad a cremas de verduras.

## Porridges y mueslis

Los porridges que ya vienen preparados solo necesitan añadir leche o bebida vegetal y hervir o dejar en remojo unos minutos. En cuanto a los mueslis, los tienes tanto de avena como de otros cereales; combinados con frutas (manzana, frutos rojos), semillas y frutos secos; y endulzados con agave, jarabe de maíz o azúcar integral. Y si tu sistema digestivo no es demasiado fuerte, debes remojar con leche o bebida vegetal los mueslis crudos hasta ablandarlos bien; en cambio, los crunchy te resultarán más digestivos porque se han tostado previamente.



## RECETA. GRANOLA CASERA DE AVENA Y AVELLANAS



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Estrellitas con chocolate. **El Granero Integral**. 2. Corn Flakes. **Grillon d'Or**. 3. Copos de avena. **Biocop**. 4. Porridge de avena y manzana. **Biogrà**. 5. Muesli crujiante. **Biocop**.



# Retorno a una rutina saludable

**ALF MOTA**  
Ecochef y profesor de cocina saludable

La vuelta a la rutina no es solo regresar al trabajo, la escuela..., significa también volver a una dieta saludable y equilibrada. Comer sano cada día es fundamental y, para que te sea más fácil conseguirlo, te damos 10 pautas imprescindibles.

¡Toma nota!

Tras las vacaciones de verano, cuando se suele descuidar la alimentación, es tiempo de restablecer las buenas costumbres que te ayudan a tener fuerza, ánimos y motivación para volver a tu día a día. Empieza por planificar tus menús semanales, elabora una lista de la compra detallada y, al ir a comprar, no caigas en la tentación de adquirir aquello que sabes que no te sienta bien.

## 1. La cocina, bien ordenada.

Haz de tu cocina un espacio agradable, funcional y que te invite a disfrutar entre fogones: organiza los armarios, la alacena, las sartenes, los utensilios, etc.

## 2. Haz una compra sostenible.

Apuesta por alimentos ecológicos, de temporada y, si puede ser, de proximidad.

## 3. Llena la despensa.

Olvídate de los procesados y procura tener siempre a mano los básicos de una dieta equilibrada. Si tienes dificultades para encontrar algún ingrediente en concreto, no te preocupes: no es un alimento en sí lo que convierte la alimentación en saludable, sino su conjunto, la forma de cocinar y la actitud.

## 4. Fruta de temporada.

Septiembre es temporada de higos y granadas, aunque todavía hay melocotones, melones y sandías que te ayudarán a refrescarte.

## 5. Verduras para cenar.

Aprovecha los primeros boniatos y calabazas para elaborar cremas muy reconfortantes para cenar.

## 6. Los cereales, siempre integrales.

Incluye en tu lista de la compra arroz, quinoa, mijo, trigo sarraceno..., pero también pasta de diferentes tipos (de legumbres, de espelta) y derivados de cereales de cocción rápida, como polenta, cuscús, harinas, copos, etc.

## 7. Variedad de legumbres.

Garbanzos, judías, lentejas, guisantes, etc. Ten siempre a mano diferentes legumbres, secas y en conserva.

## 8. Semillas y frutos secos.

Son una importante fuente energética y una manera fácil, rápida y sabrosa de aumentar el valor nutricional de tus platos. Puedes añadirlos a ensaladas, yogures, bizcochos, panes, etc.

## 9. Especies y condimentos sanos.

Da sabor a distintas recetas con miso, tamari o umeboshi, por ejemplo. Asimismo, utiliza sal sin refinar y algas deshidratadas.

## 10. Evita los refinados y los procesados.

Rechaza el arroz blanco, la pasta blanca, las harinas refinadas y los productos hechos con estas últimas, como pan, galletas, repostería, etc. Y también elimina de la dieta las grasas hidrogenadas, los aceites refinados y las bebidas azucaradas y gaseosas.



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Quinoa en grano. **El Granero Integral.**
2. Arroz de jazmín integral. **Biogrà.**
3. Mijo. **Ecobasics.**
4. Cuscús de lenteja roja. **Lazzaretti.**
5. Umeboshi. **Biocop.**
6. Mango deshidratado. **Teo.**
7. Alga wakame. **Porto Muiños.**



# Vuelta al cole: cenas ligeras y nutritivas

CON LA COLABORACIÓN DE **soy  
como  
como**

¡Septiembre! Vuelven las clases, las extraescolares, los madrugones, las prisas... ¿A quién no se le ha echado encima alguna vez la hora de la cena y ha improvisado algo rápido y poco saludable? Una buena planificación y una despensa bien surtida son indispensables para asegurar una cena ligera y nutritiva que ayudará a tus hijos a reponer energía y a dormir de un tirón toda la noche.

Con el comienzo del curso escolar, son muchos los niños que comen fuera de casa y las cenas recuperan protagonismo. Hay que cuidar al máximo sus ingredientes para que sean lo más nutritivas posible, pero a la vez que no resulten pesadas. El objetivo es evitar los temidos mocos y afrontar el otoño con las defensas a punto; pero no siempre es fácil, ya que es una época muy exigente en la que las agendas vuelven a llenarse y no se presta la debida atención a la alimentación, simplemente por falta de tiempo. Te damos las claves para no caer en opciones de emergencia insanas que te sacan del apuro, pero que hipotecan tu salud y la de los tuyos.

## Planifica el menú semanal

No hay alternativa: para poder alimentarse de manera sana sin enloquecer en el intento es fundamental dedicar un rato a planificar las comidas y preparar una lista de la compra detallada. Lo más recomendable a la hora de organizar un menú semanal es tener en cuenta el del colegio, no solo para no repetir sino también para lograr una alimentación más equilibrada.

## Ten la despensa a punto

Elige siempre alimentos de primera calidad y ecológicos y haz acopio de semillas, frutos secos, cereales integrales, legumbres, especias... Un producto de despensa especialmente interesante es el caldo de pollo, que une su elevado aporte nutricional a una gran versatilidad: es ideal para tomar solo, enriquece casi cualquier plato y es la mejor base de sopas, purés o guisos. Aunque muchas veces no se utiliza porque su elaboración precisa de mucho tiempo, los tienes ya preparados a partir de verduras y pollo provenientes de agricultura y ganadería ecológicas y sin concentrados, deshidratados ni aromas añadidos.

## Prepara fondos de nevera

Los fondos de nevera se hacen una vez y sirven para varios días. Es tan fácil como encender los cuatro fuegos y cocinar un cereal integral, unas verduras al vapor, unas legumbres y unos huevos duros, por ejemplo. Después lo guardas en tupperes en la nevera y lo vas utilizando y combinando de diferentes maneras: un día, calientas las legumbres con un poco de verdura; al siguiente, las trituras y ya tienes un hummus; otro día, haces una ensalada tibia con verduras, huevos y el cereal integral; al otro, una crema o puré de verduras... Y así con todo.



## RECETA. PITA REAL CON VEGETBURGUER



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Caldo de pollo. **Amandín**. 2. Garbanzos cocidos. **El Segador**. 3. Trigo sarraceno. **El Granero Integral**. 4. Crema verde de verduras. **Anko**.



## ¡TOMA CRUJIENTE POR LA MAÑANA!

Copos de avena, flakes de avena, salvado de avena, avena inflada y la sutil dulzura del sirope de avena se reúnen en el Krunchy Oat to the Max, que te convencerá gracias a su sabor a avena auténtico.

Y si quieres una dosis extra de crujiente, toma los Flakes de Avena y Espelta de Barnhouse. Están elaborados de manera tradicional y son sin endulzar\*.



**barnhouse**  
BIO DESDE 1979

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



\*contiene azúcares naturales



# Disfruta la gama de productos Biosabor



Canal Salud  
en [biosabor.com](http://biosabor.com)



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

# Bio Sabor

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

950 700 100

NINGÚN AGUA ES MÁS  
**SALUDABLE**

**Font  
Vella**

APORTE MINERAL **ÚNICO** DE ORIGEN



**MONSOY**  
- DESDE 1992 -



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

**AGUA DE MONTAÑA**  
100% BIO





# DELICIOSO SNACK VEGANO Y ECOLÓGICO



¡CRUJIENTES Y SABROSOS!



## PASTORET

FUNDADA 1992  
FAMILIA PONT

### NUEVOS PASTORET EN VERITAS




Ecológico Natural

...

Elaborados sin prisas con leche ecológica de vacas que pastan el libertad junto con un proceso de fermentación lenta, para conseguir el mejor sabor.

...



Ecológico Natural 0%

www.pastoret.com



# Duchas que alimentan tu piel y tus sentidos

**NURIA FONTOVA**

Periodista especializada en belleza y salud



Ducharse es mucho más que un cuidado diario, es un hábito saludable que equilibra el metabolismo. Para aprovechar al máximo sus beneficios, presta atención a la temperatura del agua, la duración y, sobre todo, al gel de baño: los ecológicos, además de limpiar, hidratan y reparan la barrera hidrolipídica de la piel gracias a sus ingredientes naturales.

El cuidado de la piel comienza por su higiene, ya que una buena limpieza la ayuda a regenerarse y eliminar toxinas. Además, al ser tu primera barrera de protección, es importante que esté sana y que su microbioma se mantenga en equilibrio. De ahí la importancia de elegir un gel de baño ecológico que limpie sin agredir y cuya principal virtud es que no incluye químicos en su composición, a diferencia de lo que ocurre en la mayoría de geles industriales.

Los químicos presentes en la formulación de muchos geles de baño no ecológicos son los responsables de su rápida sensación de limpieza: los surfactantes crean espuma inmediatamente y el más habitual es el sodium laureth sulfate; los emulsionantes aseguran que esa espuma se

quede en la piel más tiempo; los parabenos (conservantes) hacen que el producto dure más; y gracias a los ftalatos se logra fijar las fragancias al gel para que tenga un aroma refrescante que, a su vez, enmascara el olor del resto de sustancias sintéticas. Estos componentes artificiales arrastran los lípidos y microbios propios de la piel y, lo que es peor, pueden entrar en tu cuerpo porque durante la ducha los poros se dilatan, lo que propicia su absorción y facilita que lleguen al sistema endocrino.

### Fruto de la naturaleza

Los agentes limpiadores de los geles de ducha ecológicos y naturales se obtienen de una base vegetal, como el coco, por ejemplo, que limpia delicada y profundamente, y sus principales ingredientes son aceites vegetales prensados en frío, extractos de hierbas de cultivo ecológico y materias primas biodegradables, que se combinan de manera sostenible con modernos procesos de elaboración. Antes de elegir un gel de ducha, fíjate en las necesidades de tu piel: la manteca de karité hidrata intensamente y proporciona una capa humectante;

la caléndula y los aceites de argán y rosa mosqueta son perfectos en caso de tirantez; el tilo y la avena suavizan y calman... Igualmente, los aromas de los aceites esenciales y de los extractos vegetales o frutales influyen de forma positiva en las emociones y pueden relajar o revitalizar: el limón te reactiva con sus fragancias cítricas; la dulce vainilla tiene un efecto relajante, y la lavanda alivia la tensión y la ansiedad por sus propiedades tonificantes y equilibrantes.

### EL PODER DEL AGUA

Empezar el día con una ducha tiene un efecto energizante, mientras que ducharse por la noche facilita el descanso, aunque en ambas ocasiones, el agua calma las emociones y genera optimismo. La caliente dilata los vasos sanguíneos y destensa los músculos, y la fría contrae los vasos sanguíneos y estimula la circulación, además de reforzar el sistema inmunitario. Lo ideal es aprovechar el beneficioso contraste entre frío y calor, empezando con agua caliente, siguiendo con templada y terminando con chorros ascendentes de agua fría.

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



**1.** Gel de ducha. **Sante.** **2.** Gel de baño de rosa de mosqueta y caléndula. **Mon.** **3.** Gel de ducha de miel y avena. **Naturabio.** **4.** Gel de baño de lavanda. **Urtekram.** **5.** Gel de ducha de árbol del té. **Jasön.** **6.** Gel de ducha hidratante. **Oma.**



# Tras las vacaciones..., ¡recupérate!

CON LA COLABORACIÓN DE **ECORGANIC**

Comer y cenar a deshoras, traspasar, pasar horas al sol... Las vacaciones son una de las mejores épocas del año, pero también pasan factura: tu organismo acusa la falta de rutina y, a la vuelta, reclama cuidados y atenciones específicas.

El verano llega a su fin y es tiempo de retomar hábitos saludables y ayudar a tu cuerpo a recuperarse. ¿Notas la piel deshidratada después de largas jornadas de playa y piscina?, ¿has ganado algo de peso?, ¿sufres estreñimiento?... El primer paso es recuperar tus horarios y costumbres y volver a una dieta equilibrada y saludable, aunque puede que necesites alguna ayuda puntual.

## Betacaroteno

El alga Dunaliella es la fuente natural más rica de carotenos. El betacaroteno es conocido como provitamina A (o precursor de la vitamina A) y contribuye al mantenimiento del buen estado de la piel y las mucosas.

## Lax i-complex

Una ayuda en forma de cápsulas para activar el tránsito intestinal, a base de extractos concentrados de arraclán, tamarindo, malvavisco, hinojo, pectina, zumo de ciruela, diente de león e inulina.



## Probiótico i-complex

Estos comprimidos favorecen el equilibrio de la flora bacteriana y son ideales como tratamiento coadyuvante en caso de estreñimiento o diarrea. Contienen cepas bacterianas de Lactobacillus y Bifidobacterium.

## Garcinia cambogia

Las cápsulas de extracto seco de Garcinia cambogia ayudan a controlar el peso porque disminuyen el apetito y proporcionan una gran sensación de saciedad.

## Infe i-complex

Gracias a los extractos concentrados de arándano rojo, nopal y buchú, estas cápsulas tratan y previenen el desarrollo de infecciones en las vías urinarias, como la cistitis.



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Cápsulas probióticas i-complex. 2. Cápsulas de betacaroteno. 3. Cápsulas LAX-i-complex. 4. CCápsulas INFE-i-complex. 5. Cápsulas de Garcinia cambogia. **Ecorganic.**



Rosa Maria Lamuela-Raventós,  
catedrática de Nutrición y Bromatología

“Los alimentos vegetales de cultivos ecológicos tienen más elementos bioactivos que los de conreos convencionales”

**ADAM MARTÍN**

Director de “Sans i estalvis” en Catalunya Ràdio

Rosa Maria Lamuela-Raventós es catedrática del departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía de la Universidad de Barcelona (UB) y directora del INSA-UB, el Instituto de Investigación en Nutrición y Seguridad Alimentaria de la UB, y miembro del CIBEROBN. Hace dos años lideró un estudio nutricional, que concluyó que los alimentos ecológicos podrían tener propiedades beneficiosas por la composición en compuestos fenólicos.



**“LA GENTE QUE SIGUE UNA DIETA  
ECOLÓGICA TIENE HÁBITOS MÁS  
SALUDABLES”**

## ¿Cómo se hizo este estudio?

Se trataba de un estudio de intervención nutricional a corto plazo, durante cuatro semanas, realizado con dos grupos de personas de entre 18 y 40 años. Era un estudio cruzado, que significa que primero un grupo seguía una dieta ecológica y el otro una convencional, y después de cuatro semanas se intercambiaban las dietas y el que había llevado una alimentación convencional hacía la ecológica y a la inversa.

## ¿Y qué encontraron?

Vimos que, cuando se seguía una dieta ecológica, mejoraba la microbiota –la flora intestinal– y que había un incremento significativo de determinados metabolitos de la microbiota, que son sustancias que se ha descrito que tienen propiedades positivas: uno de estos metabolitos es un precursor de la coenzima Q10, por ejemplo.

## ¿Qué diferencia hay con otros estudios?

Se ha hecho algún estudio en Francia comparando población que sigue una dieta ecológica respecto a otro que sigue una dieta convencional, pero son estudios sin ninguna intervención nutricional, hechos básicamente con encuestas y que presentan algunos problemas. Por ejemplo, normalmente las personas que siguen una dieta con alimentos ecológicos, en general, tienen hábitos más saludables: hacen más ejercicio, no fuman... Y resulta muy difícil determinar cuál es la variable con más peso, si es la dieta o si son el resto de los hábitos. Nosotros hicimos una intervención, es decir, controlamos la dieta y, además, usábamos biomarcadores en sangre u orina, que tienen mucho más peso.

## ¿Este estudio es conclusivo?

Todavía faltan más datos y más estudios: nuestra intención era que este estudio abriera la puerta a otros estudios. Sería importante poder realizar estudios multicéntricos de intervención en los que la gente siguiera una dieta ecológica o convencional durante mucho tiempo: esto sería lo mejor, sería el estudio ideal.

---

Mantener una dieta ecológica podría beneficiar al sistema cardíaco, proteger el sistema neurológico y prevenir el cáncer. Lo apunta una investigación que Rosa María Lamuela llevó a cabo con otras autoras en la Universidad de Barcelona, en el año 2019. El estudio señala que una dieta ecológica aumenta significativamente los niveles del ácido 4-hidroxibenzoico (4-HBA), un metabolito con efectos anticancerígenos y neuroprotectores que, además de actuar como precursor de la coenzima Q10, es un antioxidante que muestra propiedades cardioprotectoras y antienviejimiento.



**MÁS INFORMACIÓN**

## ¿Pero sí podemos decir que hay sustancias en la alimentación ecológica que pueden ser beneficiosas para la salud?

Si analizamos los alimentos ecológicos, sobre todo los de origen vegetal, veremos que, comparados con las plantas de cultivo convencional, tienen más elementos bioactivos, como los antioxidantes y otros fitonutrientes. Lo que pasa es que después, cuando te vas a los estudios de intervención, en el cuerpo humano todo eso queda más diluido y no se encuentran diferencias conclusivas.

## ¿Y por qué razón los vegetales ecológicos tienen más compuestos bioactivos?

Porque se cultivan con menos sustancias, como los abonos nitrogenados, y la planta está en situación de estrés, lo que provoca que genere más defensas. Y estas defensas son los fitonutrientes.

## “LA MAYORÍA DE LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS TIENEN ETIQUETAS MÁS LIMPIAS”

## ¿Y con los alimentos animales hay diferencias?

No es mi área de estudio principal, pero sí hemos visto que, por ejemplo, tienen más ácidos grasos poliinsaturados. Seguramente es porque los animales comen alimentos con más omega-3. En el caso de los animales, la alimentación que han recibido es muy importante y a veces no nos fijamos. Cuando comemos un huevo de gallina, aparte de que la gallina se haya criado en libertad, es muy importante lo que haya comido.

## Y, como experta, ¿recomendarías comer alimentos ecológicos antes que alimentos convencionales?

Diría que sí: primero, porque tienen más fitonutrientes, pero también porque la mayoría de los alimentos ecológicos tienen etiquetas más limpias. Un cereal de desayuno, por ejemplo, no contiene tantos azúcares añadidos o grasas. Lo importante de los alimentos ecológicos no es solo como se han cultivado o como se han alimentado los animales, también tienen menos ingredientes, son más limpios.

Descubre todas las recetas en:  
[www.kikkoman.es](http://www.kikkoman.es)





# Manzanas ecológicas: fuente de salud y sabor

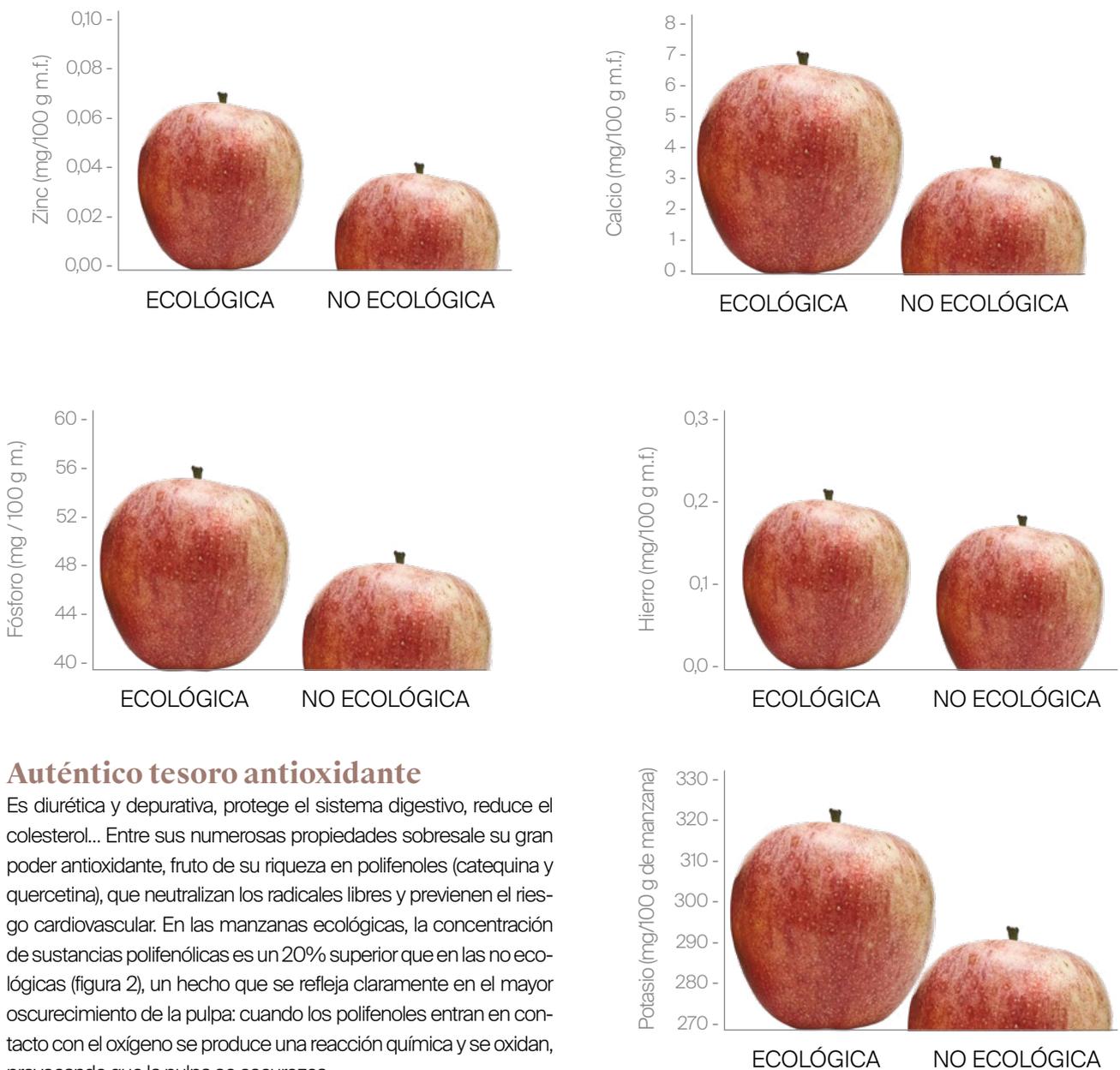
**M. D. Raigón**  
Dpto. de Química de la Escuela  
Técnica Superior de Ingeniería  
Agronómica y del Medio Natural.  
Universidad Politécnica de  
Valencia

Las cifras son claras: las manzanas ecológicas poseen más minerales, más antioxidantes y son más dulces que las no ecológicas. Además, te las puedes comer tranquilamente con piel, donde se concentran la mayor parte de sus nutrientes, porque se cultivan sin pesticidas ni herbicidas.



Nutricionalmente hablando la manzana es una fruta completísima. Su carga nutritiva aumenta considerablemente cuando su origen es ecológico y resulta muy importante desde el punto de vista mineral. Así, las manzanas ecológicas poseen un 49% más de calcio que las no ecológicas, un 42% más de zinc, un 16% más de fósforo, un 9% más de hierro y también un 8.3 % más de potasio, un mineral que interviene en la actividad muscular y en la transmisión y generación del impulso nervioso (figura 1).

Figura 1. Niveles de calcio, zinc, hierro, fósforo y potasio en manzanas ecológicas y no ecológicas.



### Auténtico tesoro antioxidante

Es diurética y depurativa, protege el sistema digestivo, reduce el colesterol... Entre sus numerosas propiedades sobresale su gran poder antioxidante, fruto de su riqueza en polifenoles (catequina y quercetina), que neutralizan los radicales libres y previenen el riesgo cardiovascular. En las manzanas ecológicas, la concentración de sustancias polifenólicas es un 20% superior que en las no ecológicas (figura 2), un hecho que se refleja claramente en el mayor oscurecimiento de la pulpa: cuando los polifenoles entran en contacto con el oxígeno se produce una reacción química y se oxidan, provocando que la pulpa se oscurezca.

## Las más dulces

Estamos ante una fruta con un 85% de agua y apenas 59 kcal por 100 g que destaca por su extraordinario sabor algo ácido, pero también muy dulce a causa de su abundancia en fructosa (el azúcar de la fruta). En este punto, el tipo de cultivo influye en la concentración de azúcares y, por tanto, en el sabor final. Las manzanas de cultivo ecológico concentran un 53% más de azúcares que las no ecológicas, lo que hace que sean muchísimo más sabrosas (figura 3).

Figura 2. Niveles de polifenoles en manzanas ecológicas y no ecológicas.

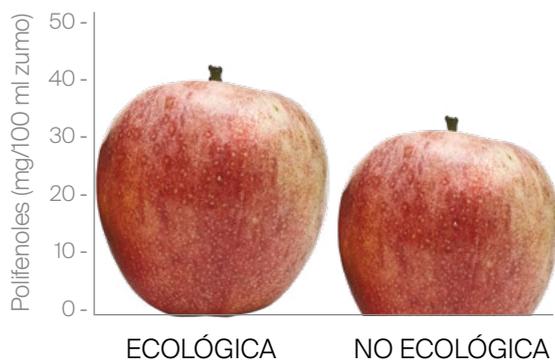
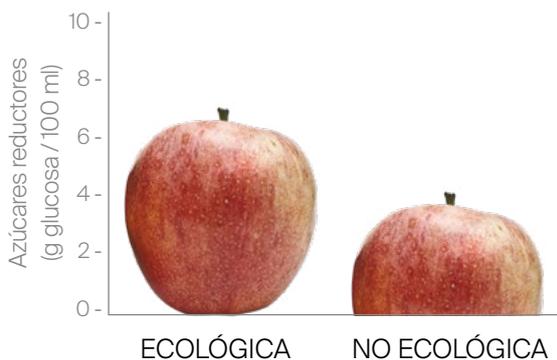


Figura 3. Niveles de azúcares en manzanas ecológicas y no ecológicas.



## RECUERDA: ¡SIEMPRE CON PIEL!

Los fitosanitarios utilizados en agricultura no ecológica son persistentes y difíciles de eliminar solo con agua y lo mismo ocurre con algunos de los productos de encerado usados para embellecer el aspecto externo de las manzanas no ecológicas, que también son perjudiciales para la salud. En cambio, las manzanas ecológicas están libres de pesticidas y residuos químicos, por lo que puedes comértelas tranquilamente sin pelar y beneficiarte de los muchos nutrientes que se acumulan en su piel.

Una manzana con piel aporta un 29% más de calcio, un 28% más de fósforo, un 16.4% más de potasio y un 12% más de proteína que una pelada (Raigón, 2007). Asimismo, entre la piel y la pulpa se localizan las pectinas, unas beneficiosas sustancias de fibra soluble que regulan el tránsito intestinal y son recomendables en casos de colitis, diarrea y gastroenteritis (tabla 1).

Tabla 1. Contenido mineral (mg/100 g) y de proteína en manzanas con piel y sin piel.

| Nutriente       | Manzana con piel | Manzana sin piel |
|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Potasio</b>  | 152.31           | 127.32           |
| <b>Calcio</b>   | 36.02            | 25.48            |
| <b>Fósforo</b>  | 14.11            | 10.14            |
| <b>Proteína</b> | 0.17             | 0.15             |

## MÁS INFORMACIÓN

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

◀ Kearns, C. 2010. Conservation of Biodiversity. Nature Education Knowledge, 1(9): 7.

◀ Puel, C.; Quintin, A.; Mathey, J.; Obled, C.; Davicco, M.J.; Lebecque, P.; Kati-Coulibaly, S.; Horcajada, M.N.; Coxam, V. 2005. Prevention of Bone Loss by Phloridzin, an Apple Polyphenol, in Ovariectomized Rats under Inflammation Conditions, *Calcified Tissue International*, 77: 311-318.



# Comer ecológico favorece el desarrollo cognitivo

**IS GLOBAL**  
Instituto de Salud Global. Barcelona



Un estudio confirma que una dieta ecológica aporta todos los nutrientes necesarios para que el cerebro funcione correctamente, a la vez que favorece el desarrollo cognitivo en la infancia. Asimismo, se ha visto que alimentarse mal, convivir con muchas personas y respirar un aire interior contaminado empeora la función cognitiva.

El punto de partida de la investigación ha sido el análisis de la asociación entre diferentes exposiciones prenatales e infantiles y el desarrollo neuropsicológico en edad escolar. Una de las conclusiones es que los alimentos ecológicos se relacionan con mejores puntuaciones en pruebas de inteligencia fluida (capacidad de resolver problemas nuevos) y de memoria funcional o de trabajo (la que permite al cerebro retener nueva información a corto plazo). El estudio se ha publicado en la revista *Environmental Pollution* y ha sido concebido y diseñado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), un centro impulsado por la Fundación La Caixa, y del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (IISPV-CERCA).

### Datos de casi 1.300 niños

Los científicos han estudiado datos de 1.298 niños de entre 6 y 11 años de seis países europeos (Reino Unido, Francia, España, Grecia, Lituania y Noruega) y analiza-

do hasta 87 factores ambientales a los que los menores estuvieron expuestos durante su vida uterina: contaminación del aire, tráfico, ruido, sustancias químicas y estilo de vida. Y también se tuvieron en cuenta otros 122 factores a los que estuvieron expuestos durante la infancia.

El objetivo era analizar la influencia de esas exposiciones en el desarrollo y la maduración del cerebro infantil, y la originalidad de la investigación radica en su enfoque de exposoma, ya que tiene en cuenta un conjunto de exposiciones a factores ambientales, sin centrarse en uno solo, para averiguar cuál es su efecto simultáneo en el neurodesarrollo de los niños.

### Las dietas saludables son más nutritivas

Según el investigador del IISPV-CERCA Jordi Júlvez, la asociación de una dieta saludable con un mejor desarrollo cognitivo podría deberse a que los alimentos ecológicos son más ricos en nutrientes necesarios para el cerebro, como ácidos grasos, vitaminas y sustancias antioxidantes, lo que puede favorecer las funciones cognitivas en la infancia. Igualmente, se ha visto que la comida rápida, el hacinamiento en el hogar y el humo del tabaco se relacionan con resultados más bajos en los test de inteligencia fluida.

### MÁS INFORMACIÓN

< Early life multiple exposures and child cognitive function: A multi-centric birth cohort study in six European countries. *Environmental Pollution*, Volume 284, 2021, 117404.

< Accessible a: [doi.org/10.1016/j.envpol.2021.117404](https://doi.org/10.1016/j.envpol.2021.117404)



# La etiqueta de una barrita de cereales y arándanos ecológica

Las barritas de cereales son una opción nutritiva para saciar el hambre entre comidas, ya que tienen muchos ingredientes energéticos, como por ejemplo los cereales y los frutos secos. Son pequeñas, fáciles de llevar y pueden comerse en cualquier lugar; por este motivo, estos deliciosos tentempiés se han consolidado en los últimos años como un alimento ideal para comer entre horas. Sin embargo, ¿son realmente saludables?

Existen muchos tipos de barritas energéticas: hay de frutas, con chocolate y con yogur, entre otras. Además, algunas son más ligeras y otras están más cargadas de hidratos. A la hora de consumirlas debemos tener en cuenta que a pesar de que sus ingredientes principales, los cereales y los frutos secos, son saludables, algunas pueden tener grandes cantidades de azúcar y componentes muy diversos; por eso, siempre debemos consultar la etiqueta y no abusar. Es recomendable combinarlas con una pieza de fruta fresca o un yogur y comerlas por la mañana para tener energía durante todo el día.

En este sentido, hemos comparado la etiqueta de la barrita de cereales y arándanos ecológica de la marca Delicatalia

con una no ecológica de una marca referente del sector.

Por un lado, encontramos que la base de los ingredientes de la barrita ecológica de Delicatalia son semillas de calabaza, de girasol, de lino y de sésamo, avena sin gluten y arándanos deshidratados. También contiene concentrado de zumo de manzana y aceite de girasol. Por otro lado, el sabor dulce se lo da el jarabe de arroz, un endulzante producido a partir de la fermentación de este cereal. Por lo tanto, podemos observar que solo hay los ingredientes básicos para este tipo de barritas y que, además, son naturales y ecológicos.

En cambio, en la barrita de cereales no ecológica de una marca referente del sector encontramos que sus ingredientes principales son cereales como el arroz y el trigo, este segundo con gluten, azúcar y arándanos desecados. Además, también encontramos varios aditivos alimentarios químicos en los emulgentes, los humectantes y los antioxidantes.

Leer las etiquetas de los productos nos hará ser conscientes de los alimentos que ingerimos y nos ayudará a llevar una dieta sana y equilibrada de acuerdo con nuestro estilo de vida.

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >

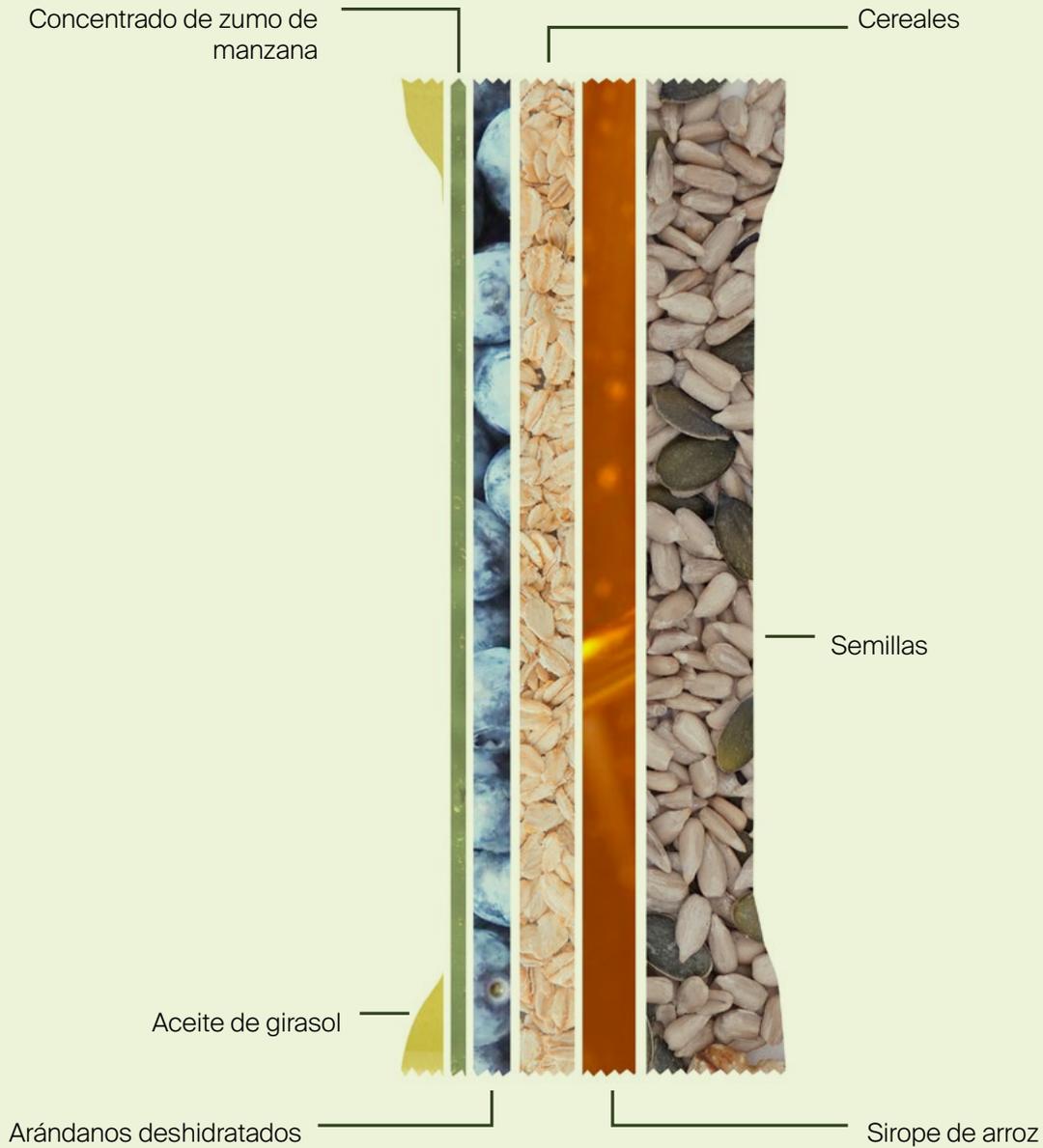
1

1. Barrita de cereales con arándano  
**Delicatalia**

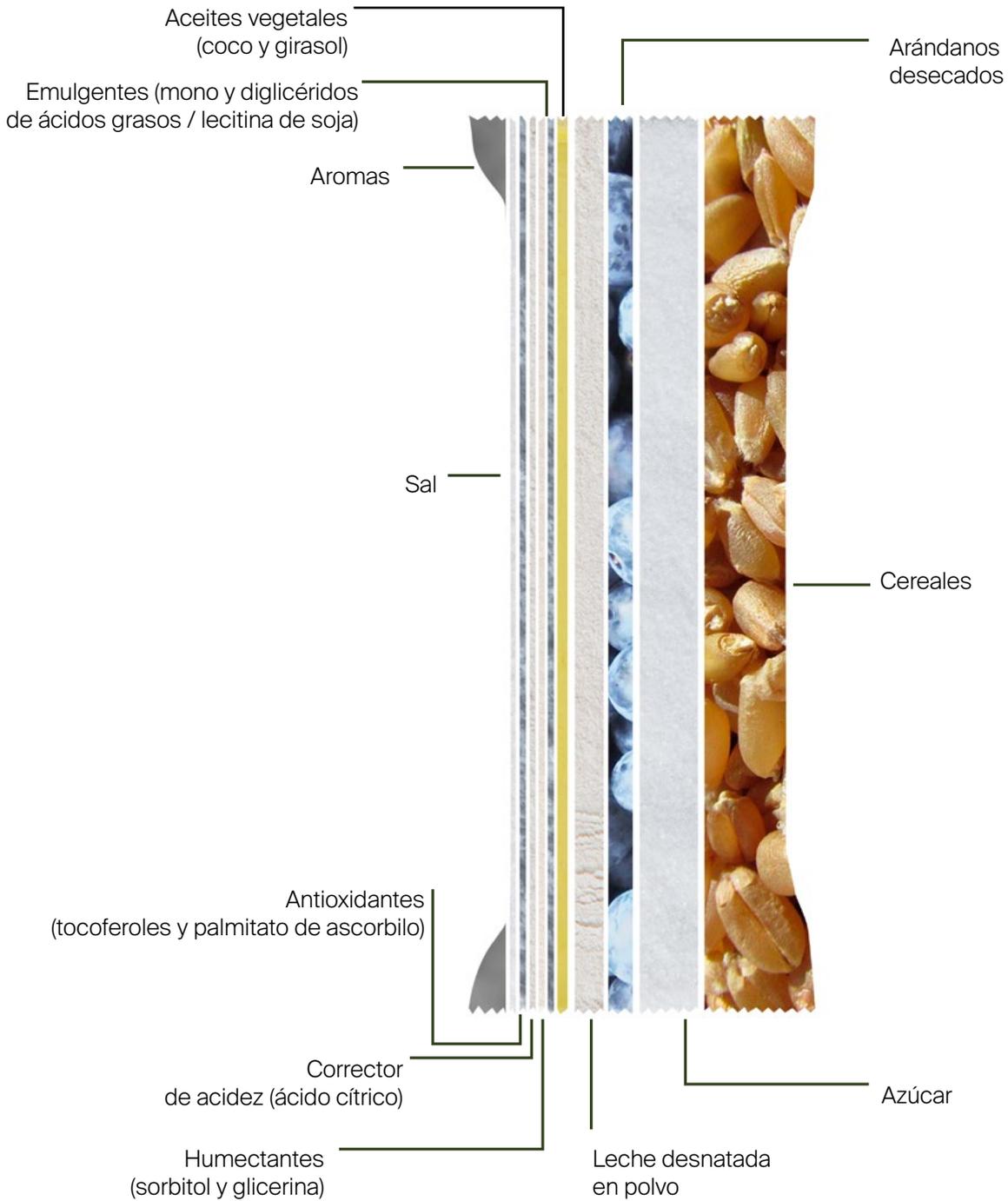




# Barrita de cereales ecológica



## Barrita de cereales **no ecológica** marca referente del sector





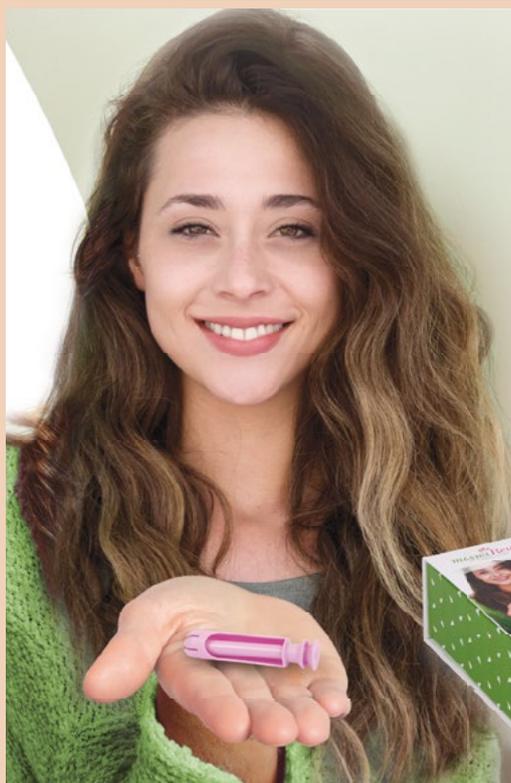
www.calvalls.com  
f t i

¡Un aperitivo  
saludable  
frente al mar  
apetece  
todo el año!



Olivas de cultivo ecológico y biodinámico · 100% naturales · Maceradas en agua y sal marina · No tratadas con sosa cáustica

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



*masmi* **Reuse**  
ORGANIC CARE

**ESTE CAMBIO  
ESTÁ EN TU MANO**

Nuevo aplicador **reutilizable**

*Cómodo  
Ecológico  
Práctico*



Fácil de utilizar:

*Recargar Introducir Limpiar*



*ly guardar para el próximo uso!*

www.masminaturalcotton.com



# La exquisita Salchicha BIO de Meica.



Meica macht das Würstchen!

Raimat  
Brut Nature  
ecológico,  
reflejo de un  
paraje singular.



WINE ASSOCIATION  
EXCELLENCE 2021  
WINE ASSOCIATION

**RAIMAT**  
VITICULTURA SOSTENIBLE

*Sostenibles desde hace más de 100 años*





# ¿QUÉ CEREAL ELIGES?

Tienes la excusa perfecta para probar los dos



Galletas Espelta BIO

Galletas Digestive Avena BIO



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

Novedades

# Piña y zanahoria crujientes

El futuro del snack es natural



# VITACRESS

## Naturalmente Bio!

- » Lavado
- » Listo para consumir



Distribuido por Comfresh

Plataforma Auxiliar F4, Mod 14 · Mercamadrid · 28053 Madrid, España · 91 50 79 557  
[www.comfresh.es](http://www.comfresh.es)

# CALIDAD POR CERCANÍA.

# Taifun



Para nosotros, la clave de una buena soja para tofu es la estrecha relación con nuestros 170 productores de soja. Conocemos personalmente a todos los agricultores que cultivan soja para nosotros y los visitamos regularmente en sus campos. Los acompañamos durante toda la temporada de cultivo, de la siembra a la cosecha. Así nos aseguramos de que para la elaboración de nuestro tofu solo se utilizan habas de soja ecológicas impecables, que hacen de él un alimento sabroso y apreciado.

La experta en soja de Taifun, Kristina Bachteler, y el agricultor Otmar Binder de Forchheim, cerca de Friburgo.

[www.taifun-tofu.com](http://www.taifun-tofu.com)



DE-ÖKO-007





## Patés artesanos, ecológicos y con un fin social

Sin conservantes, sin aditivos, sin aromas artificiales..., ¡solo verduras frescas y nada más! Esa es la esencia de los patés ecológicos Horta de Santa Clara, que facilitan la inclusión sociolaboral de personas en riesgo de exclusión social y diversidad funcional. Lamentablemente, esta gran iniciativa no tendrá continuidad y los patés pronto dejarán de producirse, aunque todavía podrás disfrutarlos durante un tiempo.

◀ COMPAÑEROS DE VIAJE ▶



Estamos muy orgullosos de nuestros compañeros de viaje, con quienes compartimos un objetivo común: ofrecer la mejor alimentación posible para las personas y el planeta. Cuando, además, la forma de producir esos alimentos cumple una función social, nos sentimos aún más orgullosos. Es el caso de los patés ecológicos Horta de Santa Clara, que dan empleo a personas en riesgo de exclusión social y diversidad funcional. Se elaboran con verduras y hortalizas ecológicas recién recolectadas y cocinadas al horno o al vapor, para preservar intactos su sabor y sus nutrientes, y están envasados en vidrio sin aditivos ni conservantes ni aromas artificiales, tan solo con unas gotas de limón a modo de conservante natural.

La suya ha sido una historia de ilusión, esperanza y conciencia social que comenzó cuando las hermanas clarisas de Fortià (Girona) cedieron el monasterio de Santa Clara y sus terrenos a la Fundació Acollida i Esperança, con el compromiso de que tuvieran un uso social. Josep Maria Lluch, director general de la fundación recuerda que “nos entendimos al momento porque queríamos lo mismo: cuidar el entorno de manera ecológica y facilitar la inserción sociolaboral de personas en riesgo de exclusión social y diversidad funcional”.



#### ¡HASTA UN 96% DE VERDURAS FRESCAS!

Sin gluten, sin lactosa, sin azúcares añadidos y aptos para veganos, los patés Horta de Santa Clara poseen un porcentaje muy elevado de hortalizas y apenas un toque de aceite de oliva virgen extra, limón, especias y sal, en la justa medida para resaltar el sabor del ingrediente principal. El de calçots contiene un 96% de calçots; el de alcachofa, un 91% de alcachofa; el de berenjena, un 93% de berenjena negra; el de pimiento, un 83% de pimiento rojo, y el de remolacha y kale, un 85% de remolacha y casi un 9% de kale.





## Dos proyectos, un mismo objetivo

En ese momento eran dos los proyectos que estaban sobre la mesa: por un lado, cultivar verduras ecológicas en los jardines del monasterio ofreciendo puestos de trabajo a personas vulnerables; y por otro, convertir el edificio en una residencia para adultos dependientes menores de 65 años. El primero rápidamente vio la luz, encuadrado dentro de las actividades del Centro Especial de Trabajo Mansol Proyectos, y el éxito fue tal que, además de seguir con el huerto, “decidimos hacer patés y confituras vegetales con el apoyo inestimable de Veritas, que nos acompañó en el desarrollo de la línea de patés, desde la preparación del producto hasta el diseño del envase y las etiquetas”.

La idea inicial era que ambos proyectos se retroalimentarían, compartiendo suministros y otros gastos, pero “lamentablemente la residencia no ha podido salir adelante por distintos motivos y nos hemos visto obligados a traspasar la gestión del monasterio a la Fundació Mercè Fontanilles”. Aunque el propósito de la residencia sigue en pie, las circunstancias actuales dificultan que sea una realidad a corto plazo, por lo que se han interrumpido tanto el huerto como la producción de patés.

## El comienzo de una gran amistad...

Aun así, los patés seguirán estando disponibles en Veritas durante un tiempo. “Tenemos la esperanza de que no sea un adiós, sino un hasta luego, pero hoy en día no está clara la continuidad. Sin embargo, la valoración de estos años no puede ser más positiva y nos sentimos muy satisfechos del camino recorrido junto a Veritas: hemos conseguido cerrar el círculo cultivando verduras ecológicas y elaborando patés con estas”, concluye Lluch. Hoy los caminos de ambas entidades se separan en el aspecto comercial, pero siguen unidas por su conciencia social y sus esfuerzos para mejorar el mundo en el que vivimos.

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



**1.** Paté de berenjena. **2.** Paté de alcahofa. **3.** Paté de pimiento. **4.** Paté remolacha y kale.  
**Horta de Santa Clara**



 **EMPEZAR EL NUEVO CURSO  
CON LOS PLATOS PREPARADOS  
DE LA CUINA VERITAS ES LA FÓRMULA  
MÁS FÁCIL, ECOLÓGICA Y SALUDABLE  
PARA ESTE MES DE SEPTIEMBRE!**

# Secrets de reboster

En nuestro obrador hemos recuperado las recetas de pastelería más tradicionales y las elaboramos tal cual las harías en tu casa, simplemente cambiando las cantidades. Te contamos cómo las hacemos y qué ingredientes necesitas... ¿Te animas? ¡Seguro que tienes de todo en la despensa! Pero si vas mal de tiempo o no te apetece cocinar, pásate por cualquiera de nuestras tiendas y llévate tu pastel favorito recién hecho.

¿A quién no le gustan los dulces? La apetencia por este sabor es innata y universal, se expresa ya antes de nacer y se extiende a todas las edades y culturas. La repostería casera y artesana, como la que hacemos en nuestro obrador, es una buenísima alternativa a los dulces procesados, que contienen grasas saturadas e hidrogenadas y muchísimos azúcares refinados, además de gasificantes, humectantes y estabilizantes artificiales.

En Veritas solo empleamos materia prima ecológica, obtenida sin químicos y respetando el medio ambiente: las harinas son integrales siempre que es posible, el chocolate es mayoritariamente negro y con un alto porcentaje de cacao, solo usamos azúcar integral de caña y sirope de agave... Y para limitar el azúcar y las grasas, nuestros aliados son,

junto con las especias, como la canela y la vainilla, las hortalizas (calabacín, zanahoria) y los frutos secos, cuyo dulzor natural va acompañado de fibra, lo que hace que el proceso de absorción por parte del organismo sea mucho más lento.

## Pastel vegano

El pastel vegano es uno de esos postres facilísimos de preparar al que pocos se resisten. Nuestro pastel vegano es ligerísimo, y destaca por su miga húmeda y esponjosa gracias a la pulpa del calabacín, que también le aporta vitaminas del grupo B y tres minerales esenciales para el buen estado de los huesos: calcio, fósforo y magnesio. Las nueces y la harina de trigo le proporcionan un característico olor a frutos secos, y el cacao, ese punto especial e inconfundible.



## Carrot cake

Nuestra versión ecológica de este clásico de la repostería inglesa lleva una gran cantidad de zanahoria fresca, una jugosa hortaliza rica en betacaroteno, que el organismo transforma en vitamina A, que resulta fundamental para la piel y la vista. Cada uno de sus otros ingredientes le otorga un poco de su personalidad: las nueces, un toque crujiente; el azúcar integral, su dulzor saludable; y la canela y la vainilla, un sabor y un aroma inimitables.



## Cheesecake

Hay muchos tipos de pasteles de queso, pero el nuestro es especialmente suave y delicioso, gracias a los matices que le concede la harina de almendra y a su riqueza en lácteos ecológicos –queso crema, queso rallado, nata y mantequilla–, que le aportan vitaminas, calcio y fósforo, unos nutrientes que estimulan el metabolismo energético.

### LOS PREPARAMOS!

En los siguientes links encontrarás el paso a paso de las recetas con las cantidades exactas de cada ingrediente y los tiempos de cocción concretos.

DESCUBRE COMO LOS PREPARAMOS



## CLUB Apúntate al **veritas** y aprovecha los cupones de descuento.

Para ser miembro del Club podrás adquirir los corn rolls de tomate Veritas, las tortitas de arroz y maíz con manzana y canela de El Granero Integral y las pastillas para el lavavajillas de Frosch con un 50% de descuento y muchos productos más. Descárgate la app y empieza a disfrutar de los cupones.\*

\*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 estos tres productos, 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.



### Para mojar con guacamole, hummus o salsas

CLUB  
veritas

#### CUPÓN CLUB: CORN

Ya puedes encontrar en nuestros supermercados los nuevos corn rolls de maíz de la marca Veritas. Crujientes y sabrosos, estos rollitos tienen un sabor a tomate que los hace irresistibles. Elaborados con ingredientes ecológicos y sin gluten, estos snacks, muy similares a los nachos, son perfectos para tomar al natural o servir acompañados de guacamole u otras salsas.



### Para limpiar los platos

CLUB  
veritas

#### CUPÓN CLUB: FROSCH

Frosch lanza las nuevas pastillas de detergente, abrillantador y sal para el lavavajillas que contienen bicarbonato de sodio para ayudar a eliminar la grasa más incrustada. Sin fosfatos ni fosfonatos, las nuevas pastillas vienen en un envoltorio hidrosoluble para que tu vajilla quede muy limpia y brillante.

## Para los más pequeños de la casa

La marca El Granero Integral trae a Veritas dos variedades de cereales infantiles: de chocolate o de miel con estrellas de avena integral. Estos cereales ecológicos sin aceite de palma son ideales para que los más pequeños de la casa puedan disfrutar de un desayuno o merienda lleno de fibra, sabor y diversión.

Para complementar los desayunos y las meriendas, también llega el pouch de yogur griego y de frambuesa de la marca Smileat, sin gluten, sin huevo y sin azúcares añadidos, con ingredientes ecológicos y un envase 100% compostable de origen vegetal.

Finalmente, tenemos los minimuffins ecológicos con chips de chocolate de la marca Heras: unas deliciosas magdalenas que destacan por su esponjosidad y suavidad gracias al alta calidad de los ingredientes.



## \*Para picar entre horas

Las tortitas de arroz y maíz se han convertido en uno de los snacks preferidos para picar entre horas, ya que son crujientes, ligeras y muy saciantes.

En Veritas encontrarás como novedad las tortitas de la marca El Granero Integral. Elaboradas con arroz y maíz ecológicos, estas tortitas tienen un delicioso sabor dulce a manzana y canela.

También encontrarás las nuevas variedades de tortitas Natursoy. Por un lado, tenemos las tortitas de maíz con aceite esencial de orégano y, por otro, las de arroz integral con aceite esencial de romero: dos opciones irresistibles y saludables para llenar el estómago a media mañana.

*\*En la versión en papel de esta misma edición número 135 de la revista, destacamos que las tortitas de arroz y maíz con manzana y canela de El Granero Integral son una novedad del Club Veritas y tienen un cupón del 50% de descuento. Finalmente, el producto no será promoción este mes de septiembre y, por lo tanto, no se aplicará la oferta. Disculpa las molestias.*



## De postres

Llega a los supermercados Veritas el kéfir ecológico de NaturGreen, la alternativa vegetal al kéfir sin soja, sin lactosa, sin gluten y sin azúcares añadidos. Disfruta de este delicioso kéfir vegano que, gracias a un lento proceso de fermentación, obtiene un sabor delicioso, una textura suave y una acidez equilibrada para que saborees el mejor kéfir. Encontrarás NaturGreen Kefir Bio en tres sabores diferentes: coco, almendra y anacardo.



## Para la higiene personal

La marca Sante trae dos nuevas referencias a Veritas: el champú y el suavizante sólidos Sante Family. Los dos productos te aportarán brillo y flexibilidad a los cabellos gracias a las propiedades nutritivas de la hoja de abedul ecológica. Con un embalaje de cartón fabricado 100% con fibras recicladas, estos dos productos de higiene personal te cuidan a ti y al planeta.



# Hacemos la primera donación de ecos solidarios del Club Veritas

Gracias a las donaciones de ecos que han hecho los miembros del Club, en agosto dimos casi una tonelada de alimentos ecológicos a Cruz Roja



A principios de este 2021 iniciamos el Club Veritas, la comunidad de los amantes de la alimentación ecológica, certificada, sostenible y socialmente justa. Por ser miembro del Club, puedes disfrutar de varias ofertas, ventajas y consejos para tener una alimentación saludable. Una de las ventajas más destacadas es que puedes acumular ecos con tus compras y después cambiarlos por productos o darlos a entidades sociales. ¡El pasado mes de agosto se realizó la primera donación de alimentos del Club! La entidad beneficiaria fue Cruz Roja, una organización que representa el más importante movimiento humanitario, ciudadano e independiente del mundo para proteger la vida y la dignidad de las personas. En esta ocasión, entregamos un total de 960 kilos de harina de trigo ecológica, casi una tonelada de producto. La próxima donación se hará a finales de año y esperamos poder superar la cantidad de comida entregada en esta primera.

Muchas gracias a todas las personas que habéis dado vuestros ecos para que los usuarios de Cruz Roja puedan comer producto ecológico.

## Ventajas y descuentos del Club Veritas

¡Ya somos más de 115.000 miembros en el Club Veritas! Una comunidad de personas que crece mes a mes y que demuestra que cada vez somos más los que queremos cuidar de las personas y del planeta apostando por una alimentación ecológica, saludable y sostenible.

Por ser miembro del Club, te podrás beneficiar de los cupones de descuentos en las novedades, conseguir un regalo por tu cumpleaños y disfrutar de ofertas exclusivas. También podrás acceder a contenido específico sobre alimentación ecológica, consultar recetas saludables y ver todas las características nutricionales de los productos que compras. Descárgate la app Veritas o regístrate en [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) y empieza a disfrutar de las ventajas que te ofrecemos para la salud y el bolsillo. ¡Date de alta del Club y consigue 9 euros de bienvenida!

MÁS INFORMACIÓN AQUÍ



# Lubricante de base acuosa, natural y ecológico

Münnah Natural Cosmetics, la empresa española fabricante de cosmética natural y ecológica, trae a los supermercados Veritas su lubricante íntimo ecológico.



El lubricante íntimo de Münnah de base acuosa es totalmente natural y ecológico. Gracias a los efectos suavizantes e hidratantes de sus extractos botánicos, proporciona una lubricación natural, similar a la real, protege las mucosas y ayuda a la regeneración, por su contenido en caléndula, malva, aloe vera y lavanda. Es apto para las pieles sensibles, ya que no provoca irritaciones ni picores, y deja la piel hidratada, limpia y libre de residuos.

Unisex, de larga duración y compatible con el látex y la silicona, el lubricante íntimo de Münnah es un producto no testado en animales, con más del 92% de los ingredientes de certificación ecológica. No contiene alérgenos, perfumes sintéticos ni sustancias químicas tóxicas para el organismo. Tiene un pH fisiológico y está indicado para calmar irritaciones, picores y otras molestias a cualquier edad.

Viene en un formato de 50 ml, de tamaño bolsillo, con cierre hermético, para que lo puedas llevar donde quieras de forma segura.

## Münnah, alta cosmética ecológica certificada

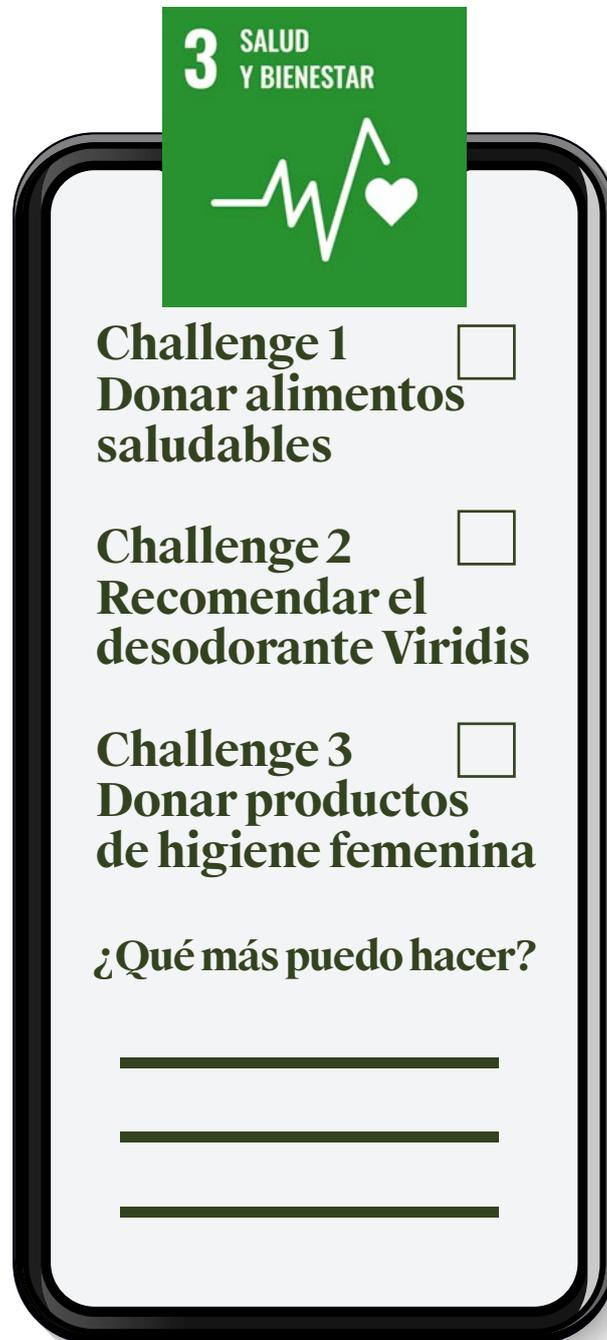
La empresa española fabricante de cosmética natural y ecológica Münnah nace con el objetivo de mejorar y cuidar la piel desde el respeto a la salud y al medio ambiente. Sus productos están hechos con ingredientes de certificación ecológica, libres de siliconas, perfumes sintéticos y sustancias químicas o derivadas del petróleo.

En este sentido, Münnah es una empresa que ha sido galardonada como la mejor marca orgánica y vegana de cosmética ecológica certificada, en la segunda edición internacional de los Orgànics Clean Awards 2021, un reconocimiento que anima al equipo a seguir trabajando en esta línea y da al consumidor la seguridad de que adquiere un producto natural de calidad que respeta a los animales y al entorno.



# Challenge Veritas: Salud y bienestar

Piensa global, actúa local. En Veritas estamos comprometidos con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y cada mes proponemos una serie de challenges en torno a estos. ¿Te unes al reto?



**3 SALUD Y BIENESTAR**



**Challenge 1**   
**Donar alimentos saludables**

**Challenge 2**   
**Recomendar el desodorante Viridis**

**Challenge 3**   
**Donar productos de higiene femenina**

**¿Qué más puedo hacer?**

---

---

---

Para promover y hacer avanzar todos y cada uno de los ODS es necesario que todos nosotros nos esforcemos a nivel individual, familiar y social. Mensualmente, os iremos explicando nuestras iniciativas para desarrollar estos objetivos y os propondremos unos challenges para que juntos provoquemos un cambio.

Este mes os planteamos unos retos dirigidos a lograr el Objetivo 3: Salud y bienestar, en el que recae nuestra misión de ofrecer la alimentación ecológica a todo el mundo. Para lograrlo, nuestras tiendas colaboran con entidades sociales próximas al punto de venta. Junto con Pont Alimentari trabajamos para establecer relaciones con las tiendas y entidades sociales, como Formació i Treball, El Xiprer, SOM Fundació, Sud Integració o El Casal dels Infants del Raval, por citar algunas. Así podemos donar alimentos a sus usuarios y posibilitar que la comida ecológica llegue a los colectivos más desfavorecidos.

### Challenge 1: dona alimentos saludables

Cuando vayas al supermercado compra un alimento saludable que no caduque a corto plazo: arroz integral, quinoa, frutos secos, zumos de fruta... A final de mes, dona todos los productos al banco de alimentos o a una entidad social. Con este pequeño gesto estarás contribuyendo a que más personas puedan tener acceso a una alimentación sana y saludable. Y recuerda que al comprar con la app del Club Veritas puedes acumular ecos y canjearlos por alimentos ecológicos para Cruz Roja.

DESCUBRE AQUÍ EL CHALLENGE 1



### Challenge 2: recomienda el desodorante ecológico y solidario viridis

El desodorante ecológico y solidario Viridis protege la salud de la mujer y el 100% de los beneficios obtenidos con su venta se donan a asociaciones que luchan contra el cáncer de mama. El reto propuesto es recomendar este desodorante a cinco mujeres de tu entorno y que cada una de esas mujeres lo recomiende a su vez a cinco más. Con esta simple acción estarás contribuyendo a la prevención y lucha contra el cáncer.

DESCUBRE AQUÍ EL CHALLENGE 2



### Challenge 3: dona productos de higiene femenina

La pobreza menstrual es mucho más común de lo que imaginas y se trata de una condición que puede suponer un riesgo para la salud de la mujer. En Veritas creemos que los productos de higiene femenina deben considerarse de primera necesidad, por lo que reclamamos un IVA superreducido; pero mientras no llega el cambio, hemos reducido el IVA de dichos productos. Te proponemos comprar productos de higiene femenina y donarlos a iniciativas sociales: infórmate de las campañas que hay en curso, recopila los recursos y haz tu donación. Al hacerlo, ayudas a que más mujeres tengan una mejor salud menstrual.

DESCUBRE AQUÍ EL CHALLENGE 3



**PARA PROMOVER Y HACER AVANZAR TODOS Y CADA UNO DE LOS ODS ES NECESARIO QUE TODOS NOSOTROS NOS ESFORCEMOS A NIVEL INDIVIDUAL, FAMILIAR Y SOCIAL. MENSUALMENTE, OS IREMOS EXPLICANDO NUESTRAS INICIATIVAS PARA DESARROLLAR ESTOS OBJETIVOS Y OS PROPONDREMOS UNOS CHALLENGES PARA QUE JUNTOS PROVOQUEMOS UN CAMBIO.**



# Cursos de otoño online 2021

Pensados y preparados con mucho mimo, estos cursos son una oportunidad para aprender, preguntar, profundizar, explorar y conocernos.



## UN VIAJE DIGESTIVO

**con Alf Mota | Curso online de 3 sesiones**

**HORARIO: martes de 18.30 h a 20.30 h**

**INICIO: 19, 26 de octubre y 2 de noviembre | Precio: 75 €**

La digestión es el proceso con el que convertimos los alimentos en nutrientes. A lo largo de este curso de cocina de tres sesiones haremos todo lo que está a nuestro alcance –y que no es poco– para que esta transformación vital se produzca de una manera óptima y que sea y te haga feliz.

## INICIACIÓN A LA GIMNASIA HIPOPRESIVA CON CÓRPORAL

**Curso presencial de 4 sesiones**

**HORARIO: martes de 18.30 h a 19.30 h**

**INICIO: 9, 16, 23 y 30 de noviembre | Precio: 60 €**

La gimnasia hipopresiva está basada en ejercicios abdominales, posturales y respiratorios. Con esta innovadora técnica se trabaja un porcentaje muy elevado de músculos. Sus beneficios demostrados son muchos: es la mejor forma de recuperar el abdomen, especialmente después del parto, y además mejora el aspecto físico de quienes la practican regularmente.

## DESCUBRE LOS ACEITES ESENCIALES EN PROFUNDIDAD

**Curso online de 3 sesiones**

**HORARIO: jueves de 18.30 h a 20.30 h**

**INICIO: 14, 21 y 28 de octubre | Precio: 75 €**

Actualmente cada vez hay más estudios que demuestran la fuerte relación de los aceites esenciales con el bienestar emocional, anímico y mental. En este curso te enseñaremos cómo poder beneficiarte de los efectos terapéuticos de los aceites esenciales en distintos ámbitos: para proteger tu salud, para equilibrar tu estado de ánimo, para aligerar las patologías más comunes, para aumentar tu sistema inmune de manera armónica; en resumen, para que ganes autonomía en el control de tu salud con los aceites esenciales y aprendas a sentir cuál usar y en qué momento.

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

Si te apetece vivir la experiencia de cocinar en directo, te esperamos de nuevo en nuestro espacio de Barcelona, y si no te esperamos online estés donde estés.

¡Aprende a comer saludable desde cualquier lugar!

 Lunes 6 de septiembre

## **CURSO INTENSIVO PRESENCIAL - ALIMENTACIÓN, CONSCIENCIA Y MEDICINA ORIENTAL**

**ALF MOTA**

Horario: 17.00 h - 20.00 h (5 SESIONES) 200 €

 Martes 14 de septiembre

## **TALLER ONLINE GRATUITO - DESAYUNOS SALUDABLES PARA VOLVER A LA RUTINA**

Gina Estapé con la colaboración de Amandín

Horario: 18.30 h - 19.30 h Gratuito

 Miércoles 15 de septiembre

## **TALLER ONLINE - LIBÉRATE DE LA CANDIDIASIS DE FORMA NATURAL**

Marta Marcè

Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Jueves 16 de septiembre

## **TALLER ONLINE - UN CICLO MENSTRUAL SALUDABLE**

Laura Balletbó

Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Lunes 20 de septiembre

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

Martina Ferrer

Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Martes 21 de septiembre

## **TALLER PRESENCIAL - COCINA ZERO WASTE**

Alf Mota con la colaboración de El Granero Integral

Horario: 18.30 h - 20.30 h 20 €

 Miércoles 22 de septiembre

## **TALLER PRESENCIAL - JAPÓN EN CASA: RECETAS SENCILLAS CON MUCHA SATISFACCIÓN**

Camila Loew

Horario: 18.30 h - 20.30 h 30 €

 Martes 28 de septiembre

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

Astrid Izquierdo

Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

 Jueves 30 de septiembre

## **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A COCINAR GYOZAS VEGANAS**

Mike Davies con la colaboración de Vegetalia

Horario: 18.30 h - 20.30 h 20€

 PRESENCIAL  TALLER DE COCINA  TALLER DE BIENESTAR  CURSO  CHARLA

# terra. veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB  
WWW.TERRAVERITAS.ES



# El bocado más sabroso de septiembre

**ALF MOTA**  
Ecochef y profesor de cocina saludable

Los higos anuncian el final del verano, pero su temporada es muy breve y debes aprovechar estas pocas semanas para descubrir su potencial en la cocina. Dulces y deliciosos, son el ingrediente perfecto de entrantes, postres, ensaladas...

Son ricos en vitaminas del grupo B, que contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso, aportan minerales imprescindibles y su índice glucémico es medio o moderado, por lo que no es aconsejable tomar más de un par o tres de higos frescos al día. Acompáñalos de alimentos ricos en grasas saludables para ralentizar la absorción de sus azúcares y elige siempre las piezas que estén en su punto justo de maduración, ya que si están verdes pueden causar molestias digestivas.

## Desayunos y meriendas

Unta mitades de higo con mantequilla de almendras o ghee, espolvorea con canela y unos nibs de cacao, y añade un trozo de chocolate con un mínimo de 75% de cacao para lograr un contrapunto amargo y crujiente. También puedes

poner unos higos encima de una tostada integral con queso fresco de untar o aguacate chafado con una pizca de pasta umeboshi y añadir un lecho de rúcula o germinados.

## Mermelada con chía y lino

Tritura unos higos maduros y añade semillas de chía o lino hasta obtener una textura gelatinosa. Puedes aromatizar y dar sabor a la mermelada con jengibre en polvo, zumo de limón, vainilla, cardamomo...

## Ensaladas con un punto dulce

Haz una ensalada de hojas verdes, trigo sarraceno cocido, garbanzos, maíz, nueces, un mix de semillas y unos cuartos de higos frescos. Aliña con vinagre de umeboshi, cuyo paladar salado y ácido es el mejor complemento del dulzor de los higos.

## HIGOS DE LLEIDA CON CERTIFICACIÓN ECOLÓGICA

Ya están en nuestras tiendas los higos ecológicos de cuello de dama negra, una variedad de intenso color violeta con una pulpa carnosa que impregna el paladar de un dulzor suave y meloso. Nos llegan de la finca Cal Pinela, en Alguaire (Lleida), donde los cultiva Roc Feliu, uno de nuestros compañeros de viaje más queridos y el primero en cultivar de forma ecológica este tipo de higos.



## Canapés originales

¿Una ocasión especial? Prepara unos barquillos de higo asado con sal y pimienta y condimenta con mayonesa, kimchi, jamón serrano o filetes de anchoa. Añade tus germinados favoritos y un hilo de aceite de oliva virgen extra.

## Tartas, pasteles, barras energéticas...

Elabora una base de tarta triturando harina de almendra con aceite de coco, una pizca de canela, cacao puro y sirope de agave, y deja que se enfríe y solidifique. Por otro lado, prepara un relleno tipo cheesecake con yogur, agar-agar y sirope de agave, y deja también que se enfríe y solidifique. Decora la tarta con higos troceados y una mermelada de frutos del bosque diluida en un poco de agua hasta obtener una textura de coulis. Asimismo, los higos son una gran alternativa a los dátiles a la hora de hacer barras energéticas.



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Manteca de Ghee. **Vegetalia**. 2. Semillas de chí. **Natur Green**. 3. Nibs de cacao. **Veritas**. 4. Kimchi. **Biona**. 5. Gelatina de agar-agar. **Natali**. 6. Higos negros ECO.



# Psyllium: ¡descubre su potencial!

**MIREIA ANGLADA**  
Cocinera profesional

CON LA COLABORACIÓN DE



Además de estabilizar el colesterol y regular las funciones intestinales, el psyllium posee una gran cantidad de mucílagos, un hecho que lo convierte en el ingrediente ideal para espesar masas de pasteles, ligar salsas o dar estructura a hamburguesas o albóndigas.



 CONSULTA  
LA TÉCNICA  
DE COCINA AQUÍ

Conocido también como zaragatona, el psyllium es una planta herbácea cuyo fruto es una cápsula que encierra minúsculas semillas, siendo el envoltorio de estas últimas lo que se consume en forma de polvo. Se considera una planta medicinal gracias a sus propiedades saludables (regula las funciones intestinales, estabiliza los niveles de colesterol y equilibra el índice glucémico), no contiene ninguna materia grasa y su tasa en proteínas es relativamente baja. También destaca por contener un 80% de fibra, que no es asimilada por el organismo pero que ejerce una acción laxante mecánica en el sistema digestivo.

A causa de su riqueza en mucílagos posee aplicaciones muy interesantes en la cocina y solo hay que incorporarlo directamente a masas húmedas o a líquidos. Si lo dejas reposar, adquiere una textura más dura y un tanto elástica, pero recuerda que se gelifica mucho y por esa razón es aconsejable añadir poca cantidad.

### Pasteles muy esponjosos

Debido a su escasa concentración en proteínas, el psyllium no puede reemplazar a los huevos, pero sus mucílagos le confieren una extraordinaria capacidad espesante. No es preciso utilizar demasiada cantidad: una o dos cucharadas pequeñas son suficientes para que tus pasteles veganos queden esponjosos.

### Hamburguesas y albóndigas perfectas

Igualmente, puedes usarlo para dar estructura a hamburguesas o albóndigas vegetarianas, veganas e incluso de carne si sueles añadir pan rallado o harina de trigo. Por otra parte, es perfecto para proporcionar consistencia al pan de avena o trigo sarraceno, preparar cremas vegetales y ligar salsas. En este último caso, recuerda poner poca cantidad porque absorbe mucho líquido.



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Psyllium. **El Granero Integral.**





# Raviolis de tomate y aceitunas con salsa de tomate, setas y limón

CON LA COLABORACIÓN DE  **Onyar** ALIMENTOS

Aromáticos y sabrosos, estos raviolos de tomate, albahaca y aceitunas son tan ligeros como nutritivos: el tomate es un gran aliado de la salud cardiovascular gracias a su riqueza en licopeno y las setas aportan fibra y proteínas vegetales.

## Ingredientes:

- < 250 g de raviolis de tomate, albahaca y aceitunas Onyar
- < 300 g de setas variadas (gírgolas y champiñones)
- < 250 g de salsa de tomate casera
- < 125 ml de caldo vegetal (o agua de cocción de la pasta)
- < 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- < 1 limón
- < Aceitunas
- < Avellanas
- < Parmesano rallado
- < Sal



## Elaboración:

1. Prepara una salsa de tomate, limpia las setas y lamina los champiñones. Reserva.
2. Calienta el aceite en una sartén, incorpora las setas y sofríelas con un poco de sal hasta que estén tiernas y doradas.
3. Deja que se enfríen ligeramente, ponlas en el vaso de la batidora y añade la salsa de tomate, el caldo vegetal y el zumo del limón y su ralladura.
4. Tritura hasta conseguir una mezcla homogénea y rectifica de sal si es necesario.
5. Cuece los raviolis en agua hirviendo con un poco de sal y escúrrelos.
6. Mezcla los raviolis con la salsa, sirve y decora con aceitunas y avellanas picadas, parmesano rallado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima.

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



1. Raviolis de tomate, albahaca y olivas. **Aliments Onyar**. 2. Champiñones Portobello. 3. Salsa de tomate. **Anko**.



# Menú *low carb*

**MARTA ORTIZ**  
Dietista. @papayacrujiente

## LUNES

### COMIDA

- < Crema verde de verano
- < Brochetas de pollo con coco y sésamo

### CENA

- < Ensalada refrescante
- < Canelones de berenjena y atún

## JUEVES

### COMIDA

- < Ajoarrosa
- < Zoodles de calabacín

### CENA

- < Cazuela de verduras
- < Timbal de salmón ahumado con chutney de mango

## MARTES

### COMIDA

- < Crema de lombarda
- < Cordero con hinojo y patatas al romero

### CENA

- < Cebolla tierna asada con green chutney
- < Makis de salmón y aguacate

## VIERNES

### COMIDA

- < Pollo asado con ciruelas
- < Guiso de verduras de raíz

### CENA

- < Paté de aguacate con crudités
- < Ensalada de tofu ahumado

## MIÉRCOLES

### COMIDA

- < Ensalada fácil de rúcula
- < Huevos al plato

### CENA

- < Crema de tomate con piñones y alcaparras
- < Ensalada de wakame, tempeh y germinados

## DESAYUNO

- < Revuelto de tofu con tomate
- < Brownie de remolacha

## MERIENDA

- < Batido ultranutritivo
- < Smoothie de fresas y anacardos

## CONSEJOS

Añade grasas saludables provenientes del aceite de oliva o coco, el aguacate, los frutos secos y el pescado azul.

La base siguen siendo las verduras y hortalizas, añade siempre ensaladas o cremas vegetales y mantente hidratado.

Evita alimentos ultraprocesados que contengan mucho azúcar, almidones y grasas refinadas.



 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >

1



2



3



4



5



**1. Huevos. Moncal. 2. Sésamo crudo. NaturGreen. 3. Alga wakame. Porto Muiños. 4. Tofu ahumado. Vegetalia. 5. Aceite de oliva virgen extra. Veritas.**



# Aceite potenciador del bronceado

**MAMITA BOTANICAL**  
mamitabotanical.com

Este aceite ayuda a potenciar el bronceado gracias a su contenido en carotenos, además de ser un antioxidante natural que favorece la formación de melanina.

**Aplicatelo en la piel, después de tomar el sol.**

## Ingredientes:

- < 1 zanahoria
- < 50 ml de aceite de girasol
- < 50 ml de aceite de almendras
- < 25 ml de aceite de oliva virgen

## Elaboración:

1. Pela 1 zanahoria, córtala a trozos y colócala en un recipiente resistente al calor.
2. Añade el aceite de girasol, el de almendras y el de oliva.
3. Cocina al baño maría durante 10 minutos, a fuego lento y vigilando que los aceites no lleguen a hervir.
4. Retira del fuego, cuela el aceite con una gasa y viértelo en un recipiente opaco, sin la zanahoria.

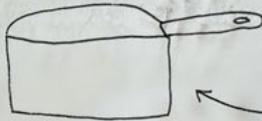
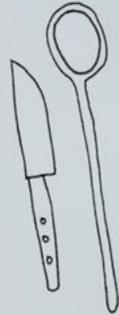
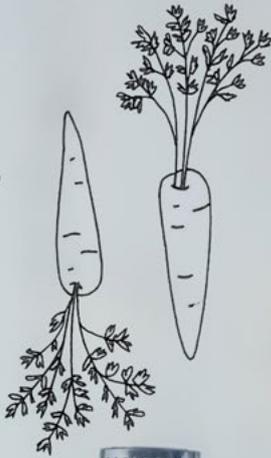
 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >



**1.** Pastanaga ECO. **2.** Oli d'ametlles. **Mon.**



Zanahorias



baño  
Maria



# Cubertero

**MARTA SECOND**  
2nd funniest thing

## Materiales:

- < 6 latas de leche de coco
- < Cuerda
- < 2 cáncamos
- < 4 clavos pequeños
- < Martillo
- < Pistola de cola en caliente y adhesivo
- < Abrelatas
- < Alicates
- < Pieza de madera (22x16 cm)
- < Berbiquí

## Instrucciones:

1. Quita las etiquetas.
2. Abre la lata y utiliza el abrelatas para perfilar el filo que corta, y retíralo con los alicates.
3. Haz dos agujeros en la pieza de madera con el berbiquí.
4. Introduce la cuerda por los cáncamos y haz un nudo en los extremos.
5. Fija las latas en la madera con cola caliente.
6. Utiliza dos metros y medio de cuerda, haz nudos en los extremos y clava la cuerda en la base de madera.
7. Bordea el recipiente y vuelve a clavar un calvo para fijar el extremo.

 < [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es) >

1



1. Leche de coco. **Veritas.**



# BIOKAP®

NATURE AND SCIENCE FOR HAIR

Tinte Natural para el Cabello

 SOLO 10 MINUTOS  
DE APLICACIÓN

UN RESULTADO PERFECTO



nutricolordelicato // **RAPID**

-  16 Colores cálidos, brillantes y naturales
-  ACEITE ARGÁN ecológico y complejo TRICOREPAIR
-  Sin Amoníaco, Sin Resorcina, Sin Parabenos, Sin Perfume, Sin PPD parafeñilendiamina
-  **NICKEL TESTED** Testado en Niquel
-  Testado dermatologicamente
-  100% cobertura canas
-  Apto para veganos

[www.biokap.com.es](http://www.biokap.com.es)

# YA

LA MULTI-LECHE VEGETAL  
FABRICADO EN FRANCIA



YA COCO ESENCIA GOURMET

99% DE LECHE DE COCO  
SIN AZÚCAR  
FERMENTADO  
FAIR COCO



DELICIOSOS Y EXÓTICOS  
POSTRES VEGETALES  
100% ORGÁNICO

#biogroupe



# 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](http://www.veritas.es)

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA PARA TODOS Y PARA TODOS LOS DÍAS

# #LevantaLaMano

¡Levanta la mano en la lucha contra el cáncer de mama!



El 100 %  
de los beneficios de la  
venta se donan a asociaciones  
locales que colaboran  
en la lucha contra el cáncer  
de mama.

DESODORANTE ECOLÓGICO Y SOLIDARIO VIRIDIS  
PARA CUIDAR LA SALUD DE TODAS LAS MUJERES



MÁS  
INFORMACIÓN



ANDORRA | CATALUNYA | ILLES BALEARS | MADRID | NAVARRA | PAÍS BASC | COMUNITAT VALENCIANA

WWW.VERITAS.ES