

veritas

N. 136
OCTUBRE 2021



Octubre, el mes de las frutas
y verduras antioxidantes.

Anna Torelló

Disruptores endocrinos:
qué son y cómo evitarlos.

Marta León

Boniato asado con granada,
salsa de tahín y yogur.

Gina Estapé

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 otoño es época de cambio. Con la llegada de esta nueva estación el tiempo varía y el frío se presenta despacio, como una señal de que el invierno se acerca. Por esta razón, en otoño tenemos que tomar alimentos que nos ayuden a hacer frente a este cambio de temperaturas.

En la revista de este mes de octubre, te damos consejos para encarar esta época del año, así como recetas y técnicas de cocina. También estrenamos tres secciones con contenidos nuevos. Así, hablaremos sobre las frutas y verduras de temporada, abordaremos temas de salud hormonal y difundiremos los consejos de varias personas especialistas en nutrición y bienestar.

Esperamos que estos nuevos contenidos te enriquezcan y te animen a seguir una dieta variada y equilibrada basada en una alimentación saludable, ecológica y sostenible.

¡Bienvenido mes de octubre, bienvenido otoño! Disfruta de la lectura.



6

ES TIEMPO DE

Octubre, el mes de las frutas y verduras antioxidantes

Anna Torelló

10 SALUD

¿Tienes migraña a menudo? ¡Revisa la dieta!
Soy como como

16 CONSEJOS DE XEVI

¿Sabías que en tu colon habita una molécula clave para adelgazar?
Xevi Verdaguer

18 DIVERSIDAD

¿Por qué incluir cereales en grano en tus menús?
Martina Ferrer

20 FAMILIA

Pequeños cambios para comer mejor en la etapa escolar
Soy como como

26 BIENESTAR

¿Te tiñes en casa? ¡Pásate a la coloración natural!
Nuria Fontova

28 BOTIQUÍN

Refuerza la salud de tu cabello y frena su caída
Ecorganic

30

SALUD HORMONAL

Disruptores endocrinos: qué son y cómo evitarlos

Marta León



32 ENTREVISTA

Jaume Giménez, dietista-nutricionista experto en nutrición deportiva
Adam Martín

34 ANÁLISIS COMPARATIVO

Beneficios nutricionales de la patata ecológica
M. D. Raigón

38 FONDO DOCUMENTAL

¿Qué ingredientes no debe llevar tu desodorante?

42 NUESTRO OBRADOR

Pan de centeno: sabroso, intenso y saludable

44 COMPAÑEROS DE VIAJE

Aliments Onyar

48 SOSTENIBILIDAD

Challenge Veritas: Producción y consumo responsables

50 SOMOS CONSCIENTES

Un año trabajando para provocar un cambio

52 NOVEDADES DEL MES

Apúntate al Club Veritas y aprovecha los cupones de descuento

54 ESPECIAL VERITAS

Los productos Veritas más queridos de otoño

55 VERITAS LAB

Nuevo aplicador reutilizable para tampones

56 TERRA VERITAS

Talleres presenciales y online y cursos de otoño online

58 ¡SÁCALE PROVECHO!

5 formas distintas de cocinar los huevos
Alf Mota

60 TÉCNICAS DE COCINA

Trucos para cocer el arroz integral
Mireia Anglada



62

RECETA DEL MES

Boniato asado con granada, salsa de tahín y yogur

Gina Estapé

64 MENÚ

Take away
Marta Ortiz

66 LA ESPECIALISTA

Descubre las ventajas del ayuno intermitente
Marta Marcè



Octubre, el mes de las frutas y verduras antioxidantes



ANNA TORELLÓ
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

Brócoli, acelga, col lombarda, boniato, chirimoya, granada, mandarina, manzana golden... Ricas en fibra y antioxidantes, las frutas y verduras de otoño son ideales para reforzar el sistema inmunitario. Las ecológicas se cultivan sin pesticidas ni fertilizantes químicos y conservan intactos sus nutrientes.

La naturaleza es sabia y en cada estación nos ofrece los alimentos que necesita el cuerpo. En octubre quedan atrás las frutas refrescantes –como la sandía, el melocotón o el melón– y toman protagonismo las que destacan por su contenido en antioxidantes, que son ideales para gestionar los excesos del verano e incrementar tus defensas. Al elegir las ecológicas y de proximidad, conseguirás una alimentación más saludable y estarás contribuyendo a lograr un mundo más sostenible, ya que el consumo de productos de temporada ayuda a reducir la huella de carbono y favorece la economía local.

Acelgas, crucíferas y boniatos

Las propiedades nutricionales de las acelgas y las verduras crucíferas (brócoli, col lisa, col lombarda) son fruto de su elevado contenido en ácido fólico, fibra y vitaminas A y C. Esta última es un reconocido antioxidante, que aumenta la absorción del

hierro e interviene en el correcto funcionamiento del sistema inmune; por su parte, la vitamina A cuida la piel y la vista; la fibra regula el tránsito intestinal; y el ácido fólico es clave para el desarrollo del feto durante el embarazo. En esta época llegan también los boniatos, un tubérculo parecido a la patata, pero con un nivel mucho mayor de vitamina A.

Granada, manzana, mandarina...

El atractivo y llamativo color de la granada se debe a las antocianinas, unos potentes antioxidantes que además poseen efectos antiinflamatorios, que protegen la salud cardiovascular. También contiene ácido fólico y vitaminas C y A, al igual que las mandarinas. En cuanto a la chirimoya y la manzana, actúan como prebióticos gracias a su porcentaje en fibra soluble; este tipo de fibra no se absorbe, pero cuando llega al intestino sirve de alimento a las bacterias buenas.

OCTUBRE



Acelgas



Mandarina



Brocoli



Granada



Col lisa



Col lombarda



Chirimoya



Manzana Golden

Frutas y verduras de temporada

¿SABÍAS QUE EL BRÓCOLI ES UN SUPERALIMENTO?

Es una de las verduras que más nutrientes tiene por unidad comestible. Es rico en fibra, bajo en calorías, y tiene una gran cantidad de antioxidantes, vitaminas y minerales. Además, hay estudios que apuntan que el brócoli ecológico puede tener más vitamina C, polifenoles y antioxidantes. En la cocina hazlo siempre en su punto, para que conserve todos los beneficios nutricionales, y no tires el tronco, ya que es la parte que tiene más calcio; lo puedes cortar a láminas finas y después cocinarlo al vapor o al wok.



MUFFINS DE MANZANA

Ingredientes para 12 unidades:

- < 2 manzanas
- < 4 huevos
- < 3 dátiles medjoul
- < 150 g de copos de avena
- < 80 g de nueces
- < 50 ml de bebida de avena
- < 2 cucharadas de aceite de coco
- < 1 cucharada de bicarbonato
- < Canela

Elaboración:

- 1.** Hidrata los dátiles en agua caliente durante 10 minutos aproximadamente.
- 2.** Pela las manzanas, trocéalas y tritúralas junto con los copos de avena.
- 3.** Añade el resto de los ingredientes a la mezcla, a excepción de las nueces, y tritura de nuevo.
- 4.** Trocea las nueces e incorpóralas a la masa.
- 5.** Vierte la masa en los moldes y hornea entre 25 y 30 minutos a 180 °C. Ten en cuenta que la manzana tiene más agua y por eso tarda un poco más en cocerse.



 < shop.veritas.es >



1. Acelgas. **Ecoama.** **2.** Boniato. **ECO.** **3.** Manzana fuji. **ECO.** **4.** Copos de avena. **Biocop.**



Lleno DE SALUD

BAJO
EN AZÚCAR

1 DE CADA 2 ADULTOS

PADECE SOBREPESO, OBESIDAD
Y/O DIABETES

SIN
GLUTEN

1 DE CADA 10 PERSONAS

ES INTOLERANTE O SENSIBLE
AL GLUTEN



FUENTE: KANTAR WORLDPANEL 07/2017, ceed-DIABETE.ORG. BARÓMETRO BECAUSE GUS



¿Tienes migraña a menudo? ¡Revisa la dieta!

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Lácteos, embutidos, pescado, marisco, chocolate, vino... ¿Sabías que su ingesta puede provocar migraña? Te explicamos por qué ocurre y qué puedes hacer para evitar ese desagradable dolor de cabeza intenso y pulsátil.

Aunque son muchas las causas que pueden desencadenar una migraña –estrés, factores hormonales, alergias, fármacos...–, una gran parte de estas están relacionadas con un déficit enzimático, concretamente de la enzima diamino oxidasa (DAO), la encargada de metabolizar la histamina de los alimentos. Cuando los alimentos que contienen histamina llegan al intestino, quienes tienen déficit de DAO no la degradan y, por tanto, la histamina pasa directamente al torrente sanguíneo, causando diferentes trastornos: alteraciones gastrointestinales (dolor de estómago, flatulencia), dolor de espalda, piel seca o atópica y, principalmente, migraña.

¿Cómo saber si hay déficit de DAO?

Saber si se tiene una actividad baja de la enzima DAO es fácil, ya que existen diferentes tests de diagnóstico que se realizan en sangre y cuyo resultado aclara si dicha enzima es muy o poco activa. En caso de que haya déficit de DAO, hay dos soluciones: o bien se eliminan de la dieta aquellos alimentos que poseen histamina, o bien se toma un complemento con enzima DAO media hora antes de cada comida para ayudar al organismo a degradar la histamina. Asimismo, las bebidas alcohólicas también inhiben la DAO, lo que explica por qué la resaca se parece tanto a la migraña. Cuando se bebe de más, es normal levantarse al día siguiente con dolor de cabeza; aunque la enzima sea activa, el exceso de alcohol puede inhibirla.

¿Qué alimentos poseen histamina?

La histamina se forma a partir de la histidina, que es uno de los aminoácidos más comunes y los alimentos con niveles más altos son:

< **Pescado azul:** conservas y semiconservas, atún, sardinas, anchoas y arenques.

< **Carne curada:** chorizo, salchichón, salami, fuet y sobrasada.

< **Quesos curados:** manchego, parmesano, gouda, emmental, gruyère y camembert.

< **Vegetales fermentados:** chucrut y derivados de la soja.

Los huevos, la leche, la carne de buey, el pollo, el cerdo, la ternera, el bacalao, la proteína de la soja, el plátano, las semillas de mostaza, las algas, las semillas de sésamo y las semillas de girasol también poseen una cantidad relativamente alta de histidina.



RECETA. CREMA DE PUERRO, CALABACÍN Y BRÓCOLI

biocenter
COSMÉTICA Y HOGAR ECOLÓGICOS

TU HOGAR LIMPIO Y SALUDABLE

Ecológicos, veganos,
en plástico reciclado,
de alta eficacia

www.biocenter.es



¿YA TIENES TU
fav  *rita?*

biocop.es

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





Pura eficacia certificada

Estos champús con certificación de origen orgánico tratan y cuidan eficazmente el cuero cabelludo y el cabello.



Cosmético fabricado con energía renovable



www.corporesano.com



Desde el grano de cacao hasta la barra

El chocolate Ikalía tiene un alto contenido de manteca de cacao de al menos un 42,9%, mientras que suele ser un mínimo del 18%. Gracias a este alto contenido en manteca de cacao y al saber hacer de nuestros chocolateros profesionales, no se necesita lecitina de soja. Esto significa que el chocolate de Ikalía se compone únicamente de los siguientes ingredientes : cacao, azúcar y, en algunos casos, leche, frutas y especias.



IKALIA es una marca certificada de Saveurs et Nature.
ZA LA GRANDE CHEVASSE - ST SULPICE LE VERDON - 85260 MONTRÉVERD
www.saveursnature.com

La exquisita Salchicha BIO de Meica.



Meica macht das Würstchen!

MONSOY

- DESDE 1992 -



TUS BEBIDAS
VEGETALES
ECOLÓGICAS
DE PROXIMIDAD
Y DE CONFIANZA

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

¿Sabías que en tu colon habita una molécula clave para adelgazar?



XEVI VERDAGUER
Psiconeuroinmunólogo | xeviverdaguer.com

Su nombre es acetato y es un ácido graso de cadena corta que fabrica el propio intestino grueso al comer determinados alimentos ricos en hidratos de carbono.

Las bacterias del intestino grueso o colon fermentan los hidratos de carbono y las proteínas, a la vez que transforman los polifenoles (fitoquímicos presentes en frutas, verduras, legumbres y productos lácteos) en sustancias biológicamente activas. Dichas bacterias también son las que utilizan los componentes indigeribles de la dieta para fabricar unos determinados metabolitos que actúan a nivel del colon y afectan a la salud en general. Esos metabolitos son gases (hidrógeno, CO₂, CH₄, H₂S) y ácidos grasos de cadena corta: acetato, butirato y propionato.

Entre otros efectos beneficiosos, los ácidos grasos de cadena corta regulan el pH intestinal, el tránsito digestivo, la absorción de nutrientes, la actividad de las hormonas que proporcionan saciedad, la fabricación de colesterol y la lipogénesis. Por tanto, para tener una gran cantidad y diversidad de estas moléculas es aconsejable seguir una dieta en la que abunden los hidratos de carbono y que aporte fibra

soluble (la que más fermenta) y almidón resistente. Como consecuencia, habrá una gran diversidad de bacterias en el colon, concretamente bacterias sacarolíticas, que fermentan los hidratos de carbono.

Alimentos que favorecen la fabricación de acetato

El acetato proveniente de la fermentación en el colon de los carbohidratos fermentables posee la capacidad de suprimir la sensación de hambre actuando a nivel del hipotálamo. Igualmente, se ha comprobado que las personas que fabrican más acetato tienen menos grasa visceral y menos obesidad. Los hidratos de carbono más sensibles a fermentar en forma de acetato se encuentran en los siguientes alimentos:

LOS HIDRATOS DE CARBONO MÁS SENSIBLES A FERMENTAR EN FORMA DE ACETATO SE ENCUENTRAN EN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

< **Tupinambo o alcachofa de Jerusalén.** Ni es una alcachofa ni es de Jerusalén. Es un tubérculo con aspecto de jengibre arrugado que se come cocido o crudo (rallado).

< **Yacón.** De textura crujiente y sabor ligeramente dulce, este tubérculo oriundo de los Andes peruanos, Ecuador, Colombia, Bolivia, Argentina y Chile puede comerse crudo, en zumo o como suplemento en forma de extracto. Las hojas y la raíz pueden tomarse en infusión.

< **Jícama.** Otro tubérculo, en este caso originario de México, que se toma crudo en ensalada o cocinado en forma de sopa o zumo.

< **Raíz de achicoria.** Este conocido sucedáneo del café también se puede cocinar al vapor, añadirlo a la ensalada...

< **Cebada.** Se encuentra en la cerveza y en algunos panes.

< **Frutas y hortalizas.** Plátano, cebolla, ajo, puerro, espárragos y tomate.



RECETA. VICHYSOISE CON PATATA BLANCA Y PARMESANO



 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Tupinambo. ECO. 2. Cebada pelada. **Eco-Salim**. 3. Plátano de Canarias. ECO



¿Por qué incluir cereales en grano en tus menús?



MARTINA FERRER
Nutrición integrativa y Psiconeuroinmunóloga
martina-ferrer.com

El rasgo diferencial de los cereales integrales en grano es que conservan sus tres componentes (salvado, endospermo y germen), manteniendo los nutrientes propios de cada uno de ellos. Además, resultan muy sabrosos y permiten múltiples opciones en la cocina.

Los cereales de grano entero contienen almidones, fibra, vitaminas, minerales y grasas saludables. Entre otros beneficios, ayudan a regular el tránsito intestinal, alimentan la microbiota y, gracias a la fibra, favorecen una correcta absorción de la glucosa en el intestino, lo que evita los picos de glucemia.

Antes de consumir cualquier cereal o pseudocereal en grano es imprescindible dejarlo en remojo, lavarlo bien y, finalmente, cocerlo en abundante agua con laurel o un trozo de alga kombu. El objetivo es eliminar las sustancias protectoras que actúan como antinutrientes en el intestino y dificultan la asimilación de algunos minerales.

Arroz: versátil y muy popular

El arroz es uno de los cereales más consumidos en el mundo gracias a su versatilidad y a sus diferentes variedades:

basmati, redondo, largo... Recuerda que el arroz rojo no es propiamente arroz y que el arroz negro, conocido como ne-rone, posee cuatro veces más hierro que el resto de arroces y mucha fibra.

Mijo: combina con dulce y salado

Rico en hierro y magnesio, el mijo es un cereal muy energético según la medicina china. Puede servir de base para recetas dulces (flan de mijo con manzana y canela) o saladas (croquetas de mijo y verduras o pastel de mijo con bacalao y coliflor), y para potenciar su sabor hay que tostarlo ligeramente antes de hervirlo.

Cuscús y bulgur: sémolas de trigo

Ambos quedan muy bien en ensalada y son ideales para rellenar verduras. El cuscús es una sémola fina, facilísima de

preparar, mientras que la sémola del bulgur es más gruesa. Siempre que sea posible, elige las versiones integrales para garantizar el aporte de vitaminas del grupo B y minerales.

Cebada y avena: más allá de los copos

Aunque suelen tomarse en copos, es recomendable consumir avena y cebada en grano. La primera destaca por su alto contenido en proteínas y en un tipo de fibra que disminuye la absorción del colesterol a nivel intestinal; y la cebada atesora una gran cantidad de minerales (potasio, magnesio, calcio, hierro y fósforo) y oligoelementos (selenio, zinc, manganeso y cobre), lo que la convierte en un alimento magnífico en caso de estados carenciales.

EL CASO DE LA QUINOA Y EL TRIGO SARRACENO

Son pseudocereales, lo que significa que botánicamente no son cereales, pero sí que comparten muchas propiedades, aunque suelen ser más proteicos y antioxidantes. Tanto la quinoa como el trigo sarraceno están libres de gluten, tienen un bajo índice glucémico y se consideran superalimentos porque poseen proteínas de alta calidad y aminoácidos esenciales.



RECETA. CROQUETAS DE MIJO Y REMOLACHA



 < shop.veritas.es >



1. Arroz. **El Granero Integral**. 2. Mijo. **Ecobasics**. 3. Cuscús de espelta. **El Granero Integral**. 4. Búlgur de espelta. **Biogrà**. 5. Cebada. **Biogrà**. 6. Avena. **Ecobasics**. 7. Quinoa real. **La Fines-tre sul Cielo**. 8. Trigo sarraceno. **Veritas**.



Pequeños cambios para comer mejor en la etapa escolar

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

El comienzo del nuevo curso es el momento ideal para introducir algunos cambios en la alimentación familiar y ofrecer a tus hijos una dieta sana y equilibrada que les ayudará a afrontar su día a día llenos de energía.

Durante la infancia es cuando se establecen los hábitos alimentarios que perdurarán en la edad adulta. Por ello, los expertos remarcan la importancia del aprendizaje de unas rutinas en familia y del rol de los padres en este proceso educativo; porque una dieta sana garantiza una mejor salud y ayuda a prevenir enfermedades.

Las claves incluyen un desayuno completo y equilibrado; consumir a diario frutas, verduras y cereales integrales; eliminar en la medida de lo posible los refinados y procesados; y apostar por la proteína vegetal, reduciendo la de origen animal. Al hacerlo así, el menú será más saludable para los más pequeños, pero también para el planeta, gracias al impacto medioambiental de las decisiones de compra, ya que el peso recae en los vegetales y no en los alimentos de origen animal.

Alimentos frescos y de temporada

La principal recomendación es que el menú se elabore preferentemente a base de alimentos frescos y de temporada –mejor de proximidad y ecológicos–, limitando al máximo los procesados. La bebida principal será el agua, y para cocinar y condimentar se recomienda utilizar aceite de oliva virgen.

Más fruta, verdura y cereales integrales

El pequeño debe acostumbrarse a consumir más fruta, hortalizas y frutos secos. Una forma fácil de hacerlo es añadir siempre una guarnición de vegetales al segundo plato, independientemente de si el primero es verdura o no. En cuanto a los cereales (pasta, arroz...), mejor que sean integrales, en lugar de refinados, y también es fundamental reducir la presencia de sal y azúcares.

Menos proteína de origen animal

Hay que procurar aumentar la presencia de proteína vegetal (legumbres, tofu, seitán, tempeh...) y restringir la proteína animal a carne de origen ecológico (pollo, ternera), evitando las carnes procesadas.

Bocadillos y tuppers para llevar a la escuela

El tentempié de media mañana y la merienda también tienen que revisarse: un bocadillo de pan de molde integral, un tupper de fruta fresca ya troceada, un puñado de frutos secos y frutas desecadas o tortitas de arroz con queso o embutido de calidad son solo algunas ideas. Ten en cuenta las preferencias del niño y organiza un plan semanal para que no tenga que comer siempre lo mismo durante el recreo.

Pasteles de cumpleaños saludables

Las fiestas de cumpleaños no tienen por qué celebrarse alrededor de una mesa repleta de bollería industrial rica en azúcares refinados y grasas trans. ¿Por qué no preparar un pastel casero entre algunos invitados mientras el resto hacen trabajos manuales, cantan canciones o juegan al aire libre?

¡ELLOS TAMBIÉN PARTICIPAN!

Cuando el objetivo es promover una buena alimentación es básico que el niño asuma un papel protagonista: invítale a participar en la compra, la distribución de las comidas, el diseño del menú, la preparación de recetas, a la hora de poner la mesa y recoger la cocina, etc.



RECETA. PIZZA DE BRÓCOLI Y TOMATES CHERRY



 < shop.veritas.es >



1. Macarrones integrales. **Romero**. 2. Arroz de jazmín integral. **Biogrà**. 3. Tempe macerado con tamari. **Vegetalia**. 4. Seitan fresco. **Natursoy**. 5. Cóctel de frutos secos. **Veritas**. 6. Tortitas de maíz y orégano. **Natursoy**.



• Carlit •

Come rápido, come fácil,
100% natural



Reivindicamos nuestro origen

Trinxat' de la Cerdanya, elaborado cada día en Puigcerdá



www.carlit.cat



envíos gratuitos
Por compras superiores a 40€



Pago seguro
Valoramos tu seguridad



Envío 48-72 horas



Happy Coco es Irresistiblemente delicioso!

Cremoso, delicioso y respetuoso
con el medio ambiente.

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



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



LA FINESTRA SUL CIELO

LA AUTÉNTICA
pasta fresca italiana

100% vegana Hecha a mano Rellena de originales sabores

 soy Bio

INNOVACIÓN!

0% CARNE

BURGER VEGANA

NATURSOY
BUENOS DESDE EL ORIGEN

100% SABOR

27 G PROTEÍNAS POR PORCIÓN
RICO EN PROTEÍNAS

73% SEITÁN

DESCUBRE LA NUEVA FAMILIA 0% CARNE EN TU NEVERA

¡PURO PLACER ECOLÓGICO!

Paul SÖBBEKE
BIO-PIONIER SEIT 1988

Sólo contiene

1. YOGUR
2. FRUTA
3. AZÚCAR DE REMOLACHA

¡PRUÉBANOS AHORA!
¡SIN AROMAS, SABOR PÚRO!
DISPONIBLE EN TRES DELICIOSOS SABORES

YOGI TEA® BIOLÓGICO

Choco
INFUSIÓN AYURVÉDICA DE ESPECIAS CON CÁSCARAS DE CACAÓ, REGALIZ, CANELA

Picante, elegante, delicioso.

17 Bolsitas de infusión (2,2g) 37,4g

Cáscara de cacao Regaliz Canela

< RECOMENDADOS >



Disfruta de los zumos naturales de cítricos, directos de fruta fresca ecológica de temporada

www.calvalls.com



Mandarina 200 ml

Proximidad

100% natural

fruta fresca del país

Limonada 200 ml

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

PAN TOSTADO
BIO
Santiveri
SIEMPRE
TE SIENTA
BIEN

organic bio
GRILLÉ
PAN 100% INTEGRAL TOSTADO
Santiveri
Lino
240g

www.santiveri.com



¿Te tiñes en casa?
¡Pásate a la coloración natural!

NURIA FONTOVA
Periodista especializada en belleza y salud

¿Quieres cubrir tus primeras canas? ¿Estás pensando en cambiar tu color de pelo? ¿Te tiñes habitualmente y notas tu melena estropeada?... Lo mejor para tu cabello, tu salud y el medio ambiente, son las coloraciones ecológicas y naturales: están formuladas sin amoníaco y con pigmentos vegetales y aceites esenciales, que nutren y fortalecen la fibra capilar.

Para entender el proceso de teñir el cabello es fundamental conocer su estructura: el pelo tiene una parte externa, la cutícula; una intermedia, el córtex, en la que se localiza la pigmentación natural; y una interna, la médula. Los tintes permanentes no se van con los lavados porque penetran hasta el córtex y modifican el color, mientras que los temporales simplemente se depositan sobre la cutícula superponiéndose sobre los pigmentos naturales.

Los productos de coloración industriales suelen contener ingredientes químicos muy agresivos que deterioran las fibras capilares y son susceptibles de provocar irritaciones, pérdida de cabello y alteraciones hormonales. Además de parabenos, los tintes no ecológicos suelen contener: PPD (parafenilendiamina), que causa dermati-

tis y eczemas; resorcinol, un disruptor endocrino que puede afectar al sistema inmunitario; amoníaco, muy irritante; y peróxido de hidrógeno. Este último es inocuo de forma individual, pero en combinación con el PPD resulta altamente tóxico.

Tintes permanentes

Los tintes permanentes ecológicos proporcionan la máxima coloración y protección, manteniendo el equilibrio del cuero cabelludo. Para lograrlo, su fórmula está enriquecida con keratina vegetal e ingredientes naturales: el aceite de semillas de sésamo nutre y protege el color, gracias a su alto contenido en vitamina E y ácidos grasos; el extracto de girasol da brillo y vigor; y el aceite de argán restaura y regenera.

Reflejos temporales

Cuando el objetivo es disimular las canas o conseguir reflejos brillantes que van desapareciendo gradualmente con los lavados, las cremas colorantes semipermanentes ecológicas son una gran opción. Totalmente compatibles con cabellos teñidos con tintes permanentes, contienen henna para reavivar el color, aloe vera para hidratar

y proteger, jojoba para aportar brillo y suavidad, y aminoácidos de trigo y soja que reestructuran la fibra capilar.

Henna: el poder de las plantas

Utilizada desde tiempos inmemoriales, la henna es el polvo que se obtiene de triturar las hojas secas de un arbusto llamado Lawsonia inermis. Este arbusto contiene una molécula que, al interactuar con la queratina natural del cabello, que se encuentra en la cutícula, lo tiñe de un intenso tono cobrizo, aunque el resultado puede variar según sea el color base de tu pelo. Asimismo, nutre, da volumen y no altera el pH de la piel.

¿NECESITAS UN RETOQUE?

Los espráis para camuflar las raíces y recuperar el color uniforme son perfectos para alargar el tiempo entre tinte y tinte, ya que se eliminan fácilmente con el champú. Los ecológicos reestructuran, protegen y previenen la sequedad gracias a ingredientes como el aceite de argán.

 < shop.veritas.es >



1. Tinte castaño. **Corpore Sano.** **2.** Tinte rubio. **Rapid Biokap.** **3.** Crema henna color chocolate. **Corpore Sano.**

Refuerza la salud de tu cabello y frena su caída

CON LA COLABORACIÓN DE **ECORGANIC**

Que la alimentación influye en la salud está fuera de duda, al igual que lo hace en el estado de ánimo y en el aspecto de la piel y el pelo. Por eso, es fundamental nutrir el cabello desde dentro y así aportarle todos los nutrientes que necesita para crecer fuerte y sano.



La deficiencia de ciertas vitaminas y minerales altera la síntesis del cabello, a la vez que promueve su fragilidad y genera su caída. Para que crezca adecuadamente, es preciso proporcionarle determinados nutrientes, como el zinc, las vitaminas del grupo B y algunos aminoácidos. Estos últimos –como la metionina y la cisteína– son precursores de la queratina, el principal componente de la fibra capilar.

Por su parte, el zinc es un activador de enzimas que estimula la transformación de las proteínas, las cuales proporcionan los enlaces necesarios para la estructura del cabello, y promueve la regeneración del cabello. Y las vitaminas del grupo B desempeñan un papel fisiológico esencial en el metabolismo celular y su deficiencia puede guardar relación con la caída estacional.

Capil i-complex

Estas cápsulas contienen aminoácidos azufrados (L-metionina y L-cisteína), vitaminas del grupo B, minerales (zinc y selenio), relacionados con la buena salud capilar, y ginkgo, para mejorar la circulación cerebral.

Ácidos grasos omega-3 plus (50% dha)

La suplementación prolongada con ácidos grasos omega-3 EPA y DHA mejora el crecimiento del cabello y ralentiza su caída.

Levadura de cerveza y germen de trigo

El germen de trigo es rico en vitamina E y ácidos grasos, dos nutrientes fundamentales para el mantenimiento del pelo; mientras que la levadura de cerveza contiene vitaminas del grupo B, selenio, zinc, sílice y aminoácidos azufrados.

Jugo de aloe vera

El aloe vera fortalece y nutre los folículos capilares, lo que previene la caída.

Alga espirulina

Esta alga unicelular azul verdosa es una fuente muy importante de proteínas, vitaminas y minerales.

 < shop.veritas.es >



1. Cápsulas Capil i-complex. 2. Perlas de omega 3. 3. Cápsulas de lecitina, germen de trigo y levadura. 4. Zumo de aloe vera. 5. Comprimidos de espirulina. **Ecorganic.**

¿TIENES
ALGUNA
DUDA
SOBRE NUESTROS



NUEVO
SERVICIO

COMPLEMENTOS
ALIMENTICIOS?

Escanea este código
o contacta con el

692 533 824

para iniciar un
chat de WhatsApp!



Disruptores endocrinos: qué son y cómo evitarlos



MARTA LEÓN

Alimentación y salud femenina | martaleon.com

Seguramente has oído hablar en numerosas ocasiones de los disruptores endocrinos y de lo perjudiciales que son. El motivo por el que estas sustancias resultan tan peligrosas es que se comportan como hormonas sin serlo, lo que confunde al organismo y altera su equilibrio.

Los disruptores endocrinos tienen afinidad por los órganos y las glándulas con actividad hormonal, como pechos, ovarios, útero, tiroides o la próstata en el caso de los hombres. En función de la cantidad a la que estemos expuestas y nuestra sensibilidad, el efecto será mayor o menor. Entre los distintos trastornos de los que pueden ser responsables están la llegada temprana de la primera menstruación, las reglas abundantes, la endometriosis, la menopausia precoz, las alteraciones de la función tiroidea o incluso los cánceres hormonales.

Muchos de estos tóxicos conviven con nosotros desde que nacemos; de ahí que la exposición cero no exista y todos, en mayor o menor medida, estemos en contacto con ellos. La buena noticia es que nuestro cuerpo es capaz de eliminar cierta cantidad a través de la orina, las heces, el sudor e incluso la sangre menstrual, pero como no lo consigue en

su totalidad, es imperativo aprender a minimizar la entrada de estas sustancias nocivas al organismo.

Rechaza los plásticos

◀ Vigila con el café take away. Los vasos desechables tienen un recubrimiento plástico que, al contacto con el líquido caliente, disuelve parte de su contenido en la bebida. Por eso, es mejor optar por una taza o un vaso de cristal.

◀ No calientes la comida en tupperes de plástico. Si sueles utilizar el microondas, mejor calienta la comida en un tupper de vidrio o en un plato.

◀ Ten cuidado con las botellas de agua que dejas en el coche. Les puede dar el sol o estar expuestas a temperaturas altas, dos factores que favorecen la disolución del plástico en el agua.



RECETA. CREMA DE LOMBARDA Y CHIRIVÍA

Comida ecológica e higiene íntima sin tóxicos

Los alimentos ecológicos siempre son la opción más sana y sostenible, sobre todo si los escoges a granel o envasados en vidrio. En cuanto a los productos de higiene íntima femenina, es importante que sean de algodón ecológico o de tela, aunque también hay otras opciones igualmente adecuadas, como la copa menstrual o las braguitas menstruales reutilizables.

Este último punto es especialmente importante para las mujeres, tal como demuestran las investigaciones llevadas a cabo en la Universidad de Granada, lideradas por el equipo de los doctores Enriqueta Barranco y Nicolás Olea. Los resultados indican que una de las principales fuentes de disruptores endocrinos son los productos de higiene íntima, por lo que elegir productos respetuosos con el planeta, y también con el cuerpo, puede ser un gesto sencillo, pero con una gran repercusión en la salud femenina. ¿Te has parado a pensar alguna vez cuántas veces menstrua una mujer a lo largo de su vida?

VIGILA CON EL CAFÉ TAKE AWAY. LOS VASOS DESECHABLES TIENEN UN RECUBRIMIENTO PLÁSTICO QUE, AL CONTACTO CON EL LÍQUIDO CALIENTE, DISUELVE PARTE DE SU CONTENIDO EN LA BEBIDA. POR ESO, ES MEJOR OPTAR POR UNA TAZA O UN VASO DE CRISTAL.

MÁS INFORMACIÓN

¿Quieres saber más sobre el tema?
¡No te pierdas este vídeo y déjanos un comentario en YouTube si te ha gustado!



YouTube



Jaume Giménez, dietista-nutricionista experto en nutrición deportiva

“La nutrición nunca hará mejor a un mal deportista, pero puede convertir a un gran deportista en excepcional”



ADAM MARTÍN
Periodista y escritor

Jaume Giménez es una de las grandes autoridades de nuestro país cuando se habla de nutrición para deportistas. Es autor de varios libros sobre el tema, imparte clases en el Máster de Nutrición en la Actividad Física y el Deporte de la UB y desde su consulta en Nutritional Coaching atiende a muchos deportistas de élite para ayudarles a hacer realidad sus sueños.

¿Qué es la nutrición deportiva, exactamente?

Es una rama de la nutrición especializada en cubrir los requerimientos de la gente que hace ejercicio físico o que practica deporte. Sobre todo, sirve para encontrarse mejor, pero también para poder realizar actividad física con más calidad, porque si el cuerpo dispone de energía el ejercicio siempre será mejor. También ayuda a mejorar la composición corporal si este es uno de los objetivos y, evidentemente, también puede ayudar a incrementar el rendimiento deportivo.

Cuando pensamos en nutrición deportiva mucha gente tiene en mente suplementos y productos específicos. ¿Por qué?

Por dos razones: una, porque hay un marketing brutal; y la segunda, porque al ser humano le gustan los atajos. Mucha gente piensa que tomando suplementación conseguirán llegar más rápido a su objetivo, cuando en realidad no es así. Si hiciéramos una pirámide, en la base de la persona que hace deporte debería haber buenos hábitos de alimentación, hidratación y descanso. La suplementación está en la punta de la pirámide, es la guinda del pastel y en ningún caso tiene que ser el eje central.

“CUALQUIER PERSONA QUE ENTRENE MÁS DE UNA HORA AL DÍA NECESITA MÁS NUTRIENTES.”

Jaume Giménez



¿Un deportista tiene más requerimientos de nutrientes? ¿Rendirá más si come bien?

Cualquier persona que tenga un volumen de entrenamiento superior a una hora al día necesita más nutrientes, más carbohidratos o más proteína, entre otros, porque hay un desgaste. Y el deportista que come bien tiene muchas más probabilidades de rendir mejor. De hecho, hay un dicho que dice que la nutrición nunca hará mejor a un mal deportista, pero puede convertir a un gran deportista en excepcional.

¿Cuáles son los errores más habituales antes de una competición?

El principal es no tomar los hidratos de carbono que se necesitan y que no sean de la calidad que se necesita. En las horas previas a un maratón te encuentras las cafeterías alrededor de la salida llenas de gente comien-

do croissants o magdalenas con café con leche: un desastre. Por otro lado, hay muchos deportistas que toman mucha más proteína de la que necesitan pensando que esto les ayudará a mejorar el rendimiento.

La hidratación tampoco recibe la importancia que se merece.

Debe tenerse tanto en cuenta como la nutrición, o incluso más, puesto que un deportista que se deshidrata reduce su rendimiento de forma repentina y casos graves de deshidratación implican riesgo para la vida.

¿Hay alguna moda en la nutrición deportiva que te preocupe como profesional?

La moda del ayuno intermitente no me parece incorrecta, pero debe hacerse bien y con un objetivo claro, y si se hace para perder peso, ya te digo que no. Hecho con una buena super-

visión puede tener algún beneficio, pero depende de muchos factores. Y después está la dieta cetogénica, que es más controvertida: las investigaciones y la propia experiencia nos dicen que, en muchos deportes, esta dieta no solo no mejora, sino que reduce el rendimiento, sobre todo cuando hay mucha intensidad, como es el caso del cross-fit. No estoy en contra, pero debe hacerse con objetivos concretos y bajo supervisión.

Mucha gente cree que, como practica deporte, puede comer lo que quiera porque lo quema todo.

Sí, pero esto no es cierto. La calidad nutricional de los alimentos es clave. Hemos visto con estudios que las grandes ingestas de azúcar refinado que hacen algunos deportistas generan muchos más problemas cardiovasculares a largo plazo. Nada es gratis y hacer deporte no compensa una dieta malsana.



Beneficios nutricionales de la patata ecológica



M. D. Raigón

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

Cuesta imaginar una cocina sin patatas, ya sean fritas, guisadas, salteadas, al vapor... Muy sabrosas, las ecológicas son mucho más nutritivas que las no ecológicas y se cocinan antes porque tienen menos agua.



AL IGUAL QUE OCURRE CON OTROS ALIMENTOS, LA AGRICULTURA ECOLÓGICA MEJORA SU COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE FORMA SIGNIFICATIVA, TAL COMO DEMUESTRAN DISTINTOS ESTUDIOS COMPARATIVOS.



< ANÁLISIS COMPARATIVO >

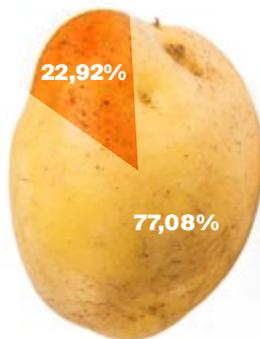
Blanca, roja o morada, la patata es un ingrediente imprescindible en las gastronomías de todo el mundo gracias a su gran versatilidad, pero también a su nada desdeñable valor nutricional: además de ser muy digestiva, aporta proteínas, minerales, hidratos de carbono, fibra y vitaminas B6 y C. Al igual que ocurre con otros alimentos, la agricultura ecológica mejora su composición nutricional de forma significativa, tal como demuestran distintos estudios comparativos. Por

ejemplo, la patata ecológica tiene un porcentaje de agua del 77,08% frente al 82,68% de la no ecológica; unas diferencias que se deben a la mayor fertilización nitrogenada de esta última (figura 1). El hecho de tener menos agua se convierte en una ventaja a favor de la patata ecológica porque se frie antes y ese hecho implica un ahorro energético y de tiempo.

Figura 1. Niveles de humedad y materia seca en patatas ecológicas y no ecológicas.

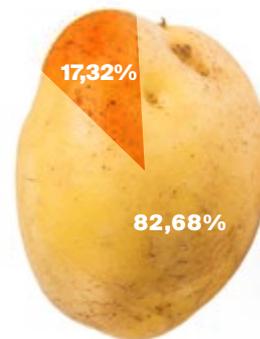
ECOLÓGICA

- Materia seca
- Humedad



NO ECOLÓGICA

- Materia seca
- Humedad



RECETA. LENTEJAS GUIADAS CON PARMENTIER



Concentra más nutrientes

La fracción en la que se acumulan los nutrientes presentes en los vegetales es siempre la materia seca, por eso es tan importante que el nivel de esta sea alto. El contenido de materia seca en la patata ecológica es del 22,92% en oposición al 17,32% de la no ecológica, lo que significa que la primera resulta más nutritiva (figura 1).

Asimismo, las patatas contienen entre el 16 y el 20% de hidratos de carbono complejos, como el almidón. En el caso de las ecológicas, la proporción de almidón acumulado es de 15,93%, mientras que la que se acumula en los tubérculos no ecológicos se sitúa en 11,33%. Un dato que implica que la patata ecológica sintetiza y ostenta un 28,88% más de almidón que la no ecológica (figura 2).

Aporta muchos minerales, en especial potasio

La patata destaca por sus niveles de fibra y minerales, especialmente potasio, calcio, magnesio y fósforo. Igualmente, aporta una escasa cantidad de sodio y por ese motivo se recomienda en dietas que deben ser bajas en este mineral.

Por su parte, el potasio posee reconocidas propiedades vasodilatadoras y se aconseja para combatir la presión arterial alta y facilitar la diuresis. Las patatas de cultivo ecológico aportan un 7,35% más de potasio que las no ecológicas: las primeras acumulan 451 mg por cada 100 g y las segundas, 418 mg. Así, y dado que la ingesta diaria admisible de potasio para una persona adulta es de 4700 mg, si la patata fuera la única fuente de potasio en nuestra dieta tendríamos que consumir 100 g más de patata no ecológica para alcanzar la dosis de necesaria de este mineral (figura 3).

LA PATATA DESTACA POR SUS NIVELES DE FIBRA Y MINERALES, ESPECIALMENTE POTASIO, CALCIO, MAGNESIO Y FÓSFORO.

Figura 2. Niveles de almidón en patatas ecológicas y no ecológicas.



Figura 3. Niveles de potasio en patatas de origen ecológico y no ecológico.



MÁS INFORMACIÓN

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

< Zeiger, E. 1998. α -Chaconine [20562-03-2] and α -Solanine [20562-02-1]. Review of Toxicological Literature. National Institute of Environmental Health Sciences. Research Triangle Park, North Carolina.





¿Qué ingredientes no debe llevar tu desodorante?

El desodorante es uno de los productos de higiene diaria más habituales y son varios los estudios científicos que alertan del peligro que supone la presencia de determinadas sustancias nocivas en su composición. Entre los efectos más dañinos se encuentran las alteraciones hormonales y el cáncer de mama.

Desde hace tiempo, los científicos investigan la relación entre el uso de desodorantes y el incremento del riesgo de padecer cáncer de mama. Por ejemplo, hay un estudio que asocia el hecho de que las mujeres hayan usado productos antitranspirantes con más intensidad con un diagnóstico de la enfermedad a una edad más temprana. Igualmente, existen investigaciones que muestran la existencia de compuestos de conocida genotoxicidad que podrían favorecer una mayor inestabilidad genética precisamente en las zonas exteriores de la mama, las más cercanas a la axila; y esa inestabilidad en los genes podría propiciar el desarrollo tumoral.

Sales de aluminio

Estas sustancias con poder antitranspirante han sido objeto de diferentes investigaciones científicas, que han asociado el aluminio a consecuencias genotóxicas, bien sea alterando el ADN o causando efectos epigenéticos. Además, investigaciones realizadas con cultivos de células mamarias han constatado que estas pueden convertirse en cancerosas al exponerse al cloruro de aluminio. Concretamente, un estudio encontró una relación entre el uso a largo plazo de productos cosméticos en axilas y un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama: las mujeres que reportaban usar desodorantes varias veces al día antes de los 30 años tenían casi tres veces más riesgo.

Es cierto que algunos desodorantes naturales utilizan sales de aluminio en forma de Potassium alum, pero estas resultan inocuas porque no taponan los poros, ya que son moléculas más pequeñas que las sales de aluminio más comunes o zirconio, como el Aluminum chlorohydrate y el Aluminium zirconium pentachlorohydrate.

Ftalatos

Suelen usarse para facilitar que el desodorante permanezca en la piel y un estudio ha evidenciado que la presencia de metabolitos de ftalatos en la orina era mucho

mayor entre las mujeres que usaban una serie de productos –entre los que figuraba el desodorante–, que entre las que no los usaban.

Triclosán

Según algunas investigaciones, este agente microbiano podría estar vinculado a alteraciones hormonales y al cáncer de mama. Asimismo, se ha constatado que los niveles de triclosán en la leche materna pueden verse incrementados por el uso de cosméticos en las axilas.

DESDE HACE TIEMPO, LOS CIENTÍFICOS INVESTIGAN LA RELACIÓN ENTRE EL USO DE DESODORANTES Y EL INCREMENTO DEL RIESGO DE PADECER CÁNCER DE MAMA.

Parabenos

Otro de los grupos de sustancias sintéticas que la literatura científica relaciona con el cáncer de mama y que pueden estar presentes en los desodorantes son los parabenos, usados como conservantes. Así, los científicos detectaron uno o más parabenos en 159 de las 160 muestras de decenas de tejido de cáncer de mama y en un 60% se encontraron los cinco parabenos medidos. Algunas investigaciones sugieren que sustancias como methyl-, proptil- y butylparaben, tanto aisladamente como en combinación, podrían aumentar el riesgo y contribuir al crecimiento de tumores existentes.

Fragancias sintéticas

La industria de las fragancias utiliza unas 400 sustancias químicas diferentes, buena parte de ellas sintéticas. Muy habituales en los desodorantes, las fragancias artificiales han sido vinculadas por los estudios científicos a posibles problemas de salud, como la disrupción endocrina y el cáncer.



ECOPARADIS

HUEVOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA



El huevo es un alimento muy nutritivo...

Es una fuente de proteínas

contiene vitaminas A y D

contiene los nueve aminoácidos esenciales



Es rico en hierro y fósforo

contiene vitaminas B, B1, B2, B3

Nuevo

“La naturaleza es segura, mi pañal también”




MOLTEX
PURE & NATURE



100%

libre de sustancias nocivas



velo interior natural



producido con energía limpia



Fabricado
en Francia

¿ CONOCES REALMENTE EL CHOCOLATE KAOKA® ?



Kaoka, un chocolate orgánico y ético desde hace 30 años.



KÉFIR aqua

Todos los beneficios
probióticos del kéfir, en una
bebida ligera y refrescante

limón y jengibre



www.elcanterodeletur.com

[f @elcanterodeletur](https://www.facebook.com/elcanterodeletur) [@canteroletur](https://www.instagram.com/canteroletur)

Pan de centeno: sabroso, intenso y saludable

Estamos ante un pan de lo más completo, empezando por su inconfundible sabor algo ácido, su textura densa y las propiedades que le concede el cereal que le da nombre. Muy rico en fibra, el centeno tiene un gran poder saciante y destaca por su contenido en vitaminas del grupo B y minerales antioxidantes, como el selenio y el zinc.



De color oscuro, miga compacta y paladar potente, el pan de centeno es una excelente opción nutricional y un tesoro en la cocina: se conserva tierno varios días y va bien con cualquier ingrediente. El centeno pertenece a la familia del trigo y, aunque tiene menos gluten que este último, tampoco es apto para celíacos.

En nuestro obrador elaboramos pan de molde 100% de centeno, que hacemos con harina de centeno ecológica y masa madre de centeno, consiguiendo un producto delicioso y muy aromático; y, por otra parte, tenemos también la barra y el redondo, hechos con harina de centeno y harina integral de trigo, una combinación extraordinariamente sana y equilibrada.

Ayuda a prevenir el estreñimiento

El centeno atesora un gran número de minerales: hierro, fósforo, magnesio, selenio, zinc, potasio y calcio; un buen repertorio de vitaminas de los grupos B y E; y también lisina, un aminoácido esencial que es imprescindible para la producción de colágeno y elastina, dos proteínas necesarias para el óptimo estado de la piel. Asimismo, posee fibra soluble, que –gracias a su contenido en mucílagos– regula el tránsito intestinal, recompone el sistema digestivo y retrasa la absorción de los hidratos de carbono. De ahí el poder saciante del pan de centeno, que lo hace muy adecuado para las dietas de adelgazamiento o cuando el objetivo es mantener el peso.



EN NUESTRO OBRADOR ELABORAMOS PAN DE MOLDE 100% DE CENTENO, QUE HACEMOS CON HARINA DE CENTENO ECOLÓGICA Y MASA MADRE DE CENTENO, CONSIGUIENDO UN PRODUCTO DELICIOSO Y MUY AROMÁTICO.

¡COMBÍNALO COMO QUIERAS!

Simplemente al natural con un chorrito de aceite de oliva virgen extra el pan de centeno está exquisito, aunque también es perfecto para acompañar una ensalada o tomar con mermelada, queso, embutido o paté. Además, el de molde resulta ideal para preparar canapés o el sándwich del desayuno y la merienda de los niños.



Alimentos ecológicos con valor social

Al degustar cada pizza, pasta fresca, paté... de Aliments Onyar no solo disfrutas de un auténtico manjar para el paladar, sino que estás contribuyendo a conseguir una sociedad más justa y sostenible. Porque detrás de sus productos ecológicos hay una historia de proximidad, elaboración artesana y compromiso social.





PIZZA CON MASA MADRE

Verdaderas estrellas del catálogo de Onyar, las pizzas frescas se elaboran a partir de masa madre, lo que les proporciona el intenso aroma y el gran sabor que las caracteriza. “Las hacemos a partir de una selección de cuatro harinas ecológicas, una combinación que permite trabajar la masa y obtener unas bases finas y crujientes”, explica Ramírez. En Veritas encontrarás una de sus combinaciones más sabrosas y saludables: la pizza de espinacas y champiñones, con salsa de tomate, mozzarella y orégano.



RAVIOLIS DE SABORES SORPRENDENTES

Sus variedades de pasta fresca están hechas con sémola de trigo duro ecológico, una materia prima de gran calidad con la que consiguen una masa extraordinaria que se complementa con ingredientes también ecológicos, dando lugar a combinaciones singulares y llenas de sabor, como los raviolis de shiitake y calabacín; los de tomate, albahaca y aceitunas; los de queso de cabra y zanahoria, y los de queso azul y cebolla caramelizada.





Desde el primer día, el proyecto de Aliments Onyar se ha distinguido por sus valores añadidos: la materia prima ecológica, la elaboración artesanal, la ausencia de aditivos, la proximidad, la sostenibilidad, la difusión de la alimentación saludable y la creación de puestos de trabajo para colectivos desfavorecidos. De hecho, es el único obrador de alimentación ecológica que produce pasta y pizza frescas en Catalunya con un fin social y uno de nuestros proveedores más comprometidos. Marta Ramírez, responsable de comunicación y marketing de la Fundación Ramon Noguera, explica que, aunque “nos conocimos por casualidad, ya hacía tiempo que teníamos interés en trabajar con Veritas, y desde el principio nos entendimos a la perfección porque compartimos objetivos y ambas entidades buscamos conseguir una sociedad más justa y sostenible y ofrecer alimentos ecológicos, sanos y de proximidad”.

Obrador sostenible y de proximidad

Ubicado en Girona, forma parte del proyecto social de la Fundación Ramon Noguera para promover la inserción laboral de personas con discapacidad intelectual, que desarrollan diferentes tareas: desde la producción de los productos hasta su envasado y conservación, pasando por su etiquetaje.

Sin duda, el valor social distingue a sus productos del resto de los del mercado, pero también lo hace que sean de proximidad y sostenibles. “Nuestros colaboradores y proveedores suelen ser de la zona, lo que tiene un doble beneficio: por una parte, ayudamos a crear comunidad; y por otra, al reducirse muchísimo el transporte, minimizamos notablemente la huella de carbono”, afirma Ramírez. Totalmente comprometidos con el medio ambiente, la energía que utilizan es 100% verde y las instalaciones cuentan con un sistema de refrigeración por dióxido de carbono, un refrigerante natural que reduce el impacto ambiental respecto a otros gases convencionales como los halógenos.

Ingredientes naturales

Todos sus productos provienen de la agricultura ecológica: “Los elaboramos con ingredientes naturales, frescos y de calidad, y en ningún caso se añaden conservantes, ni colorantes ni aditivos de origen químico durante el proceso de transformación”. Están certificados por el Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica (CCPAE) y su especialidad son las pizzas y pastas frescas, los patés y otros elaborados. Hoy día, “suministramos a Veritas raviolis frescos, pizza fresca y paté de shiitake, un hongo con muchas propiedades medicinales, que posee un sabor y una textura únicos”.



Challenge Veritas: Producción y consumo responsables

¡Seguimos adelante con el Challenge Veritas! Nuestra propuesta es que juntos hagamos avanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y este mes de octubre los retos recaen sobre el Objetivo 12: Producción y consumo responsables.



Challenge 1:
Planifica los menús semanales.

Challenge 2:
Evita comprar envases de plástico.

Challenge 3:
Dona la ropa que no utilizas.

¿Qué más puedo hacer? _____

“Menos es más” es la esencia del Objetivo 12 de los ODS porque consiste en hacer más y mejor con menos. Se trata de ser conscientes de lo que producimos, compramos y consumimos para no desperdiciar nada; además de informarnos y adquirir productos que se hayan producido de manera responsable, sostenible y justa. En Veritas trabajamos cada día para hacer posible este objetivo y te explicamos cómo lo hacemos:

 **< Establecemos relaciones de proximidad con productores sostenibles.** Compartimos valores y filosofía con nuestros proveedores y nuestro objetivo común es seguir un modelo de producción ecológica y sostenible para poder ofrecer alimentos respetuosos con las personas y el planeta.

 **< Tenemos un impacto positivo en nuestros uniformes.** El agua es un recurso imprescindible y escaso, por eso hacemos un consumo responsable e impulsamos proyectos para reducir su uso. Así, producimos nuestros uniformes de manera sostenible y los elaboramos con materiales reciclados y respetuosos con el planeta; una iniciativa con la que hemos ahorrado más de 16 millones de litros de agua durante su confección.

 **< Apostamos por los envases sostenibles.** Utilizamos envases respetuosos con el medio ambiente, como el RPET, los materiales compostables, el aluminio reciclable y el vidrio. Un buen ejemplo son las más de 34 referencias de la marca Ecorganic, cuyo envase es compostable, o los envases retornables de vidrio del agua Sant Aniol. Y también hemos diseñado unas nuevas bandejas sostenibles para los platos para llevar de la Cuina Veritas.

 **< Consumimos energía verde.** Nuestra luz proviene de energías renovables y, gracias a esta práctica, en 2020 ahorramos más de 3 millones de kg de CO₂, un dato que equivale aproximadamente a un ahorro de 23.000 kilómetros en coche.

 **< Damos una segunda vida a la ropa.** La compra masiva de ropa hace que solo en Cataluña se generen alrededor de 20 kg de residuo textil por habitante cada año. Ante este dato, promovemos el Veritas Textile Project, un servicio que se impulsa desde la tienda online de Veritas mediante el que recogemos gratis la ropa, el calzado y los complementos que ya no se utilizan y los llevamos a la Fundación Humana para que tengan una segunda vida. Con esta iniciativa, durante los seis primeros meses de 2021, hemos conseguido recuperar el equivalente a 5.300 piezas de ropa y calzado que han sido reutilizadas o recicladas con fines sociales.

NUESTRA LUZ PROVIENE DE ENERGÍAS RENOVABLES Y, GRACIAS A ESTA PRÁCTICA, EN 2020 AHORRAMOS MÁS DE 3 MILLONES DE KG DE CO₂.

¿Y tú, cómo puedes ayudar?

Para que el consumo sea responsable es necesario cambiar los patrones de consumo hacia otros más sostenibles. Estos son los retos que te proponemos para este mes de octubre:

Challenge 1: Planifica los menús semanales.

Organiza tus menús con antelación y compra únicamente aquellos alimentos que vas a consumir; así no tendrás comida de más y evitarás que caduque o se estropee. Igualmente, elige productos ecológicos y sostenibles y recuerda que en Veritas apostamos por un modelo de alimentación sostenible y que en nuestros supermercados solo encontrarás productos ecológicos.

Challenge 2: Evita comprar envases de plástico.

Este reto consiste en reducir en un 50% todos los envases de plástico, lo que significa que si normalmente produces dos bolsas de plástico a la semana, solo deberías producir una. Para lograrlo, es imprescindible hacer una compra responsable de los recursos y los alimentos que consumes: compra a granel, utiliza bolsas reutilizables, adquiere alimentos que estén en envases compostables y bebe agua del grifo filtrada en lugar de comprar botellas de agua de plástico. En Veritas ofrecemos una amplia gama de alimentos cuyos envases son compostables.

Challenge 3: Dona la ropa que no utilizas.

Aprovecha el cambio de armario para donar las prendas que ya no te pones a una entidad social y ten presente que al comprar online en Veritas te recogemos la ropa en casa. Procura no comprar ropa que no necesitas y si quieres renovar tu vestuario, inclínate por la moda sostenible o la ropa de segunda mano.





Provoquemos
UN CAMBIO



Un año trabajando para provocar un cambio

¡Seguimos luchando para cambiar situaciones que nos parecen injustas! Veritas realiza su actividad de acuerdo con su misión de generar un impacto positivo en la salud de las personas y el planeta. Por eso, desde hace un año impulsamos una campaña de activismo empresarial para reclamar cambios legislativos y seguimos trabajando para conseguir nuestros propósitos.

El mes de octubre del año pasado, iniciamos el proyecto “Provoquemos un cambio”, una iniciativa con la que pretendemos impulsar cambios legislativos orientados a revertir situaciones injustas, proteger el medio ambiente y mejorar la salud y calidad de vida de las personas. De este modo, reclamamos estas tres prioridades:

<Reducir el IVA de los productos de higiene femenina del 10% al 4%

<Reducir el IVA de los pañales infantiles del 21% al 4%

<Concretar ayudas económicas para las personas celíacas

Después de un año de vida del proyecto, seguimos trabajando para provocar un cambio. Sin embargo, mientras el cambio no llega, desde Veritas continuamos asumiendo la diferencia del IVA de los productos de higiene femenina y de los pañales, y damos ayudas para que las personas celíacas no paguen el sobrecoste de los alimentos sin gluten.

En este sentido, durante este último año, las personas que han comprado productos de higiene femenina o pañales han tenido un ahorro total que supera los 35.000 euros. Por otro lado, se han canjeado un total de 963 cupones en productos para celíacos con un valor total de más de 6.300 euros. De este modo, en conjunto hemos dedicado un esfuerzo que supera los 40.000 euros a causas que nos parecen justas.

Con estas cifras queremos denunciar el sobrecoste que miles de personas tienen que asumir por comprar artículos de primera necesidad. Hasta que el cambio no sea efectivo, y se hagan efectivas leyes que reviertan estas situaciones, seguiremos impulsando estas iniciativas y seguiremos trabajando para conseguirlo. En breve estrenaremos una nueva web donde se podrá encontrar toda la información del proyecto.



Guisantes con jamón de la Cuina Veritas

CLUB
veritas

CUPÓN: GUI SANTES

Estrenamos una nueva receta en la Cuina Veritas: guisantes con jamón. Un plato hecho como en casa con guisantes tiernos y jamón, que le da todo el sabor. Además, como todas las referencias de la Cuina Veritas, todos los ingredientes son ecológicos. ¡Disfruta de esta nueva propuesta!



Cereales infantiles Triboo

CLUB
veritas

CUPÓN: CEREALES

Smileat lanza al mercado una propuesta revolucionaria de desayunos para toda la familia: los cereales infantiles Triboo, los primeros con un 0% de azúcares añadidos y proteína de legumbre. De textura crujiente y sabor dulce, estos cereales ecológicos, con un alto contenido en fibra y muy bajos en sal, están disponibles con y sin chocolate. ¡Dos delicias que harán que tus desayunos sean saludables y divertidos!



Burger 0% carne Natursoy

CLUB
veritas

CUPÓN: BURGER

La marca Natursoy lanza una nueva burger 0% carne. Elaborada con seitán, esta burger vegana es rica en proteínas, 27 gramos por porción. Con una textura y un sabor muy similares a los de la carne, ¡es ideal para dietas vegetarianas!

Tostadas crujientes con cebolla de Le Pain des Fleurs

CLUB
veritas

CUPÓN: TOSTADA

Estas tostadas ecológicas sin gluten son ideales para hacer un aperitivo, acompañar una sopa, preparar una ensalada o untar con queso. De textura crujiente y con sabor a cebolla, las tostadas de Le Pain des Fleurs están hechas con harina de maíz y harina de arroz. ¡Buenísimas!



CLUB Apúntate al veritas y aprovecha los cupones de descuento

Por ser miembro del Club podrás adquirir las últimas novedades del mes de octubre al 50% de descuento. 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 tu app.

Semillas de cáñamo Veritas

Una de las novedades del mes de octubre son las semillas de cáñamo ecológicas de la marca Veritas. Ricas en omega-3, omega-6 y polifenoles, estas semillas tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias y son muy digestivas porque ya vienen descascarilladas, con lo que están listas para ser consumidas. ¡Disfrútalas al superprecio de la marca Veritas!



Aceites de lino, sésamo y sésamo tostado Veritas

Llegan a nuestros supermercados los aceites ecológicos de sésamo, de sésamo tostado y de lino de la marca Veritas. Los tres son una gran fuente de ácidos grasos esenciales omega y se han extraído en frío para conservar las cualidades de las semillas; por eso recomendamos que no se utilicen para cocinar: no se deben calentar, porque perderían sus propiedades y además se pueden oxidar y generar componentes potencialmente tóxicos. Utilízalos en frío para las ensaladas o acabados de platos cocinados, ¡un toque muy original!

Eritritol Veritas

¡Ya tenemos aquí el eritritol ecológico de la marca Veritas! El eritritol es un endulzante elaborado a partir de la fermentación de enzimas naturales de maíz que posee un índice glucémico 0 y aporta poquísimas calorías. A simple vista puede parecer azúcar, ya que tiene una textura parecida. Es un producto recomendado para diabéticos y para personas que quieren reducir la ingesta de azúcar.



Quesos vegetales Väcka

¡Novedad vegana! La marca especialista en la elaboración de quesos vegetales Väcka lanza al mercado dos nuevas referencias muy succulentas. La primera es el Pumpkin Cheddar, un queso vegetal ecológico hecho con calabaza y anacardos. La segunda es el queso crema de anacardos y albahaca, un producto ecológico elaborado con fermentos y que aporta probióticos naturales. ¡Quesos vegetales elaborados en Barcelona e ideales para untar, hacer postres, salsas o acompañar platos!

Barritas energéticas Raw Bite

De cacao, de coco, de manzana y de cacahuete. La marca Raw Bite nos presenta cuatro barritas energéticas ecológicas, veganas y aptas para personas celíacas. Al estar elaboradas con ingredientes crudos y sin azúcares añadidos, estas deliciosas barritas conservan todas sus propiedades y se adaptan perfectamente a cualquier estilo de vida.



Los productos Veritas más queridos de otoño

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

Disponemos de referencias de marca propia para comer o complementar tus comidas en otoño, productos de calidad y a un precio muy competitivo para que disfrutes de ellos cada día. A continuación te dejamos con los más queridos:



 < shop.veritas.es >

1. Leche de coco.
 2. Garbanzos pedrosillano.
 3. Leche entera.
 4. Arroz redondo integral.
 5. Copos de avena.
 6. Tortitas de arroz con chocolate negro.
 7. Chocolate negro 72%.
 8. Bebida de avena.
 9. Tomate triturado.
- Productos Veritas.**

Nuevo aplicador reutilizable para tampones

Masmi Natural Cotton, la marca especializada en el desarrollo de productos de higiene femenina elaborados a partir de fibras naturales de algodón ecológico, lanza al mercado un nuevo aplicador reutilizable para tampones.



El aplicador reutilizable de Masmi es sostenible y muy fácil de usar porque ofrece una suave y cómoda inserción del tampón sin generar residuos plásticos, ya que una vez utilizado se puede lavar y guardar para un próximo uso.

Fabricado con material de grado médico, el aplicador tiene una vida de hasta 10 años. De esta manera, se evita generar residuos, ya que en el mundo cada hora se desechan alrededor de 6 toneladas de aplicadores de plástico que sólo se utilizan 3 segundos.

El producto está diseñado para funcionar con los tampones Cottonlock de Masmi, con lo que existen dos tallas para adaptarse a su absorción: la talla 1 (rosa), adecuada para tampones regular y súper; y la talla 2 (lila), adecuada para los súper y súper plus. Además, viene en un bonito estuche reutilizable que contiene una funda donde llevarlo, además de algunos tampones.

Tampones digitales (sin aplicador) Cottonlock

Los tampones Masmi están fabricados con algodón ecológico, cultivado sin la utilización de pesticidas, herbicidas ni fertilizantes químicos.

La mayoría de los tampones digitales (sin aplicador) no llevan velo de seguridad o este es de material sintético en lugar de algodón. Cuando los tampones no llevan velo de seguridad hay el riesgo de que las fibras se queden adheridas en la pared vaginal durante su uso y extracción. Por este motivo, el sistema Cottonlock ofrece un velo de seguridad de algodón ecológico que envuelve 360° el núcleo absorbente, reduciendo el riesgo de que puedan quedar fibras en las paredes de la vagina. Este producto, además, es hipoalergénico, ya que no contiene ni perfumes ni viscosa, y ayuda a prevenir irritaciones y alergias.

Los Premios Ecoexcelencia 2021

El lanzamiento del nuevo aplicador de tampones reutilizable ha sido reconocido con los prestigiosos premios internacionales EcoExcellence Awards 2021, organizados por NWC Magazine, que reconocen la excelencia en la sostenibilidad social y ambiental de productos, servicios, empresas y sitios web. Este premio, otorgado por un jurado de expertos internacionales, ha reconocido este producto en la categoría de higiene femenina por ser el más votado entre el público.



Lávate las manos.



Saca el tampón CottonLock del envoltorio y tira del cordón.



Tira hacia fuera el empujador e introduce el tampón Cottonlock en el hueco de recarga del aplicador.



Introduce el aplicador en la vagina dejando el cordón colgando hacia el exterior.



Desliza el empujador hasta su tope.



Una vez utilizado, separa las piezas para limpiarlo y guárdalo en la funda individual para su próximo uso.



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.



OCTUBRE | 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 4 de octubre

TALLER ONLINE GRATUITO - COCINA SIMBIÓTICA PARA PROMOVER LA SALUD INTESTINAL Y TU BIENESTAR INTEGRAL

Alf Mota, con la colaboración de Kênsho Kura
Horario: 18.30 h - 19.30 h Gratis

Miércoles 6 de octubre

TALLER ONLINE - CÓMO ABORDAR EL DOLOR MENSTRUAL CON UN ENFOQUE NATURAL

Marta León
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Jueves 7 de octubre

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

Anna Grau
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Miércoles 13 de octubre

TALLER ONLINE - APRENDE A HACER QUESOS VEGANOS SENCILLOS

Maxime Boniface, con la colaboración de Väckä
Horario: 18.30 h - 20.00 h 10 €

Jueves 14 de octubre

TALLER PRESENCIAL - COCINA TRADICIONAL MEXICANA

Abrazo Cultural
Horario: 18.30 h - 20.30 h 20 €

Lunes 18 de octubre

TALLER ONLINE - IDEAS DE DESAYUNOS PARA EMPEZAR EL DÍA CON ENERGÍA

Martina Ferrer
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Miércoles 20 de octubre

TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA ANTINFLAMATORIOS

Marta Marcè
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Jueves 21 de octubre

TALLER ONLINE - SALSAS SALUDABLES, PARA LLEVAR LOS PLATOS AL MÁXIMO NIVEL

Cristina Manyer
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Lunes 25 de octubre

TALLER PRESENCIAL - DIETA ANTIAGING: LO QUE HAY QUE COMER Y LO QUE NO PARA FRENAR EL ENVEJECIMIENTO

Mireia Anglada
Horario: 18.30 h - 20.30 h 25 €

Miércoles 27 de octubre

TALLER PRESENCIAL - SOPAS RECONFORTANTES Y EXÓTICAS

Alf Mota, con la colaboración de El Granero Integral
Horario: 18.30 h - 20.30 h 25 €

Jueves 28 de octubre

TALLER PRESENCIAL - MASTERCLASS DE RAMEN VEGANO. Mike Davies

Horario: 18.30 h - 20.30 h 30 €

PRESENCIAL TALLER DE COCINA TALLER DE BIENESTAR CURSO CHARLA

terra.
veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES



5 formas distintas de cocinar los huevos



ALF MOTA

Ecochef y profesor de cocina saludable | @alfmota

Los huevos son muy fáciles de preparar y existen muchísimas maneras de disfrutar de su sabor. Sin embargo, la clave para que el resultado sea saludable está en la forma en cómo se cocinan: la clara debe estar cuajada y la yema líquida.

Aportan proteínas de alto valor biológico, son una fuente extraordinaria de micronutrientes esenciales y destacan por su gran versatilidad en la cocina. Como norma general, debes evitar los cocidos con la yema dura y las tortillas o revueltos sin control sobre la temperatura de cocción, ya que la sobrecocción de la yema oxida el colesterol de los huevos.

1. Fritos con aceite de coco

Para que la yema no quede coagulada, basta con freírlos de uno a dos minutos y procurando que el aceite no humee. Puedes combinar aceite de coco con aceite de oliva virgen extra o freírlos solo con ghee. Una vez fritos, condiméntalos con un poco de sal y hierbas provenzales, sustituye las clásicas patatas fritas por boniatos y chirivías horneadas y crujientes, y acompáñalos con una ensalada de rúcula, canónigos, germinados, tomates cherry y dados de rabanitos macerados en vinagre de umeboshi.

2. Cocidos con la yema líquida

Sumerge los huevos enteros en agua hirviendo y cuece durante 6 minutos justos. Para que la yema quede líquida, retíralos y enfríalos rápidamente en agua fría. Cáscalos y pínchalos con la punta del cuchillo sobre una tostada de pan integral con semillas, láminas de aguacate y kimchi o chucrut; así la yema se derramará sobre la tostada.

3. Revueltos con bebida vegetal

Añade un poco de nata o bebida vegetal de arroz o trigo sarraceno a tus revueltos y sirve con un puñado de setas frescas, cebollino picado y unos trozos de ajo negro.

4. Tortillas originales de aprovechamiento

Siempre cocinadas a fuego suave, experimenta con las tortillas de aprovechamiento y originales añadiendo pequeñas cantidades que te hayan sobrado de arroz basmati cocido, calabacín a la plancha y varias especias. Y de guarnición: calabacín a la plancha, zanahoria al vapor y unas hojas de endivias aliñadas con aceite de oliva. El toque final corre a cargo de un poco de levadura nutricional espolvoreada por encima.

5. Al plato y con verduras de temporada

Coloca una cama de verduras de temporada previamente salteadas en una cazuela apta para ir al horno, pon la clara del huevo por encima y hornea entre 160 y 175 °C hasta que la clara esté cuajada. Apaga el horno, incorpora la yema con unas gotas de shoyu, pimentón ahumado o pimentas molidas al gusto, y deja que se cocine con el calor residual durante unos minutos.



RECETA. HUEVOS AL PLATO



 < shop.veritas.es >



1. Huevos. **Ecoparadís**. 2. Kimchi con teriyaki. **El Toc d'Or**. 3. Bebida de arroz. **Natumi**.
4. Levadura nutricional. **Ecorganic**.



Trucos para cocer el arroz integral



MIREIA ANGLADA
Cocinera profesional | @mireiaanglada_ecochef

Cocinar correctamente el arroz integral es fundamental para mantener intactas sus numerosas propiedades. Sus carbohidratos son de muy buena calidad y al ser integral ayuda a evitar los picos de glucosa.



 CONSULTA
LA TÉCNICA
DE COCINA AQUÍ

El arroz redondo integral es un cereal de grano entero; es decir, con cáscara. Por esa razón, es esencial consumirlo de cultivo ecológico, ya que los pesticidas y herbicidas usados en agricultura no ecológica se acumulan en la parte exterior del grano. Resulta muy saludable porque prácticamente no deja toxinas en el organismo y, como es integral, proporciona energía de forma estable (sin altos ni bajos de glucosa), lo que implica que al ingerirlo tengas sensación de saciedad durante más tiempo.

PARA COCINARLO, UTILIZA UNA MEDIDA DE ARROZ POR DOS DE LÍQUIDO, QUE PUEDE SER AGUA O CALDO DE VERDURAS, POLLO...

Elimina las impurezas

Empieza por limpiar bien el cereal colocándolo en un colador y aclarándolo bajo el agua del grifo para quitar las impurezas que pueda tener.

Las medidas exactas

Para cocinarlo, utiliza una medida de arroz (aproximadamente unos 50 g por persona) por dos de líquido, que puede ser agua o caldo de verduras, pollo...

Ponlo a hervir en frío

Incorpora el cereal y el líquido elegido en una olla sin temperatura y en frío. Ponlo al fuego y, cuando arranque el hervor, añade una pizca de sal o alga kombu para alcalinizarlo y facilitar su digestión. A continuación, baja el fuego, tapa y cocina durante 40 minutos. Recuerda que es importante taponarlo para no perder agua a través del vapor y que quede un poco crudo.



 < shop.veritas.es >



1. Arroz redondo integral. **Veritas.** 2. Alga kombu. **Porto Muiños.** 3. Caldo de verduras. **Amandín.**



Boniato asado con granada, salsa de tahín y yogur



GINA ESTAPÉ
Nutricionista integrativa | @myhealthybites

Además de ser sabrosos y coloridos, el boniato y la granada son dos alimentos de otoño muy beneficiosos para la salud. El primero aporta energía de buena calidad, gracias a su riqueza en carbohidratos complejos y vitaminas C y del grupo B, mientras que la granada es una fruta altamente antioxidante.

Ingredientes:

- < 2 boniatos pequeños
- < ¼ de granada
- < 1 yogur vegetal de coco (o natural de oveja)
- < 1 cucharada de tahín tostado
- < 1 cucharada pequeña de zumo de limón
- < ½ cucharada pequeña de pasta de umeboshi
- < 2 cucharadas de agua
- < Comino en polvo
- < Cilantro
- < Semillas de calabaza
- < Pimienta negra
- < Sal marina
- < Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

- 1.** Calienta el horno a 200 °C.
- 2.** Lava los boniatos y trocéalos a gajos verticales.
- 3.** Coloca los trozos de boniato en una bandeja de horno y úntalos con un poco de aceite, una pizca de sal, pimienta negra y comino al gusto.
- 4.** Hornea durante unos 35 minutos o hasta que estén tiernos, retira del horno y deja enfriar.
- 5.** En un bol, mezcla el tahín con dos cucharadas de aceite, el agua, el zumo de limón y la pasta de umeboshi, y mezcla energéticamente hasta conseguir una salsa homogénea.
- 6.** Desgrana la granada y pica finamente el cilantro.
- 7.** Sirve los gajos de boniato con una cucharada de yogur, granos de granada, cilantro picado, semillas de calabaza y un par de cucharadas pequeñas de salsa de tahín.



 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Postre de coco. **Happy Coco.** 2. Tahín. **Lima.** 3. Granada. ECO.



Menú 'take away'



MARTA ORTIZ
Dietista | @papayacrujiente

LUNES

COMIDA

- < Ensalada caprese vegana
- < Pollo rebozado con harina de garbanzos y especias

CENA

- < Cazuela de setas y verduras
- < Revuelto de tofu con tomates cherry

JUEVES

COMIDA

- < Coliflor en salsa de tomate gratinada
- < Albóndigas de azukis

CENA

- < Crema de calabaza y zanahoria
- < Tortilla de patatas vegana

MARTES

COMIDA

- < Fingers de berenjena al horno
- < Ensalada crujiente de maíz y quinoa

CENA

- < Revuelto de brócoli con aguacate
- < Hamburguesas de lentejas

VIERNES

COMIDA

- < Paté de aguacate con crudités
- < Sándwich con ensaladilla

CENA

- < Crema de puerro, calabacín y brócoli
- < Hamburguesas de quinoa

MIÉRCOLES

COMIDA

- < Crema de champiñones con bebida de soja
- < Bocadillo vegetariano

CENA

- < Chips de polenta al horno
- < Hummus de garbanzos

DESAYUNO

- < Pudín de chía y cacao con frutos rojos
- < Brownie de garbanzos

MERIENDA

- < Granola casera de avena y avellanas
- < Batido ultranutritivo

CONSEJOS

¿Comida rápida, sana y nutritiva? ¡Claro que es posible! Te proponemos preparaciones ricas y fáciles para hacer en casa.

El menú take away es versátil y permite aprovechar al máximo cada comida; son recetas para llevar al trabajo o a la universidad al día siguiente.

Recuerda mantenerte hidratado y adaptar tus platos a tus gustos individuales y tu estilo de vida.



RECETA. ALBÓNDIGAS DE AZUKIS

 < shop.veritas.es >



1. Garbanzos. El Granero Integral. 2. Cacao puro sin azúcar. Destination. 3. Mozzarella veggie. Natursoy.



Descubre las ventajas del ayuno intermitente



MARTA MARCÉ

Nutricionista, naturópata y comunicadora | @marta_marce

Muy beneficioso para la salud metabólica, el ayuno intermitente consiste en distribuir tus horarios de comida en una “ventana de alimentación” de 8 a 10 horas, y respetar un ayuno completo que puede ir de 14 a 16 horas.

Diferentes estudios han constatado que una reducción de la ventana de ingesta de comida puede ayudar a disminuir los valores relacionados con la sensibilidad a la insulina, el colesterol, la presión arterial e incluso el perímetro abdominal. Igualmente, se ha visto que el ayuno intermitente interviene en las señales de hambre y saciedad, ayudando a su regulación. Estos datos indican que este tipo de ayuno contribuye a mantener el metabolismo activo, sobre todo si los períodos en los que no se ingiere alimentos coinciden con las últimas horas del día y la noche.

Détox celular profundo

Los principales beneficios del ayuno intermitente están relacionados con la autofagia, un mecanismo natural de regeneración que ocurre en el cuerpo a nivel celular, ya que en ciertas condiciones la célula tiene capacidad de eliminar o reciclar compuestos que ya no tienen función o cuya función no es la correcta. La autofagia se inicia cuando los niveles de insulina son bajos, es decir, cuando hace tiempo que no se ha comido; de ahí la importancia de respetar las “ventanas de alimentación”. Este detox celular es el más profundo que existe y es importante para prevenir el envejecimiento prematuro, el cáncer, la neurodegeneración..., además de relacionarse con la salud digestiva y el buen estado de la microbiota.

GUÍA PRÁCTICA

- < No ingieras alimentos entre 14-16 horas al día.
- < Durante el ayuno está permitido tomar agua, agua con gas, infusiones de hierbas, caldos vegetales colados.
- < Puedes practicarlo entre 1 y 6 días por semana.
- < Elige el horario que te sea más cómodo.
- < Escucha a tu cuerpo y no te fuerces.

APÚNTATE AL CLUB VERITAS

y disfruta del regalo de bienvenida



y ahora súmale una artesana a tu regalo



ELABORADA EN EL NUESTRO OBRADOR

MASA MADRE NATURAL y HASTA 24 HORAS DE FERMENTACIÓN

HECHA CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS CERTIFICADOS

DESCARGATE LA APP



*3€ para gastar en tiendas físicas y 6€ en la tienda online. Consulta las condiciones a veritas.es



LA RULETA VERITAS

AHORA, PREMIO SEGURO

Juega con nosotros
y consigue regalos
y descuentos

Una tirada por una compra
mínima de 15 €

**DALE UN GIRO
A TU COMPRA**

Descuento no acumulable a otras promociones.
Promoción válida del 1 al 31 de octubre en Península y Baleares. Bases en www.veritas.es.

Certified



Corporation

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

WWW.VERITAS.ES