

# veritas

N. 137  
NOVIEMBRE 2021



---

¿Época de estrés? Tranquilidad  
y buenos alimentos.

**Xevi Verdaguer**

---

“Creemos que comer sano  
es aburrido y no es verdad”.

**Marta Sanahuja, Delicious Martha**

---

Sopa de miso con tofu dorado.

**Miriam Fabà**

[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



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



@veritasecológico



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 las puertas de las Navidades y el año nuevo, el mes de noviembre es un periodo para coger fuerzas y prepararnos para todos los acontecimientos que tendrán lugar en diciembre. Aun así, nosotros hemos reservado una gran parte de nuestras energías para celebrar que este 2021 cumplimos 19 años. Por este motivo, durante todo el mes hemos preparado sorpresas y descuentos muy especiales en muchos de los productos que vendemos en nuestros supermercados. ¡Estad muy atentos a las ofertas!

Así mismo, este mes de noviembre también es tiempo de consolidar todos los cambios que hemos hecho recientemente en la revista. Como ya habréis visto, desde hace un par de meses la revista Veritas tiene un nuevo diseño y nuevos contenidos.

Por un lado, hemos ampliado el número de personas colaboradoras para hacer que la lectura sea más diversa y enriquecedora. ¡Damos la bienvenida a todas las nuevas incorporaciones!

Por otro lado, además de las secciones tradicionales, también veréis que hay otras nuevas. Así, hablamos de las frutas y verduras ecológicas de temporada, abordamos temas de salud hormonal y exponemos las recomendaciones de personas especialistas en salud, nutrición y bienestar. Además, ¡también incorporamos más recetas nuevas para que las podáis preparar en casa!

Esperamos que el nuevo diseño os guste y que los nuevos contenidos sean de vuestro interés para seguir una alimentación ecológica y un estilo de vida saludable.

¡Disfrutad de la lectura!

## 6 ES TIEMPO DE...

Noviembre:  
el mes de la vitamina C  
*Anna Torelló*

## 10 SALUD

Remedios naturales para  
la candidiasis  
*Soy como como*

## 18 CONSEJOS DE XEVI

¿Época de estrés?  
Tranquilidad y buenos  
alimentos



## 20 DIVERSIDAD

¿Te apetece un té?  
*Mai Vives*

## 22 FAMILIA

El cerebro también come  
*Soy como como*

## 28 BIENESTAR

Tus manos, siempre a salvo  
*Nuria Fontova*

## 30 BOTIQUÍN

Ayudas para resetear el cuerpo de  
cara al invierno  
*Ecorganic*

## < CONTENIDOS >

## 32 SALUD HORMONAL

¿Qué comer (y qué no) para que  
no duela la regla?  
*Marta León*

## 34 ENTREVISTA

Marta Sanahuja,  
creadora de Delicious Martha



## 36 ANÁLISIS COMPARATIVO

El sabor más saludable del otoño  
*M. D. Raigón*

## 40 FONDO DOCUMENTAL

Los pesticidas acumulados en  
las frutas y las verduras pueden  
afectar al sistema hormonal  
*Carlos de Prada*

## 44 NUESTRO OBRADOR

¡Envasamos tus dulces favoritos!

## 46 COMPAÑEROS DE VIAJE

La Despensa Social

## 50 SOMOS CONSCIENTES

Seguimos apoyando a las mujeres  
con cáncer de mama

## 52 SOSTENIBILIDAD

Challenge Veritas: alianzas para  
lograr los objetivos

## 54 NOVEDADES DEL MES

Apúntate al Club Veritas y aprovecha  
los cupones de descuento

## 56 VERITAS LAB

Quésos vegetales ecológicos

## 58 TERRA VERITAS

Talleres presenciales y online de  
cocina y bienestar

## 60 ¡SÁCALE PROVECHO!

Remolacha: dulzor, color y sabor  
en tus platos  
*Alf Mota*

## 62 TÉCNICAS DE COCINA

Trigo y espelta en grano: ¡que no  
faltan en tu despensa!  
*Mireia Anglada*



## 64 RECETA DEL MES

Sopa de miso con  
tofu dorado

*Miriam Fabà*

## 66 MENÚ

Cardioprotector  
*Marta Ortiz*

## 68 LA ESPECIALISTA

¿Por qué los fermentados son  
buenos para tu salud intestinal?  
*Nerea Zorokiain Garin*



# Noviembre: el mes de la vitamina C



**ANNA TORELLÓ**  
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

La vitamina C es la estrella de la temporada, ya que su papel es clave a la hora de afrontar y prevenir gripes y resfriados. Una vez más, la naturaleza nos da lo que necesitamos y es en esta época cuando ofrece una gran variedad de frutas y verduras ricas en este preciado nutriente: naranjas, palo santos, rabanitos...

Ya estamos de pleno en el otoño, empieza a notarse la bajada de las temperaturas y llega el momento de reforzar el sistema inmunitario con los nutrientes de las frutas y verduras propias de la estación. Si bien es cierto que los alimentos no curan los resfriados, sí ayudan a prevenirlos, siempre que elijas aquellos que incrementan las defensas, gracias a su riqueza en vitaminas (A, C, D y E) y minerales (zinc y selenio). Elige siempre frutas y verduras de temporada, ecológicas y de proximidad; al hacerlo así, no solo te alimentarás de forma sana y equilibrada, sino que también estarás contribuyendo a un mundo más sostenible.

### Naranjas y palo santos

Este mes viene cargado de vitamina C, el nutriente antioxidante por excelencia, que incrementa las células inmunitarias y modula la respuesta del organismo frente a sustancias externas, además de ayudar a absorber el hierro no hemo, el que aportan vegetales y legumbres. Se encuentra

en las naranjas, los palo santos, los rabanitos, los puerros, las coliflores..., pero recuerda que su actividad disminuye con el calor, por lo que es aconsejable consumir los vegetales mayoritariamente en crudo.

### Rabanitos, puerros y shiitakes

Otro nutriente importante es el potasio, de reconocido efecto diurético y que resulta necesario para regular el equilibrio de líquidos de las células y eliminar las sustancias tóxicas. Algunas de sus principales fuentes son los rabanitos, los puerros, el apio, el aguacate y los shiitakes. Para depurar el organismo son igualmente útiles los compuestos de azufre, que se encuentran en la coliflor, los rábanos y el puerro.

Por su parte, la fibra -naturalmente presente en frutas y verduras- permite un correcto funcionamiento del tracto digestivo, regula el tránsito intestinal y, en ocasiones, cuida y repara la flora intestinal, como es el caso de las pectinas de la manzana y los shiitakes.

## ¿SABÍAS QUE LAS NARANJAS ECOLÓGICAS TIENEN MÁS JUGO?

Un estudio de María Dolores Raigón, doctora en Ingeniería Agrónoma por la Universidad Politécnica de Valencia (UPV), indica que los cítricos de producción ecológica tienen una piel más fina y una pulpa más abundante, lo que hace que sean más jugosos y nutritivos. Además, no hay que olvidar que las naranjas ecológicas son cultivadas sin abonos ni pesticidas de síntesis química y, por lo tanto, sin residuos de estas sustancias.



DESCUBRE  
EL ESTUDIO  
AQUÍ

# NOVIEMBRE



Naranja para zumo



Palo santos persimón



Coliflor



Rabanitos



Puerros



Calabaza cacahuete



Shiitakes



Manzana fuji



Aguacate

## Frutas y verduras de temporada



## BOLITAS DE COLIFLOR

### Ingredientes:

- < 1 coliflor
- < 1 puerro
- < 2 cucharadas de harina de garbanzo
- < Queso rallado
- < Sésamo
- < Especias variadas

### Elaboración:

1. Ralla el puerro y dos terceras partes de la coliflor.
2. Cocina las verduras en una sartén durante 10-15 minutos, hasta que empiecen a dorarse.
3. Retira del fuego y añade el sésamo, el queso rallado, la harina de garbanzo y especias al gusto.
4. Mezcla hasta obtener una masa homogénea, haz bolas y ponlas sobre un papel vegetal.
5. Hornea las bolas a 200 °C durante 10 minutos, gíralas, hornea otros 10 minutos y sírvelas cuando estén doradas.



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

1



2



3



1. Coliflor. ECO 2. Harina de garbanzo. **El Granero Integral**. 3. Semillas de sésamo. **Ecobasics**

# A Swedish Original



TOTALLY ORGANIC.

# Remedios naturales para la candidiasis

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

La mejor manera de controlar las infecciones por hongos es alimentarse adecuadamente, sin productos procesados ni aditivos químicos y, sobre todo, alejarse del estrés, ya que los nervios debilitan las defensas y provocan desequilibrios bacterianos en el organismo.



Más del 75% de la población, mayoritariamente femenina, ha sufrido una infección por hongos en algún momento. El hongo *Candida albicans* es uno de los más habituales, y algunas causas de la candidiasis son el estrés, la toma de antibióticos y una dieta rica en harinas y azúcares refinados. Asimismo, existen ciertos alimentos y suplementos que debes tener en cuenta.

### Vinagre de sidra de manzana

A diferencia de otros, este vinagre es un reconocido antiséptico que ayuda a mantener el pH natural de la vagina y el equilibrio de las cepas bacterianas. Mezcla ¼ de taza de agua con 2 cucharadas de vinagre y hazte una ducha vaginal una vez al día; vigilando que no te provoque irritación y si notas que escuece deja de hacerlo.

### Extracto de hueso de pomelo

Posee propiedades antimicrobianas y antifúngicas y es muy eficaz para combatir el sobrecrecimiento de la *Candida albicans*, en especial si se toma disuelto en agua o zumo. Empieza tomando 10 gotas con agua dos veces al día durante dos días, y continúa con 15 gotas tres veces al día hasta que la infección haya remitido.

### Probióticos

Otra forma de mantener a raya el equilibrio bacteriano es incorporar probióticos a la dieta, como el chucrut o el kéfir de agua. También es aconsejable la suplementación con cápsulas de probióticos, cuyos microorganismos fortalecen la flora del sistema digestivo.

### Aceite esencial de árbol del té

Este potente antifúngico es muy efectivo para eliminar hongos y bacterias. Puedes preparar una solución de aceite de jojoba con unas gotas de aceite de árbol del té (en una proporción de 4/1), mojar un tampón e introducirlo en la vagina.

### Yogur

Contiene bacterias probióticas beneficiosas. Aplícalo tópicamente empapando un tampón, introduciéndolo en la vagina y dejándolo actuar unas dos horas; o bien, pónelo en la parte más externa a modo de pomada. En cualquier caso, elige siempre un yogur natural, sin edulcorantes ni sabores y que no haya sido tratado con calor.

### BEBIDA ANTIFÚNGICA

En un vaso grande, coloca 200 ml de agua mineral, 50 ml de vinagre de sidra de manzana sin pasteurizar, 15 gotas de extracto de semillas de pomelo, ¼ de cucharada pequeña de canela y estevia al gusto. Bebe a sorbos a lo largo del día y deja la última toma para antes de acostarte, junto con las cápsulas de probióticos.

### DIAGNÓSTICO CASERO

Nada más levantarte de la cama pon un poco de saliva en un vaso de agua a temperatura ambiente y cada 15 minutos controla lo que ocurre. Si pasada una hora, la saliva queda flotando sin filamentos, es probable que no tengas una infección por hongos; pero si la tienes, verás que la saliva forma filetes dentro del agua, que se queda en forma de gota espesa sobre el agua o que esa gota espesa se hunde en el fondo.



1. Vinagre de manzana. **Veritas**. 2. Kéfir Aqua de limón. **El Cantero de Letur**. 3. Aceite esencial de árbol del té. **Soria Natural**. Yogur natural. **Pur Natur**.





**Lanjarón**  
AGUA DE SIERRA NEVADA

**100% HECHA DE OTRAS BOTELLAS**

#NosGustaLoExtraordinario  
\* botella hecha de material reciclado, tapón y etiqueta de material reciclable.



Mira nuestros videos: 

CASA GRANDE DE XANCEDA  
ECOLÓGICO

#SuUper cremosos  
#360DíasDePastoreo  
#VacasMuUuyFelices

muUuliciosos



*Epicuriosos de la última cuchara*

Julio y Pedro saben que **no pueden perderse un buen desayuno** para afrontar el día. Sobre todo si empieza por **cereales garantizados sin gluten y con delicioso sabor de chocolate y avellanas.**



**Grillon d'Or**

*Cultivons le goût de la Bio\**

FABRIQUÉ EN FRANCE 

Los cereales Grillon d'Or se venden únicamente en tiendas orgánicas.

\*Cultivamos el sabor de lo orgánico



**LE MOULIN DU PIVERT**  
BISCUITERIE BIO FAMILIALE

FABRICACIÓN FRANCESA SIN ACEITE DE PALMA

100% VEGAN

TENTATION  
Caramelo de chocolate más GINGEMBRE CITRON CONFIT

TENTATION  
Caramelo de chocolate con THE VERT MATCHA



www.lemoulindupivert.com

**MONSOY**  
- DESDE 1992 -

BEBIDA DE ARROZ  
BEBIDA DE AVENA  
BEBIDA DE SOJA  
BEBIDA DE ALMENDRAS SIN AZÚCARES

SIN AZÚCARES AÑADIDOS  
AGUA DE MONTAÑA 100% BIO

TUS BEBIDAS VEGETALES ECOLÓGICAS DE PROXIMIDAD Y DE CONFIANZA

**PUR NATUR**  
ORGANIC BIO ECO

EL MEJOR SABOR LA MEJOR TEXTURA

YOGURES PUR NATUR

@purnatur.es  
Síguenos

**NATURSOY**

DELICIOSA BURGER DE TOFU Y ZANAHORIA

FUENTE DE PROTEÍNAS VEGETALES

VEGANO

TOFU BURGER ZANAHORIA

**Salgot**  
1928

ECOLÒGIC

así comemos, así vivimos

www.salgot.com

embotitssalgot

salgot1928

# ¿Época de estrés? Tranquilidad y buenos alimentos



**XEVI VERDAGUER**

Psiconeuroinmunólogo | [xeviverdaguer.com](http://xeviverdaguer.com) | [@academioxeviverdaguer](https://twitter.com/academioxeviverdaguer)

¿Sabías que tu conducta está influenciada por la inmunidad y la microbiota intestinal? Dado que todo lo que comes repercute en estas, seguir una dieta equilibrada es fundamental para tolerar mejor el estrés, aunque también lo es recibir el cariño y el apoyo de quienes te rodean.

La base de la psiconeuroinmunología es que las emociones afectan a la inmunidad y al sistema nervioso. A su vez, el comportamiento de los humanos está influenciado por la microbiota del intestino y el sistema inmunitario; y dado que en estos últimos repercuten la alimentación y otros factores, seguir una dieta saludable, realizar ejercicio físico y dormir las suficientes horas son algunos de los hábitos que te ayudan a superar las épocas de estrés.

Aprovecha la llegada del otoño para disfrutar de los alimentos de temporada (setas, granadas, boniatos, castañas...), beneficiándote de sus muchas propiedades saludables, y evita los procesados, ya que los azúcares y aditivos que contienen alteran la microbiota. Si quieres, también puedes tomar suplementos para incrementar las defensas.

## ¿Qué es el apoyo social y cómo te ayuda?

El apoyo social es la suma de recursos psicológicos y materiales que te resultan útiles a la hora de gestionar el estrés, tomar decisiones, resolver problemas... Dicho apoyo puede ser instrumental (ayuda económica o en los trabajos del día a día), informacional (consejos, pactos) y emocional (empatía, cariño, tranquilidad); y cuando no tienes soporte instrumental ni informacional, el emocional se convierte en la mejor herramienta para afrontar una situación angustiosa o incómoda.

Las citoquinas proinflamatorias se incrementan ante una contrariedad o antes y después de una discusión, pero se reducen tras recibir apoyo social. Aun así, debes recordar que vivir un hecho desagradable y tener miedo a que pase (aunque después no se haga realidad) tiene el mismo efecto en el cuerpo: la inflamación.

## La fuerza del cariño

En 2015 un equipo de investigadores demostró que las personas que tienen conflictos sociales en sus vidas también sufren más infecciones virales, principalmente si durante esas circunstancias adversas no tienen el apoyo emocional de sus allegados. La conclusión del citado estudio fue que "si recibes pocos abrazos durante las épocas estresantes o conflictivas de tu vida, tienes más riesgo a sufrir resfriados e infecciones virales, a causa de una bajada del sistema inmune, que si recibes abrazos frecuentemente".

Igualmente, el cariño que proporcionan las mascotas también cambia la manera de enfrentar la vida. Curiosamente, se ha comprobado que durante las épocas de estrés social las personas que tienen animales de compañía –a los que pueden tocar y abrazar– gozan de una mejor inmunidad que quienes –aun estando con animales– no están en contacto con ellos.

**DEBES RECORDAR QUE VIVIR UN HECHO DESAGRADABLE Y TENER MIEDO A QUE PASE (AUNQUE DESPUÉS NO SE HAGA REALIDAD) TIENE EL MISMO EFECTO EN EL CUERPO: LA INFLAMACIÓN.**



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



1. Boniato. ECO. 2. Granada. ECO.



# ¿Te apetece un té?



**MAI VIVES**  
Consultora de nutrición y salud

Los tés y las infusiones relajan, reconfortan, hidratan, facilitan la digestión, ayudan a controlar el nivel de azúcar en la sangre... ¡Nunca un gesto tan sencillo como infundir unas hojas en agua caliente fue tan beneficioso para el cuerpo y la mente!

Existen casi 3.000 variedades de té, que difieren unas de otras por su aroma y sabor, pero también por la manera en cómo se obtienen y las propiedades que atesoran.

## Rojo: diurético y antibiótico

Originaria de la provincia china de Yunnan, la variedad de té rojo de Pu-erh tiene efecto diurético y antibiótico, acelera el metabolismo del hígado y se ha demostrado su influencia en la pérdida de peso. Sus hojas se someten a un proceso de semifermentación, se guardan en barricas y se almacenan, a veces durante décadas, antes de distribuirlos.

## Blanco: antioxidante

Durante siglos su elaboración fue un secreto, ya que era el té exclusivo del emperador y se creía que beberlo contribuía a la inmortalidad. Actualmente, se sabe que el té blanco es el antioxidante más potente de la naturaleza y que contiene el triple de polifenoles que el té verde. Procede de las montañas de la provincia china de Fujian, donde se recogen los brotes frescos antes de abrirse, cuando contienen todos los nutrientes. Tras la recolección, las hojas se secan al aire y al sol, lo que mantiene intactas sus propiedades.

## Verde: antienviejecimiento

Se obtiene de cocer y secar al fuego las hojas de la planta, un secado que es necesario para cortar la fermentación en el momento exacto. Es un antioxidante muy poderoso y consumido regularmente dificulta la formación de coágulos y reduce el colesterol. Lo tenemos con y sin teína.

## Negro: el más aromático

Para elaborar este tipo de té se siguen unos pasos bien diferenciados: marchitamiento de la hoja, enrollado, fermentación y secado, siendo justamente la fermentación lo que le otorga su aroma característico.

## Bancha y kukicha: relajantes y digestivos

Ambos tés son similares en el sentido de que maduran durante tres años en la planta y, en ese tiempo, la teína va desapareciendo, lo que les convierte en tés no excitantes. El bancha, que apenas conserva un 0,5% de teína, proviene de las hojas y el kukicha se elabora con las ramas pequeñas. Ambos son digestivos y ayudan a vencer la fatiga porque alcalinizan la sangre. Los tenemos en bolsitas, pero si prefieres la opción a granel del té kukicha solo tienes que poner dos cucharadas soperas en un litro de agua, hervir 3 minutos, dejar reposar y filtrar. A los niños les encanta endulzado y con una piel de naranja o mandarina.

## ROOIBOS Y OTRAS INFUSIONES

A pesar de su apariencia, el rooibos no pertenece a la familia de los tés, sino que se trata de una leguminosa pariente de las retamas. No contiene teína y destaca por sus propiedades calmantes, digestivas y antioxidantes. Si prefieres las infusiones de una sola planta, en Veritas puedes encontrar menta, jengibre, tomillo, cola de caballo, salvia...

## TÉ YOGUI: EN BUSCA DEL EQUILIBRIO

Los tés yoguis son mezclas de plantas, cuya combinación se basa en el ayurveda, una enseñanza india sobre el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Los efectos (relajantes, depurativos, digestivos, etc.) varían según la mezcla: algunos llevan té (chai clásico) y son estimulantes, mientras que otros son naturalmente dulces, como el de chocolate.



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



1. Té rojo. **Teo**. 2. Té verde. **Yogi Tea**. 3. Té negro **Cupper**. 4. Té blanco. **Artemis**. 5. Té kukicha. **Lima**. 6. Rooibos. **Veritas**. 7. Infusión Chai de cúrcuma. **Yogi Tea**. 8. Infusión con chocolate. **Yogi Tea**.



# El cerebro también come

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Si quieres ayudar a tu hijo a mejorar su rendimiento escolar, ofrécele una alimentación sana, con menús atractivos y sabrosos que contengan todos los nutrientes que necesita el cerebro para su buen funcionamiento.

Al igual que una dieta saludable y un buen descanso favorecen la concentración mental, los procesados industriales, las bebidas estimulantes, el exceso de dulces y grasas y la falta de sueño la perjudican. Por tanto, es fundamental que, además de ser nutritivo y digestivo, el menú de tu hijo contenga todos los ingredientes necesarios para el correcto funcionamiento del cerebro.

## Proteínas para las neuronas

En las primeras etapas de la vida de un niño, su cerebro necesita alimentos proteicos (carne de ave ecológica, pescado salvaje, legumbres, soja fermentada...) para poder elaborar las sustancias neurotransmisoras que interconectan las neuronas. Así, el pollo y el pescado aportan tirosina y fenilalanina, que son esenciales para la síntesis de la noradrenalina y la dopamina, que posibilitan el desarrollo de los circuitos cerebrales que intervienen en la memoria, la concentración, el aprendizaje y la creatividad.

## El combustible adecuado

La capacidad de atención y concentración dependen principalmente de la aportación continua de glucosa al cerebro. Esta necesidad se debe a que este último no posee ningún sistema para almacenar combustible, por lo que continuamente toma pequeñas cantidades de glucosa de la sangre para seguir funcionando. Cuando el niño desayuna a base de azúcares (bollería, galletas, mermelada, refrescos azucarados), puede producirse una elevación violenta del azú-

car sanguíneo seguida de una disminución apenas un par de horas después, lo que provoca que el pequeño tenga hambre y un ligero dolor de cabeza. De ahí que los mejores combustibles para el cerebro sean los cereales integrales (arroz, avena, mijo, trigo, maíz), ya que sus hidratos de carbono proporcionan glucosa lentamente.

## Estimulación de la memoria y el aprendizaje

Las vitaminas del grupo B influyen en los procesos de aprendizaje y memorización: la B1 (semillas de calabaza, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza, piñones, cacahuetes) es esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso; mientras que la B6 (cereales integrales, levadura de cerveza, germen de trigo, verduras) favorece la formación de los neurotransmisores.

## Sistema nervioso en equilibrio

Por su parte, el hierro (carne de ave, pescado, huevos, remolacha, mijo, algas dulces y espirulina, hojas verdes) está íntimamente ligado a la capacidad intelectual porque transporta el oxígeno al cerebro; y los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6 son esenciales para el sistema nervioso. La mejor forma de garantizar la aportación de estos últimos es la ingesta de pescado azul -arenque, salmón, sardinas- y el consumo regular de semillas de sésamo, de girasol, de calabaza y de lino, ricas en ácidos grasos esenciales y vitamina E.



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



1. Garbanzos lechosos. **El Segador**. 2. Mijo. **Ecobasics**. 3. Cacahuete. **Veritas**. 4. Germen de trigo. **Soria Natural**. 5. Huevos. **Ecoparadis**.



**0% Azúcares** **100% Origen Natural**

**Sucrafor**

**AZÚCAR DE ABEDUL (XILITOL)**

**BIO**

**TOTALMENTE NATURAL**  
Trazabilidad BIO/Orgánica certificada por CCPAE

**0% Azúcares**  
100% Origen Natural

**Sucrafor**  
Azúcar de Abedul  
Xylitol  
Sustituto del azúcar  
Birch Sugar - Sucre de Bouleau  
Acúcar de Bétula

**BIO**

Perfect for use in all recipes.  
Apto para personas con diabetes (IG 7) y para toda la familia.

**VEGAN**

**Totalmente apto para veganos, diabéticos, celíacos, fenilcetonúricos, etc**

**Ideal para uso diario de toda la familia, dietas, fitness, light y control de peso**

**Ideal CUPCAKES / FRUTAS**  
Sabor y uso idéntico al azúcar

ES-ECO-019-CT  
AGRICULTURA NO U.E.

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

**WINE MODERATION**  
ELIGE | COMPARTE | CUIDA  
EL VINO DEBE SER DISFRUTADO CON MODERACIÓN

**VINYA nostra**  
carácter mediterráneo

**VINYA NOSTRA GARNATXA NEGRA**  
100% Garnatxa Negra

**VINYA NOSTRA XAREL·LO**  
100% Xarel·lo

**PRODUCCIÓ**  
Assemblea taulonera  
CONSELL DE LA  
CCPAE

T +34 93 874 35 11  
info@roquetaorigen.com  
www.roquetaorigen.com/vinyanostra

**DESCUBRE LA GAMA SEITÁN, EL SUSTITUTO PERFECTO DE LA CARNE**

**Vegetalia**

**LIBRITOS DE SEITÁN CON QUESO**

**22,6g de proteína**

**Vegetariano**

**Vegetalia**  
SEITÁN NATURAL  
VEGETALIZADO DE SEITÁN Y QUESO  
VEGETALIZADO DE SEITÁN Y ZANAHORA

**VITACRESS**

**Naturalmente Bio!**

» Lavado  
» Listo para consumir

**VITACRESS**  
Naturalmente multi-herbas  
**Bio**  
**Iberica**

**VITACRESS**  
Naturalmente multi-herbas  
**Bio**  
**ESPINAFRE BABY**  
BIBOLES DE COFINÇA

**VITACRESS**  
Naturalmente multi-herbas  
**Bio**  
**RÚCULA SELVAGEM**  
RÚCULA SELVÁTICA

Distribuido por Comfresh  
Plataforma Auxiliar F4, Mod 14 · Mercamadrid · 28053 Madrid, España · 91 50 79 557  
www.comfresh.es

**SIN ANTIBIÓTICOS  
SIN GLUTEN • SIN LACTOSA**

BLANCAFORT **BIO** organic

BACON  
SPANISH BACON

JAMÓN  
COCIDO EXTRA  
TRADITIONAL COOKED HAM

Bacon Natural  
Lardons

**NUEVO ENVASE  
100% RECICLABLE - 88% MENOS PLÁSTICO**

**NOVEDAD**

SIN AZÚCARES AÑADIDOS • SIN LACTOSA • SIN GLUTEN • SIN ANTIBIÓTICOS • 100% RECICLABLE • 88% MENOS PLÁSTICO

Aceite de oliva virgen extra

SALSAS DE TOMATE  
de agricultura ecológica y biodinámica

Des de 1978  
**cal valls**  
AGRICULTURA ECOLÒGICA  
DE QUALITAT

Cebollí amb fesca

Cosecha propia

¡SABOR ÚNICO!

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

f t i www.calvalls.com

Edición exclusiva  
**EN VIDRIO**  
VIDRIO  
RECICLADO

La **ALTERNATIVA**  
que estabas  
esperando

**SOSTENIBLE**

**AVENA**  
GLUTEN FREE

SIN AZÚCARES  
AÑADIDOS

Con **AVENA**  
integral SIN GLUTEN

www.lafinestrasulcielo.es

\*Contiene azúcares naturalmente presentes.

Descubre la  
mejor  
materia prima

**Martiko**

BACALAO AHUMADO  
**NÓRDICO**  
BACALHAU NÓRDICO FUMADO

MSC

Martiko marca la diferencia

El Bacalao del Atlántico (auténtico Gadus morhua) es una de las 60 especies de una misma familia de peces migratorios.

Vive en los mares fríos del norte, es capturado en mar abierto, y destaca por su sabor producto de la alimentación en hábitat natural, y su color blanco y textura delicada.

Producto de pesca sostenible certificada.

# Tus manos, siempre a salvo

**NURIA FONTOVA**  
Periodista especializada en belleza y salud



Con el uso continuado de los geles hidroalcohólicos, la crema de manos ha pasado de ser habitual a convertirse en indispensable, sobre todo en esta época del año, cuando tus manos se resecan por el cambio de tiempo. ¡Cuidalas con cosméticos naturales y ecológicos, que las nutren e hidratan de forma efectiva sin modificar el equilibrio cutáneo! Ya lo decía Aristóteles, “las manos son el instrumento de los instrumentos”, y es cierto que son una de las partes del cuerpo más expuestas a las agresiones externas, los lavados y el roce continuo. Además, la piel del dorso tiende a researse porque tiene menos colágeno y las glándulas sebáceas de la zona son muy escasas y atróficas.

## Utiliza jabones sin químicos

Si piensas las veces que te las lavas al día entenderás la importancia de evitar los jabones a base de componentes químicos y abrasivos, derivados del petróleo y parabenos. En su lugar, escoge un jabón ecológico sin sulfatos que no deteriore la piel y respete su pH; los mejores ingredientes son la caléndula (equilibrante y regenerante), el hamamelis (antinflamatorio y calmante) y el aloe vera (nutritivo e hidratante). Cuando

las laves, hazlo con agua templada – nunca caliente– y sécalas a toquecitos, sin frotar e insistiendo entre los dedos.

## Hidrata, nutre y repara

A medida que se acerca el invierno hay que brindarles protección frente a las inclemencias ambientales con cremas y bálsamos que hidraten, a la vez que reparen. La cosmética natural y ecológica te ofrece una amplia gama de fórmulas a base de aceites vegetales y extractos de plantas, totalmente libres de perfumes y colorantes sintéticos, aceites minerales, siliconas y parafinas, que obstruyen los poros de la piel, impidiendo que transpire y alterando su equilibrio.

El aceite de caléndula cura las grietas y disminuye la inflamación, la manteca de karité hidrata intensamente, el extracto de bayas de goji regenera y mejora el enrojecimiento, el aceite de camelia suaviza y fortalece la barrera cutánea. Aplica la crema desde la punta de los dedos hasta el antebrazo, masajeando suavemente para activar la circulación y si tienes las manos muy reseca, ponte aceite de rosa mosqueta o aloe vera antes de acostarte y duerme con unos guantes de algodón.

## ¡RECUERDA!: NO TODOS LOS GELES HIDROALCOHÓLICOS SON IGUALES

Una de las principales normas para frenar la transmisión de la Covid-19 es el uso de geles hidroalcohólicos. Para garantizar su acción contra el virus, la OMS recomienda un porcentaje de alcohol entre el 60 y el 80%, porque el alcohol destruye la envoltura lipídica del virus, inactivándolo. El problema es que también puede alterar el manto hidrolipídico de la piel, causando rojeces, sequedad, etc., porque la mayoría de geles no ecológicos contienen alcoholes desnaturalizados y otros componentes petroquímicos. Los geles hidroalcohólicos ecológicos no irritan porque utilizan alcohol ecológico certificado, cuya función se refuerza con aceite de árbol del té o de lemongrass, que son antimicrobianos. Y tus manos quedan perfectamente hidratadas gracias a la presencia de aceites vegetales de girasol y ricino, además de aloe vera y glicerina vegetal.

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



1



2



3



4

**1.** Gel hidroalcohólico. **Munnah.** **2.** Crema de caléndula. **Weleda.** **3.** Gel de aloe vera. **Aloe Pura.** **4.** Manteca de karité. **Mon.**



# Ayudas para resetear el cuerpo de cara al invierno

CON LA COLABORACIÓN DE **ECORGANIC**

Cuando las toxinas se acumulan en el organismo, el sistema inmunitario se debilita y su función barrera contra virus y bacterias se ve afectada. Ahora que llega el frío, es hora de detoxificar el cuerpo y aumentar las defensas.



## Alga espirulina

Además de ser rica en minerales, clorofila, vitaminas y proteínas de fácil digestión, esta alga reactiva las células de desintoxicación y regenera la flora intestinal.

## Alga chlorella

Un alga verde unicelular de alto poder desintoxicante que limpia el organismo de toxinas y metales pesados, a la vez que aporta fitonutrientes esenciales y muy nutritivos.

## Dren i-complex

Depura y desintoxica el cuerpo, gracias a los concentrados de uva y arándano (con efectos antioxidantes) y los extractos de plantas (zarzaparrilla, alcachofa, boldo, diente de león, cola de caballo, cardo mariano y café verde).

## Inmuno i-complex

A base de extractos concentrados de uña de gato, reishi y shiitake, unos hongos muy ricos en selenio y beta-glucano, dos nutrientes responsables del sistema inmunológico.

## Reishi i-complex

El reishi posee una alta concentración de polisacáridos y es fuente de vitamina C, que favorece el funcionamiento normal del sistema inmune y protege las células del daño oxidativo.

## Vitaminas c y d

Ambas vitaminas equilibran las defensas y resultan imprescindibles en la dieta diaria. Una de las fuentes naturales más ricas en vitamina C es la acerola y el extracto de acerola ecológica atesora una concentración del 17%.

## Maca

Un alimento de alto valor nutritivo y biológico que contiene casi todos los aminoácidos esenciales y niveles significativos de vitaminas A, B y C, que favorecen el incremento de la energía.

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



1. Cápsulas vitamina C. 2. Comprimidos de chlorella. 3. Comprimidos de espirulina. 4. Cápsulas de maca. 5. Dren i-Complex. 6. Inmuno c i-Complex. 7. Vitamina D. **Ecorganic.**

¿TIENES ALGUNA DUDA SOBRE NUESTROS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Nuevo Servicio

Escanea este código o contacta con el

602 533 824

para iniciar un chat de WhatsApp!



# ¿Qué comer (y qué no) para que no duela la regla?



MARTA LEÓN

Alimentación y salud femenina | [martaleon.com](http://martaleon.com) | [@foodgreenmood](https://www.instagram.com/foodgreenmood)

Alimentarte de manera adecuada puede ayudarte a aliviar las molestias menstruales. Se trata de hacer pequeños cambios en la dieta con el objetivo de disminuir el dolor y vivir tu ciclo con normalidad.

La menstruación es un proceso inflamatorio natural: el cuerpo femenino se inflama cuando entra en la fase lútea o premenstrual y se desinflama tras la regla por la acción de los estrógenos. Este incremento de la inflamación puede venir acompañado de incomodidad, pero no de dolor incapacitante. Si este es muy intenso –y no es posible eliminarlo ni con analgésicos– puede que esté avisando de un desequilibrio mayor y debes consultar con el especialista para descartar que no se trate de endometriosis.

De hecho, y aunque la sociedad y los profesionales hayan normalizado las dolencias menstruales, los procesos fisiológicos no suelen cursar con dolor, por lo que es fundamental preguntarse cuál es su origen.

## Una semana antes...

Hacer ciertos cambios en tu alimentación puede ayudar a tu organismo a resolver la inflamación y, por tanto, a disminuir el dolor. Una semana antes de la regla debes ser especialmente cuidadosa con la dieta y recordar la importancia de evitar los ultraprocesados, el trigo, la bollería industrial, las chucherías, los embutidos... Paralelamente, es aconsejable

aumentar la ingesta de alimentos ricos en omega-3: principalmente pescado azul, pero también aguacate, chía y lino.

## LA CÚRCUMA DESTACA POR SU EXTRAORDINARIA CAPACIDAD ANTINFLAMATORIA

### Magnesio, el mineral esencial

El magnesio ayuda a disminuir los calambres, cuida la regularidad intestinal y calma el estado mental. Se encuentra en los vegetales de hoja verde, la levadura nutricional, las almendras, los anacardos, el chocolate negro y los huevos.

### Cúrcuma: poder antiinflamatorio

La cúrcuma destaca por su extraordinaria capacidad antiinflamatoria y el hecho de añadirla a tus recetas, tanto fresca como en polvo, puede suponer un antes y un después en tu experiencia menstrual.

## CÚRCUMA LATTE

En solo 5 minutos disfrutarás de una bebida reconfortante, calmante y deliciosa.

### Ingredientes:

- < 1 taza de bebida vegetal
- < 1 cucharada pequeña de aceite de coco
- < 1 cucharada pequeña de cúrcuma en polvo
- < ½ cucharada pequeña de canela
- < 1 pizca de pimienta negra (opcional)
- < 1 cucharada pequeña de miel ecológica, sirope de agave o panela

### Elaboración:

1. Pon en una cazuela a fuego medio-bajo la bebida vegetal.
2. Cuando esté caliente, añade las especias y el aceite de coco, y deja cocer al mínimo unos minutos más para que se mezclen bien los sabores.
3. Incorpora el endulzante elegido y sirve caliente.
4. Decora espolvoreando con un poco más de canela y cúrcuma por encima.



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



1. Bebida de avena sin gluten. **Monsoy**. 2. Aceite de coco. **Veritas**. 3. Cúrcuma y pimienta. **Artemis**.



Marta Sanahuja, creadora de Delicious Martha

# “Creemos que comer sano es aburrido y no es verdad”



**ADAM MARTÍN**  
Periodista y escritor

Estudió Publicidad y Relaciones Públicas siguiendo su instinto de querer comunicar, pero un cambio de rumbo en su vida profesional hizo que se adentrara en el mundo de la cocina. Así surgió la ilusión de juntar sus dos pasiones: la comunicación y la gastronomía. Y nació Delicious Martha.

## Trabajas un aspecto muy concreto de la gastronomía: piensas en disfrutar comiendo, pero también tienes en cuenta la salud.

En Delicious Martha estoy sola, no me ayuda absolutamente nadie; por lo tanto, soy yo. Mi alimentación es saludable e intento alimentarme bien, con productos de calidad, sin consumir refinados ni azúcares. Todo ello se refleja en mis redes, en las que hay recetas muy sanas, pero de vez en cuando alguna que no lo es tanto, porque mi día a día también es así.

## Actualmente te siguen 565.000 personas. ¿Por qué crees que tienes tantos seguidores?

Intento no tenerlo muy en cuenta, para no frenarme en muchas cosas y poder ser yo. Creo que a la gente le gusta cómo soy, cómo me tomo la vida, que intento mirar siempre el lado positivo, reírme y que por eso me siguen.



## “CON POCOS PASOS PUEDES COCINAR UN PLATO QUE ENAMORE Y QUE SEA FÁCIL DE HACER”

Marta Sanahuja

### ¿Y podría ser que estés proporcionando a la gente cosas que necesita y que no encuentra en otros sitios?

Puede ser... Intento vender todo lo que hay alrededor del plato y no el plato en sí mismo: disfrutar, transmitir que es sencillo... Preparo platos que no puedes comer todos los días, porque a pesar de ser saludable, un bizcocho puede tener muchas calorías. Pero si un viernes quieres disfrutar de un bizcocho supersaludable, yo te la proporciono. No hace falta que comas un donut ultraprocesado y cargado de porquerías para disfrutar, también lo puedes hacer en casa con ingredientes de calidad.

### ¿La actividad física es importante para ti?

Sí, en mi día a día es fundamental. No se puede estar sano sin mover ni un músculo, como tampoco se puede estar sano si entrenas mucho pero comes fatal. Debe haber un equilibrio y es lo que intento demostrar.

### ¿La comida saludable es solo para gente que se lo puede permitir económicamente?

¡No! Se puede comer muy sano y muy asequible: tomate, arroz integral, pasta integral, verduras... Son ingredientes sanos y económicos.

### ¿Ha habido algún momento que te haya hecho sentir especialmente orgullosa del trabajo que haces en redes?

Sí, ¡me pasa muy a menudo! Recibo muchos mensajes de gente que me dice que no les gustaba la cocina y desde que me siguen les encanta, o de alguien diciendo que su hijo ya no come galletas ultraprocesadas y ahora come las que le hacen en casa con avena. De ahí es de donde saco la gasolina para seguir y hacer todo el trabajo que hay detrás del proyecto.

### ¿Qué crees que no hacemos bien cuando comemos?

De entrada, creo que confiamos demasiado en las marcas. Compramos un bote de tomates naturales y no leemos la etiqueta porque nos fiamos y resulta que lleva 14 gramos de azúcar añadido. También pensamos que la cocina es difícil, que no sabremos, y no es verdad: con pocos pasos puedes hacer un plato que enamore y que sea fácil de hacer. También creemos, de forma equivocada, que comer sano es aburrido y por eso recurrimos a platos preparados ultraprocesados.

### ¿Cocinar es indispensable para comer bien?

Indispensable no. Podrías comer tomates y aquel arroz que venden en vasitos que se prepara en un minuto en el microondas, pero pensando un poco en la salud del planeta y siendo más ecológicos podemos aprender a cocinar cuatro cositas. ¡No cuesta tanto!



# El sabor más saludable del otoño



**M. D. Raigón**

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

Digestiva, sabrosa y depurativa, la calabaza está repleta de nutrientes beneficiosos: vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes..., que se acumulan en mucha más cantidad cuando se cultiva de manera ecológica.



Al igual que ocurre con otros alimentos, la agricultura ecológica mejora la composición nutricional de la calabaza (Raigón, 2007), tal como corrobora un estudio comparativo entre las variedades cacahuete y plana de cultivo ecológico y no ecológico. Así, queda demostrado que, aun siendo muy rica en agua, por lo que resulta diurética y depurativa, la calabaza ecológica posee un mayor porcentaje de materia seca, con una concentración entre el 50% y el 70% superior a la de la no ecológica (figura 1).

### Fuente de potasio y otros minerales

Cuando se analizan los niveles de minerales, se evidencia que si la hortaliza es ecológica resultan más abundantes. Ello es debido a la buena salud de los suelos ecológicos, lo que origina una mejor absorción de los minerales y una mayor acumulación en los frutos.

La calabaza es rica en potasio y pobre en sodio, lo que le confiere una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo, a la vez que la hace beneficiosa en caso de hipertensión, gota y cálculos renales. Al comparar las concentraciones en función del tipo de cultivo, se observa que el potasio se encuentra casi en un 60% más en la calabaza cacahuete ecológica y en un 58% más en la calabaza plana ecológica. En el caso del cobre, se acumula en un 52% más en la calabaza ecológica y en un 63% más en la plana ecológica; y si analizamos el con-

tenido de zinc, vemos que la tipo cacahuete posee un 13% más cuando se cultiva en condiciones ecológicas, mientras que para el caso de las calabazas planas, la acumulación llega al 36% (tabla 1).

### Carotenos, esenciales para la vista, la piel y las defensas

Gracias a sus mucílagos, la pulpa de la calabaza suaviza y protege la mucosa del estómago, lo que la convierte en una hortaliza muy digestiva e indicada en caso de gastritis y acidez de estómago. Igualmente, se caracteriza por su elevado contenido en carotenos, unos compuestos antioxidantes que al ser absorbidos por el organismo se transforman en vitamina A o retinol, un nutriente esencial para la vista, la piel, el cabello, los tejidos y el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Asimismo, dichos antioxidantes neutralizan los radicales libres, por lo que el consumo frecuente de calabaza contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Durante el estudio se demostró que la calabaza cacahuete ecológica atesora un 52% más de carotenoides que la no ecológica; mientras que, en el caso de las calabazas planas ecológicas, las concentraciones son un 7% superiores (figura 2).

**CUANDO SE ANALIZAN LOS NIVELES DE MINERALES, SE EVIDENCIA QUE SI LA HORTALIZA ES ECOLÓGICA RESULTAN MÁS ABUNDANTES. ELLO ES DEBIDO A LA BUENA SALUD DE LOS SUELOS ECOLÓGICOS, LO QUE ORIGINA UNA MEJOR ABSORCIÓN DE LOS MINERALES Y UNA MAYOR ACUMULACIÓN EN LOS FRUTOS.**

Figura 1. Nivel de humedad en calabazas cacahuete y plana de cultivo ecológico y no ecológico.

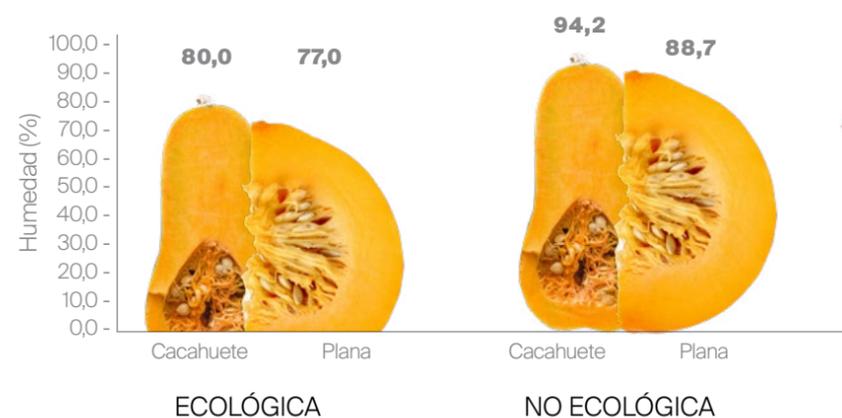
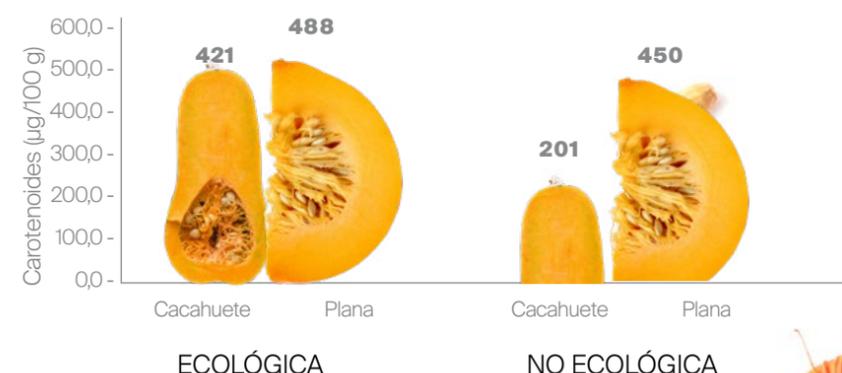


Figura 2. Carotenoides en calabazas cacahuete y plana de producción ecológica y no ecológica.



**CUANDO SE ANALIZAN LOS NIVELES DE MINERALES, SE EVIDENCIA QUE SI LA HORTALIZA ES ECOLÓGICA RESULTAN MÁS ABUNDANTES.**

Tabla 1. Composición en potasio, cobre y zinc (mg/100 g de materia fresca) en calabaza cacahuete y plana ecológica y no ecológica.

Nutriente (mg/100 g m.f.)	Ecológicas		No ecológica		Δ (%)	
	Cacahuete	Plana	Cacahuete	Plana	Cacahuete	Plana
<b>Potasio</b>	868.32	501.12	350	212	59	58
<b>Cobre</b>	0.215	0.151	0.102	0.055	52	63
<b>Zinc</b>	0.150	0.454	0.13	0.29	13	36

#### MÁS INFORMACIÓN

< Ferriol, M.; Pico, M. B.; Nuez, F. 2003. Genetic diversity of some accessions of Cucurbita maxima from Spain using RAPD and SBAP markers. Genetic Resources and Crop Evolution, 50(3), 227-238.  
 < Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

# Los pesticidas acumulados en las frutas y las verduras pueden afectar al sistema hormonal

**CARLOS DE PRADA**

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

Según el informe 2021 “Directo a tus hormonas. Guía de alimentos disruptores” de Ecologistas en Acción –basado en datos de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)–, las frutas y verduras son el grupo con mayor número de residuos de plaguicidas, ya que se han encontrado 103 sustancias diferentes, 61 de las cuales son disruptores endocrinos. En este sentido, los dos alimentos con mayor número de plaguicidas EDC son las fresas y las manzanas.

Un aspecto muy preocupante es que la comunidad científica considera que las sustancias disruptoras endocrinas pueden causar efectos a concentraciones muy bajas, hasta el punto de que no puede establecerse con claridad un umbral de concentración realmente seguro, algo que cuestiona muy severamente la pretendida seguridad aportada por el establecimiento de los límites máximos de residuos, y que también sucede con otros aspectos no considerados a la hora de evaluar oficialmente la seguridad de estas sustancias como el efecto cóctel.

## ¿Cómo afectan al sistema endocrino?

Los autores del informe comentan que la exposición a estas sustancias tóxicas ha sido asociada por numerosas investigaciones científicas a problemas sanitarios: pérdida de fertilidad, malformaciones congénitas, diabetes, obesidad, daños en el sistema inmune, autismo, hiperactividad y diversos tipos de cáncer como el de mama, próstata, testículos o tiroides. Unos problemas cuya incidencia ha crecido en las últimas décadas.

## LOS DOS ALIMENTOS CON MAYOR NÚMERO DE PLAGUICIDAS SON LAS FRESAS Y LAS MANZANAS”.

### ¿Qué dice la comisión europea?

Igualmente, lamentan que –aunque el Reglamento Europeo 1107/2009 prohibiese expresamente el uso de plaguicidas que puedan afectar al sistema hormonal– la Comisión Europea haya fracasado en establecer unos criterios que permitan catalogar oficialmente una sustancia como disruptora endocrina, un paso previo que resulta necesario para poder prohibir el uso de una sustancia. Aunque científicamente dichos criterios estén claros, los criterios burocráticamente establecidos, que difieren de los científicos, dificultan enormemente la identificación de estos compuestos como contaminantes hormonales y posibilitan que estas sustancias se sigan empleando.

MÁS INFORMACIÓN

< Informe 2021 “Directo a tus hormonas. Guía de alimentos disruptores” Ecologistas en Acción

AGRICULTURA  
**Biocop**  
desde 1975  
BIOLÓGICA

PANES DE MOLDE  
**TIERNOS,  
NUTRITIVOS  
Y SABROSOS**

NOVEDAD

Por sus ingredientes nutritivos, su naturalidad y su sabor auténtico, los panes de molde Biocop son el complemento ideal para el día a día.  
Ahora prueba la nueva variedad Multicereales elaborado con harinas de trigo espelta, centeno y avena.

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

PAN TOSTADO  
**BIO**

Santiveri

SIEMPRE  
TE SIENTA  
BIEN

organic bio  
GRILLE  
PAN 100% INTEGRAL TOSTADO  
Semillas  
**Lino**  
Santiveri

Con fibra  
de linaza  
que aporta  
beneficios para  
la salud.

Con alto  
contenido de  
grasa  
saturadas.

Con alto  
contenido de  
energía.

240g  
x16

f i www.santiveri.com

¡DESCUBRE NUESTROS  
**CALDOS SUAVES!**  
SIN ALÉRGENOS NI SAL AÑADIDA

**CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO**  
100% NATURAL  
**SUAVE SIN SAL AÑADIDA**  
de POLLO

**CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO**  
100% NATURAL  
**SUAVE SIN SAL AÑADIDA**  
de VERDURAS

**ANETO**  
- NATURAL -

**Y**  
**YBARRA**  
— desde 1842 —  
**ECOLÓGICO**

MAYONESA  
y ALIOLI

ACEITE VIRGEN EXTRA  
y VINAGRE de MANZANA  
CON LA MADRE

ACÉITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  
**Y**  
YBARRA  
ECOLÓGICO

VINAGRE de Manzana  
CIDER VINEGAR  
**Y**  
YBARRA  
CON LA MADRE  
WITH THE "MOTHER"  
SIN FILTRAR

Recetas fáciles en  
[www.ybarraentucocina.com](http://www.ybarraentucocina.com)

f YouTube i

el Granero integral Bio isola BIO

**El desayuno Bio para los peques**

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

ARROZ COCO

Cereales con Miel y Estrellitas

Cereales Choco con Estrellitas

Bio

Empresa Certificada

www.elgranero.com

# ¡Envasamos tus dulces favoritos!

Ya puedes llevarte a casa nuestras cookies y palmeritas perfectamente envasadas para que las tengas siempre a punto. Elaboradas de manera artesanal, con ingredientes procedentes de agricultura y ganadería ecológicas, libres de sustancias químicas y... ¡a un precio más que atractivo!



Ecológica, natural, deliciosa y sostenible, nuestra bollería ecológica es la mejor alternativa a la bollería industrial. No contiene grasas hidrogenadas o trans, ni harinas blanqueadas químicamente, ni azúcares refinados, ni colorantes artificiales, ni conservantes que alargan de manera poco natural el producto. Su sabor auténtico es fruto de una elaboración tradicional y de la selección de materia prima ecológica y certificada, que se ha sido obtenida de manera respetuosa con el medio ambiente.

Con la nueva gama de bollería envasada, nuestros dulces se conservan mejor y podrás tenerlos siempre a mano a la hora del desayuno, la merienda, el postre... Hemos empezado con cookies y palmeritas, pero la familia crece y pronto llegarán nuevas referencias. Y para que, tras abrir el envase, el producto mantenga intacta su frescura, le hemos añadido una etiqueta resellable, que te permite abrir y cerrar la bolsa cómodamente las veces que sea necesario.

**ECOLÓGICA, NATURAL,  
DELICIOSA Y SOSTENIBLE,  
NUESTRA BOLLERÍA  
ECOLÓGICA ES LA MEJOR  
ALTERNATIVA A LA BOLLERÍA  
INDUSTRIAL.**



## Cookies: ¿a que no puedes comer solo una?

Las galletas con trocitos de chocolate son, sin duda, el dulce más conocido de la repostería estadounidense. En nuestro obrador las hacemos con ingredientes ecológicos –harina de trigo, mantequilla, huevos, azúcar integral de caña– y las tenemos en dos versiones: con chips de chocolate negro y nueces, y con coco y avellanas. Dos combinaciones exquisitas, cuya textura suave contrasta perfectamente con el crujiente que aporta el fruto seco al masticar.

## Palmeritas deliciosas

Una versión minimalista y jugosa de la palmera de toda la vida que maravilla al primer bocado: crujiente por fuera y ligeramente mantecosa por dentro. Hacemos el hojaldre artesanalmente, con harina de trigo, mantequilla y azúcar integral de caña, que además de endulzar aporta un sabor intenso, y cortamos las palmeritas a mano y una a una.



## Recetas sanas y ecológicas con valor social

Los risottos Veritas y las recetas de quinoa y preparados para sofrito de La Despensa Social combinan ingredientes ecológicos con superalimentos de gran valor nutricional. Sin conservantes, colorantes ni aditivos, los elaboran artesanalmente personas con discapacidad intelectual, que depositan todo su cariño en el trabajo y luchan día a día por demostrar sus capacidades.



### UN ESPACIO INTEGRAL Y SOSTENIBLE

El obrador está situado en el barrio barcelonés de Verdun y no solo operan bajo el control del CCPAE (Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica), sino que revalidan anualmente la certificación IFS (International Food Standard), el sello de calidad más prestigioso de Europa en seguridad alimentaria y nada fácil de conseguir. Asimismo, utilizan energía 100% verde y el edificio posee una cubierta verde -con un ajardinado de flores mediterráneas y una huerta- que aporta multitud de beneficios ambientales: aumenta la biodiversidad, al ser refugio de insectos y aves locales; actúa como sistema captador y regulador de agua de lluvia; reduce la temperatura del centro de la ciudad y la contaminación; fomenta la agricultura urbana...



**HOY DÍA, EL GRUPO CUMPLE CON SU MISIÓN DE “GENERAR OCUPACIÓN EN COLECTIVOS VULNERABLES EN UNA CLARA APUESTA POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL”**

El compromiso social, la ética en el proceso de producción y la transparencia del origen del alimento se han convertido en ejes fundamentales de la decisión de compra de los consumidores. Estos valores forman parte del ADN de Veritas y los compartimos con el grupo TEB (Taller Escuela Barcelona), uno de nuestros proveedores más especiales y queridos. Nació en 1965 del compromiso y la convicción de familias con hijos con discapacidad intelectual y, al amparo de un espíritu cooperativista, han ido construyendo “un engranaje de centros especiales de trabajo sin ánimo de lucro, servicios de viviendas especializados y de inserción laboral, fundación tutelar, clubs deportivos, etc.”, explica su director comercial, Jorge Gutiérrez. Hoy día, el grupo cumple con su misión de “generar ocupación en colectivos vulnerables en una clara apuesta por la responsabilidad social” y ofrece productos y servicios de calidad, a la vez que da empleo a más de 850 personas con discapacidad intelectual.

**Quinoas y sofritos muy fáciles de preparar**

Gutiérrez afirma que “colaborar con Veritas fue algo natural, ya que ambas organizaciones nos encontramos en un momento idóneo hace ya más de una década”. Comenzaron suministrando setas frescas; poco después llegó La Despensa Social, una gama de recetas a base de ingredientes deshidratados; y “cuando Veritas tuvo la necesidad de buscar un proveedor que elaborase sus risottos fuimos su primera elección”. Solo trabajan con materia prima ecológica, “siempre sin conservantes, colorantes ni añadidos artificiales, y ni una sola E, y las recetas las mezclan y envasan trabajadores con discapacidad intelectual en las salas de alimentación certificadas de nuestros centros especiales de trabajo”.

Su departamento de calidad innova continuamente, pero “solo vendemos lo que nos gusta comer en casa”, sustenta Gutiérrez. En Veritas puedes encontrar quinoa con calabacín, tomate y semillas de chía y quinoa con setas y semillas de sésamo, además de dos preparados para sofrito: con chili, y con tomillo y orégano.

**Deshidratar: la forma más natural de conservar**

El hecho de elegir alimentos deshidratados no es casual, ya que la deshidratación es el sistema de conservación más antiguo de la humanidad. Al eliminar solo el agua, los sabores y aromas permanecen íntegramente en el producto, junto con la totalidad de los nutrientes. Además, añade Gutiérrez, “no necesitan nevera, la caducidad es larga y el desperdicio es cero”.

**“COLABORAR CON VERITAS FUE ALGO NATURAL, YA QUE AMBAS ORGANIZACIONES NOS ENCONTRAMOS EN UN MOMENTO IDÓNEO HACE YA MÁS DE UNA DÉCADA”.**

**Risottos de verdad con un toque especial**

El risotto es un plato típico de Italia que se prepara con arroz y queso parmesano. La gama de risottos deshidratados Veritas se elabora con ingredientes ecológicos seleccionados, combinando sabores, aromas y texturas diferentes, para que puedas disfrutar de un plato delicioso de una manera rápida y sencilla. A excepción del risotto con gambas, el resto de las variedades (con setas, con tomate y albahaca, con espárragos y con alcachofas) son veganas.



# Seguimos apoyando a las mujeres con cáncer de mama

“Con un pequeño gesto, como la compra de un producto de higiene básico, contribuimos entre todos a que este tipo de proyectos sean una realidad. Desde Veritas, estamos muy orgullosos de la campaña, que responde a nuestro compromiso de generar un impacto positivo en las comunidades locales donde estamos presentes”.

*Carlos Erroz, director de marketing y comunicación de la compañía*



## ¡MUCHAS GRACIAS!

Desde aquí queremos dar las gracias a todas las personas que habéis adquirido el desodorante ecológico y solidario Viridis. Este pequeño gesto significa un gran impulso para que estas asociaciones puedan seguir apoyando a las mujeres con cáncer de mama.

En 2019, pusimos en marcha la campaña “Levanta la mano” con el compromiso de donar el 100% de los beneficios de la venta del desodorante ecológico y solidario Viridis a entidades sociales que trabajan para mejorar la calidad de vida de las mujeres que conviven con el cáncer de mama. La campaña sigue en marcha y agradecemos enormemente la colaboración de todos aquellos que adquieren el desodorante.

Durante estos dos años, hemos conseguido recaudar un total de 28.000 euros, que hemos repartido entre cinco entidades. En 2020 se recaudaron más de 20.000 euros, que se donaron a las organizaciones CMM (Cáncer de Mama Metastásico), APAAC (Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer), ACAMBI (Asociación de Cáncer de Mama y/o Ginecológico de Bizkaia) y Asociación Carena. En este año 2021, la cifra de donaciones supera los 8.000 euros, que se repartirán entre estas cuatro asociaciones, a las que se suma la Fundación FERÓ, una entidad privada dedicada a la investigación oncológica.

La campaña “Levanta la mano” es solo una de las acciones que hemos emprendido con el objetivo de mejorar el entorno social en el que desarrollamos nuestra actividad. Otro proyecto también destacado es “Provoquemos un cambio”, cuya misión es impulsar cambios legislativos orientados a revertir situaciones que se consideran injustas, como por ejemplo la rebaja del IVA de los productos de higiene femenina.

## Viridis, el desodorante solidario y ecológico

El desodorante Viridis es un producto elaborado con ingredientes naturales de gran calidad procedentes de la agricultura ecológica, como el aceite esencial de limón, aceites vegetales de oliva, coco y caléndula, y activos microbianos naturales. Gracias a su formulación, desarrollada en colaboración con Natural Cosmetic Lab, deja transpirar los poros de la piel y aporta un fresco olor a cítrico.

A diferencia de los desodorantes no ecológicos, y con el objetivo de ofrecer a nuestras clientas un desodorante que no pueda perjudicar su salud, Viridis está libre de triclosán, sales de aluminio, siliconas, perfumes, conservantes sintéticos y otros ingredientes cuyo uso prolongado podría dañar la piel.



# Challenge Veritas: alianzas para lograr los objetivos

Para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) se necesita la implicación de todos; por ello, el Objetivo 17 está enfocado a fomentar la cooperación para conseguir los demás objetivos. Este mes de noviembre te proponemos unos challenges entorno a este reto y así provocar juntos un cambio.

Veritas nació en 2002 con el propósito de hacer accesible a todos la mejor alimentación posible: ecológica, certificada, sostenible y socialmente justa; y, desde el principio, hemos tenido muy claro que nuestra meta es más fácil de conseguir cuando sumamos fuerzas con otras empresas, personas y proveedores con quienes compartimos filosofía. En este sentido, después de muchos años de trabajo, en el año 2016 nos unimos a la comunidad BCorp, un conjunto de empresas que ayudan a generar un impacto positivo en la sociedad y contribuyen a desarrollar un modelo económico más inclusivo y sostenible para las personas y el planeta. De este modo, nos convertimos en la primera cadena de supermercados en tener esta certificación.

## Sumando esfuerzos

Siguiendo el mismo camino, en el año 2019 se sumaron al grupo los supermercados Ecorganic, de la Comunidad Valenciana, i Anna Ecológica 100%, la filial encargada de hacer llegar productos ecológicos al canal profesional, como comedores escolares y hoteles. De estas uniones nació el Grupo Veritas, la cadena de supermercados líder en el compromiso con la salud de las personas y la sostenibilidad en España. Actualmente, seguimos sumando fuerzas con empresas, agentes y colectivos para convertirnos en una empresa que genera un impacto positivo en la sociedad y el planeta. Continuamos trabajando para hacer posible los ODS estratégicos de la empresa, y creemos que solo será posible avanzar hacia un futuro más sostenible si nos implicamos entre todos y todas y generamos alianzas que nos permitan poner en marcha proyectos comunes, justos y equitativos.

**SOMOS EL PRIMER SUPERMERCADO  
BCORP DE EUROPA.**



## Y tú, ¿qué puedes hacer?

Elige un día de este mes de noviembre y reúne a la familia, los amigos o los compañeros para realizar alguna de las siguientes actividades. También puedes ponerte en contacto con alguna entidad del barrio o empresa local para que te ayude a organizar el encuentro.

17 ALIANZAS PARA  
LOGRAR  
LOS OBJETIVOS



**Challenge 1:**  
**Escoge un espacio verde para plantar un árbol.**

**Challenge 2:**  
**Organiza una sesión de cine-fórum.**

**Challenge 3:**  
**Propón una jornada para ir a la playa o al bosque a recoger basura.**

**1. Escoge un espacio verde para plantar un árbol.** Ya sea en un bosque, un parque o un jardín, plantar un árbol puede ser una actividad divertida para los más pequeños o para hacerla con tus amigos. De este modo, estarás fomentando los encuentros en equipo para mejorar nuestro entorno, y recuerda que las pequeñas acciones locales contribuyen a los cambios globales.

**2. Organiza una sesión de cine-fórum.** Cita a tu familia, amigos e incluso vecinos del barrio para ver un documental que hable sobre sostenibilidad, como por ejemplo *Kiss the ground*, un audiovisual narrado por Woody Harrelson que habla sobre la agricultura regenerativa. Informarnos en compañía sobre la situación actual y ver nuevas maneras de avanzar hacia un futuro más sostenible es una actividad que nos permitirá crear espacios de debate para crear conocimiento, compartir ideas y proponer soluciones. También puedes invitar a algún experto en el tema para comentar el documental.

**3. Propón una jornada para ir a la playa o al bosque a recoger basura.** Limpiar los espacios naturales y mantenerlos limpios es responsabilidad de todos. Una excursión con la finalidad de recoger papeles, plásticos, latas, mascarillas... es una oportunidad única de disfrutar de los espacios naturales a la vez que contribuimos a limpiarlos y no a ensuciarlos.



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

### Chips de boniato, una manera diferente de tomar el aperitivo

**CÓDIGO: MIKSO**

Este otoño, ¡celebra tus aperitivos con unas chips de boniato ecológicas! La marca Mikso lanza al mercado estas deliciosas chips elaboradas en Girona de manera artesanal, sin aceite de palma ni colorantes artificiales. Simples, naturales y mediterráneas, estas finas y crujientes láminas de boniato, certificadas sin gluten y veganas, ¡seguro que te sorprenderán!



### Galletas pleniday, placer con poco azúcar

**CÓDIGO: CHOCO**

La marca francesa Pleniday ha desarrollado una gama de galletas ecológicas reduciendo el azúcar al máximo sin comprometer el sabor y el placer. Sin aceite de palma ni edulcorantes, las Pleniday contienen un 40% menos de azúcar en comparación con otras galletas de la misma categoría. De espelta con avellana o de avena con chocolate, ¡ambas variedades están buenisimas! Y además, la marca Pleniday ofrece dos referencias sin gluten: de coco, y de limón y chía.

\*Descuento del Club Veritas: galletas de chocolate



### Confitura de arándanos sin azúcares añadidos

**CÓDIGO: ARANDANOS**

La marca Biocop lanza al mercado una "confitura" ecológica preparada con arándanos elaborados a través de una cocción mínima para asegurar todo el sabor y el aroma de la fruta. Sin azúcares añadidos, como endulzante esta "confitura" lleva zumo de manzana. Por este motivo, no se puede denominar en la etiqueta "confitura", pero a todos los efectos lo es... y riquísima.



### Lácticos Casa Grande de Xanceda, de vacas muy felices

**CÓDIGO: XANCEDA**

Ya puedes encontrar en nuestros supermercados yogur, kéfir, ele casei y queso de la marca líder en la elaboración de lácticos ecológicos Casa Grande de Xanceda. Productos elaborados en Galicia con leche fresca y ecológica, recién ordeñada, procedente de vacas que salen a pastar todos los días.

\*Descuento del Club Veritas: ele casei de fresa



### Hummus veritas, simplemente delicioso

**CÓDIGO: HUMMUS**

¡Ya tenemos en nuestros supermercados hummus ecológico fresco de la marca Veritas! Elaborado con un 68% de garbanzo y un 5% de tahín, nuestro hummus tiene una textura ligera y un sabor muy suave. ¡Disfrútalo con verduras o una tostada a un precio increíble!



### Mix de lechugas Groots

**CÓDIGO: GROOTS**

Como novedad en Veritas encontrarás el mix para ensaladas de Groots con hojas de lechuga romana, hojas de trocadero verde y roja y brotes de lechuga batavia roja. Los vegetales cultivados con el sistema Groots nacen de semillas ecológicas y no contienen pesticidas ni productos químicos. Son cultivados a través de un sistema de agricultura vertical totalmente revolucionario y sostenible.



Para ser miembro del Club podrás adquirir las últimas novedades del mes de noviembre 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 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.

### Legumbres cocidas Casa Amella

Las legumbres cocidas de la marca Casa Amella están hechas al vapor para conservar todas sus propiedades y son siempre de origen nacional. Este método de cocción hace que las legumbres tengan un sabor, un olor y una textura únicos. En nuestros supermercados podrás encontrar las lentejas castellanas, la variedad de tamaño más grande, y los garbanzos blancos, característicos por su color claro, piel fina y textura mantecosa. Productos ecológicos y sin gluten con un envase libre de BPA (bisfenol A).



### Chips de kale, tomate y orégano

La marca Natruly nos trae unas chips elaboradas a base de hojas de kale deshidratadas y ensaladas con una mezcla de tomate y especias. Crujiente y con mucho sabor, este pequeño aperitivo no lleva azúcares añadidos ni aditivos y es muy rico en proteína y fibra.



### Crujiente mezcla de semillas

Linwoods lanza al mercado un producto innovador: una crujiente mezcla de semillas para complementar los desayunos o las meriendas. Tostadas al horno y combinadas con frutos secos y fruta, la nueva propuesta de Linwoods es una fuente rica en fibra, proteína, magnesio y omega-3. En nuestros supermercados podrás encontrar las variedades de calabaza y chía, y de lino y arándanos. ¡Prueba las dos!



# Quésos vegetales ecológicos

Producidos respetando los procesos tradicionales de fermentación y maduración, los quésos vegetales Väcka son una opción sanísima, deliciosa y sostenible.



En Väcka mantienen la tradición quesera más artesana y saludable, elaborando alternativas vegetales al queso con ingredientes especialmente seleccionados y ecológicos, y sin aromatizantes artificiales. En Veritas puedes encontrar queso cremoso de albahaca y Pumpkin Chxddar.

El Pumpkin Chxddar es el primer queso realizado en nuestro país con vegetales –contiene un 70% de calabaza– y sin frutos secos; tiene menos de la mitad de grasas y calorías que un queso cheddar común, más proteínas y es perfecto para dipear con nachos o añadir a bocadillos y hamburguesas. Por su parte, el queso cremoso de albahaca está elaborado a base de anacardos, fermentos, sal y albahaca, y posee el triple de proteínas y tres veces menos de grasa que un queso cremoso de origen animal; su sabor suave y ácido, fruto de la fermentación natural, lo hace ideal para tomar con crackers y tostadas, dar sabor a salsas o dipear.

## Väcka, la quesería artesanal y vegetal del siglo XXI

Väcka es una quesería vegetal fundada por Ana Luz Sanz y Maxime Boniface en Barcelona. Nació con el objetivo de crear quesos vegetales respetando los procesos milenarios, a la vez que aplican los valores del siglo XXI, para facilitar la transición hacia una dieta más saludable y sostenible, conservando la cultura alimentaria y ofreciendo una experiencia organoléptica placentera.

En 2019 abrieron su obrador en Nest City Lab, un laboratorio de sustentabilidad urbana con certificado LEED Platinum, desde donde desarrollan sus productos con materia prima local, ecológica y certificada con el objetivo de mejorar la disponibilidad y la asequibilidad de las alternativas vegetales al queso, prestando especial atención a los valores nutricionales. Además, son plastic free.



## NOVIEMBRE | 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!



👤 PRESENCIAL
🕒 TALLER DE COCINA
🧘 TALLER DE BIENESTAR
🎓 CURSO
🗣️ CHARLA

terra.  
veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB  
WWW.TERRAVERITAS.ES



Miércoles 3 de noviembre

🕒 **TALLER ONLINE GRATUITO - BATCH COOKING: ¡ORGANIZA TUS COMIDAS Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!**

Anna Torelló con la colaboración de Biocop  
Horario: 18.30 h - 19.30 h Gratis

Lunes 8 de noviembre

🕒 **TALLER ONLINE - CÓMO CAMBIAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE FORMA EFICAZ**

Mireia Anglada  
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Miércoles 10 de noviembre

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

Marta Marcè  
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Miércoles 10 de noviembre

👤 **TALLER PRESENCIAL - FERMENTACIÓN DE VEGETALES: CREA TUS PROPIOS PROBIÓTICOS**

Nerea Zorokiain  
Horario: 18.30 h - 20.30 h 40 €

Jueves 11 de noviembre

👤 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A ELABORAR PANES CON MASA MADRE CON Y SIN GLUTEN**

Nerea Zorokiain  
Horario: 11.00 h - 13.00 h 40 €

Jueves 11 de noviembre

👤 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A HACER QUESOS VEGANOS FERMENTADOS**

Nerea Zorokiain  
Horario: 18.30 h - 20.30 h 40 €

Viernes 12 de noviembre

👤 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A ELABORAR BEBIDAS PROBIÓTICAS**

Nerea Zorokiain con la colaboración de Kombutxa Drinks  
Horario: 11.00 h - 13.00 h 20 €

Viernes 12 de noviembre

👤 **TALLER PRESENCIAL - APRENDE A HACER FERMENTACIONES ASIÁTICAS**

Nerea Zorokiain  
Horario: 17.00 h - 19.00 h 40 €

Lunes 22 de noviembre

🕒 **TALLER ONLINE - HÁBITOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN TU DÍA A DÍA**

Martina Ferrer  
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Martes 23 de noviembre

🕒 **TALLER ONLINE - COCINA PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE**

Gina Estapé  
Horario: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Miércoles 24 de noviembre

👤 **TALLER PRESENCIAL - REPOSTERÍA FÁCIL BAJA EN CARBOHIDRATOS**

Sue Moya  
Horario: 18.30 h - 20.30 h 25 €

Lunes 29 de noviembre

👤 **TALLER PRESENCIAL - PAN Y PIZZA SIN GLUTEN**

Jordi Mamafermenta  
Horario: 18.00 h - 20.30 h 40 €

Martes 30 de noviembre

🕒 **TALLER ONLINE - CENAS VEGANAS, LIGERAS Y SALUDABLES**

Alf Mota con la colaboración de El Granero Integral  
Horario: 18.30 h - 20.00 h 10 €



# Remolacha: dulzor, color y sabor en tus platos



**ALF MOTA**  
Ecochef y profesor de cocina saludable | @alfmota

De color intenso y gran poder nutritivo, la remolacha aporta presencia, dulzor y carácter a muchísimas recetas, desde ensaladas y guisos hasta patés, salsas y cremas.

La remolacha es rica en hierro, vitamina C y ácido fólico, lo que la convierte en un alimento a tener en cuenta para combatir la anemia; además, es depurativa y fortalece los sistemas inmunológico y nervioso. Aunque habitualmente se consumen sus tubérculos, las hojas poseen las mismas propiedades, por lo que vale la pena aprovecharlas y, si están tiernas, las puedes escaldar, saltear o añadir a las ensaladas.

## Ensalada con escarola, nueces y naranja

Prepara una ensalada de otoño con remolacha cruda rallada, escarola, nueces, semillas de cáñamo peladas y gajos de naranja. Dale un toque ligeramente picante con unas rodajas de rábano y aliñala con aceite de sésamo tostado o con una vinagreta de mostaza, miel o sirope de arroz, tamari y aceite de oliva virgen extra.

## Guiso de lentejas y verduras

Prueba a guisarla con lentejas, alga dulce y otras verduras de temporada y, al final de la cocción, condimenta con genmai miso

o shiro miso. Y si la troceas y asas con calabaza, chirivía y boniato tendrás una guarnición excelente para acompañar pescados, carnes o proteínas vegetales, como tofu, seitán o tempeh.

## Cremas depurativas y patés veganos

La remolacha cocida es perfecta para incorporar a un hummus de garbanzos o de azukis con tahín, zumo de limón, ajo y comino. También es posible hacer una crema depurativa con apio, manzana y nabo; o incluso elaborar un paté vegano con crema de almendras, tofu ahumado y especias al gusto, para tomar con unas tostadas de pan integral con semillas y germinados frescos por encima.

## Salsas diferentes

Otras recetas que tienen como protagonista a la remolacha cocida son las salsas. Por ejemplo: la de tomate con zanahoria, cebolla pochada, ajo, sal y pimienta, y el ketchup de remolacha con una pizca de puré de umeboshi, cuyo sabor ácido y salado contrasta con el dulzor de la remolacha.

## ¡PRUÉBALA FERMENTADA CON SAL MARINA Y ESPECIAS!

Si la fermentas con agua y sal marina y añades zanahorias y especias (canela, anís estrellado, cardamomo y una pizca de jengibre), siempre la tendrás a mano como guarnición o aperitivo. El líquido de la fermentación, que recibe el nombre de kvass, es una excelente bebida probiótica que puedes combinar con zumos de manzana o mandarina o añadir a batidos con chía, lino, pera y arándanos o uvas.



RECETA. SOPA DE REMOLACHA ESTILO THAI

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



1. Remolacha. ECO. 2. Cáñamo pelado. El Granero Integral. 3. Hummus. Sorribas. 4. Tofu fresco. Natursoy. 5. Lentejas pardinas. El Segador.



# Trigo y espelta en grano: ¡que no falten en tu despensa!



**MIREIA ANGLADA**  
Cocinera profesional | @mireiaanglada\_ecochef



Ambos cereales se cocinan de forma parecida al arroz y son perfectos para acompañar carnes y pescados, tomar en ensalada, combinar con legumbres, etc.



CONSULTA  
LA TÉCNICA  
DE COCINA AQUÍ

Incorporar trigo y espelta en grano a tus menús te dará ese punto de energía extra tan necesario para afrontar el día a día, gracias a su riqueza en vitaminas del grupo B, minerales y antioxidantes. Además, la espelta es rica en fibra y proteínas de alto valor biológico, como la lisina, un aminoácido esencial que interviene en la construcción de todas las proteínas del organismo. Aunque esta última tampoco es apta para celíacos, el gluten que contiene es soluble en agua y resulta más digerible.

## Son muy fáciles de cocinar

Ambos cereales resultan muy sabrosos; sin embargo, la espelta posee una textura más firme y su sabor se asemeja al de las nueces. De cocción similar a la del arroz, para cocerlos tienes que poner el doble de agua o caldo, esperar a que arranque el hervor, bajar el fuego al mínimo, tapar y hervir 35 minutos. Una vez cocidos, puedes conservarlos en el frigorífico entre cuatro y cinco días sin problema.

## Salteados, guisos, guarniciones...

Son la base perfecta para preparar salteados de verduras, guisos de carne, guarniciones para pescados, ensaladas, etc. También se pueden condimentar con diferentes vinagretas, aderezos y salsas.

## ¡DISFRÚTALOS TAMBIÉN EN COPOS O INFLADOS!

Si los escoges inflados, puedes preparar barras energéticas muy nutritivas calentando melaza de arroz en un cazo y dejando que hierva durante un minuto; después, agrega los cereales y mezcla hasta que comiencen a caramelizarse. Por su parte, los copos son idóneos para proporcionar densidad a sopas o purés o añadir al muesli del desayuno.



< shop.veritas.es >



1. Espelta en grano. 2. Trigo en grano. 3. Espelta hinchada. **El Granero Integral.**



# Sopa de miso con tofu dorado



MÍRIAM FABÀ

Chef y profesora de cocina 100% vegetal | @veganeando

Tanto el miso como el tofu están elaborados a partir de soja, una legumbre muy nutritiva que contiene todos los aminoácidos esenciales, lo que la convierte en un ingrediente rico en proteína vegetal de calidad. Disfruta de esta sopa exquisita ahora que llega el frío del invierno.

## Ingredientes:

- < 250 g de tofu blanco
- < 2 cucharadas de alga wakame en copos
- < 1 cucharada de cebolla deshidratada
- < 1 cucharada de pasta de miso
- < 1 L de caldo de verduras
- < 4 hojas de cebollino fresco
- < 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

1. Para preparar el dashi vegano, calienta el caldo de verduras en una olla, añade las algas y la cebolla, mezcla y deja cocer a fuego medio-bajo durante unos 30 minutos (sin que llegue a hervir), hasta que estén bien hidratadas y hayan aromatizado el caldo.
2. Escurre el caldo en otra olla y reserva las algas y la cebolla por separado.
3. Corta el tofu a dados pequeños y márcalos en la sartén con un chorrito de aceite, hasta que queden dorados.
4. En un cuenco pequeño mezcla la pasta de miso con un poco del dashi filtrado.
5. Agrega la mezcla a la olla con el resto del dashi y calienta.
6. Incorpora el tofu salteado, el alga y la cebolla, y cuece a fuego medio-bajo sin hervir, durante un máximo de 10 minutos.
7. Pica el cebollino en pequeños cilindros para decorar la sopa y aportarle un toque fresco.



 < shop.veritas.es >



1. Caldo de verduras. **Amandín.**
2. Alga wakame. **Porto Muiños.**
3. Tofu fresco. **Vegetalia.**
4. Cebollino fresco. **Can Riera.**



# Menú cardioprotector



MARTA ORTIZ  
Dietista | @papayacrujiente

## LUNES

### COMIDA

- < Crema de lombarda y chirivía
- < Salmón marinado con aguacate y arroz

### CENA

- < Gratín de coliflor en salsa de tomate
- < Crema de lentejas rojas

## JUEVES

### COMIDA

- < Fingers de berenjena al horno
- < Hummus de alubias

### CENA

- < Chips de polenta al horno
- < Calabaza rellena de garbanzos y espelta

## MARTES

### COMIDA

- < Paté de tomate seco y nueces
- < Burgers de garbanzo y puerro

### CENA

- < Crema de calabaza y zanahoria
- < Lubina al horno con semillas

## VIERNES

### COMIDA

- < Crema de puerro, calabacín y brócoli
- < Hamburguesas de avena y azukis con champiñones

### CENA

- < Guiso de verduras de raíz
- < Pizza con base de coliflor

## MIÉRCOLES

### COMIDA

- < Crema de apio, nabo y zanahoria al romero
- < Pasta integral con salsa de naranja, queso y nueces

### CENA

- < Sopa de cuscús con boniato
- < Timbal de salmón ahumado con chutney de mango

## DESAYUNO

- < Coffee banana bread
- < Porridge de copos de avena

## MERIENDA

- < Barritas de frutos secos
- < Crema dulce de boniato y manzana

## CONSEJOS

Cocina con aceite de oliva virgen extra y añade ajo a tus preparaciones para mejorar la actividad cardiovascular.

Consume diariamente un puñado de frutos secos, además de frutas y verduras en tus comidas principales.

Además de llevar una alimentación saludable, acompáñalo con actividad física para potenciar el efecto cardioprotector.

## RECETA. PATÉ DE TOMATE SECO Y NUECES



< shop.veritas.es >



1. Copos de avena. **Biocop**. 2. Tomate seco. **Emperatriz**. 3. Mix hamburguesa de avena, azuki y verduras. **Celnat**.



# ¿Por qué los fermentados son buenos para tu salud intestinal?



**NEREA ZOROKIAIN GARIN**

Consultora, profesora y chef macrobiótica | @nerea\_zorokiain\_garin

Los fermentados forman parte de nuestra cultura desde hace miles de años y se encuentran en el pan, los yogures, el queso, el chucrut, el miso... Son ricos en probióticos y los últimos avances científicos han demostrado que tener una buena salud intestinal es beneficioso para la salud en general.

La microbiota está formada por múltiples cepas de microorganismos que se han ido adaptando a tu dieta porque se alimentan de lo que comes a diario. Al consumir alimentos fermentados probióticos, conseguirás renovar tu flora intestinal y proporcionarle nuevos y beneficiosos microorganismos. Ahora bien, no todos tienen las mismas virtudes para la salud y, si quieres que contengan microorganismos beneficiosos, deben cumplir algunos requisitos, como haber sido elaborados de forma natural y estar sin pasteurizar.

Elige siempre fermentaciones tradicionales sin pasteurizar, como las olivas en salmuera, el pan de masa madre, las cebolletas en salmuera, el chucrut, el miso y el kimchi de Corea. Cada uno ha tenido un proceso distinto, por lo que cada uno posee unas cualidades específicas y lo ideal es ir combinándolos, para

que puedas aprovechar su diversidad. En caso de que elabores tus propios fermentados en casa, hazlo de manera tradicional y recuerda que, al ser una forma de conservación, puedes guardarlos durante bastante tiempo porque no se van a estropear.

## Facilitan la digestión y refuerzan las defensas

Además de cuidar de tu salud intestinal, los fermentados mejoran la digestión de los alimentos, ya que son capaces de predigerir y descomponer los alimentos antes de su consumo; ayudan a eliminar patógenos; refuerzan el sistema inmunitario, que está directamente ligado al buen estado de la microbiota, y reducen las posibilidades de desarrollar enfermedades degenerativas, infecciosas y autoinmunes.



# 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

Consíguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

celebramos  
nuestro  
aniversario



DESCUENTOS  
DE HASTA UN  
**-70%.**

**SORTEAMOS  
15 CUPONES  
DE 60€**

Cuanto más veces compres,  
más posibilidades de ganar.



\*Sorteo exclusivo aceptando las condiciones en la web. Del 01/11 al 24/11. Bases legales en [veritas.es](http://veritas.es)

ANDORRA | CATALUÑA | ISLAS BALEARES | MADRID | NAVARRA | PAÍS VASCO | COMUNIDAD VALENCIANA  
[WWW.VERITAS.ES](http://WWW.VERITAS.ES)