

veritas

N. 138
DICIEMBRE 2021

“Si queremos reducir la carga corporal de tóxicos conviene comer alimentos ecológicos”
Miquel Porta, catedrático de Salud Pública

Bacalao al horno con costra de ajonesa.
Marina Ribas

Di “sí” al chocolate ecológico.
M. D. Raigón

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

Diciembre es un mes de celebraciones, encuentros y comidas. Es una época en la que las comidas y las cenas con los amigos o la familia toman protagonismo. En Veritas te lo queremos poner fácil; por este motivo, te proponemos un gran abanico de productos y servicios para que puedas disfrutar de unas fiestas saludables.

En la revista de este mes, encontrarás ideas para llenar la mesa en estos días tan especiales. Te sugerimos recetas saludables y, si no quieres enredarte entre fogones, encontrarás la oferta de platos navideños de la Cuina Veritas: canelones, croquetas y redondo de pollo, lomo o seitán relleno, entre muchos otros. Además, también encontrarás una amplia gama de alimentos ecológicos, como por ejemplo quesos, embutidos o vinos, que siempre son una apuesta segura para este tipo de comidas. ¡Y no olvidamos los turronec artesanos y ecológicos Veritas! Este año, además de los clásicos de siempre, como novedades incorporamos el turrón de chocolate crujiente y el de praliné de almendras.

Por otro lado, en Veritas también te ofrecemos lotes de productos ecológicos para regalar: vinos, turronec, barquillos, aceites e, incluso, un lote de cosmética natural. Puedes escoger el que más te guste.

El diciembre pasado fue un diciembre diferente. Este, si podemos, recuperaremos la ilusión de reunirnos y abrazarnos para disfrutar de una buena comida o cena con las personas que más queremos. ¡Te deseamos unas muy felices y saludables fiestas!

FELIZ *eco* NAVIDAD

6 ES TIEMPO DE...

Diciembre:
suma antioxidantes a tu dieta
Anna Torelló

10 SALUD

Pon a punto
tus defensas
Soy como como

14 CONSEJOS DE XEVI

¿Sulfatas lento?
Xevi Verdaguer

18 DIVERSIDAD

¿A qué queso no puedes
resistirte?
Martina Ferrer

20 FAMILIA

Los peligros del azúcar
Soy como como

26 BIENESTAR

¡Regala cosmética ecológica,
regala bienestar!
Nuria Fontova

28 SALUD HORMONAL

¿Estás cansada de estar cansada?
Marta León

**32
ENTREVISTA**

Miquel Porta, catedrático
de Salud Pública
Adam Martín



34

ANÁLISIS COMPARATIVO

Di "sí" al chocolate ecológico
M. D. Raigón



38 FONDO DOCUMENTAL

El semáforo de los pesticidas en
frutas y verduras
Carlos de Prada

42 NUESTRO OBRADOR

Artisanos y ecológicos: así son
nuestros turrone

44 COMPAÑEROS DE VIAJE

Conca Organics

47 SOSTENIBILIDAD

Challenge Veritas:
Acción para el clima

48 SOMOS CONSCIENTES

Un año más seguimos impulsan-
do proyectos de impacto social

50 NOVEDADES DEL MES

Apúntate al Club Veritas y aprove-
cha los cupones de descuento

52 VERITAS LAB

Komvirra: la "sin" con lo mejor de
la cerveza y la kombucha

54 TERRA VERITAS

Talleres presenciales y online de
cocina y bienestar

56 ¡SÁCALE PROVECHO!

Convierte a la coliflor en la base de
tus recetas
Alf Mota

58 TÉCNICAS DE COCINA

Soja texturizada: la alternativa
vegetal a la carne picada
Mireia Anglada



60

RECETA DEL MES

Bacalao al horno
con costra de ajonesa

Marina Ribas

62 MENÚ

Reconfortante
Marta Ortiz



★ ES TIEMPO DE.. ★

Diciembre: suma antioxidantes a tu dieta



ANNA TORELLÓ
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

Con el invierno a las puertas, el frío se hace notar y llegan los resfriados. Algunas frutas y verduras típicas de otoño siguen ahí y a medida que avanza el mes toca dar la bienvenida a otras. La naranja, el limón, el kiwi, el brócoli, la remolacha... destacan por su contenido en vitamina C, cuyo poder antioxidante es vital para reforzar las defensas.

Siempre se habla de la naranja como una de las fuentes principales de vitamina C, pero... ¡el kiwi contiene casi el doble y el pimiento rojo aún más! El primero no solo es rico en vitamina C, también lo es en fibra, muy recomendable para reducir el estreñimiento, al igual que el brócoli, la remolacha, la pera o las acelgas; y para mejorar la digestión, nada mejor que añadir limón a tu dieta.

Los beneficios del almidón resistente

La patata es un tubérculo que resulta esencial para el sistema digestivo gracias a su contenido en almidón. Al cocinarla, el almidón gelifica y cuando se enfría cristaliza, convirtiéndose en almidón resistente, un tipo de fibra no digerible que tiene una alta capacidad fermentable y que cuida nuestra flora intestinal (efecto prebiótico) a la vez que disminuye el índice glucémico de la patata.

Verduras antiinflamatorias

Los vegetales contienen compuestos bioactivos que resultan muy beneficiosos para la salud. Por ejemplo: en la remolacha están presentes las betalaínas, que actúan como antioxidantes y ayudan a reducir la inflamación, y el nitrato, que reduce la presión arterial y mejora la circulación; y el brócoli, la col lombarda y otras crucíferas poseen sulforafano y compuestos fenólicos, que actúan protegiendo las células del estrés oxidativo y reducen la inflamación.

Combinaciones estrella

Al cocer el brócoli, disminuye su contenido en sulforafano, pero si lo combinas con semillas de mostaza, su actividad aumenta exponencialmente. Otra mezcla interesante es la de vitamina C y hierro no hemo (el que se encuentra en la mayoría de vegetales), por lo que comer unas lentejas con acelgas y tomar un kiwi de postre es un gran acierto.

¿SABÍAS QUE LA PATATA ECOLÓGICA SE FRÍE MEJOR?

Según un estudio de María Dolores Raigón, doctora en Ingeniería Agrónoma por la Universidad Politécnica de Valencia (UPV), la patata ecológica contiene menos agua, lo que es una ventaja a la hora de freírla porque se debe eliminar menos contenido de agua durante la freidura y, por tanto, se invierte menos tiempo, menos recursos y menos energía en el proceso.



DICIEMBRE



Naranja



Limón



Pera



Kiwi



Acelgas



Col lomarda



Patata blanca



Remolacha



Brócoli

Frutas y verduras de temporada



HUMMUS DE REMOLACHA:

Ingredientes:

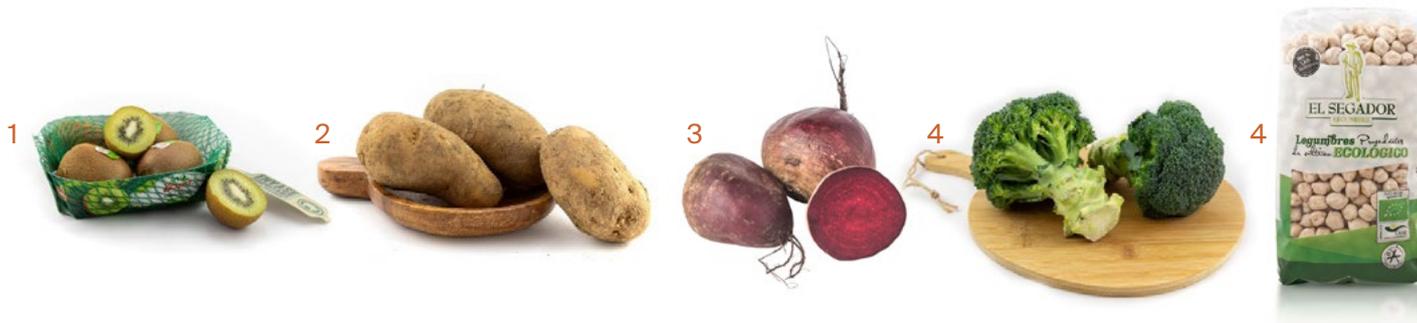
- ◀ 200 g de garbanzos cocidos
- ◀ 100 g de remolacha cocida
- ◀ 1 cucharada de tahín
- ◀ 1 diente de ajo pequeño
- ◀ ½ limón
- ◀ Pimiento rojo
- ◀ Comino
- ◀ Pimienta negra
- ◀ Sal
- ◀ Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

- 1.** Exprime el medio limón y reserva el zumo.
- 2.** Pela el diente de ajo.
- 3.** Pon en el vaso de la batidora los garbanzos, la remolacha, el ajo, el tahín, el zumo de limón, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y una pizca –según tus preferencias– de comino, sal, pimienta negra y pimiento rojo.
- 4.** Tritura todos los ingredientes y añade un poco de agua si es necesario.
- 5.** Sirve el hummus acompañado de verduras de temporada y crackers integrales.



 < shop.veritas.es >



1. Kiwi. **Zespri.** **2.** Patata blanca. **ECO.** **3.** Remolacha. **ECO.** **4.** Brócoli. **ECO.** **5.** Garbanzos. **El Segadors**



GALLETAS CON COPOS DE
**AVENA
INTEGRAL**

CRUJIENTES Y FUENTE DE FIBRA



AVENA

El auténtico
sabor de la
avena

**CHIPS DE
CHOCOLATE**

Con deliciosos
chips de
chocolate

FRUTAS

Con manzana
y pasas

CANELA

Delicado
sabor a
canela



biocop.es



Pon a punto tus defensas

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Reforzar el sistema inmunitario es fundamental para que tu organismo afronte con fuerzas suficientes los rigores del invierno. La principal herramienta para lograrlo es un dieta completa y equilibrada en la que no falten los prebióticos ni los probióticos.

Alrededor del 80% de tus defensas están en el intestino y por ese motivo es importante seguir una dieta rica en fibra y añadir el consumo de prebióticos y probióticos. El objetivo es mantener en buen estado la flora bacteriana del sistema digestivo y así fortalecer el sistema inmune. Igualmente, deben estar presentes todas las vitaminas y minerales que intervienen en la actividad de las células del sistema inmunitario.

Vitamina C:

se encuentra en muchas frutas y hortalizas, como kiwi, mango, piña, caqui, melón, fresa, pimiento, tomate y todos los cítricos.

Vitamina E:

está presente en cereales de grano entero, pan, arroz, pasta integral, aceite de oliva virgen extra, vegetales de hoja verde y frutos secos.

Vitamina A:

las principales fuentes son ciertas frutas –albaricoque, cereza, melón y melocotón– y las verduras de colores verde, rojo, naranja y amarillento.

Flavonoides: se localizan en las verduras crucíferas, las hojas verdes, los cítricos y las frutas rojas y moradas.

Hierro: el hígado, la carne, el pescado y los huevos son alimentos ricos en este mineral.

Zinc: lo contiene el marisco, las semillas de calabaza, los quesos curados, las legumbres, los frutos secos y los cereales integrales.

Ajo envejecido: ¡imprescindible!

Puedes reforzar tu respuesta inmunitaria consumiendo un complemento alimenticio de extracto de ajo envejecido. Se obtiene mediante un proceso exclusivo y natural de envejecimiento que favorece la modificación de algunos componentes del ajo crudo que resultan desagradables y pueden irritar el sistema digestivo. El resultado final es un producto estable, seguro y sin olor, que fortalece la actividad de tus defensas.

¿HACES DEPORTE HABITUALMENTE?

El ejercicio físico es un estrés que inevitablemente conlleva una disminución temporal de las defensas. Numerosos estudios demuestran que dos horas después de haber hecho deporte de forma intensa hay una disminución de la actividad inmunitaria. Este proceso se conoce como la "ventana abierta" y comprende un período que va de 3 a 72 horas, durante el cual el organismo es susceptible de contraer una infección.



RECETA. HUEVOS AL PLATO



 < shop.veritas.es >



2



3



5



6



1. Pimiento rojo. **ECO.** **2.** Bulgur de espelta. **Biográ.** **3.** Espirales de sémola. **Castagno.** **4.** Mandarina. **ECO.** **5.** Salmón. **Skandia.** **6.** Semillas de calabaza. **NaturGreen.**





Disfruta del frío



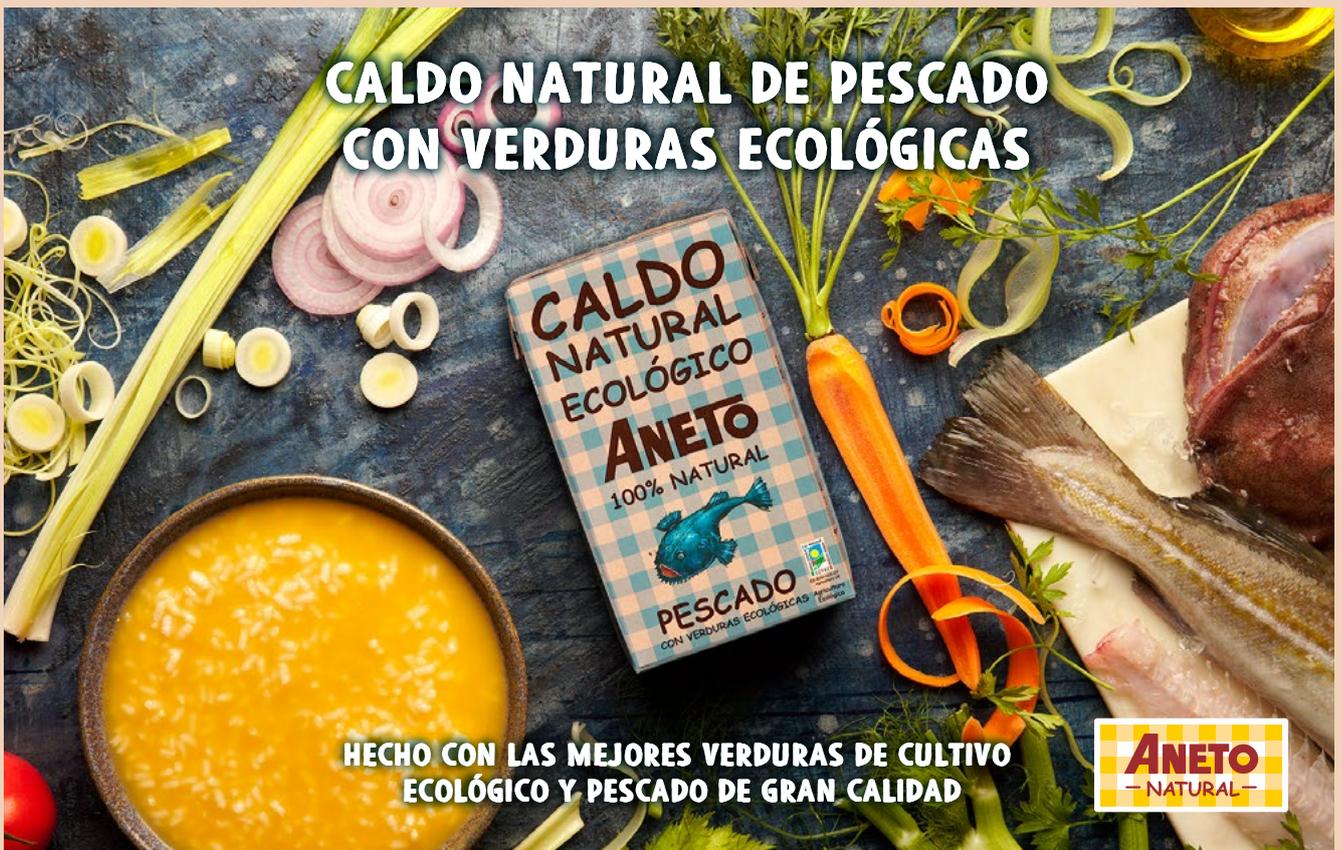
Disfruta del frío con nuestros Caldos. Ahora, con nuevos envases más sostenibles, renovables en un 88% y una reducción de la huella de carbono del 20%.

AMANDÍN
Natural & Organic

f @ amandinOrganic

www.amandin.life

CALDO NATURAL DE PESCADO CON VERDURAS ECOLÓGICAS



HECHO CON LAS MEJORES VERDURAS DE CULTIVO ECOLÓGICO Y PESCADO DE GRAN CALIDAD



Disfruta del mejor *café ecológico*



Teléfono de atención al cliente 637 805 551

Mermeladas ecológicas 100% NATURALES
100% fruta del país • Sin conservantes • Sin azúcar*



*con concentrado de agave

¡AUTÉNTICO SABOR A FRUTA!

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

f t i www.calvalls.com

Alimentos de Galicia

COREN

Porque:

CERDO ECOLÓGICO DUROC

- Raza seleccionada y criados con máximo bienestar animal.
- Criados en libertad.
- Alimentados con cereales 100% ecológicos.
- Trazabilidad garantizada.
- Bajo la responsabilidad de una cooperativa rigurosa y humana.

www.coren.es

BIENESTAR ANIMAL CERTIFICADO WELFAIR™
CERTIFICADO POR AENOR

PROTECCIÓN DE DATOS CERTIFICADO

Galicia Calidade

CONSEJO REGULADOR DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS DE GALICIA
CRAEGA

ES-E00-022-GA
Agricultura UE



ASANA
LA VIDA BIO

Nutre tus sentidos

ASANA BIO, la gama más completa de lácteos ecológicos certificados. Nuestras vacas de razas alpinas se alimentan de pastos de montaña para obtener una leche deliciosa.

Alimentación y pureza de montaña para garantizar el mejor sabor y la máxima calidad.

www.asana.bio  @asana_bio



Sonrisa Sana

Cuida y protege tus dientes y encías con la eficacia de los extractos vegetales naturales y biológicos de las cremas dentales de Corpore Sano.



Cosmético fabricado con energía renovable.

www.corporesano.com

CUCA

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

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



¿Sulfatas lento?



XEVI VERDAGUER

Psiconeuroinmunólogo | xeviverdaguer.com | [@academiaxeviderdaguer](https://www.instagram.com/academiaxeviderdaguer)

Es posible que no imagines lo importante que es para tu salud esta pregunta, pero lo es ¡y mucho! La sulfatación es una de las vías de la detoxificación hepática para eliminar tóxicos y cuando sus enzimas no funcionan correctamente dichos tóxicos se acumulan en el organismo, pudiendo causar desequilibrios hormonales y de salud. Descubre qué alimentos te ayudan a sulfatar mejor y cuáles debes evitar.

El hígado es el órgano encargado de desintoxicar el cuerpo mediante la eliminación de las hormonas sobrantes y los tóxicos internos y externos. Esto lo hace en dos fases: en la primera convierte los tóxicos y los estrógenos en sustancias solubles, y durante la segunda las enzimas eliminan los estrógenos y los andrógenos mediante tres vías: la metilación, la sulfatación y glucuronización. Gracias a los enzimas de la sulfatación que hay en el tejido mamario, las glándulas adrenales, el útero, la placenta, los riñones, el intestino delgado... y, principalmente, en el hígado, se pueden eliminar del cuerpo hormonas, neurotransmisores y tóxicos, evitando su acumulación. Sin embargo, si estos enzimas no funcionan correctamente los citados tóxicos se acumularán provocando una serie de síntomas, como síndrome premenstrual, ovarios poliquísticos, reglas irregulares, fatiga crónica, arritmia, depresión, migraña, piel seca, alergias o insomnio. Igualmente, una mala sulfatación provoca digestiones lentas y pesadas, colon irritable...

¿Digieres mal la lechuga? ¿Te repite el ajo?

Notarás que sulfatas mal porque el zumo de naranja te sienta mal; no terminas de digerir la lechuga y las legumbres; los ajos y las cebollas te repiten; el pimiento rojo, la lechuga, el brócoli o el pepino no te sientan bien; cuando bebes un poco de vino o cava tienes dolor de cabeza y tu orina desprende un olor fuerte tras comer espárragos. Puedes confirmar que sulfatas lento si tus niveles de colesterol total son bajos e inferiores a 170 mg/dl (los valores normales se sitúan entre 170 y 220 mg/dl).

Empeorarás si...

Comes alimentos ricos en histamina y otras aminas biógenas o que contienen los polifenoles que inhiben la capacidad genética para sulfatar. Por tanto, debes evitar: azúcar refinado, conservantes (aspartamo, glutamato monosódico), sulfitos (del E-220 al E-228, presentes en vino, cava, cerveza y conservas), embutidos y quesos curados, productos con levadura (pan, bollería, pasteles), le-



**RECETA.
CREMA DE CALABAZA
Y ZANAHORIA**

**MEJORAS SI INCLUYES EN TU
DIETA ALIMENTOS QUE
CONTENGAN MOLIBDENO,
VITAMINA B2, VITAMINA D,
VITAMINA A, CISTEÍNA,
TAURINA, METIONINA
Y MAGNESIO.**

avocado, cerveza, vinagre, mostaza, quesos con moho, fermentados, kombucha, espinacas, tomate, aguacate, berenjena, clara de huevo, sidra, pomelo, naranja, ajo, cebolla, manzana, uvas, cúrcuma, té verde, té negro, café y chocolate.

Mejorarás si...

Incluyes en tu dieta alimentos que contengan molibdeno, vitamina B2, vitamina D, vitamina A, cisteína, taurina, metionina y magnesio. Por ejemplo: zanahoria, calabaza, boniato, berros, rábanos, nabo, tomate, melocotón, mango, melón, yema de huevo, jengibre, legumbres (alubias, azukis, habas y altramuces), avena, quinoa, trigo sarraceno, semillas de calabaza y de girasol, nueces de Brasil, pescado blanco, pulpo, calamar, sepia, sésamo (aceite, semilla triturada y tahín), yogur de soja, miso, tempeh y kudzu.

 < shop.veritas.es >



1. Berros de agua. **Vitacress.** **2.** Jengibre fresco. **ECO.** **3.** Azukis hervidas. **Veritas.** **4.** Quinoa. **Quinoa Real.** **5.** Tahín. **Lima.** **6.** Tempeh. **Vegetalia.** **7.** Kudzu. **Biocop.**



¿A qué queso no puedes resistirte?



MARTINA FERRER
Nutrición integrativa | Psiconeuroinmunóloga
@martina_ferrer_

Emmental, gouda, feta..., no hay dos quesos iguales, ya que su sabor, textura y aroma son fruto de la confluencia de factores tan diversos como el tipo de leche, el tiempo de maduración, la forma de elaboración, etc. ¿Cuál es tu favorito?

Los quesos son un alimento muy completo y equilibrado, y bien escogidos resultan idóneos para incluir en la dieta de manera regular; además, su ingesta garantiza una variedad de bacterias saludables y necesarias para la microbiota intestinal. Los hay de leche de vaca, de oveja, de cabra e incluso de búfala, como la mozzarella original; y según el tipo de maduración, están los frescos, los semicurados y los curados, que pueden estar hechos con leche cruda o leche pasteurizada. Por lo general, los curados y semicurados contienen menos lactosa, gracias al proceso de curación producido por los microorganismos que la han consumido, y son ricos en nutrientes; mientras que los frescos se distinguen por su alto contenido en agua. En cualquier caso, evita siempre los quesos procesados: aportan pocos nutrientes y suelen contener conservantes y aditivos perjudiciales para la salud.

Mozzarella: el sabor más suave

Originario de Italia, este queso de pasta hilada se elabora con leche de búfala o de vaca. De sabor suave y textura carnosa, suele

usarse para las pizzas y se come fundido, aunque también es idóneo para añadir en láminas a una ensalada caprese de tomate con pesto.

Feta: de origen griego

Esta exquisitez típicamente griega se obtiene de mezclar leche de cabra y oveja y, al no estar curado, contiene más lactosa. Su consumo se ha asociado a una menor incidencia de cáncer de mama, gracias a un tipo de grasa que contienen en mayor cantidad los quesos de oveja: el ácido linoleico conjugado (ALC), conocido por sus propiedades anticancerígenas.

Fresco: bajo en grasas

De paladar suave y textura firme, los quesos frescos son ricos en agua y bajos en grasa y, proporcionalmente, aportan menos calcio que los curados. El de Burgos original es de leche de oveja, pero también se hace con leche de vaca.



FETA: DE ORIGEN GRIEGO ESTA EXQUISITEZ TÍPICAMENTE GRIEGA SE OBTIENE DE MEZCLAR LECHE DE CABRA Y OVEJA Y, AL NO ESTAR CURADO, CONTIENE MÁS LACTOSA.

Emmental: por sus agujeros lo conocerás

Hecho con leche de vaca, este queso oriundo de los Alpes suizos se elabora en forma de grandes ruedas que se recubren con salmuera para su curación y envejecimiento durante un espacio de tiempo de tres a seis meses. En el proceso se utilizan tres bacterias, cuya proporción debe medirse bien para asegurar los grados de acidez y sabor, y se caracteriza por sus llamativos agujeros redondos, formados por burbujas de dióxido de carbono producto de la fermentación que quedan atrapadas durante su producción.

Gouda: ligeramente dulce

La fama internacional de este queso holandés se debe a su exquisito sabor algo dulce, con notas de nueces, y a su textura suave y mantecosa. Se hacía principalmente de leche cruda de vaca, aunque hoy en día se produce con leche pasteurizada. Su maduración se alarga por lo menos durante cinco semanas y algunos estudios afirman que puede ser beneficioso para bajar los niveles de colesterol.

 < shop.veritas.es >



1. Mozzarella. **Zuger.** **2.** Queso feta. **Veritas.** **3.** Queso Burgos. **El Cantero de Letur.** **4.** Queso emental. **Valmartín.** **5.** Queso gouda. **Millán Vicente.**



Los peligros del azúcar

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

La simple supresión del azúcar refinado puede acabar con infecciones de repetición o crónicas. ¿Hasta qué punto es perjudicial la adicción al azúcar?, ¿cómo afecta a los niños?, ¿de qué manera se puede saciar el ansia por tomar algo dulce?...

La palabra azúcar tiene dos significados: uno es el popular, esa materia blanca o marrón que se extrae de la caña o la remolacha y cuyo único componente químico son moléculas de sacarosa; el otro (los azúcares) se usa para designar las moléculas formadas por unidades de glucosa y/o fructosa que hay en los alimentos de manera natural. Y para el organismo no es lo mismo comer uno u otro.

El refinado o blanco está presente en multitud de productos: golosinas, refrescos, panes de molde, bollería y pastelería, salsas preparadas, cereales de desayuno, conservas, embutidos, etc. Ello provoca que su consumo sea excesivo, ya que muchas veces se toma de forma inconsciente. Por su parte, el moreno es una versión menos refinada del blanco y presenta pocas ventajas respecto a este último. De hecho, lo más saludable es consumir azúcar de rapadura, que se obtiene a partir de la liofilización del zumo de caña.

Provoca un déficit de vitaminas y minerales

Los nutrientes que acompañan a la sacarosa en la remolacha o la caña son las herramientas que necesita para ser metabolizada. Para recuperar los nutrientes perdidos durante el refinado, el organismo los extrae de otros alimentos o de los propios tejidos, creando un déficit de vitaminas (especialmente del grupo B), minerales (magnesio y calcio) y oligoelementos.

Altera el sistema nervioso

Al contrario de lo que ocurre con los azúcares naturales, el azúcar refinado es absorbido muy rápidamente por el intestino delgado y provoca una brusca hiperglucemia, que conduce a un estado de excitación. Posteriormente, hay una reacción hipoglucémica acompañada de cansancio físico y psíquico, que incita a tomar estimulantes que, de nuevo, causarán una hiperglucemia y horas más tarde otra hipoglucemia. Estos picos de glucosa en sangre deterioran los mecanismos reguladores del metabolismo y agotan al sistema nervioso, causando irritabilidad y debilitamiento general.

Causa aumento de peso

Al tomar azúcar se introduce en el estómago un exceso de materiales calóricos que se almacenan en forma de grasa corporal. Asimismo, aumentan el colesterol y otros lípidos, favoreciendo la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Favorece las infecciones

El exceso de azúcares allana el terreno a las infecciones por hongos, bacterias y parásitos. Hay estudios que demuestran que la capacidad de los glóbulos blancos para deshacerse de bacterias disminuye cuando se toma demasiado azúcar.

LOS MÁS PERJUDICADOS: LOS NIÑOS

Los pequeños golosos van de la hiperactividad exagerada a la melancolía, tienen más caries dentales y son propensos a las infecciones. Además, los niños que durante años abusan del azúcar tienen más riesgo de desarrollar obesidad, diabetes o enfermedades coronarias en la edad adulta.

¿CÓMO SACIAR EL ANSIA POR LO DULCE?

Si has decidido dejar de tomar dulces debes saber que, durante unos días, es posible que sufras ciertos síntomas: fatiga, irritabilidad, depresión, apatía, palpitaciones e insomnio. Para minimizarlos, y saciar el ansia, puedes recurrir a pequeñas cantidades de pasas, orejones o frutas maduras, y aumentar la cantidad de cereales integrales. Estos también suministran glucosa a la sangre, pero muy lentamente, de manera que estabilizan los niveles y minimizan las ansias de alimentos edulcorados.



RECETA. BARQUITAS DE PLÁTANO



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Orejones. El Granero Integral. 2. Arroz integral. Calasparra. 3. Trigo sarraceno. El Granero Integral. 4. Espaguetis integrales. Romero.



www.ecologicadelospirineos.com

Felices FIESTAS
...lo celebramos juntos?

veritas

Sin
PARABENOS,
SLS, FTALATOS,
ACEITES MINERALES,
COLORANTES
ARTIFICIALES

JÄSÖN®
SINCE 1959

Árbol del Té

Propiedades del árbol del Té:

- Purificante
- Equilibrante
- Antibacteriano y fungicida

CHAMPÚ

GEL DE DUCHA



Edición exclusiva
EN VIDRIO
VIDRIO
RECICLADO

La **ALTERNATIVA**
que estabas

SOSTENIBLE
esperando

**SIN AZÚCARES
AÑADIDOS*** Con **AVENA**
integral **SIN GLUTEN**

www.lafinestrasulcielo.es

*Contiene azúcares naturalmente presentes.

Logos: Vegan, European Union, GLUTEN FREE, Finestra al Cielo, Avena Gluten Free, SIN AZÚCARES AÑADIDOS, SIN GLUTEN

UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ



YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima

bio

vegan

lima

Illustrations: A woman sitting on a hill holding a coffee cup, a man standing on a coffee can, wheat stalks, and a blue flower.

★ RECOMENDADOS ★

La línea MUSK es uno de los aromas más característicos de MON creado con más de 70 ingredientes naturales.



Un aroma sutil, sensual y persistente.



MONSOY
- DESDE 1992 -



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

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

**¡DESCUBRE LAS
TIRAS VEGANAS
0% CARNE!**



Raimat Garnatxa Negra
y Garnatxa Blanca
100% ecológicos, reflejo
de un paraje singular.



WINE - MODERATION
en el uso y consumo de alcohol.
EL USO EXCESIVO DE ALCOHOL CONLLEVA A LA ENFERMEDAD.



RAIMAT

VITICULTURA SOSTENIBLE

Sostenibles desde hace más de 100 años

★ BIENESTAR ★

¡Regala cosmética ecológica, regala bienestar!

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud

El regalo perfecto es aquel que transmite los sentimientos de quien regala y que emociona a quien lo recibe, de ahí la costumbre de ir más allá de un objeto y obsesionarse al ser querido con una experiencia única.



La cosmética natural y ecológica une lo mejor de ambas opciones porque su uso lleva implícito una vivencia increíble de bienestar, salud y equilibrio que hace que la persona se sienta bien tanto por fuera como por dentro.

La Navidad está a la vuelta de la esquina, su espíritu ya se palpa en el ambiente, y en Veritas queremos facilitarte la elección de los regalos que dejarás bajo el árbol, seleccionando los productos más efectivos de las mejores marcas de cosmética natural y ecológica. Para empezar, hemos preparado un lote que contiene todo lo necesario para el autocuidado más relajante: una pastilla de jabón con aceite de argán y almendras, ideal para la limpieza de la cara, el cuerpo y las manos; una crema de manos de bayas de goji y aceite de oliva que hidrata, repara y protege las pieles más secas y sensibles; un aceite corporal de rosa mosqueta rico en vitamina E que nutre, regenera y atenúa estrías y cicatrices; y una crema corporal nutritiva con manteca de karité y aceite de albaricoque que deja la piel elástica y aterciopelada.

Rituales faciales

Si lo que buscas son productos específicos para el rostro, puedes elegir una crema de día revitalizante que fomenta la regeneración cutánea y protege el cutis de los efectos nocivos del entorno o el pack facial de crema y serum de cereza, un tratamiento reafirmante intensivo gracias a su aportación de vitamina C, antioxidantes y colágeno.

Un spa en casa

Cuando el objetivo es mimar la piel del cuerpo y los sentidos, el jabón sólido vegetal a base de aceites esenciales y extractos de plantas es una apuesta segura y muy festiva, gracias a su forma de estrella; aunque también puedes escoger un pack que convierte el cuarto de baño en un auténtico spa: incluye un gel de ducha exfoliante y revitalizante con extracto de ginseng y una crema corporal con extracto de rosa ártica y aceite de amaranto, una combinación extraordinariamente nutritiva.

BUENA PARA LAS PERSONAS, BUENA PARA EL PLANETA

La cosmética ecológica solo utiliza principios activos totalmente naturales, en sus fórmulas no caben los parabenos, los derivados del petróleo, los componentes químicos..., y como sus ingredientes interactúan de forma natural con la piel los resultados se notan antes y son más duraderos. Además, las marcas ecológicas no experimentan con animales, impactan lo menos posible en el medio ambiente, suelen usar materiales reciclados y fomentan la economía local.

 < shop.veritas.es >



1. Pack Facial con Cereza ECO. **Mon.**
2. Crema de día LL Regeneration. **Anne Marie Börlind.**
3. Jabón de estrella. **Speick.**
4. Lote de cosmética natural. ECO. **5.**
5. Set de ducha. **Natura Siberica.**



¿Estás cansada de estar cansada?



MARTA LEÓN

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

Si últimamente te notas más agotada de lo habitual, es posible que se deba a un desequilibrio hormonal y tu cuerpo te esté enviando señales. Presta atención a tu estilo de vida y revisa tu alimentación, procurando que sea variada, saludable y que incluya todos los nutrientes esenciales.



ARROZ SALVAJE CON VERDURAS VERDES Y HUEVOS POCHE

En solo 40 minutos tendrás listo un plato muy nutritivo que te aportará un plus de energía.

Ingredientes:

- ◀ 200 g de espinacas
- ◀ 100 g de arroz salvaje
- ◀ 100 g de acelgas
- ◀ ½ cebolla
- ◀ 2 huevos
- ◀ 10 g de piñones
- ◀ 1 diente de ajo
- ◀ 1 dl de vinagre
- ◀ Sal
- ◀ Pimienta
- ◀ Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

1. Lava el arroz salvaje en un colador de agujeros pequeños y cuécelo en agua hirviendo con sal durante 40-45 minutos. Hazlo en una proporción de arroz y

agua de 1:3, es decir, 1 taza de arroz por 3 tazas de agua.

2. Durante la cocción controla la textura, teniendo en cuenta que cuando los granos de arroz comienzan a abrirse, el arroz empieza a ser masticable. Escurre y reserva.

3. Limpia las espinacas y las acelgas, escúrrelas y pícalas junto con el ajo y la cebolla. En una sartén con un poco de aceite pon primero el ajo y la cebolla, después las acelgas y, cuando estas estén tiernas, las espinacas. Salpimienta y saltea a fuego medio.

4. Una vez la verdura esté lista, mézclala con el arroz salvaje, añade los piñones y sirve en platos.

5. Prepara los huevos poché poniendo a hervir 2 litros de agua con vinagre y sal. Casca los dos huevos en una taza, deslízalos en el agua hirviendo, cuece durante 2 minutos, envolviendo la yema con la clara con una espumadera, y ponlos encima del arroz justo antes de servir.



Estar siempre fatigada no es normal, y más si el cansancio está ahí desde que te despiertas por la mañana. Cuando eso sucede puede ser un aviso de que tu salud necesita un poco de ayuda y es el momento de analizar por qué te ocurre y descubrir si existe algún factor que esté mermando tu vitalidad. El primer paso es revisar qué está pasando últimamente en tu vida, para así poder iniciar el camino de recuperación energética.

¿Comes bien?

Un desequilibrio nutricional, ya sea por déficit de vitamina B12, hierro o proteínas, puede causar alteraciones profundas en tus niveles de energía, que se manifiesten en forma de cansancio extremo y una sensación de “neblina mental” que no te deja pensar con claridad o te impide expresarte correctamente.

¿Duermes lo suficiente?

Para que el descanso nocturno sea efectivo debe ser de calidad, lo que solo se consigue si los hábitos de sueño son correctos. Por ejemplo, una mala costumbre es acostarse siempre tarde, ya que si no duermes las horas necesarias estarás

perpetuando la sensación de fatiga. El hecho de tener un bebé o hijos pequeños también puede comprometer tu descanso porque los niños tienen otro ritmo de sueño y necesitan mamar o tomar biberón por las noches, incluso después del período de lactancia.

PUEDES GESTIONAR TU ESTRÉS MEDIANTE TÉCNICAS DE MEDITACIÓN O A TRAVÉS DEL CONTACTO CON LA NATURALEZA.

¿Tienes estrés?

Si estás pasando por una época de intensidad emocional por una sobrecarga de trabajo o responsabilidades, es posible que ello te genere frustración y mantenga tu sistema nervioso activo incluso por la noche, lo que puede provocar que aprietes la mandíbula, te despiertes fácilmente o tengas pesadillas. Puedes gestionar tu estrés mediante técnicas de meditación o a través del contacto con la naturaleza.

 < shop.veritas.es >



1. Arroz salvaje. **Ecorganic**. 3. Espinacas. **ECO**. 4. Huevos. **Ecoparadís**.



veritas

Participa en el **sorteo** de Navidad de dos motos eléctricas

¿Cómo participar?

- > Descárgate la app del Club
- > Haz mínimo una compra en shop.veritas.es
- > Cuantas más veces compres en nuestras tiendas (online o físicas), más posibilidades tienes de ganar

Consulta las bases legales en shop.veritas.es



Lotes de Navidad ecológicos 2021



Tenemos lotes de NAVIDAD disponibles desde

14,95 €

Si no está disponible en tu tienda Veritas, puedes comprarlo en la.shop.veritas.es o pedirlo a través de encargos.navidad@ecoveritas.es

El más
CLÁSICO 39,95 €

Miquel Porta, catedrático de Salud Pública

“Si queremos reducir la carga corporal de tóxicos conviene comer alimentos ecológicos”



ADAM MARTÍN
Periodista y escritor

El doctor Porta es investigador del Instituto Hospital de Mar de Investigaciones Médicas (IMIM), donde estudia los efectos que tienen algunos contaminantes persistentes sobre la salud de las personas. Sus conclusiones son un toque de alarma: hay que hacer un cambio.

En marzo de este año publicaba un artículo en la revista *Science of the Total Environment* en el que decía que los contaminantes presentes en la sangre han bajado de forma importante en los últimos años.

Significa que prohibir el uso de determinadas sustancias funciona. El problema es que funciona con mucha lentitud, porque han pasado décadas y hemos pagado un precio en forma de enfermedades.

¿Y tan nocivas son estas sustancias? ¿Qué nos hacen?

Incrementan el riesgo de sufrir un cáncer de mama, pueden causar infertilidad por la pérdida de calidad del semen, tienen efectos sobre la tiroides. Los policlorobifenilos (PCB) pueden provocar problemas autoinmunes y de diabetes... Los disruptores endocrinos, presentes en los plásticos, afectan al sistema hormonal, perjudican el desarrollo neurocognitivo de los niños y avanzan la edad de la menarquia, la primera menstruación. Todo ello, siempre teniendo en cuenta que las enfermedades son multifactoriales.

¿Cómo llegan estos contaminantes al organismo?

A través del aire, el agua, los cosméticos, la ropa y otros elementos cotidianos, y, sobre todo, a través de los alimentos y sus envases.

“DEBEMOS EVITAR QUE LOS ALIMENTOS CALIENTES ENTREN EN CONTACTO CON EL PLÁSTICO”

Miquel Porta



Empezamos por la dieta: ¿es posible evitar o, al menos, reducir la presencia de sustancias tóxicas en el organismo?

Si alguien quiere mitigar la carga corporal de tóxicos conviene que coma alimentos ecológicos y evite que los alimentos calientes entren en contacto con el plástico. Cuando están recién cocinados debemos dejarlos enfriar en un recipiente inerte –la olla o un recipiente de vidrio– y solo cuando están fríos los podemos poner en el plástico. Y al día siguiente no los debemos calentar en el plástico, porque se produce una migración de sustancias desde el plástico hasta el alimento.

¿Qué me dices de los alimentos de producción ecológica? Hay muchos expertos que dicen que no son mejores que los no ecológicos.

Los estudios independientes a menudo detectan menos contaminantes en los alimentos de producción ecológica. Y los estudios en familias que cambian a una dieta ecológica objetivan que las concentraciones de pesticidas en orina disminuyen a las pocas semanas.

¿Y los cosméticos?

Los tóxicos se encuentran en numerosos productos: jabones, cremas, tintes e incluso perfumes. Uno de los problemas son los parabenes, sustancias que son conservantes pero que, a la vez, son disruptores endocrinos. Un estudio

realizado en Alemania en mujeres embarazadas encontró una relación entre el tipo de cosméticos que usaban y los niveles corporales de parabenes. Las criaturas, después, tenían más posibilidades de ser obesas.

Mejorar la alimentación, envases, cosméticos e higiene personal... ¿Qué más podemos hacer?

No fumar, comer lo mejor que se pueda, evitar la contaminación atmosférica, hacer más actividad física... Y hay que recordar que podemos votar y que los partidos responden a las preocupaciones de sus votantes. El mensaje es: hay una exposición a tóxicos invisible, inadvertida, que podemos disminuir con leyes más valientes. Las soluciones son individuales y colectivas.

Todo nos lleva a la conclusión de que tenemos que seguir cambiando la manera de funcionar de la sociedad.

Sí. Se puede ser radical, pero también se puede ser pragmático y avanzar de forma gradual. Hemos conseguido cosas muy complicadas: ahora ya no se fuma en el metro, en los aviones o en los quirófanos. Ya no añaden plomo a la gasolina, a pesar de que durante muchos años muchos investigadores, divulgadores e, incluso, profesores negaron que el plomo fuera un problema.



Di “sí” al chocolate ecológico



M. D. Raigón

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

Exquisito, aromático, sabroso... Si además es ecológico, el chocolate se convierte en un placer saludable del que disfrutar cuando te apetezca, aunque siempre con moderación. Sin azúcares invertidos ni grasas trans, aporta hasta el triple de hierro y es mucho más rico en antioxidantes que el no ecológico.



El chocolate se obtiene mezclando azúcar con dos derivados de las semillas del cacao: un producto sólido (pasta de cacao) y una materia grasa (manteca de cacao). A partir de esta combinación básica, se elaboran distintos tipos de chocolate con diferentes porcentajes de cacao y mezclado o no con otros ingredientes, como leche, frutos secos, etc. En el caso del ecológico, todas las materias primas son 100% ecológicas y provienen de un cultivo sostenible y libre de pesticidas y fertilizantes sintéticos.

Es un alimento muy energético, ya que la mayoría de sus ingredientes son hidratos de carbono, pero también posee fibra, minerales, proteínas y vitaminas. Gracias a la teobromina, es estimulante y puede prevenir la tos persistente, aunque su efecto más conocido es la sensación de placer que produce debido al triptófano, el promotor de la serotonina.

Solo ingredientes naturales sin refinar

A diferencia de lo que ocurre con el no ecológico, que suele hacerse con azúcares refinados, el ecológico siempre se elabora con endulzantes saludables, como el azúcar integral de caña. Igualmente, solo se usa manteca de cacao, una grasa

saludable que posee un ácido graso que no altera los niveles de colesterol en sangre porque se transforma en ácido oleico, el mismo que tiene el aceite de oliva. En cambio, el no ecológico suele contener mantequilla de cacao refinada, cuyas grasas trans aumentan el riesgo cardiovascular.

Un superalimento antioxidante y antiinflamatorio

El cacao puro está considerado un superalimento porque es muy rico en nutrientes y polifenoles, unos componentes bioactivos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, que protegen el sistema circulatorio. De hecho, ciertos estudios afirman que tomar una pequeña porción diaria de chocolate negro con un alto porcentaje de cacao reduce moderadamente la presión sanguínea.

Al analizar el contenido de sustancias polifenólicas en ambos tipos de chocolate, vemos que el ecológico -incluso teniendo un porcentaje inferior de cacao que el no ecológico- atesora un nivel superior de polifenoles. Así, 100 g de chocolate ecológico con un 72% de cacao poseen 1.143 mg de polifenoles, es decir, un 19% más que el no ecológico (figura 1).

Figura 1. Concentración de polifenoles (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.



Figura 2. Concentración en hierro (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.



Figura 3. Concentración en potasio (mg/100 g) en chocolate ecológico y no ecológico.



ES UN ALIMENTO MUY ENERGÉTICO, YA QUE LA MAYORÍA DE SUS INGREDIENTES SON HIDRATOS DE CARBONO, PERO TAMBIÉN POSEE FIBRA, MINERALES, PROTEÍNAS Y VITAMINAS.

**Aporta hierro y potasio:
dos minerales esenciales**

El hierro es un nutriente fundamental en todas las edades porque ayuda a transportar el oxígeno desde los pulmones a los músculos y otros órganos. En el caso del chocolate ecológico, los niveles de este mineral presentes en 100 g prácticamente triplican los que presenta el producto no ecológico (figura 2); asimismo, esos 100 g de chocolate ecológico suponen el 54% de la dosis diaria de hierro, mientras que si el chocolate no es ecológico apenas llega al 18%.

Otro de los minerales con presencia destacable es el potasio, que contribuye a evitar los accidentes vasculares. El ecológico posee un 83,75% más que el no ecológico y 100 g constituyen el 15,6% de la dosis diaria recomendada de potasio, mientras que si ingerimos la misma cantidad de chocolate no ecológico solo se llega al 8,5% (figura 3).



MÁS INFORMACIÓN

◀ Ioannone, F.; Sacchetti, G.; Serafini, M. 2017. Effect of dark chocolate extracts on PMA-induced oxidative burst in leukocytes isolated by normo-weight and overweight/obese subjects. *Frontiers in Nutrition* 4: 23.

◀ Raigón, M.D. 2010. La industria de transformación de alimentos ecológicos de origen vegetal. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.



El semáforo de los pesticidas en frutas y verduras

CARLOS DE PRADA

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

Ante la necesidad de informar sobre la presencia de pesticidas en frutas y verduras no ecológicas, la organización PAN Europe ha elaborado una guía para consumidores y las ha dividido en tres listas –roja, amarilla y verde–, según la cantidad de pesticidas que contienen, y ha recomendado la frecuencia de consumo.

Los pesticidas con capacidad de alterar el equilibrio hormonal, conocidos como disruptores endocrinos, constituyen un serio motivo de preocupación para la comunidad científica, no solo por los efectos negativos a los que han sido asociados, sino porque pueden producirlos a concentraciones muy bajas y, frecuentemente, muy por debajo de los límites que burocráticamente se tienen por seguros.

Para ayudar al consumidor a evitarlos o reducir la exposición a los mismos, la organización internacional PAN Europe (2021) ha presentado una guía que divide los diversos productos alimentarios en varias categorías (roja, amarilla y verde), en función de su mayor frecuencia de detección de estas sustancias tóxicas. A la vez, insta a la población a rechazar los productos de la lista roja y, si se puede, los de la amarilla. Igualmente, aconsejan que la mejor forma de evitar los pesticidas es optar por el consumo de productos ecológicos.

Cereza, melocotón, fresa y pera: ;rojo!

En primer lugar, hay una lista roja, en la que figuran las frutas y verduras que tienen pesticidas disruptores endocrinos en un porcentaje del 40 al 70% de los casos. En este grupo están las cerezas, los melocotones, las fresas y las peras.

FINALMENTE, LA LISTA VERDE RECOGE AQUELLOS PRODUCTOS QUE, COMO ES EL CASO DE PATATAS, CEREALES, ACEITUNAS Y AGUACATES, POSEEN LOS CITADOS CONTAMINANTES EN MENOS DEL 10% DE LOS CASOS.

Uva, manzana y arándanos: ;amarillo!

En segundo término, se establece una lista amarilla, en la que se incluyen los productos que poseen una proporción de tales pesticidas entre el 10 y el 40% de los casos. Uvas, manzanas y arándanos entrarían en esta categoría.

Cereales, aceitunas, patata y aguacate: ;verde!

Finalmente, la lista verde recoge aquellos productos que, como es el caso de patatas, cereales, aceitunas y aguacates, poseen los citados contaminantes en menos del 10% de los casos.

LA CONCENTRACIÓN VARÍA SEGÚN LOS PAÍSES

La guía también aporta otros datos interesantes: por ejemplo, en relación con los países con porcentajes más altos de detección de estos contaminantes. Así, en Bélgica destacan los canónigos, las peras y las fresas, con una presencia de un 94%, 92% y 95% respectivamente; en cambio, en España el protagonismo lo acaparan los cultivos de plantas de hojas tiernas con un 69% o la col rizada con un 74%. Y en la lista amarilla española es remarcable el caso de los arándanos (38%), el apio (65%) y el perejil (64%).

MÁS INFORMACIÓN

◀ Consumer Guide 2021: Endocrine Disrupting Pesticides in Your Food (PAN Europe, 2021)





CUINA veritas



Platos ecológicos elaborados en nuestra cocina

Tenera (4 raciones)

- Roast beef – 29,90 €
- Fricandó – 26,50 €

Pollo (4 raciones)

- Relleno de jamón y queso – 29,90 €
- Relleno de Navidad – 29,90 €
- Jamoncitos con ciruelas – 26,50 €

Cerdo (4 raciones)

- Lomo relleno de piña y jamón – 26,50 €

Cordero (4 raciones)

- Pierna con salsa especial de navidad – 29,90 €
- Pierna con salsa de verduras – 29,90 €

Opción vegana (4 raciones)

- Seitán con relleno de Navidad – 26,50
- Seitán con salsa de almendra – 18,50 €
- Tofu braseado – 18,50 €

Canelones

- Pollo (6 uds.) – 6,95 €
- Pollo (12 uds.) – 12,49 €
- Pavo (6 uds.) – 6,95 €
- Verduras (6 uds.) – 5,95 €
- Seitán (6 uds.) – 5,95 €

Croquetas

(bandejas de 33 unidades)

- Pollo – 23,50 €
- Brócoli – 18,50 €
- Setas – 23,50 €
- Mixtas – 21,50 €

15 % dto.

para encargos
hasta el 15 de diciembre

+ vino de regalo
tinto Bobal Atance



**5,90 €
gratis**

Encárgalos en tu
tienda Veritas más cercana
o en shop.veritas.es

FORMATO FAMILIAR

SABBIO

Tu compra Bio, tu compra sabia



seitán, quinoa
y verduras



filete seitán



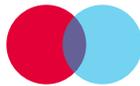
seitán, shiitake
y pimientos

Hamburguesas formato familiar

Puedes cortar y congelar

Venta en varitas y tiendas ecológicas

[sabbioveggie](https://www.sabbio.es) www.sabbio.es



• sakai •



Gargola Echinacea

Tu mejor defensa

Complemento alimenticio con Equinácea,
Cobre, Selenio y Vitamina C

Sinergia
extracto
+
polvo raíz

Extracto
titulado al 4%
polifenoles

Fórmula
completa

100% VRN
Cobre,
Selenio, Vit.C



Conozca todas nuestras noticias, actividades, nuestros productos,
la opinión de nuestros clientes y mucho más en www.sakai-laboratorios.com



LÍDERES EN CALIDAD,
LÍDERES EN SOSTENIBILIDAD

Comprometidos con darte lo mejor del mar, cuidando de él



En Skandia ofrecemos una gama de productos incomparable que destaca por su sabor, calidad y origen. Estamos comprometidos con la acuicultura ecológica y sostenible y con la pesca respetuosa con el medio. Elaboramos nuestra materia prima, de primera calidad, con procesos tradicionales, como el ahumado natural o el secado a mano con sal seca. Skandia, garantía de calidad y sostenibilidad.

www.skandiaahumados.es

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA
PRODUÇÃO BIOLÓGICA



★ NUESTRO OBRADOR ★

Artesanos y ecológicos: así son nuestros turrone

Y también son dulces, sabrosos, aromáticos y muy equilibrados a nivel nutricional. Únicamente contienen ingredientes ecológicos de primera calidad y están libre de azúcares refinados, saborizantes, aromas artificiales y otros aditivos químicos.



COMPRA TURRONES ECOLÓGICOS EN

 shop.veritas.es

Con siglos de historia a sus espaldas, los turrónes son un magnífico ejemplo de cómo con poquísimos ingredientes es posible lograr un producto prácticamente perfecto. La clave está en la calidad de la materia prima, las proporciones y la mano y experiencia del artesano. En Veritas, los elaboramos con ingredientes ecológicos certificados tras un cuidadoso proceso de selección y nunca utilizamos azúcares refinados, colorantes, conservantes, grasas hidrogenadas, aromatizantes... Es especialmente importante evitar el azúcar blanco refinado y los edulcorantes sintéticos porque causan deficiencias vitamínicas y minerales, a la vez que disminuyen las defensas.

Los grandes clásicos

El turrón de yema tostada es muy apreciado por la acertada combinación de la almendra con la yema de huevo, la capa tostada de azúcar integral y el inesperado toque cítrico que le proporciona la piel de naranja y limón. Otro de nuestros grandes éxitos es el turrón de coco, que mezcla el sabor tropical del coco rallado con una deliciosa cobertura de intenso chocolate negro.

OTRO DE NUESTROS GRANDES ÉXITOS ES EL TURRÓN DE COCO, QUE MEZCLA EL SABOR TROPICAL DEL COCO RALLADO CON UNA DELICIOSA COBERTURA DE INTENSO CHOCOLATE NEGRO.

Las últimas novedades

La familia crece y lo hace con dos incorporaciones excepcionales: la primera, el turrón de chocolate crujiente, a base de arroz inflado, cacao, chocolate con leche, mantequilla y azúcar integral de caña. La segunda novedad es el turrón de praliné de avellanas, con avellanas, azúcar integral de caña, chocolate blanco y cinco especias que le dan un punto diferente: anís verde, hinojo, canela, pimienta negra y clavo. ¡La mejor opción si te gustan los sabores especiados!



UN DULCE DIGNO DE REYES

El tradicional roscón de Reyes marca el final de las fiestas navideñas y es imposible resistirse a esa mezcla de tentación dulce, juego de azar y celebración familiar. En el obrador de Veritas los hacemos sin conservantes, colorantes ni aromas artificiales y, gracias a la materia prima ecológica y seleccionada, obtenemos un brioche tierno y extraordinariamente esponjoso.

Tenemos hasta cinco tipos diferentes, siempre decorados con naranja confitada y trozos de almendra: de mazapán, relleno de nata, relleno de crema, relleno de crema de chocolate y vegano. ¡Por opciones no será! Y nunca faltan el haba y el rey en su interior: a quién le toque el rey será coronado y el que muerda el haba pagará el roscón.





Alimentos que ayudan a frenar el cambio climático

Con la sostenibilidad en su ADN y el objetivo de luchar contra el cambio climático con unos alimentos sanos, sabrosos y sostenibles, Conca Organics es una empresa pionera: primero fueron las infusiones y la sal de manantial sin microplásticos y hoy se han convertido en la primera empresa española que compensa al 100% la huella de carbono de sus productos.



ALIMENTACIÓN CARBON NEUTRAL PARA ECO-WARRIORS



Eco-warrior
(sustantivo)

Persona involucrada activamente en la prevención de daños al medio ambiente, decidida a hacer del mundo un lugar mejor.

 < shop.veritas.es >



1. Patés. Vegano de tomate y azuki. Shiitake y agar-agar. Sobrasada vegana.
2. Infusiones. Mediterránea. Inmunológica. Digestiva. Detox. Relax. Energía.
3. Sal fina.

INFUSIONES FUNCIONALES SIN MICROPLÁSTICOS

Un estudio de la Universidad McGill de Montreal reveló que una bolsita de infusión puede liberar hasta 11.600 millones de microplásticos al calentarla. Las infusiones ecológicas Conca Organics “son reinfusionables hasta tres veces y no liberan microplásticos porque vienen en pirámides de Soilon, un material biodegradable procedente del maíz, y una bolsa NatureFlex, que es totalmente compostable”.

Cada una de sus infusiones cuenta con su propia personalidad: la Mediterránea contiene romero, orégano y tomillo; la Inmune se elabora con hierbas que fortalecen las defensas, como equinácea, hoja de olivo o ajedrea; la Digestiva es perfecta para aliviar las digestiones pesadas gracias a la combinación de melisa, romero, menta e hibisco; la Relax se hace con lavanda, melisa, mejorana, hinojo y rosa canina; y la Energía concentra el poder del mate y el jengibre con un toque de hibisco.





“VERITAS FUE UNO DE NUESTROS PRIMEROS CLIENTES Y GRACIAS A ELLOS PUDIMOS DESPEGAR”

Poco imaginaban Armand Folch y Rubén Roc, cuando eran dos estudiantes de Ingeniería Medioambiental, que su trabajo de fin de grado acabaría convirtiéndose en un paso de gigante en el camino hacia la sostenibilidad total. Tras comprobar que hasta un 32% de la huella de carbono se deriva de la alimentación, crearon TerraMater, una herramienta tecnológica que les permite cuantificar la huella de carbono de cada producto, analizando de manera exhaustiva su ciclo de vida. Desde 2018, producen alimentos ecológicos y saludables –con el mismo grado de sostenibilidad que de sabor– que tienen un impacto positivo en la sociedad, gracias a la colaboración con centros especiales de trabajo que emplean a personas con diversidad funcional.

“Veritas fue uno de nuestros primeros clientes y gracias a ellos pudimos despegar”, explica Armand Folch, cofundador y CEO. Fue la unión de dos organizaciones con muchísimos objetivos en común y el empeño fundamental de conseguir un planeta más limpio para todos, gracias a una alimentación saludable. “Nuestra relación es muy estrecha y, además de ser proveedores, colaboramos en Terra Veritas, ofrecemos descuentos exclusivos en su app y ahora mismo estamos trabajando en proyectos de sostenibilidad conjuntamente”.

Agricultura regenerativa y, por supuesto, ecológica

Siempre pensando en ecológico, y para seguir creciendo, Conca Organics se alió con Olirium, unos olivicultores de Fontanilles que producen aceite de oliva virgen extra, y actualmente practican la agricultura regenerativa en sus cultivos de plantas aromáticas en El Baix Empordà. La finalidad

de este tipo de manejo es capturar el CO₂ de la atmósfera y almacenarlo bajo tierra en forma de materia orgánica. “Para lograrlo, no labramos, sino que plantamos y creamos una cobertura vegetal que se mantiene todo el año: al proteger la tierra del sol directo, este no puede oxidar la materia orgánica a CO₂ atmosférico y los nutrientes se acumulan en un suelo cada vez más rico en abono, que conserva mejor la humedad y es más resiliente al cambio climático”.

Los primeros en compensar al 100% su huella de carbono

Paralelamente, las cantidades de CO₂ que no se pueden reducir, como el transporte en camión, por ejemplo, las compensan con proyectos de reforestación, eficiencia energética y protección de la biodiversidad. Todo ello les ha convertido en la primera compañía española con una huella de carbono neutra sin añadir CO₂, que “en realidad, es negativa, ya que la captación que conseguimos con la agricultura regenerativa está pendiente de que se pueda certificar de forma oficial en nuestro país”, apunta Folch.

De la sal de manantial a los patés veganos

Sus productos estrella son las infusiones funcionales 100% libres de plásticos, una sal sin contaminantes marinos, que extraen de manera artesanal de un manantial salado del interior de Alicante, las salsas para pasta y los patés veganos ricos en proteína vegetal. En Veritas puedes encontrar el de tomate con azukis, el de shiitakes con agar-agar y la deliciosa sobrasada a base de tomates secos y pimentón ahumado.

Challenge Veritas: Acción para el clima

El mundo tiene el reto de adoptar medidas para combatir el cambio climático y sus efectos. Por este motivo, durante el mes de diciembre te proponemos unos challenges en torno al ODS 13: Acción para el clima.



El reto ambiental más importante al que debe hacer frente la humanidad en este siglo XXI es el cambio climático. Las emisiones de dióxido de carbono han aumentado casi un 50% desde 1990 y cada año mueren millones de personas en todo el mundo a causa de la contaminación, entre otros muchos efectos. Por este motivo, el ODS 13 se enfoca en tomar medidas para combatir este problema centradas en la reducción de emisiones de gas de efecto invernadero.

En este sentido, son muchas las iniciativas que desde Veritas estamos llevando a cabo para combatir el cambio climático. Aun la apertura de 37 tiendas nuevas, desde 2015 nuestras emisiones de CO2 han experimentado una reducción del 46%. Nuestro objetivo es conseguir tener una huella de carbono neutra en 2022.

Y tú, ¿cómo puedes colaborar?

Challenge 1: Muévete andando, en bici o en transporte público.

¿Con qué medio de transporte te desplazas normalmente? Apunta cuántas veces coges el coche en una semana y busca alternativas de transporte más sostenibles. El objetivo es evitar coger el coche durante este mes de diciembre.

Challenge 2: Reduce el consumo de calefacción.

Abrígate en vez de encender la calefacción enseguida. Intenta aislar la casa del frío y cierra bien puertas y ventanas para optimizar el calor al máximo. El objetivo es reducir el consumo de calefacción un 50%. Por ejemplo, si antes encendías la calefacción 4 horas durante todo el día,

el reto es no abrirla o hacerlo durante solo 2 horas.

Challenge 3: Compra solo aquello que necesites.

La Navidad es época de compras, pero hacerlo de forma compulsiva no ayuda al cambio climático. Se estima que entre un 20% y un 50% de lo que compramos acaba en la deshecha. Por este motivo, este mes de diciembre ponte el reto de comprar solo aquello que te sea necesario.

**¿CÓMO LO CONSEGUIREMOS?
LEE ESTE ARTÍCULO.**



MÉS
INFORMACIÓ



Un año más seguimos impulsando proyectos de impacto social

Más allá de proveer a los hogares con productos saludables, ecológicos y sostenibles, en Veritas también tenemos un firme compromiso con las personas; por ello, este 2021 hemos llevado a cabo varios proyectos de impacto social y hemos recogido y donado los frutos de muchas de las campañas que habíamos empezado años atrás.



MÁS
INFORMACIÓN
DONACIÓN ECOS SOLIDARIOS

Dichos proyectos los hemos impulsado gracias al trabajo y la colaboración de todos vosotros. Por este motivo, queremos dar las gracias a todas las personas que se han implicado para que estas iniciativas sean posibles. Continuamos trabajando para conseguir el mundo que queremos para vivir.

Donamos alimentos ecológicos a entidades sociales

Con la colaboración de más de 70 entidades sociales, durante el 2021 hemos donado alimentos ecológicos y saludables todas las semanas a colectivos en situación de vulnerabilidad. Lo hemos hecho gracias a la implicación de cada una de nuestras tiendas, que se han encargado de recoger y hacer las donaciones a entidades sociales próximas. De este modo, seguimos avanzando en nuestra misión de llevar la mejor alimentación posible a todos los hogares.

Trabajamos para provocar un cambio

Con la campaña “Provoquemos un cambio”, desde Veritas queremos denunciar que hay productos que consideramos de primera necesidad que deberían tener un IVA inferior al actual y trabajamos para que esta situación cambie. Por este motivo, mientras el cambio no llega, bajamos el IVA del productos de higiene femenina del 10% al 4% y de los pañales infantiles del 21% al 4%, además de dar ayudas económicas a las personas celíacas para adquirir productos sin gluten. Durant el primer año del proyecto, estas acciones han supuesto un ahorro de más de 40.000 euros a nuestros consumidores.

Hacemos la primera donación de ecos solidarios del Club Veritas

A principios de este 2021 iniciamos el Club Veritas, la comunidad de los amantes de la alimentación ecológica, certificada, sostenible y socialmente justa. Una de las ventajas más destacadas del Club es que puedes acumular ecos con tus compras y después canjearlos por productos o donarlos a entidades sociales. Gracias a los ecos donados, este 2021 hemos repartido casi dos toneladas de alimentos ecológicos a la Cruz Roja.

Seguimos apoyando a las mujeres con cáncer de mama

En el año 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. A lo largo de estos dos años, hemos conseguido recaudar un total de 28.000 euros, que hemos repartido entre cinco entidades. Este 2021, la cifra de donaciones ha superado los 8.000 euros.



MÁS
INFORMACIÓN
PROVOQUEMOS UN CAMBIO



MÁS
INFORMACIÓN
CAMPAÑA “LEVANTA LA MANO”





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

Por ser miembro del Club, este mes de diciembre podrás adquirir el chucrut Veritas, las galletas de avena con canela Biocop, la crema hidratante de Biopha y muchos productos más a un **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. En los siguientes meses, los cupones de las novedades se cargarán automáticamente en tu app.

Chucrut Veritas

CLUB
Veritas

Código: **CHUCRUT**

Llega el chucrut de la marca Veritas en formato de 350 gramos. Esta col fermentada es rica en vitamina C y baja en grasas y carbohidratos. Sin azúcares añadidos y ecológica, se puede consumir fría o caliente con especias u otras verduras. ¡La encontrarás en nuestros supermercados a un precio increíble!



50%
DTO.

50%
DTO.



Galletas de avena y canela

CLUB
Veritas

Código: **GALLETA**

Biocop lanza al mercado unas nuevas galletas ecológicas, gruesas y crujientes. Están hechas con harina de trigo integral y copos de avena, con un sabor especial a canela y un alto contenido en fibra. Ideales para tomar a cualquier hora del día.

Crema hidratante Biopha

CLUB
Veritas

Código: **HIDRATANTE**

La empresa francesa Biopha presenta cuatro nuevas cremas de gran calidad, respetuosas con el medio ambiente y para todos los bolsillos. Productos ecológicos y orgánicos, con certificación Ecocert.

*Club Veritas: crema hidratante Biopha



50%
DTO.

Crema hidratante
Biopha

Crema de noche
Biopha

Crema de día
Biopha



Huevos ecológicos Veritas

¡Ya tenemos huevos ecológicos de nuestra marca al increíble precio de 1,96 euros!, de gallinas que tienen acceso al aire libre y que comen pienso ecológico. El huevo ecológico tiene más ácidos grasos poliinsaturados y menos grasas. ¡Recuerda que se identifica por el código O!



Postres de coco para chuparse los dedos

La marca Abbot Kinney's amplía su gamma de postres vegetales de coco con dos nuevos sabores, uno de stracciatella y otro de naranja. Aptos para personas celíacas y veganas, estos deliciosos postres de textura suave y cremosa están hechos con leche de coco, sin lactosa ni soja. Además, contienen proteína de almendra y fermentos probióticos.

Estas fiestas, que no falte el embutido

Estas fiestas, sorprende a tus invitados con los embutidos ecológicos Extremo Puro Extremadura. La marca nos presenta cuatro referencias de embutido 100% ibérico de bellota: paleta, lomo, chorizo y salchichón. Cortados a mano ¡y con un sabor y aroma deliciosos!



Queso vegano para todos los gustos

Una buena tabla de quesos no puede faltar como aperitivo para celebrar estas fiestas. En Veritas te proponemos estas novedades ecológicas y veganas que aportarán sabor, personalidad y originalidad a tu mesa.

Quesos Jay & Joy.

Tres quesos elaborados a base de almendras, anacardos y fermentos ¡con un sabor espectacular!



Alternativa vegana al: Queso brie



Rulo de cabra



Queso azul

Queso Yogan

Elaborado con anacardos y fermentos vegetales para recrear el sabor y el exterior blanco del queso camembert. Solo o con mermelada, ¡no puede faltar en tu mesa en estas fiestas!



Alternativa vegana al queso camembert

Queso Fermè

Dos quesos elaborados con ingredientes básicos y naturales: anacardos fermentados, agua, sal y frutos secos. ¡Riquísimos!



Fermentino con arándanos y nueces pecanas



Fermentino con nueces de macadamia



Komvirra: la “sin” con lo mejor de la cerveza y la kombucha

Komvida Organic Kombucha lanza Komvirra, una bebida sin alcohol con todo el sabor de la cerveza y las propiedades saludables de la kombucha. Está hecha con lúpulo ecológico y té verde y únicamente aporta 5 kilocalorías.

Komvirra es una bebida atrevida, ingeniosa y muy refrescante que resulta ideal para quienes buscan cuidarse, pero que también quieren disfrutar de sus momentos de ocio. Es una “sin” alcohol, “con” todo el sabor; huele, sabe y tiene el aspecto de una cerveza, pero su burbuja es natural (no hincha), tiene probióticos, que aportan muchos beneficios, y su etiqueta clear label ofrece una clara información sobre sus ingredientes: lúpulo ecológico, té verde, agua, azúcar de caña, SCOBY y ¡solo 5 kilocalorías! Las burbujas naturales de la fermentación, junto con las propiedades del lúpulo, son las que hacen posible la similitud con la espuma de la cerveza tradicional artesana.

Ecológica, vegana y sin pasteurizar

No se trata de un nuevo sabor de kombucha: es la “no cerveza” de Komvida; un producto diferente con los mismos valores que atesoran el resto de sus bebidas. Es vegana, ecológica, sin pasteurizar y sin gluten; y se encuadra dentro de las bebidas NOLO (no y low) –no alcohólicas y bajas en calorías–, que han pasado a ser tendencia en el consumo global por la innovación en recetas, calidad y experiencia mejorada. “Con el lanzamiento de Komvirra, a base de lúpulo ecológico y té verde, seguimos apostando por conseguir productos saludables, detrás de los que hay muchos meses de investigación”, explica Beatriz Magro, una de las socias fundadoras de Komvida.

Servirla tiene su técnica

Es mejor degustarla en copa de caña, aunque también puede beberse directamente de la botella. Para captar mejor su sabor y disfrutar de su color achampañado dorado sigue estos pasos:

1. ¡Cuidado! La kombucha es una bebida con burbujas. No se puede agitar.
2. Abre la botella, huele y toma el primer sorbo. Notarás un sabor ligeramente ácido, con más tonos de kombucha y un agradable sabor a lúpulo.
3. Cierra la botella y gírala con suavidad para integrar la levadura procedente de la fermentación de la kombucha y el lúpulo ecológico.
4. Vuelve a abrir la botella y sirve en una copa de caña.
5. Huele de nuevo para hacer una segunda cata. Ahora captarás más intensidad y frescura, el aroma floral del lúpulo y un sabor fruto del equilibrio entre la acidez de la propia kombucha y las notas especiadas del lúpulo.





NUEVOS ENVASES DE CARTÓN 150G
**ECOLÓGICOS POR DENTRO,
 ¡Y POR FUERA!**



NATURAL



FRESA



**MANGO Y
 MELOCOTÓN**



ARÁNDANOS



**FRAMBUESA
 Y MARACUYÁ**



**MANGO SIN
 AZÚCARES AÑADIDOS**



ALBARICOQUE



www.sojade-bio.es

**RICE
 UP**

Supern!



**YOUR
 LIFE.**

LA LÍNEA DE PRODUCTOS VEGETALES PARA TU BIENESTAR DIARIO.
 VITARIZ, 100% ORGÁNICO, NATURALMENTE SIN LACTOSA.



VITARIZ ES UNA MARCA **Alinor**



DICIEMBRE | 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



Jueves 2 de diciembre

🕒 **TALLER ONLINE GRATUITO - RECETAS DE CUCHARA, VEGANAS Y NUTRITIVAS**

Miriam Fabà con la colaboración de Amandín

Horario: 18.30 h - 20 h

Gratis

Jueves 9 de diciembre

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

Martina Ferrer

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Lunes 13 de diciembre

👤 **TALLER PRESENCIAL - APERITIVOS DE ALTA GASTRONOMÍA PARA SORPRENDER ESTAS FIESTAS**

Mireia Anglada con la colaboración de El Granero Integral

Horario: 18.30 h - 20.30 h

20 €

Martes 14 de diciembre

👤 **TALLER PRESENCIAL - FELICES FIESTAS DIGESTIVAS: TRUCOS Y RECETAS**

Alf Mota

Horario: 18.30 h - 20.30 h

30 €

Miércoles 15 de diciembre

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

Marta Marcè

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Jueves 16 de diciembre

🕒 **TALLER ONLINE - ¿CÓMO COMER CONSCIENTE, SIN CULPA Y SIN ANSIEDAD, EN NAVIDAD?**

Irene Plata

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Lunes 20 de diciembre

👤 **TALLER PRESENCIAL - RECETAS FESTIVAS DE INSPIRACIÓN JAPONESA**

Camila Loew

Horario: 18.30 h - 20.30 h

30 €

Tracción animal

Activamos la vida microbiana del suelo y la biodiversidad del

Trabajamos 22ha de viñas con Caballos

Biodiversidad

plantas medicinales

La Palenque y la antigua nos ayudan a hacer tratamientos de cura y prevención.

Aprovechamos las heces para los preparados y el compost

Tenemos nuestra propia granja

Celofán 100% compostable y de origen vegetal

Bodega sostenible

placas solares y energía geotérmica

Envolvemos a mano cada botella

Más de 60 personas trabajan con procesos artesanales y manuales

Arquitectura bioclimática

Gramona
Imperial
CORPINHAT

Lo que nos rodea es natural

Tenemos el firme compromiso con la tierra, los animales, el agua, la luna, las raíces, el suelo, la vegetación espontánea, las personas...

Desde la tierra, donde la biodinámica hace su trabajo, hasta el acabado donde nuestras manos hacen el resto, en Gramona, todo el que nos rodea es natural.

WWW.GRAMONA.COM/SOSTENIBILIDAD

★ ¡SÁCALE PROVECHO! ★

Convierte a la coliflor en la base de tus recetas



ALF MOTA

Ecochef y profesor de cocina saludable | @alfmota

Aprovecha los beneficios de esta hortaliza de invierno baja en carbohidratos y rica en antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra, convirtiéndola en la estrella de tus platos, ya sean entrantes, primeros o segundos.

La coliflor es una hortaliza de invierno cuyos compuestos de azufre son antioxidantes que refuerzan el sistema inmunitario. Para inhibir su olor azufrado, hiévela con un poco de leche o una cáscara de limón o naranja, y si quieres aromatizarla y darle sabor utiliza laurel, clavos de olor, tomillo o romero. También se puede comer cruda, rallada en granitos tipo cuscús y macerada en zumo de limón, aceite de oliva, jengibre, menta y perejil fresco picadito. Y si la complementas con semillas de girasol, granos de granada y nueces, el resultado es espectacular.

Cocida al vapor con aceite de coco

Tritura bien la coliflor cocida al vapor con un poco de cebolla en aceite de coco, bebida vegetal de anacardos y sal, hasta formar una crema suave y tierna. Sirve con un huevo escalfado por encima, espolvorea con parmesano rallado o levadura nutricional y termina con láminas de ajo negro y un hilo de aceite de sésamo tostado.

Gratinada con queso vegano

Hierve unos arbolitos unos minutos, colócalos en una fuente refractaria y cubre con una bechamel elaborada con harina de arroz –en lugar de harina de trigo– y una pizca de nuez moscada molida. Gratina con queso vegano o con uno tipo emmental y, al sacarla del horno, condimenta con tamari y orégano.

Salteada con curri

Ferméntala con agua de mar, cúrcuma, granos de pimienta, ajo y semillas de anís. Saltea ligeramente unas setas, añade los granos de coliflor y una cucharada de curri y saltea un par de minutos más. Sirve con piñones tostados o nueces del Brasil crudas y troceadas.

Mummus de coliflor

Escalda unos arbolitos y mezcla con aceite de coco y sal, hornea unos minutos y bate con tahín, zumo de limón, comino y ajo crudo. Sirve con semillas de calabaza y girasol ligeramente tostadas por encima.

UN ALIOLI DIFERENTE

La coliflor hervida o al vapor debe quedar al dente y no demasiado cocida y blanda. Después, puedes batirla con aceite de oliva virgen extra, una cucharada pequeña de mostaza, uno o dos dientes de ajo y un poco de agua fría. Obtendrás un alioli muy especial, que es perfecto para acompañar croquetas, fideuás o arroces.



RECETA. GRATÍN DE COLIFLOR EN SALSA DE TOMATE



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Coliflor. ECO. 2. Mostaza de Dijon. **Veritas.** 3. Bechamel de arroz. **Amandin.**
4. Agua de mar. **Lactoduro.**



Soja texturizada: la alternativa vegetal a la carne picada



MIREIA ANGLADA

Cocinera profesional | @mireiaanglada_ecochef

CON LA COLABORACIÓN DE



Muy rica en proteína vegetal, la soja texturizada puede sustituir perfectamente a la carne picada, gracias a su textura similar. Aprende a sacarle partido en la cocina y disfrútala en hamburguesas, salsa boloñesa, albóndigas, etc.



CONSULTA
LA TÉCNICA
DE COCINA AQUÍ

Se obtiene a partir de la soja, que se tritura hasta conseguir una harina. De esta se extrae la grasa y queda un residuo seco, que es la soja texturizada. En las tiendas la encontrarás fina y gruesa: la primera es ideal para preparar rellenos de canelones, lasañas..., mientras que la gruesa es perfecta para salteados y estofados. En cualquier caso, siempre hay que hidratarla antes de utilizarla.

Hidrátala en agua templada

Sea cual sea el líquido elegido (agua, caldo de verduras, bebida vegetal...), es importante que esté templado para acortar el proceso. Si la pones a hidratar en agua templada, la tendrás lista en unos 10 minutos, pero si la dejas en agua fría puede tardar hasta 2 horas en hidratarse. Una vez ha absorbido todo el líquido, ya está lista para que puedas preparar tus recetas favoritas.

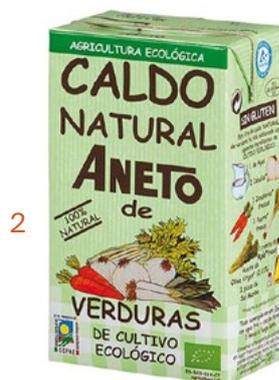
Saltéala y añádela a una salsa

Otra opción es cocinarla directamente en una salsa o un sofrito, sin hidratarla previamente. Para que quede más crujiente, y tenga una textura un poco más resistente en boca, pon un poco de aceite en una sartén y saltéala hasta que notes un ligero olor a tostado. En ese momento, incorpora la salsa y deja que hierva durante un par de minutos. Prueba a hacerlo con salsa de tomate y disfrutarás de una extraordinaria boloñesa vegetal.



RECETA. LASAÑA VEGANA DE PLÁTANO A LA BOLOÑESA

 < shop.veritas.es >



1. Soja texturizada. **El Granero Integral.** 2. Caldo de verduras. **Aneto.** 3. Tomate triturado. **ibsa.**



Bacalao al horno con costra de ajonesa



MARINA RIBAS

Profesora de cocina saludable y creadora de www.marinaribas.es | [@marina.ribas.torres](https://twitter.com/marina.ribas.torres)

Uno de los grandes atractivos de esta receta es el toque especial que le da la costra de ajonesa, que además evita que el bacalao pierda su jugosidad. El vinagre de manzana dota de sabor a las patatas y el resultado es un plato sabroso y muy equilibrado nutricionalmente.

Ingredientes:

- ◀ 4 lomos de bacalao salvaje
- ◀ 3 patatas
- ◀ 1 tomate
- ◀ ½ cebolla
- ◀ ½ pimiento
- ◀ ½ vaso de agua
- ◀ 2 cucharadas pequeñas de vinagre de manzana
- ◀ Sal

- ◀ Pimienta
- ◀ Aceite de oliva virgen extra

Para la salsa:

- ◀ 100 ml de aceite de oliva suave
- ◀ 1 diente de ajo
- ◀ 1 huevo
- ◀ Sal

Elaboración:

- 1.** Precalienta el horno a 200 °C.
- 2.** Pela y lamina las patatas en rodajas muy finas, con la ayuda de una mandolina. Corta, también a láminas, la cebolla, el tomate y el pimiento.
- 3.** Unta con aceite de oliva virgen extra una fuente para horno y cubre bien la base con las patatas. Salpimienta y rocía con un poco más de aceite por encima.
- 4.** Añade la cebolla, el tomate y el pimiento, y salpimienta de nuevo.
- 5.** Pon las dos cucharadas de vinagre en el medio vaso de agua, vierte con cuidado por encima de las patatas y las verduras, y hornea durante unos 25 minutos a 170 °C.
- 6.** Entretanto, coloca en el vaso de la batidora 50 ml de aceite de oliva suave, el huevo, el diente de ajo y una pizca de sal. Bate con el pie batidor sin levantarlo de la base y cuando empiecen a mezclarse los ingredientes incorpora lentamente el resto del aceite, hasta obtener la consistencia deseada. Reserva.
- 7.** Cuando las patatas estén tiernas, pon los lomos de bacalao encima y hornea unos 7-8 minutos, vigilando la cocción para que no se resequen.
- 8.** Una vez estén hechos, pon sobre cada lomo una capa generosa de ajonesa y gratina hasta que está dorada. Sirve inmediatamente.

★ RECETA DEL MES ★



 < shop.veritas.es >

1



2



1. Ajo seco. ECO. 2. Aceite de oliva virgen. **Natura.**



Reconfortante



MARTA ORTIZ
Dietista | @papayacrujiente

LUNES

COMIDA

- ◀ Crema de calabaza y zanahoria
- ◀ Lentejas con alcachofas

CENA

- ◀ Cebolla tierna asada con green chutney
- ◀ Revuelto de tofu con tomates cherry

JUEVES

COMIDA

- ◀ Gratín de coliflor en salsa de tomate
- ◀ Dhal con verduras y arroz basmati

CENA

- ◀ Crema de calabaza y coco al curri
- ◀ Canelones de berenjena y atún

MARTES

COMIDA

- ◀ Guiso de verduras de raíz
- ◀ Fideos japoneses con tempeh y verduras

CENA

- ◀ Crema de puerro, calabacín y brócoli
- ◀ Lubina al horno con semillas

VIERNES

COMIDA

- ◀ Crema de verduras con trigo sarraceno
- ◀ Muslos de pollo rellenos

CENA

- ◀ Cazuela de setas y verduras
- ◀ Huevos al plato

MIÉRCOLES

COMIDA

- ◀ Crema de champiñones con bebida de soja
- ◀ Sopa minestrone de verduras y judías

CENA

- ◀ Sopa de cuscús con boniato y shiitakes
- ◀ Pizza de berenjena exprés

DESAYUNO

- ◀ Matcha latte
- ◀ Bol de calabaza dulce y granola crujiente

MERIENDA

- ◀ Cúrcuma latte con rosquillas de manzana
- ◀ Bizcocho de zanahoria

CONSEJOS

Con el frío nuestro cuerpo necesita trabajar más para mantener la temperatura constante.

En esta época del año es importante incluir en la dieta legumbres y verduras de temporada como la calabaza, los boniatos y las crucíferas.

Acompáñalos con proteínas de calidad y corona tus recetas con especias para dar ese toque de confort corporal.



 < shop.veritas.es >



1. Fideos de arroz. **La Finestra sul Cielo.** **2.** Tofu fresco. **Vegetalia.** **3.** Granola de manzana y canela. **Delicatalia.**

YOGITEA®
BIOLÓGICO

Buenos Sueños
INFUSIÓN AYURVÉDICA DE HIERBAS CON
HINOJO, FLORES DE MANZANILLA,
RAÍZ DE VALERIANA

Relajante, calmante,
cálida.

17 Bolsitas de infusión (1,8g) 30,6g

Relajante,
calmante,
cálida

Manzanilla

Hinojo

Raíz de
valeriana

anna
ECOLOGICA.
100%

Tu compañero perfecto
para desarrollar los
canales profesionales

Contáctanos en:
admin@annaecologica.es
+34 93 770 43 56

veritas

Nuestra marca para los
canales profesionales
y horeca



+ de 4.000 productos
con **certificación
ecológica**



Cobertura en todo el
territorio **peninsular
y Baleares**



Formatos adaptados a
los canales profesionales
(granel, big bags, carnes
por piezas o canal...)



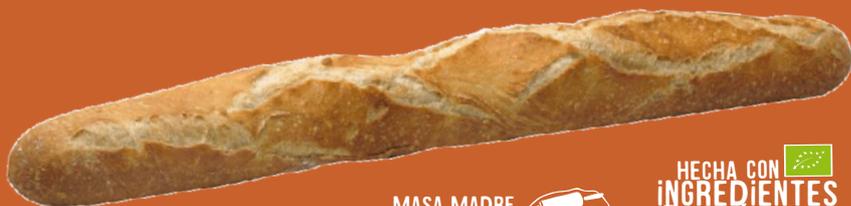
**Atención persona-
lizada** y asesora-
miento profesional

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



TODO EL EQUIPO
DE VERITAS
TE DESEAMOS UNA
FELIZ *eco* **NAVIDAD** 
Y UN SALUDABLE
2022

