ecorganic

N. 44
FEBRERO 2022



"No recomiendo la dieta cetogénica para perder peso".
Alba Adot

Frutos rojos de Doñana: el sabor de la naturaleza.
Flor de Doñana

Tempeh glaseado a la naranja.
Míriam Fabà

ecorganicweb.com
shop.veritas.es





Esta revista es interactiva. Sigue nuestro dedo para descubrir recetas, consejos, promociones, etc.

También podrás acceder a nuestra shop online directamente y consultar los productos 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!

ecorganic



ecorganicweb.com

@ecorganic

shop.veritas.es

@veritas

@ecorganicecomercat

PEFC
PEFC/14-38-00137

Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO_2, 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

En invierno necesitamos comer alimentos que aporten calor al organismo y refuercen nuestra energía interior. Por este motivo, en la revista del mes de febrero te recomendamos productos ecológicos que te ayudarán a vivir esta época del año con energía.

De esta manera, anunciamos cuáles son las frutas y verduras del mes de febrero, hablamos sobre la dieta antinflamatoria, te sugerimos aceites para hidratar la piel en invierno, te explicamos cuál es la relación entre la microbiota y la salud hormonal femenina, conversamos sobre la dieta cetogénica con la nutricionista y dietista Alba Adot, entre otros muchos contenidos sobre cocina, bienestar y alimentos ecológicos.

Además, también encontrarás recetas deliciosas para hacer en casa y un menú con ideas para organizar tus comidas semanales.

Esperamos que disfrutes de la lectura y que pases un buen mes de febrero.

< SUMARIO >

6 **ES TIEMPO DE...**
Febrero: 5 raciones diarias de fruta y verdura
Anna Torelló

10 **SALUD**
Recetas contra el estrés
Soy como como

16 **CONSEJOS DE XEVI**
"La dieta mediterránea es el ant-inflamatorio más efectivo"
Xevi Verdaguer

18 **DIVERSIDAD**
Fermentados que cuidan tu salud
Martina Ferrer

20 **FAMILIA**
Niños equilibrados, adultos sanos
Soy como como

24 **BIENESTAR**
¿Por qué usar un aceite vegetal en invierno?
Nuria Fontova

26 **BOTIQUÍN**
Cuida tu garganta
Ecorganic

28 **SALUD HORMONAL**
¿Influyen las bacterias intestinales en tus hormonas?
Marta León

30
ENTREVISTA
Alba Adot, dietista-nutricionista de la Fundación Alícia y de Alba.alimental

Adam Martín

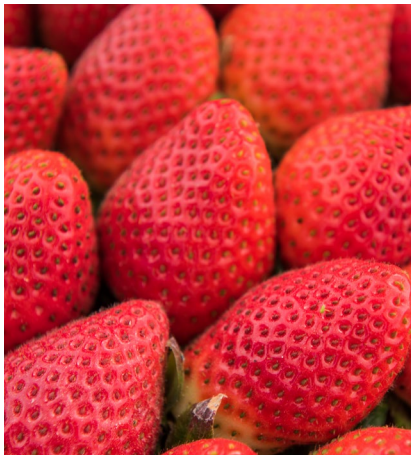


32 **ANÁLISIS COMPARATIVO**
Las ventajas de comer puerro ecológico
M. D. Raigón

36 **FONDO DOCUMENTAL**
Obesógenos: ¿qué son, dónde se encuentran y cómo evitarlos?

38 **NUESTRO OBRADOR**
Pasteles que enamoran

40
COMPAÑEROS DE VIAJE
Frutos rojos de Doñana: el sabor de la naturaleza



44 **SOSTENIBILDAD**
Este 2022, ¡volvemos a ser Reyes Magos!

46 **NOVEDADES DEL MES**
Veritas, Oligata, SOS, Huercasa, Hipp, Groots, Vitasnack, Santiveri...

48 **SOMOS CONSCIENTES**
Celebramos un año de los ecos solidarios del Club Veritas con la segunda donación

49 **VERITAS LAB**
Endulza sin calorías ni azúcares con eritritol

50 **TERRA VERITAS**
Talleres presenciaels y online de cocina y bienestar

52 **¡SÁCALE PROVECHO!**
Ideas deliciosas para disfrutar del pan
Alf Mota

54 **TÉCNICAS DE COCINA**
Saca el máximo partido a la cúrcuma
Mireia Anglada



56
RECETA DEL MES
Tempeh glaseado a la naranja

Míriam Fabà

58 **MENÚ**
Resfriados a raya
Míreia Marín

60 **LA ESPECIALISTA**
Da vida a tus comidas
Nerea Zorokiain Garin

Febrero: 5 raciones diarias de fruta y verdura



ANNA TORELLÓ
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadooo

Extraordinariamente ricas en vitaminas y minerales, las frutas y verduras deberían estar presentes en todas las comidas y ser la base de tu alimentación, ya que su elevado contenido en micronutrientes favorece el buen funcionamiento del organismo.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda el consumo diario de 5 raciones de fruta y verdura. Lograrlo contribuye a una alimentación más saludable y la evidencia científica lo asocia a un menor riesgo de mortalidad y de sufrir enfermedades crónicas, como la obesidad y el sobrepeso, la hipertensión, el síndrome metabólico... Si te resulta difícil incluirlas en tu día a día, prueba a mezclarlas con algún alimento que te guste; por ejemplo: yogur con kiwi, alcachofas con jamón, brócoli con queso, etc.

Antioxidantes y grasas saludables

Las frutas típicas de este mes destacan por su poder antioxidante, como el de la vitamina C, que se encuentra en la mayoría, principalmente en el kiwi. También es época de aguacate y, aunque pienses que se trata de una fruta tropical, lo cierto es que se cultiva mucho en el sur de España. Su rasgo diferencial es su riqueza en grasas saludables, que ayudan a movilizar el colesterol y eliminarlo; además, la grasa mantiene por más tiempo la sensación de saciedad y regula el hambre, al igual que sucede con la fibra.

LAS FRUTAS TÍPICAS DE ESTE MES DESTACAN POR SU PODER ANTIOXIDANTE, COMO EL DE LA VITAMINA C, QUE SE ENCUENTRA EN LA MAYORÍA, PRINCIPALMENTE EN EL KIWI.

Efecto détox para eliminar toxinas

Las verduras de temporada contienen mucho potasio, que evita la retención de líquidos y fomenta la eliminación de toxinas. El brócoli reduce el estrés oxidativo gracias a sus compuestos sulfurosos; la alcachofa cuida el hígado para que siga eliminando grasas; la zanahoria posee betacarotenos, los precursores de la vitamina A, la encargada de cuidar la vista y la piel; y el puerro y las acelgas aportan potasio y fibra, que regulan el tránsito intestinal.

¿SABÍAS QUE LAS FRESAS NO ECOLÓGICAS SON LA FRUTA CON MÁS PESTICIDAS?

Las fresas no ecológicas encabezan la lista Dirty Dozen de frutas y verduras que contienen los niveles más altos de pesticidas, según el Environmental Working Group 2021. El informe Directo a tus hormonas. Guía de alimentos disruptores (2021) de Ecologistas en Acción también señala que es uno de los alimentos más contaminados por pesticidas, con un total de 37 residuos diferentes encontrados en el conjunto de las muestras. Por este motivo, es preferible comerlas siempre ecológicas.



FEBRERO


Fresas


Aguacate


Mandarina


Limón


Acelga


Zanahoria


Brócoli


Alcachofa


Puerro

Frutas y verduras de temporada

CREMA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 6 zanahorias
- 1 boniato pequeño
- 2 puerros
- 100 g de queso fresco
- Curri
- Jengibre
- Pimienta
- Cúrcuma

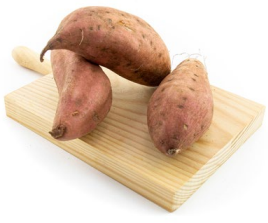
Elaboración:

1. Trocea los puerros y saltéalos en la misma olla donde vas a preparar la crema.
2. Pela y corta a trozos el boniato y las zanahorias y añádelos a la olla.
3. Saltea las verduras hasta que empiecen a dorarse y agrega agua justo para cubrirlas.
4. Deja que hiervan y, cuando estén cocidas, retíralas del fuego.
5. Incorpora el queso fresco y las especias al gusto y tritura bien hasta que no queden grumos.



shop.veritas.es

1



2



3



4



1. Boniato. ECO. **2.** Puerro ECO. **3.** Aguacate. ECO. **4.** Cúrcuma en polvo. **Ayurveda.**


FORMATGE
ECOLÒGIC ARTESÀ
BETARA
FORMATGE D' OVELLA ECOLÒGIC


AGRICULTURA
Biocop
desde 1975
BIOLÓGICA
Nos gusta
desayunar contigo
CON SEMILLAS DE
LINO Y GIRASOL
POR DENTRO Y
POR FUERA
PAN DE MOLDE
MULTI
CEREALES
TRIGO ESPELTA
AVENA, CENTENO
Y SEMILLAS
MASA MADRE
ARÁNDANOS
¿Has probado el nuevo
pan de molde multicereales?
Elaborado sólo con harinas de trigo espelta, centeno
y avena es tierno, delicioso y perfecto para preparar
desayunos, almuerzos o meriendas.
¡Pruébalo!
biocop.es

Recetas contra el estrés

CON LA COLABORACIÓN DE soy como como

Alimentarse saludablemente es una de las grandes vías para gozar de buena salud y, en consecuencia, de un óptimo estado anímico, energético y espiritual. Sin embargo, no es la única: hacer ejercicio físico, dormir bien y evitar el estrés son también fundamentales.

Aprender a gestionar el estrés es una de las grandes asignaturas pendientes de la sociedad actual. Para poner freno a este ritmo excesivamente acelerado, es importante tener unos buenos niveles de serotonina o dopamina, unos neurotransmisores claves para la felicidad. Para lograrlo, hay que tener un estilo de vida saludable y seguir una dieta sana y equilibrada.

Toma fruta y verdura a diario

Las personas que comen pocos vegetales tienen mayores problemas de depresión, ya que las dietas pobres en fruta y verdura inflaman el cuerpo.

No olvides los probióticos y los fermentados

Según estudios recientes, los probióticos y los fermentados mejoran los niveles de serotonina. Igualmente, las proteínas animales y vegetales ayudan a formar neurotransmisores y a regenerar tejidos; mientras que las grasas saludables (aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos, huevos) garantizan un funcionamiento cerebral estable.

Mastica despacio

En este momento en que la vida avanza sin cesar y mucha gente tiene necesidad de detenerse un momento, nace con fuerza la filosofía de poner la máxima atención en lo que se está haciendo y tomar conciencia de uno mismo: paz interior, gestión de las emociones, control mental y conexión con el entorno. A partir del mindfulness ha nacido el mindful eating, que consiste en comer a un ritmo pausado, masticando de manera consciente y respirando para garantizar que la comida se realiza en el tiempo, lugar y velocidad correctos, sin dispositivos electrónicos de por medio y concentrando toda la atención en los alimentos.

Pasea por el bosque

Cada vez hay más evidencias científicas que confirman los beneficios saludables de caminar en silencio por el bosque haciendo ejercicios de respiración y relajación que buscan la comunicación con la naturaleza a través de los sentidos. La terapia se realiza en bosques maduros porque, a medida que envejecen, los árboles poseen más aceites esenciales y sustancias volátiles con muchos beneficios para la salud, como regular el sistema inmunitario.

Practica yoga

Cuando el nivel de estrés es tan elevado que no permite descansar por la noche, el yoga es la actividad perfecta para relajar los músculos y coordinar el ejercicio con técnicas de respiración que, si acaban con una meditación, son una gran herramienta para tratar la ansiedad.

APRENDER A GESTIONAR EL ESTRÉS ES UNA DE LAS GRANDES ASIGNATURAS PENDIENTES DE LA SOCIEDAD ACTUAL.

RECETA. GUISO DE VERDURAS DE RAÍZ



·Sin gluten
·Sin conservantes
·100% sabor

www.calvalls.com

LEGUMBRES COCIDAS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA



Saludable gama de legumbres cocidas, listas para degustar tanto en platos fríos como calientes: azukis, alubias rojas, alubias blancas, garbanzos, lentejas...
¡Un tesoro en la mesa!

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

Des de 1978 cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

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



SALUD Y BELLEZA NATURAL
CORPORE SANO

Aliados para mimar tu rostro

Te ayudarán a eliminar restos de maquillaje, impurezas y células muertas que se acumulan en nuestra piel. Así, nuestro rostro recupera la luminosidad y activa el proceso de regeneración de la piel.



vegan · EXTRACTO BIO CERTIFICADO · CO2 neutral

Cosmético fabricado con energía renovable.

www.corporesano.com





Sangre de Toro
EL DE SEMPRE, PERÒ ECOLÒGIC

WINE in MODERATION


Happy Coco!
© by Nature
Natural y cremoso
con un sabor irresistible!
Ahora ya puedes disfrutar del sabor con la conciencia tranquila porque nuestra gama a base de coco además es:
Happy Coco! Vegan & Organic STRACCIATELLA
Happy Coco! Vegan & Organic NATURAL
Happy Coco! Vegan dessert Dark Chocolate
Vegano y orgánico
Leche de coco natural y de comercio justo
100% CO2 Neutral
BIO
CO2 neutral
VEGAN


QUINUA REAL
Queremos un planeta más sano, por eso nuestro envase es
100% compostable
quinuareal.bio
QUINUA REAL
COMPOSTABLE
COLOR QUINOA

UN DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ



MONSOY

- DESDE 1992 -



TU MONSOY AVENA AHORA CON **NUEVA FÓRMULA**

COMBÍNALA A CUALQUIER TEMPERATURA

¡NO SE CORTA!



“La dieta mediterránea es el antinflamatorio más efectivo”



XEVI VERDAGUER
Psiconeuroinmunólogo | xeviverdaguer.com | @academiaxeviverdaguer

Su riqueza en grasas saludables, verduras, frutas y especias convierte a la dieta mediterránea en el mejor antinflamatorio, gracias a que modifica de forma beneficiosa la microbiota intestinal.

Desde siempre, las investigaciones para reducir las inflamaciones han estado enfocadas en buscar medicamentos para reducir la inflamación inicial y evitar su permanencia en el tiempo. Los estudios más recientes van en otra dirección y buscan entender como resuelven las inflamaciones los sistemas inmune y nervioso. Es habitual sufrir una inflamación en algún momento, pero en algunas personas no desaparece y se convierte en crónica. La dieta mediterránea puede ayudar a reducirla y, por tanto, dejar de tomar antinflamatorios de forma regular.

Fruta y verdura: 5 raciones diarias

Cuando estos alimentos ricos en fibra fermentan en el colon, las bacterias producidas minimizan las inflamaciones intestinales.

Cereales integrales: 3 raciones diarias

Su bajo índice glucémico disminuye los marcadores inflamatorios. Los que tienen una menor carga glucémica son los siguientes: trigo sarraceno, quinoa, avena, mijo, amaranto y los arroces rojo, basmati e integral.

Legumbres: 4 veces por semana

Su ingesta como fuente de proteína mejora los marcadores inflamatorios y equilibra la salud intestinal, emocional, inmune y hormonal.

Pescado: 4 veces por semana

Las proteínas derivadas del pescado tienen efectos protectores por su contenido en omega-3, especialmente si se trata de pescado azul: sardina, arenque, boquerón, caballa, salmón, atún...

Huevo: hasta 1 al día

Aporta la proteína de mayor calidad biológica y en la yema se localizan los carotenoides, que actúan como antinflamatorios. Comer un huevo diariamente no desequilibra los niveles de colesterol.

Lácteos de cabra: 2 veces por semana

Los lácteos y sus derivados (kéfir, yogur, queso) tienen proteínas de alta calidad biológica, calcio y vitaminas,

pero las leches de vaca y oveja poseen una proteína que tiene efectos alergénicos e inflamatorios porque el aparato digestivo no puede digerirla. Dicha proteína no está presente en la leche de cabra, de ahí que esta última sea la más recomendable.

Yogur: 1 al día

El efecto probiótico del yogur incrementa las bacterias sanas, que modulan la inmunidad y posibilitan que la respuesta inflamatoria sea menor.

Carne blanca: 2 veces por semana

La carne blanca (pollo, pavo, pato, ganso) tiene poca grasa y mejora los parámetros inflamatorios.

Carne roja: 1 vez por semana

La carne roja es muy rica en hierro de buena absorción, pero también en grasa saturada, lo que activa los genes proinflamatorios.

Aceite de oliva virgen extra: a diario

Los investigadores dicen del aceite de oliva virgen extra que "imita muy bien el efecto del ibuprofeno y la aspirina", gracias a sus ácidos grasos monoinsaturados y polifenoles.

Semillas y aceite de sésamo virgen extra: a diario

El aceite de sésamo virgen extra inhibe la producción de citoquinas proinflamatorias, por lo que se aconseja utilizarlo como aliño y comer diariamente semillas de sésamo trituradas, que deben conservarse en la nevera para evitar la oxidación de los ácidos omega-3 y omega-6.

CONDIMENTA CON ESPECIAS

La cúrcuma y el jengibre son reconocidos antinflamatorios, mientras que el orégano, la canela, el romero, el tomillo y la pimienta negra reducen el dolor neuropático y la neuroinflamación (depresiones, dolores crónicos o enfermedades neurodegenerativas).

TOMA CHOCOLATE NEGRO Y EVITA LOS AZÚCARES REFINADOS

Consumido regularmente, el chocolate negro es un gran antinflamatorio, siempre que no lleve azúcar blanco y que el porcentaje de cacao sea superior al 70%. Asimismo, es fundamental rechazar los azúcares refinados porque elevan los marcadores inflamatorios.

< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Tomillo fresco. ECO. **2.** Salmón ahumado. **Skandia. 3.** Aceite de oliva. **Veritas. 4.** Chocolate negro. **Blanxart.**



Fermentados que cuidan tu salud



MARTINA FERRER
Nutrición integrativa y Psiconeuroinmunóloga
@martina_ferrer_

Reparan, equilibran y protegen la microbiota intestinal gracias a su riqueza en bacterias vivas. Los fermentados aportan multitud de beneficios para la salud y no pueden faltar en tu dieta diaria.

Los alimentos fermentados se consideran probióticos a causa de su elevado contenido en microorganismos buenos para la flora intestinal y, a la vez, poseen ácidos orgánicos, unas sustancias producidas durante el proceso de fermentación que ayudan a mejorar la digestión acidificando el pH del estómago y favoreciendo la formación de enzimas digestivas.

Tamari

Fruto de la fermentación de las semillas de soja con sal durante un largo período de tiempo y sin trigo, el tamari resulta muy salado y es aconsejable diluirlo con un poco de agua. Cuando se usa para cocinar, hay que añadirlo al final para que no pierda propiedades.

Miso

Es una pasta fermentada de semillas de soja, sal y, opcionalmente, un cereal. Lo hay de arroz (shiro miso, muy suave), de arroz integral (genmai miso), de cebada (mugi miso), y también está el hatcho miso, que no lleva cereal y es el que tiene el sabor más potente. Según la medicina tradicional china, este último es ideal para el invierno. Si lo utilizas para hacer sopa de miso, es importante no someterlo a elevadas temperaturas para conservar sus atributos.

Umeboshi

Perfectas para preparar salsas y vinagretas, estas ciruelas verdes se secan al aire libre durante unos días y después se dejan fermentar en barriles con sal marina y hojas de shiso. El tiempo de fermentación de las de buena calidad no es inferior a dos años y puedes encontrarlas enteras y en forma de pasta o vinagre.

Chucrut

El chucrut o col fermentada con sal es muy fácil de preparar en casa y se recomienda combinarlo con carnes porque mejora la digestión de las proteínas. Igualmente, va bien con ensaladas y legumbres.

RECUERDA: ¡SIEMPRE SIN PASTEURIZAR!

Al comprar un alimento o producto fermentado, fíjate en que no esté pasteurizado: durante el proceso de pasteurización se eliminan las bacterias y, por tanto, las propiedades saludables.

LOS ALIMENTOS FERMENTADOS SE CONSIDERAN PROBIÓTICOS A CAUSA DE SU ELEVADO CONTENIDO EN MICROORGANISMOS BUENOS PARA LA FLORA INTESTINAL.

Kéfir

Tanto si es de leche (vaca, oveja, cabra), como de agua o de leche de coco, el kéfir no suele dar problemas digestivos y se tolera muy bien. Sin embargo, es importante asegurarse que no lleve azúcares ni endulzantes añadidos.

Kombucha

Esta bebida no solo mejora el abanico de bacterias en el intestino, sino que también posee un efecto depurativo. Prueba a tomar un vaso en ayunas, antes de una comida o entre horas y pronto se convertirá en una costumbre que no te saltarás nunca.

RECETA. SOPA MISO CON NOODLES



< shop.veritas.es >

1 2 3 4 5 6



1. Salsa de soja. **Terra Sana. 2.** Miso blanco. **Danival. 3.** Umeboshi. **Biocop. 4.** Churcrut. **Kramer. 5.** Kéfir de oveja. **El Cantero de Letur. 6.** Kombucha. **Komvida**

Niños equilibrados, adultos sanos

CON LA COLABORACIÓN DE soy como como

Cada día hay más niños diagnosticados con TDAH o trastorno por déficit de atención e hiperactividad en las aulas. Aunque suele prescribirse medicación, en muchos casos sería suficiente con hacer un cambio en la alimentación y seguir una terapia psicológica.

Un estudio reciente apunta a que la prevalencia del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDHA) en España se acerca al 7%. ¿Identificamos más y mejor este trastorno o actualmente existen factores que lo intensifican? Algunas corrientes defienden que modificar la alimentación y valorar la suplementación nutricional debería ser la primera opción antes de optar por el tratamiento farmacológico. Las claves nutricionales para tratar problemas de hiperactividad, ayudar al desarrollo intelectual y cognitivo y crear un ambiente cerebral equilibrado y estable son las siguientes.

Hidratos de carbono con baja carga glucémica

Se deben evitar todos los alimentos con un índice glucémico elevado y potenciar el consumo de verdura, fruta fresca y cereales integrales, desterrando el azúcar de la dieta. La fibra de los cereales integrales, así como la pulpa de la fruta y las fibras de las verduras ayudan a atenuar la absorción de azúcar en sangre, lo que evita los picos de energía que generan estados de hiperactividad. Estos excesos de energía van siempre seguidos de una gran bajada y provocan estados de inapetencia y cansancio.

Proteínas de calidad

En niños y adolescentes con trastornos de la conducta, los niveles de serotonina, dopamina y noradrenalina –los neurotransmisores que favorecen las respuestas cognitivas adecuadas y el control de impulsos– pueden estar desequilibrados. De ahí la importancia de potenciar el consumo de proteínas de alto valor nutricional como carnes, pescados, huevos y legumbres, que además de ayudar al buen desarrollo muscular y cerebral regulan la actividad de hormonas y neurotransmisores.

Ácidos grasos Omega-3

Los ácidos grasos omega-3 son vitales para el funcionamiento óptimo del sistema nervioso y existen distintos tipos: el terrestre o ALA, que proviene de fuentes vegetales como el lino, la chía o las nueces; y el marino, EPA y DHA, que principalmente se encuentra en los pescados azules, como el atún, el salmón, la sardina o la caballa. En las dietas actuales, pobres en general en pescado azul, es muy habitual no llegar a los niveles óptimos de DHA, lo que incide en las funciones neurológicas.

Vitaminas y minerales

Las vitaminas del grupo B contribuyen a una función psicológica normal; la vitamina C participa en la síntesis de neurotransmisores (adrenalina, noradrenalina, dopamina y serotonina); el magnesio es un relajante neuromuscular muy importante; y el cobre interviene en la formación del neurotransmisor noradrenalina.

LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 SON VITALES PARA EL FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO DEL SISTEMA NERVIOSO.

¡NO A LOS PROCESADOS!

Seguir una dieta equilibrada con alimentos frescos y evitar los procesados, los productos ricos en sal y azúcar, las harinas refinadas y los conservantes y aditivos artificiales implica una mejora evidente en el día a día de los niños con TDHA y problemas conductuales.

RECETA. SALMÓN MARINADO CON AGUACATE Y ARROZ



< shop.veritas.es >

1



2



3



1. Trigo sarraceno. **El Granero Integral. 2.** Avellana tostada. **Natura. 3.** Huevos. **Ecoparadís.**


BIO ECOLÓGICO
NATURSOY
VEGANO
NATURSOY
SEITÁN
250g
EN NATURSOY ELABORAMOS NUESTRO PROPIO SEITÁN DE MANERA TRADICIONAL...
1 SE AMASA LA HARINA
2 SE LAVA LA HARINA CON AGUA PARA EXTRAER EL GLUTEN; LA PROTEÍNA
3 LA "BOLA" DE GLUTEN SE TROCEA Y SE HIERVE EN UN CALDO ESPECIAL A BASE DE TAMARI Y ALGA KOMBU


PUR NATUR
ORGANIC BIO ECO
EL MEJOR SABOR
LA MEJOR TEXTURA
yoghurt
vanille
yoghurt
bosbes • myrtille
@purnatur.es
Síguenos
YOGURES PUR NATUR



www.salgot.com
embotitssalgot
salgot1928

bio
Santiveri
organic

SNACKS LIGEROS

- Ingredientes procedentes de agricultura ecológica.
- Con menos de 45 kcal por tostada.
- No contienen gluten.

TOSTADAS

Sabrosas, crujientes y versátiles, perfectas a media mañana o como merienda.



Sarraceno: Tostadas ligeras elaboradas con harina integral de trigo sarraceno, bañadas en chocolate negro bio.



Quinoa: Tostadas ligeras de quinoa, bañadas en chocolate negro bio.

@santiveri.es
@santiveri_official
www.santiveri.com

¿Por qué usar un aceite vegetal en invierno?

NURIA FONTOVA
Periodista especializada en belleza y salud



Las bajas temperaturas y el contraste entre el frío y las calefacciones resecan la piel, que se nota tirante y con tendencia a las escamas. Los aceites vegetales ecológicos te ayudan a mantenerla hidratada y nutrida, pero van más allá, ya que sus activos son capaces de reparar los daños porque penetran en las capas más profundas de la piel.

Atesoran innumerables propiedades cosméticas, terapéuticas y emocionales y gracias a su textura y aromas –cítricos, especiados, exóticos...– su aplicación suele ir unida a un momento de relax y bienestar. Los ecológicos proceden de plantas cultivadas de manera ecológica, están libres de aceites minerales y otros químicos sintéticos, y se han obtenido por métodos de extracción en frío para mantener sus componentes intactos.

Nutrición intensa

Al compararlos con las lociones, los aceites nutren de forma más potente y duradera, ya que las primeras suelen ser bastante acuosas y los principios activos no siempre llegan a las capas internas de la piel. Gracias a su textura oleosa, los elementos humectantes de los aceites permanecen más tiempo sobre la epidermis y la hidratan de forma permanente.

Efecto terapéutico

La gran mayoría resultan curativos, tanto a nivel dermatológico como terapéutico: algunos pueden curar la piel afectada por quemaduras solares, eccemas, irritaciones o dermatitis; otros activan la circulación; muchos tienen efecto relajante; y hasta los hay con poder analgésico, que consiguen llegar hasta el centro del dolor.

10 ACEITES, 10 SOLUCIONES

Recuerda aplicarlos mediante un masaje lento y circular sobre la piel ligeramente húmeda, para potenciar su absorción y reforzar sus facultades emolientes. ¿El mejor momento? Sin duda, después de la ducha cuando los poros están dilatados.

1. Almendras. Un poderoso humectante que hidrata y previene las estrías.
2. Argán. Gracias a su contenido en vitamina E, posee propiedades antioxidantes que combaten el envejecimiento.
3. Árnica. Actúa como analgésico contra el dolor y trata la concentración de sangre que forman los hematomas, reduciéndolos.
4. Azahar. Es muy apropiado para combatir el insomnio, el estrés y la ansiedad.
5. Caléndula. Uno de los mejores remedios para calmar las quemaduras solares y también se aconseja para tratar eccemas e irritaciones.
6. Coco. Contiene una gran cantidad de ácidos grasos saturados que hidratan la piel y nutren el cabello dañado. Recuerda que con el frío suele solidificar y que es mejor aplicarlo en forma líquida.
7. Karité. Muy rico en ácidos grasos, equilibra el manto hidrolipídico cutáneo, regenera y protege contras las agresiones externas.
8. Moringa. Está especialmente recomendado para las pieles ultrasensibles y maduras por su altísimo contenido en bioactivos.
9. Ricino. Contiene vitamina E, ácidos grasos esenciales y ácido ricinoleico, que fortalecen el cabello y mejoran la hidratación; y es ideal para multiplicar la densidad de pestañas y cejas.
10. Rosa mosqueta. Atesora muchísimas vitaminas y antioxidantes, que llegan hasta los niveles más profundos de la piel, regenerándola.

< shop.veritas.es >

1



2



3



1. Aceite corporal de rosa de mosqueta. **Mon. 2.** Aceite corporal de azahar. **Mon. 3.** Aceite para masaje de árnica. **Weleda.**

Cuida tu garganta

CON LA COLABORACIÓN DE **ECORGANIC**

El frío invernal y el descenso de las temperaturas debilitan las defensas y propician el aumento de infecciones de garganta. Toma nota de los remedios naturales que te ayudarán a proteger esta parte tan delicada de tu organismo.



Las principales recomendaciones para cuidar la garganta y resguardarla frente a los resfriados incluyen seguir una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, beber mucho líquido y fortalecer el sistema inmune tomando complementos alimenticios específicos.

Jengibre

Posee propiedades que mejoran las defensas y benefician al sistema inmunológico.

Propóleo + equinácea

Estimulan el sistema inmune, fortaleciendo las defensas y previniendo resfriados, catarros, gripes e irritaciones de garganta.

Cápsulas de propóleo i-complex

Contienen extractos ecológicos de propóleo, equinácea, acerola y polen. La acerola es fuente de vitamina C, un nutriente que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Jarabe de propóleo

Elaborado con extractos concentrados de propóleo, equinácea y acerola, refuerza el sistema inmunológico de los más pequeños. Totalmente natural y sin azúcares añadidos, ya que se prepara a base de concentrados de uva y fresa.

Extracto de equinácea

El extracto de Echinacea purpurea ecológico está considerado como un verdadero antibiótico natural para tratar las infecciones del aparato respiratorio.

Árbol del té

Refuerza el sistema inmunológico y es eficaz contra hongos, bacterias y virus, por lo que resulta ideal en inhalaciones en caso de resfriados y catarros.

< shop.veritas.es >

1 2 3 4 5 6



1. Jengibre. **2.** Própoli y equinacea **3.** Própoli Bio i-Complex. **4.** Jarabe de própoli para niños. **5.** Equinacea. **6.** Aceite de árbol de té. **Ecorganic.**

¿TIENES ALGUNA DUDA SOBRE NUESTROS
NUEVO SERVICIO
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?
Escanea este código o contacta con el
602 533 824
para iniciar un chat de WhatsApp!

¿Influyen las bacterias intestinales en tus hormonas?



MARTA LEÓN
Alimentación y salud femenina | martaleon.com | @foodgreenmood

Es posible que nunca se te haya ocurrido relacionar la flora intestinal con el sistema hormonal, pero lo cierto es que una microbiota en buen estado resulta un factor clave para el equilibrio del metabolismo de las hormonas.



EL KIMCHI ES EL RESULTADO DE LA FERMENTACIÓN DEL REPOLLO CHINO, AL QUE SE PUEDE AÑADIR PEPINO, AJO, CEBOLLA, GUINDILLA O ESPECIAS.

¿Sabías que la microbiota intestinal nos acompaña desde el desarrollo embrionario en el útero de la madre? Pues sí, está con nosotros desde el principio de la vida fetal, y el conocimiento de este hecho es muy novedoso, ya que anteriormente se creía que el útero femenino era estéril y que las únicas bacterias que existían en el aparato reproductor se encontraban en la vagina. Actualmente, se han identificado poblaciones microbianas en la placenta, en el líquido amniótico y hasta en el cordón umbilical. Por ello, la nueva hipótesis que ahora se baraja es que las bacterias quizás nos acompañan desde nuestros inicios.

Niveles adecuados de estrógenos

La microbiota no afecta únicamente al aparato digestivo –por ejemplo, regulando el tránsito o evitando la diarrea o el estreñimiento–, también juega un papel esencial en la salud hormo-

nal: concretamente, en la eliminación del exceso de estrógenos –y otras hormonas– o en la recaptación de aquellos, por si el organismo necesita volver a ponerlos en funcionamiento. De ahí que una buena salud intestinal sea tan importante a nivel digestivo como hormonal porque no hay que olvidar que el intestino es el último lugar del cuerpo, donde se decide qué es lo que se queda y qué es lo que se va.

Incluye probióticos en tu dieta

Es de sobra conocida la función trascendental de los probióticos en el cuidado de la microbiota y por esa razón hay que tomarlos a diario. Hay muchas opciones naturales, solo tienes que elegir tus favoritas:

- **Kéfir**. Se consigue por fermentación de la leche gracias a la acción de un hongo.
- **Kéfir de agua.** Es una bebida fermentada a base de bacterias y levaduras.
- **Kombucha.** De sabor peculiar y refrescante, se elabora gracias a la acción de una colonia específica de bacterias y levaduras llamada SCOBY.
- **Chucrut.** Se llama así a la col blanca o repollo fermentado.
- **Kimchi.** Es el resultado de la fermentación del repollo chino, al que se puede añadir pepino, ajo, cebolla, guindilla o especias.
- **Miso.** Ingrediente esencial de la gastronomía japonesa y poseedor de una versatilidad sorprendente en la cocina, el miso es fruto de la fermentación de la soja.
- **Tempeh.** Muy rico en proteínas, se obtiene de la fermentación controlada de las vainas de soja.

BATIDO PROBIÓTICO DE PLÁTANO Y MANGO

En tan solo 10 minutos tendrás listo un delicioso batido que se puede tomar para desayunar, merendar, entre horas...

Ingredientes (para 2 personas):

- 1 plátano de Canarias
- 1 mango
- 1 vaso de bebida vegetal al gusto
- ½ vaso de kéfir de cabra

Elaboración:

1. Pela y trocea el plátano y el mango.
2. En el vaso de la batidora pon la fruta, el kéfir y la bebida vegetal. Recuerda que esta receta la puedes preparar con cualquier tipo de leche o bebida vegetal.
3. Bate durante unos minutos hasta lograr una textura cremosa y sirve inmediatamente.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE EL TEMA?

¡No te pierdas el vídeo explicativo y amplía tus conocimientos!

< shop.veritas.es >



1. Kéfir de vaca. **Pastoret. 2.** Kombucha de manzana y jengibre. **Kombutxa. 3.** Chucrut de col blanca. **Vegetalia. 4**. Kimchi. **Biona. 5.** Hatcho miso. **Lima. 6.** Tempeh. **Vegetalia.**

Alba Adot, dietista-nutricionista de la Fundación Alícia y de Alba.alimental

“No recomiendo la dieta cetogénica para perder peso”



ADAM MARTÍN
Periodista y escritor



Ya sabemos que una alimentación equilibrada es fundamental para tener una buena salud y que nos puede ayudar a prevenir muchas afecciones. Además, en algunos casos, hay dietas que incluso pueden contribuir a mejorar algunas enfermedades: son las dietas terapéuticas.

“SÍ, ES MEJOR TENER UN COLESTEROL ALTO PERO PODER IR AL COLEGIO Y TENER CALIDAD DE VIDA QUE SUFRIR 15 CRISIS EPILÉPTICAS AL DÍA Y TENER QUE ESTAR INGRESADO EN EL HOSPITAL. ”

Alba Adot



¿Qué se considera una dieta terapéutica?

Es una dieta que, una vez que existe la enfermedad, se ha demostrado que la mejora, que ayuda a controlarla y que incrementa la calidad de vida del paciente. Por ejemplo, en el caso de la diabetes, consiste en revisar muy bien el consumo de hidratos de carbono para que el azúcar en sangre esté estable durante todo el día y así evitar hipoglucemias o hiperglucemias.

Todos asociamos la dieta cetogénica a perder peso...

Pero en realidad es una dieta terapéutica que se recomienda en casos de epilepsia refractaria, cuando al menos dos fármacos antiepilépticos no han funcionado. Primero se prueban los fármacos para intentar evitar las crisis y cuando no funcionan entra en juego el régimen cetogénico. También se usa en enfermedades congénitas relacionadas con el metabolismo de los glúcidos.

¿En qué consiste la dieta cetogénica terapéutica?

Hay de diferentes tipos, pero la clásica consiste en obtener el 80-90% de las calorías a través de alimentos ricos en grasas. Además, el consumo de proteínas debe ser suficiente y los carbohidratos (pan, pasta, arroz, patatas e incluso frutas y verduras) se limitan mucho. Aquí es donde encontramos el principal problema de la dieta y por ello es muy importante monitorizar a los pacientes, porque a menudo deben suplementarse con vitaminas y minerales y vigilar el niveles de colesterol y triglicéridos, la deshidratación y los posibles trastornos gastrointestinales, ya que es una dieta muy desequilibrada.

¿Los beneficios son superiores a los riesgos?

Sí, es mejor tener un colesterol alto pero poder ir al colegio y tener calidad de vida que sufrir 15 crisis epilépticas al día y tener que estar ingresado en el hospital.

¿Qué grado de éxito tiene?

Entre un 50 y un 80% de las personas con epilepsia refractaria que la prueban reducen las crisis a más de la mitad y, en algunos casos, incluso dejan de tenerlas del todo. Como curiosidad, hay documentos del siglo VI a. C. en los que se ve que ya se trataba la epilepsia con ayunos, que como la dieta cetogénica también generan cuerpos cetónicos.

¿Se puede mantener toda la vida?

Cada caso se evalúa de manera individual. Se prueba durante unos meses para ver si efectivamente reduce las crisis y, si es así, se continúa, pero el máximo tiempo recomendado son dos años. En el web Ketoalícia hemos desarrollado la mezcla KetoAlícia con harina de frutos secos, semillas de lino y pysllium, tres ingredientes que puedes tener en casa para hacer elaboraciones similares al pan o la pizza, sin hidratos de carbono y aptos para la dieta cetogénica terapéutica.

¿Se parece en algo a la dieta cetogénica que se ha puesto de moda para adelgazar?

La terapéutica es mucho más estricta, pero tienen en común algunas cosas; por ejemplo, que el cuerpo en algún momento del día entra en cetosis, a pesar de que la dieta cetogénica para perder peso lo que busca es un déficit calórico. No la recomiendo para perder peso porque para hacerlo considero que hay que mejorar la alimentación a través de lo que la evidencia científica ha demostrado que funciona: dieta mediterránea, productos de origen vegetal, de proximidad, etc. No sabemos los efectos de la dieta cetogénica como patrón alimentario a largo plazo y no hay suficiente evidencia para decir que puede mejorar la salud; aún faltan estudios.


RECETA. CREMA DE PUERRO, CALABACÍN Y BRÓCOLI

Las ventajas de comer puerro ecológico



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

Ligero y de sabor refinado, el puerro ayuda a depurar el organismo y es muy rico en nutrientes. Al comparar las variedades ecológicas con las no ecológicas, se constata que las primeras almacenan un 76% más de hierro, un 66% más de fósforo y hasta un 22% más de compuestos fenólicos, unos poderosos antioxidantes.

Tabla 1. Valores de composición nutricional (mg/100 g) en puerro ecológico y no ecológico

	PUERRO ECOLÓGICO	PUERRO NO ECOLÓGICO
HIERRO	3.38	0.81
FÓSFORO	29.85	10.20
POTASIO	269.30	267
FIBRA	2.15	1.80
POLIFENOLES	80.83	66.46
MATERIA SECA	12.44	11.40
NITRATOS	9.37	34.50

Aunque el puerro se cultiva todo el año, las variedades de invierno son más gruesas y tienen mucho sabor, siendo ideales para sopas, guisos y purés. El ecológico atesora grandes ventajas frente al no ecológico tanto por lo que no contiene, como por lo que posee de más. Al tratarse de una hortaliza que crece y madura dentro de la tierra –entre otras cosas, para lograr su característico color blanco–, su contacto con el suelo es muy alto, por lo que los fitosanitarios usados en no ecológico pueden pasar a la planta. Igualmente, la agricultura intensiva empobrece la tierra, lo que disminuye las cualidades organolépticas y nutritivas del fruto.

En cambio, los puerros ecológicos no acumulan ningún residuo porque su cultivo es natural y sin químicos; además, se realiza un abonado integral del suelo y una fertilidad biológica, que repercute en una mayor disponibilidad y concentración de los minerales en el alimento.

Fibra, vitaminas y antioxidantes

Los bulbos ecológicos poseen una mayor presencia de compuestos sulfurosos, lo que unido a la significativa disminución en nitratos y al 21.6% más de compuestos fenólicos –junto con un contenido superior de fibra y materia seca– pone de manifiesto su mayor valor nutritivo en comparación con los no ecológicos.

Mayor densidad mineral

Esta hortaliza está considerada un reconstituyente de efectos remineralizantes gracias a su riqueza en minerales, y los estudios demuestran que las densidades minerales del puerro ecológico son superiores. Así, al analizar las concentraciones de hierro y fósforo en los bulbos de origen ecológico y no ecológico, las diferencias entre ambos demuestran que los primeros atesoran un 76% más de hierro y un 66% más de fósforo. El hierro previene la anemia y refuerza las defensas, mientras que el fósforo contribuye a la formación de tejido muscular y su presencia en las membranas cerebrales favorece la comunicación entre sus células, mejorando el rendimiento intelectual y la memoria.

LOS PUERROS ECOLÓGICOS NO ACUMULAN NINGÚN RESIDUO PORQUE SU CULTIVO ES NATURAL Y SIN QUÍMICOS; ADEMÁS, SE REALIZA UN ABONADO INTEGRAL DEL SUELO Y UNA FERTILIDAD BIOLÓGICA, QUE REPERCUTE EN UNA MAYOR DISPONIBILIDAD Y CONCENTRACIÓN DE LOS MINERALES EN EL ALIMENTO.

MÁS INFORMACIÓN

< Lorente Orio, D. 1991. Utilización de nuevas técnicas en el cultivo de la cebolla y puerro. Horticultura, 64: 91-96.
< Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
< Villarino Rodríguez, A.; Martínez Rollón, R.S.; García-Fernández, M.C.; García-Arias, M.T. 2002. Contenido en energía y nutrientes del puerro de Sahagún como hortaliza fresca y en conserva al natural. Alimentaria, 338: 91-96.

Facilita la ingesta diaria recomendada

La cantidad diaria recomendada (CDR) de un nutriente es la cantidad que una persona sana debe ingerir cada día para mantener un buen estado de salud y los puerros ecológicos ayudan a llegar a ese umbral.

En el caso del hierro, hasta los 12 meses la cantidad diaria recomendada es de 7.8 mg/día y 50 g de puerro ecológico añadidos a un puré aportan una cuarta parte de esta; y lo mismo ocurre en niños, adolescentes y hombres; aunque las mujeres deben ingerir el doble para alcanzar igual porcentaje. Cuando la hortaliza no es ecológica y se pretende alcanzar idéntica proporción del citado mineral, hay que multiplicar la cantidad a consumir por 76. En cuanto a la ingesta recomendada de fósforo, 100 g de puerro ecológico aportan una décima parte y si se trata de puerro no ecológico hay que multiplicar por 66 la cantidad a comer.





Obesógenos: ¿qué son, dónde se encuentran y cómo evitarlos?

Los endocrinólogos señalan que el incremento de la obesidad puede deberse a la exposición a los llamados obesógenos, unas sustancias químicas habituales en el mercado no ecológico que interfieren en el equilibrio hormonal del cuerpo y que llegan al mismo a través de distintas vías: alimentos, aditivos alimentarios, detergentes, jabones, cosméticos…



“DE LA GRANJA A LA MESA” DE LA COMISIÓN EUROPEA BUSCA REDUCIR EL USO DE PESTICIDAS SINTÉTICOS Y FOMENTAR LA AGRICULTURA ECOLÓGICA.

MÁS INFORMACIÓN

< European Society of Endocrinology White Paper. May 2021.
Hormones in European Health Policies: How endocrinologists can contribute towards a healthier Europe

El Libro Blanco de la Sociedad Europea de Endocrinología (2021) denuncia una serie de sustancias químicas a las que la población se expone cotidianamente y que están "contribuyendo a las enfermedades y discapacidad a lo largo de la vida ". Dichas sustancias son los llamados obesógenos, unos disruptores endocrinos que "imitan, bloquean o interfieren con las hormonas en el sistema endocrino" y están presentes en infinidad de productos, entre los que se encuentran los alimentos. Asimismo, los endocrinólogos europeos reclaman a los políticos que actúen, apoyándose, por ejemplo, en la estrategia "De la granja a la mesa" de la Comisión Europea, que busca reducir el uso de pesticidas sintéticos y fomentar la agricultura ecológica. El objetivo es potenciar la prevención de la obesidad porque "la exposición a muchos pesticidas que contienen disruptores endocrinos es un factor que contribuye al desarrollo de la obesidad".

Así dañan al organismo

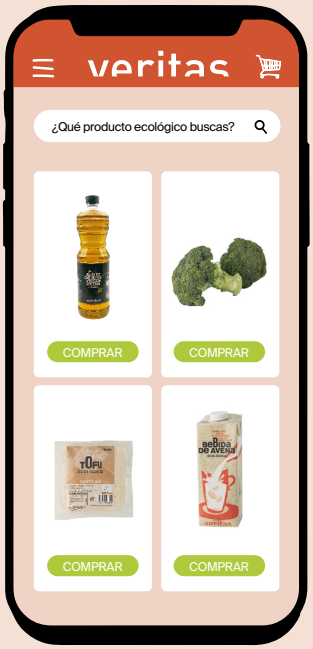
Como se explica en el informe de la Sociedad Europea de Endocrinología, los obesógenos predisponen a la obesidad incluso desde la etapa fetal, ya que pueden originar desde abortos o partos prematuros hasta modificar el modo en el que el metabolismo regulará las grasas en un futuro. Igualmente, los disruptores endocrinos también se asocian se asocian a otros efectos tales como daños en el desarrollo cerebral de los niños, problemas de fertilidad, endometriosis, adelanto de la pubertad, desarreglos de la inmunidad, problemas respiratorios, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cánceres ligados a las hormonas (como el de mama, entre otros).

¡Cuidado con el efecto cóctel!

Además de los pesticidas hay otras muchas sustancias que son o pueden ser disruptoras endocrinas y que se encuentran en artículos de consumo diario: detergentes, aditivos alimentarios, filtros solares, textiles, jabones antibacterianos, cosméticos, botellas de plástico, latas de comida de metal... Para salvaguardar la salud y el medio ambiente, los endocrinólogos instan a que la Comisión Europea y la Agencia Europea de Sustancias Químicas (ECHA) apliquen el principio de precaución para reducir la exposición y evitar la producción y distribución de plaguicidas y otros productos de consumo que contengan sustancias sospechosas de ser disruptores endocrinos. El citado principio dicta que no es necesario llegar a tener una certeza absoluta acerca de los daños de una sustancia tóxica, basta con un cierto nivel de evidencia. Y también se insiste en la necesidad de tener en cuenta el efecto cóctel, ya que un alto porcentaje de frutas y verduras no ecológicas pueden acumular diferentes pesticidas en una sola pieza.

veritas

5€* DTO.
EN TU COMPRA ONLINE
usando este código:
VERITASFEBRERO
SHOP.VERITAS.ES



*en pedidos a domicilio superiores a 35 €

Pasteles que enamoran

El corazón es el símbolo universal del Día de los Enamorados y en Veritas nos unimos a la tradición más dulce elaborando nuestros pasteles ecológicos de San Valentín, con los mejores ingredientes y sin un solo químico.



Todas nuestras propuestas están elaboradas con materia prima ecológica de máxima calidad y mediante procesos artesanales, que respetan los tiempos marcados por la tradición. En nuestro obrador no existen las prisas ni los atajos químicos y seleccionamos cada ingrediente con mimo para conseguir resultados excepcionales, que aúnan sabor, aroma, textura, presencia...

Chocolate: un clásico que nunca falla

El chocolate es uno de los protagonistas indiscutibles en el Día de los Enamorados. Nuestro pastel de chocolate lleva una base de bizcocho de chocolate negro, rellena y bañada de chocolate. Una exquisitez esponjosa, tierna y muy jugosa, gracias al almíbar que impregna sus diferentes capas.

Nata: el sabor más exquisito

El ingrediente estrella del pastel de nata es precisamente la nata ecológica elaborada con leche entera de vacas de pasto y totalmente libre de estabilizantes y aditivos químicos. No te quedes sin probar este delicioso bizcocho tradicional con nata y rodeado de crocanti de almendra.

Frutos rojos: suavidad y frescura

Lo más característico del minicorazón de frutos rojos es que sabe a fruta fresca de verdad. Conjuga la suavidad de la fresa con la ligera acidez de la frambuesa y el toque exquisito de los arándanos y las moras; todo sobre una base de galleta.

¡YA LLEGAN LOS BUÑUELOS DE CUARESMA!

Con el inicio de la Cuaresma llegan los buñuelos de viento, que elaboramos siguiendo la receta de siempre, con la que conseguimos que su sabor sea el de toda la vida. Los tenemos de viento y de viento rellenos de crema pastelera y los hacemos con harina de trigo, huevos, mantequilla, leche entera y azúcar integral de caña. Una vez fritos –y antes de pasarlos por azúcar– se rocían con licor de anís, la clave de su inimitable paladar.



NOVEDAD: ¡DOBLE CORAZÓN DE CHOCOLATE Y MANGO!

La última incorporación a nuestra familia de tartas de San Valentín es una combinación de dos mousses –una de mango y otra de chocolate negro– sobre una tradicional base de galleta. Una exquisitez esponjosa y tierna, con un gran sabor y una textura única.





Flor de Doñana biorganic

Frutos rojos de Doñana: el sabor de la naturaleza

¡Ya han llegado las fresas! ¡y las frambuesas! ¡y los arándanos!... Los frutos rojos Flor de Doñana inundan de color y sabor nuestras estanterías. Ecológicos, deliciosos y saludables, cada pequeña pieza atesora horas y horas de sol y el trabajo incansable de muchas manos. De Doñana a tu mesa: ¡disfrútalos!


MÁS INFORMACIÓN

Hace más de dos décadas, Juan María Rodríguez Borrero emprendía un proyecto agrícola en Almonte, Huelva, la tierra que le vio nacer. Enmarcados en pleno Parque Nacional de Doñana, considerado la mayor reserva ecológica de Europa, los cultivos que impulsaba solo podían ser ecológicos, ya que "es la única forma de ser completamente respetuosos con el entorno", afirma Rodríguez. Primero llegaron las fresas; después, las frambuesas, las moras y los arándanos; y más tarde, los higos y las granadas. Así, de manera progresiva, "consolidamos un equipo que aúna la sabiduría tradicional con la investigación más puntera; y justamente fue esa manera de hacer, junto con nuestra defensa de Doñana y nuestros valores sociales, lo que llamó la atención de Veritas, cuando nos conocimos en la Feria Biofach". Hoy, muchos años después, ambas compañías siguen colaborando y confiando la una en la otra: "Después de tanto tiempo, ya somos amigos y nos sigue uniendo la pasión por la naturaleza, la alimentación ecológica y la sostenibilidad social y medioambiental".

Agricultura ecológica como medio y fin

En Flor de Doñana tienen claro que el manejo ecológico es un fin en sí mismo y la mejor receta para preservar la salud del suelo, el agua y la biodiversidad. Poseen las más importantes certificaciones sociales a nivel europeo y mundial, que acreditan su buen hacer, y practican la agricultura regenerativa, "en la que se busca una retroalimentación entre la fauna, la flora y las personas: los animales son parte del proceso de cultivo, sus excrementos sirven de abono y algunas especies se encargan de eliminar de manera natural las plagas". La meta es conservar el preciado ecosistema de Doñana "para que nuestros hijos, nietos y siguientes generaciones puedan vivirlo y disfrutarlo".

Punto de apoyo de la sociedad almonteña

La inmensa mayoría de sus trabajadores son de Almonte y fomentan la conciliación familiar, el principio de igualdad –con un 80% de mujeres en la plantilla– y las relaciones justas. Como recalca Juan María, "somos una empresa socialmente justa, uno de los motores económicos de la zona, y siempre estamos dispuestos a colaborar con asociaciones, residencias, centros de salud y el Ayuntamiento, cediendo producto para quienes lo necesitan".

"CONSOLIDAMOS UN EQUIPO QUE AÚNA LA SABIDURÍA TRADICIONAL CON LA INVESTIGACIÓN MÁS PUNTERA; Y JUSTAMENTE FUE ESA MANERA DE HACER, JUNTO CON NUESTRA DEFENSA DE DOÑANA Y NUESTROS VALORES SOCIALES, LO QUE LLAMÓ LA ATENCIÓN DE VERITAS, CUANDO NOS CONOCIMOS EN LA FERIA BIOFACH".

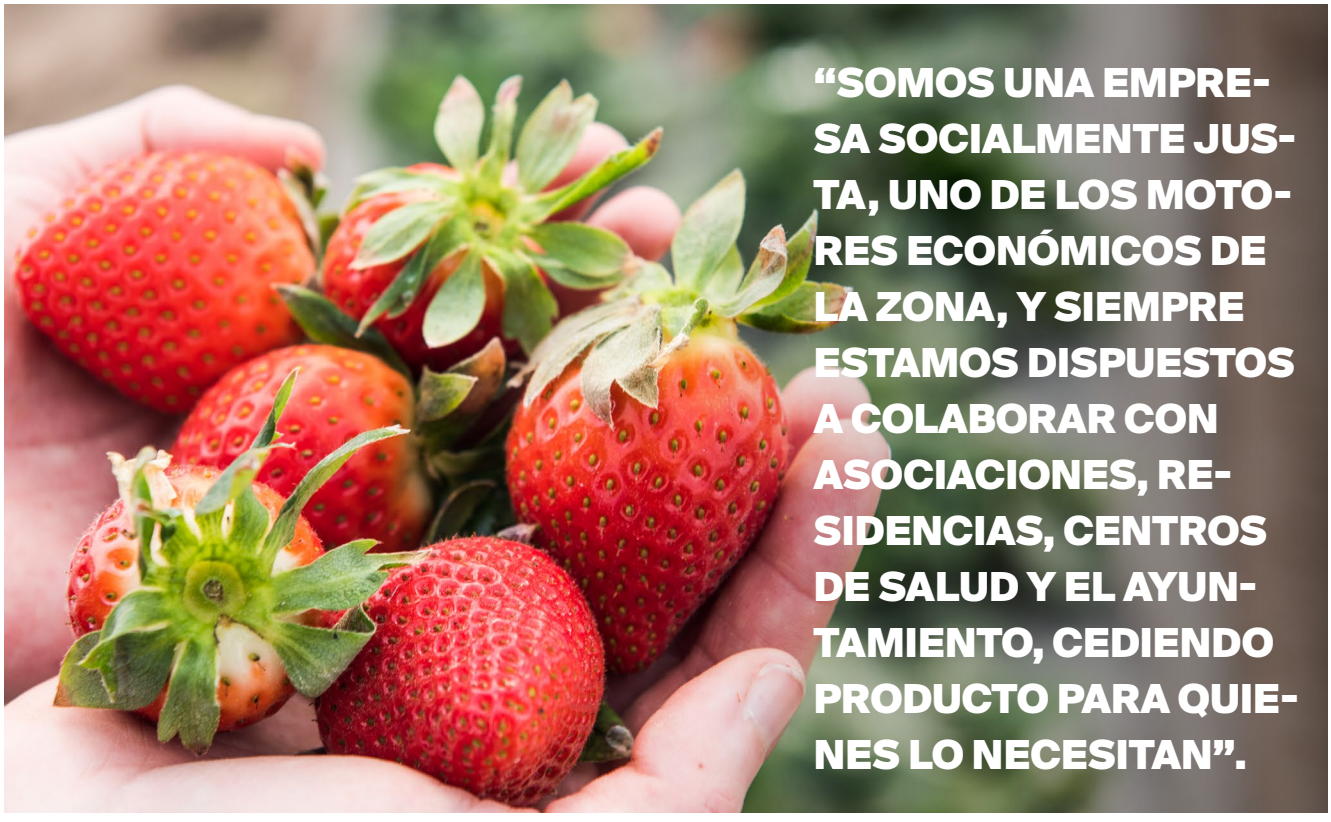
Objetivo 2022: cero plásticos y gestión total del agua

Entre algunos de sus proyectos más relevantes están la optimización de la energía solar para reducir su huella de carbono y llegar a ser carbon neutral; su objetivo Freeplastick 2022, que implica que todos sus envases sean biodegradables y estén libres de plástico; y, dentro de su estricta política de ahorro de agua, la participación en LIFE 4Doñana, un proyecto sobre los beneficios ambientales, productivos y económicos de un nuevo sistema de riego a demanda mediante el que cada planta marcará la cantidad de agua que verdaderamente necesita.

RECONOCIMIENTO AL TRABAJO BIEN HECHO

Juan María está especialmente orgulloso de los numerosos reconocimientos obtenidos en los últimos años, que avalan su trabajo y esfuerzo. En 2018, se convirtieron en la primera empresa agroalimentaria española en conseguir el certificado internacional B Corp; e n 2019, obtuvieron el premio de Mejor Empresa para el Mundo 2019 en la categoría de Environment; y en 2021, han sido uno de los premiados en los Best for the World, unos galardones que reconocen cada año a las empresas B Corp que alcanzan la mayor puntuación en las áreas de comunidad, clientes, medio ambiente, gobernanza y trabajadores.





“SOMOS UNA EMPRESA SOCIALMENTE JUSTA, UNO DE LOS MOTORES ECONÓMICOS DE LA ZONA, Y SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON ASOCIACIONES, RESIDENCIAS, CENTROS DE SALUD Y EL AYUNTAMIENTO, CEDIENDO PRODUCTO PARA QUIENES LO NECESITAN”.

Este 2022, ¡volvemos a ser Reyes Magos!

Por quinto año consecutivo, hemos vuelto a poner en marcha la acción solidaria "Somos Reyes Magos", con la que los equipos de nuestras tiendas han dado alimentos ecológicos a entidades sociales en esta fecha tan señalada.

Siguiendo nuestro propósito de llevar una alimentación ecológica a todos los hogares, impulsamos esta iniciativa que consiste en **dar productos ecológicos a entidades sin ánimo de lucro** para apoyar a los colectivos más vulnerables. Por este motivo, durante las fiestas de Navidad, el personal de las tiendas ha preparado lotes de alimentos ecológicos para darlos a una fundación, una entidad o una asociación próxima que se ha encargado de hacer llegar los productos a comedores sociales, pisos de acogida o familias con dificultades económicas.

Este año, **68 de nuestras tiendas** han participado en la iniciativa y han regalado cestas con alimentos ecológicos a entidades sociales de Andorra, las Islas Baleares, el País Vasco , Madrid, Cataluña, Navarra y la Comunidad Valenciana. **Cada tienda ha dado productos valorados en más de 100 euros, y han sumado entre todas una donación total de 8.280 euros aproximadamente.**

Gracias a esta acción muchas familias vinculadas a estas entidades han podido recibir este regalo. Agradecemos a todo el personal de tienda y a las entidades colaboradoras el esfuerzo y la dedicación que han puesto para hacer llegar comida ecológica y sostenible a estas personas.



La tienda de Chueca donó a la parroquia del padre Ángel



La tienda de Andorra la Vella donó a la Cruz Roja



La tienda de Gandía donó a la asociación Bunyoleres sense Fronteres



La tienda de la avenida Diagonal de Barcelona donó a la Xarxa d'Aliments de Les Corts



La tineda de la avenida España de Ibiza donó a La Voz de los que Nadie Quiere Escuchar, que da apoyo a personas sin techo



La tienda de la calle Diputació de Barcelona donó a la asociación La Merienda

Aceite de oliva virgen extra Oligata

La marca Oligata nos trae dos referencias de aceites de oliva ecológicos: una en formato de 1 litro y la otra de 5 litros. Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de la oliva y únicamente mediante procedimientos mecánicos. Ideal para aliñar, mojar con pan o acompañar tus mejores platos.





Arroz SOS ecológico

Sí, ¡lo has leído bien! El arroz SOS de toda la vida ahora también lo puedes encontrar ecológico. Arroz que ha sido cultivado y envasado siguiendo el reglamento europeo de productos ecológicos con el objetivo de preservar el medio ambiente. ¡Encuéntralo en nuestros supermercados!

Arroz rojo Veritas

¡Llega el arroz rojo de la marca Veritas! Este tipo de arroz, al contener todo el grano íntegro, mantiene toda la fibra, las vitaminas y los minerales del cereal. Por este motivo, tiene un índice glucémico bajo y un efecto prebiótico que puede ayudar a mantener los niveles de colesterol bueno. Ahora ya lo puedes conseguir en Veritas a un precio muy asequible.





Patata rústica cocida y lista para comer con piel

Huercasa nos ofrece sus deliciosas patatas ecológicas, en este caso con piel, para que prepares tus recetas. Estas patatas ya están cocidas, por lo que te ahorras todo el trabajo previo a consumirlas, con la máxima calidad, como si las prepararas tú en casa. Ideales como guarnición o para tomar el aperitivo; como ya están cocidas, las puedes consumir simplemente calentándolas en la sartén o el microondas y añadiendo un poco de aceite de oliva y sal.

Papillas de cereales y frutas para los más pequeños

Llegan a los supermercados Veritas las papillas de la marca de productos infantiles Hipp. Sin azúcares añadidos ni leche, estas papillas están hechas con cereales y frutas ecológicas. Se preparan con la fórmula infantil que se utiliza habitualmente o bien con leche materna.





Shibuya Salad Mix

Dentro de la gama de productos Groots, incorporamos el mix para ensaladas Shibuya, un mézclum con notas picantes y ácidas, pero no potente en exceso, que te transportará a las calles del barrio japonés Shibuya. ¡Ideal para ensaladas y platos orientales!
Los productos de la marca Groots están cultivados en Barcelona de forma sostenible a través de la agricultura vertical y libres de pesticidas. Además, sus envases son 100% compostables y reciclables.



Zanahoria y piña crujiente Vitasnack

¡Absolutamente deliciosos! Estos atractivos y crujientes aperitivos de zanahoria y piña deshidratadas tienen un sabor intenso y tradicional . Sin freír ni congelar, han sido elaborados con frutas y verduras frescas y ecológicas sin aditivos químicos, grasas o azúcares añadidos. Ideales para consumir en comidas y piscolabis veganos.



Galletas sin gluten

La marca Santiveri lanza las nuevas galletas digestive ecológicas y sin gluten. Elaboradas con ingredientes de primera calidad, tienen un sabor exquisito y son aptas para aquellas personas que siguen una dieta sin gluten.

Celebramos un año de los ecos solidarios del CLUB Veritas con la segunda donación

¡El Club Veritas celebra que cumple un año! A principios de 2021, iniciamos esta comunidad de amantes de la alimentación ecológica, certificada, sostenible y socialmente justa. Por ser miembro del Club, además de poder disfrutar de ofertas exclusivas, puedes acumular puntos de fidelización y canjearlos por productos o bien hacer donaciones en forma de alimentos a entidades benéficas.

Gracias a los ecos que han donado los miembros del Club, el pasado mes de agosto hicimos la primera donación de alimentos y este mes de febrero hacemos la segunda. En esta ocasión, realizamos **una aportación de arroz ecológico, blanco e integral, valorada en más de 2.500 euros**. Del mismo modo que en la primera donación, la entidad beneficiaria vuelve a ser la Cruz Roja, una organización que representa el mayor movimiento humanitario, ciudadano e independiente del mundo para proteger la vida y la dignidad de las personas.

De este manera, en el primer año de vida del Club, **hemos donado un total de 2.784 kg de alimentos ecológicos**, una cantidad valorada en más de 5.500 euros.

Muchas gracias a todos los miembros del Club que habéis donado vuestros ecos para que los usuarios de Cruz Roja puedan comer producto ecológico.

Ventajas y descuentos del Club Veritas

Después de un año de vida, ¡ya somos más de 126.000 miembros al Club Veritas! Una comunidad de personas que demuestra que cada vez somos más los que queremos cuidarnos y respetar el planeta apostando por una alimentación ecológica, saludable y sostenible.
Por ser miembro del Club, te podrás beneficiar de los cupones de descuentos en productos seleccionados, conseguir un regalo por tu cumpleaños y disfrutar de ofertas exclusivas. También podrás acceder a contenido específico sobre alimentación ecológica, consultar recetas saludables y ver todas las características nutricionales de los productos que compras.



DESCÁRGATE LA APP VERITAS O REGÍSTRATE EN SHOP.VERITAS.ES Y EMPIEZA A DISFRUTAR DE LAS VENTAJAS QUE TE OFRECEMOS PARA LA SALUD Y EL BOLSILLO. ¡DATE DE ALTA DEL CLUB Y CONSIGUE 9 EUROS DE BIENVENIDA!

Endulza sin calorías ni azúcares con eritritol

El eritritol ecológico está considerado una de las mejores alternativas naturales al azúcar blanco. Sin calorías y sin azúcares, no perjudica al organismo, no afecta a los niveles de glucosa, protege de las caries, no causa problemas gastrointestinales y tiene efecto prebiótico.



Son muchos los problemas asociados al consumo de azúcar refinado: los picos de glucosa que genera acaban siendo adictivos y se relacionan con cansancio, cambios de humor, diabetes, obesidad... Seguir disfrutando del sabor dulce sin renunciar a la salud es posible, siempre y cuando optes por un endulzante natural, como el eritritol ecológico, ya que algunos edulcorantes químicos que se usan para sustituir al azúcar pueden ser incluso más nocivos que este último.
El eritritol Veritas es un edulcorante ecológico 0% azúcares y 0% calorías de origen natural que se obtiene a partir de la fermentación de maíz ecológico certificado, cultivado sin pesticidas ni abonos de síntesis química y totalmente libre de organismos modificados genéticamente.

En tu mesa y en la cocina

Gracias a su poder endulzante y a su grano crujiente similar al del azúcar, resulta muy fácil de utilizar. Es perfecto para proporcionar dulzor a batidos, zumos, cafés, infusiones, bebidas vegetales, yogures, etc. y también es ideal para añadirlo a tus recetas de repostería.

Aliado de la salud

Una de las mayores ventajas del eritritol es que no se metaboliza en sangre, por lo que no influye en los niveles de glucosa. Asimismo, como se absorbe en un 90% en el intestino delgado, no causa molestias estomacales, al contrario de lo que puede suceder con otros edulcorantes. Además, su consumo no produce caries, ya que obstaculiza el crecimiento de las bacterias asociadas a estas y reduce el crecimiento de la placa dental.

SEGUIR DISFRUTANDO DEL SABOR DULCE SIN RENUNCIAR A LA SALUD ES POSIBLE, SIEMPRE Y CUANDO OPTES POR UN ENDULZANTE NATURAL, COMO EL ERITRITOL ECOLÓGICO.

FEBRERO | 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!



Martes 1 de febrero
TALLER ONLINE - CENAS SANAS EN MENOS DE 20 MINUTOS
Gina Estapé con la colaboración de Biocop
Horario: 18.30 h - 19.30 h **Gratuito**

Miércoles 2 de febrero
TALLER ONLINE - ADELGAZA CON SALUD Y PLACER
Mareva Guillioz
Horario: 18.30 h - 20.00 h
15 €

Jueves 3 de febrero
CHARLA ONLINE - 10 HÁBITOS DE SALUD PARA SUMAR EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER
Jordina Casademunt
Horario: 18.30 h – 19.30 h **Gratuito**

Lunes 7 de febrero
TALLER ONLINE - BOTIQUÍN NATURAL PARA DEPURAR EL ORGANISMO
Marta Marcè
Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

Jueves 10 de febrero
TALLER PRESENCIAL - DULCES SIN AZÚCAR Y BAJOS EN CARBOHIDRATOS PARA SAN VALENTÍN
Sue Moya
Horario: 18.30 h - 20.30 h **30 €**

Martes 15 de febrero
TALLER ONLINE - COCINA DE APROVECHAMIENTO
Anna Torelló
Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

Miércoles 16 de febrero
TALLER ONLINE - HÁBITOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN TU DÍA A DÍA
Martina Ferrer
Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

Jueves 17 de febrero
TALLER ONLINE - HAMBURGUESAS Y CROQUETAS VEGANAS Y CASERAS
Míriam Fabà con la colaboración de Vegetalia
Horario: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

Lunes 21 de febrero
TALLER ONLINE - RITUALES DE AUTOCUIDADO DE LA PIEL
Laura Puga de Calma Moments
Horario:18.30 h - 20.00 h **15 €**

Martes 22 de febrero
TALLER ONLINE - MEJORA LA SALUD INTESTINAL PARA MEJORAR LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL
Dúnia Mulet
Horario: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

Miércoles 23 de febrero
TALLER ONLINE - IDEAS INNOVADORAS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES
Mireia Anglada
Horario: 18.30 h – 20.00 h **15 €**

PRESENCIAL TALLER DE COCINA TALLER DE BIENESTAR CURSO CHARLA

terra. veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES

Ideas deliciosas para disfrutar del pan



ALF MOTA
Ecochef y profesor de cocina saludable | @alfmota

Básico indiscutible de la dieta mediterránea, el pan es más nutritivo de lo que parece y sus propiedades aumentan si está hecho con harinas integrales, que poseen más vitaminas y minerales, además de un alto contenido en fibra. Tostadas, bocadillos, sopas, torrijas…, sus posibilidades son prácticamente infinitas.

Al tratarse de un alimento de consumo diario, es fundamental elegir una versión saludable elaborada con harina ecológica integral y con masa madre, que ayuda a digerir y a asimilar mejor los nutrientes. Un buen pan integral destaca por su proporción de fibra, que facilita el tránsito intestinal, es más saciante, sus carbohidratos de absorción lenta aportan una energía estable y las vitaminas del grupo B optimizan el funcionamiento del sistema nervioso y mejoran el estado de piel y cabello.

Tostadas dulces

Más allá de la clásica combinación de mantequilla con mermelada, hay muchísimas alternativas dulces para las tostadas del desayuno. Úntalas con mantequilla de cacahuete o de almendras, tahín o crema de avellanas con cacao o con algarroba; pon encima frutas frescas: plátano, frutos del bosque, mandarina; decora con chips de coco o nibs de cacao, y termina con un hilo de sirope de arce o concentrado de manzana.

Biscotes salados

Tomate, quesos y embutidos son las primeras opciones de la lista a la hora de preparar una tostada salada, pero también están el hummus, los patés vegetales (de shiitake, de tofu, de miso), la olivada, el paté de sardinas, el tartar de algas y el aguacate chafado con un poco de pasta de umeboshi. Complementa con germinados, tomates cherry, rodajas de pepino, salmón ahumado o unos huevos, que pueden ser poché, duros, revueltos o en tortilla.

Bocadillos vegetales

Opta por las proteínas vegetales (tempeh o tofu ahumados y a la plancha) y añade láminas de zanahoria, rodajas de rabanitos, hojas verdes y fermentados, como el chucrut o el kimchi.

¿Cómo reaprovecharlo?

Utiliza el pan duro para hacer picatostes con ajo y especias, como orégano, hierbas provenzales o romero. También puedes preparar una sopa caliente con ajo y/o cebolla, huevo escalfado, aceite de oliva virgen extra y unas briznas de hierbabuena, menta o tomillo. Y de postre, un pudin de pan con frutas deshidratadas (orejones, pasas, arándanos) o las tradicionales torrijas, sustituyendo la leche por bebida de soja o almendras y el azúcar blanco por integral de caña o azúcar de coco.

¿A QUÉ NO PUEDES ELEGIR SOLO UNO?

Existe toda una gama de panes integrales ecológicos entre los que resulta difícil escoger: de harina integral de trigo, de espelta, de kamut, de centeno, de avena...; enriquecidos con semillas de chía, lino, amapola, sésamo...; sin gluten, elaborados con harina con trigo sarraceno, maíz, mijo o arroz; y muchas otras variedades: de pueblo, alemán, de molde, para hamburguesas, de pita, etc.



< shop.veritas.es >

1 

2 

3 

4 

5 

1. Crema de cacahuetes. **Rapunzel. 2.** Olivada. **Molí de Pomerí. 3.** Paté de tofu y miso. **Vegetalia. 4.** Col kale germinada. **Veritas. 5.** Tofu ahumado **Vegetalia.**

Saca el máximo partido a la cúrcuma



MIREIA ANGLADA
Cocinera profesional | @mireiaanglada_ecochef

CON LA COLABORACIÓN DE: el Granero integral

La cúrcuma es ampliamente conocida por sus propiedades antinflamatorias y antioxidantes, y añadirla a tus platos como especia o colorante es una forma fácil y sabrosa de aprovechar sus beneficios para la salud.



Muy versátil, la cúrcuma es perfecta para acompañar cereales, sopas, ensaladas, legumbres, carnes y pescados; también puedes utilizarla para hacer rebozados o preparar vinagretas; y su color anaranjado intenso la convierte en el mejor colorante natural. Asimismo, destaca por su capacidad de evitar el deterioro de las grasas que se usan en la cocina: cuando los alimentos se cocinan en aceite a elevadas temperaturas se producen aminas heterocíclicas (tóxicos). Generalmente, los antioxidantes de las especias, las frutas, el chocolate y el té pueden inhibir su formación, pero la cúrcuma y el romero son los mejores preventivos en la formación de dichos tóxicos.

Mézclala siempre con pimienta

Si se combina con pimienta, su absorción es mucho más efectiva porque la piperina incrementa su biodisponibilidad y favorece su absorción. Aunque se elimina bastante rápido, algunos alimentos –uvas, sésamo, miel, piel de naranja, ajo, cebolla o pomelo– potencian sus propiedades, ya que permiten que permanezca más tiempo en el organismo.

Añade aceite para absorberla mejor

El principal principio activo de la cúrcuma es la curcumina, pero como esta tiene dificultad para disolverse en agua, es aconsejable mezclar la cúrcuma con aceite al usarla en la cocina: así aprovecharás al máximo sus propiedades y se absorberá mucho mejor.

¿LA HAS PROBADO CON ZUMO O BEBIDA VEGETAL?
Si te apetece tomarla con un zumo natural, es aconsejable añadir una cucharada de lecitina de soja para mejorar su solubilidad. Una de las recetas más clásicas con esta especia es el cúrcuma latte, una bebida deliciosa que refuerza el sistema inmunitario y templa el organismo.



< shop.veritas.es >



1. Cúrcuma. **Veritas. 2.** Hummus de cúrcuma. **Vegetalia. 3.** Pimienta negra. **Artemis. 4.** Crema de zanahoria y cúrcuma. **Carlota.**
5. Infusión de cúrcuma. **Yogi Tea.**

Tempeh glaseado a la naranja



MÍRIAM FABÀ
Chef y profesora de cocina 100% vegetal | @veganeando

Elaborado habitualmente a partir de granos de soja, el tempeh es un fermentado que aporta proteína vegetal de calidad, a la vez que resulta una gran fuente de probióticos. Como ingrediente, es muy versátil y permite consumir legumbres en un formato y

Ingredientes (para 2 personas):

- 200 g de tempeh de soja
- 150 g de arroz basmati blanco
- 2 naranjas para zumo
- 300 ml de agua
- 1 cucharada sopera de tamari
- 1 cucharada pequeña de orégano seco
- ½ cucharada pequeña de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- Oli d'oliva verge extra

Elaboración:

1. Lleva a ebullición el agua en una olla; cuando hierva, agrega el arroz, remueve, tapa y cuece a fuego medio-bajo hasta que se haya evaporado el líquido, durante unos 8 minutos en total. A continuación, apaga el fuego, remueve y deja reposar 5 minutos.
2. Condimenta el arroz con una pizca de sal y pimienta negra, el ajo en polvo, el orégano seco, un chorrito de aceite y mezcla. Reserva y recuerda que, una vez enfriado, se puede guardar en la nevera durante varios días en un recipiente de cristal cerrado.
3. Mientras se hace el arroz, exprime las naranjas y guarda el zumo.
4. Corta el tempeh en bastones y haz dados de forma regular.
5. Calienta un poco de aceite en una sartén, dora los dados de tempeh a fuego medio, agrega el tamari cuando estén dorados y remueve rápidamente para que el tempeh se impregne bien.
6. Incorpora el zumo de las naranjas, tapa y cocina a fuego medio hasta que se haya evaporado prácticamente todo el jugo y el tempeh esté brillante.
7. Sirve el arroz en el centro del plato, coloca los dados de tempeh por encima y decora con orégano seco.



< shop.veritas.es >

1



2



3



1. Tempeh fresco. **Veritas. 2.** Arroz basmati. **Veritas. 3.** Aceite de oliva virgen. **Natura.**

Resfriados a raya



MIREIA MARÍN
Dietista integrativa | @mireiamarin_dietistapni

LUNES
COMIDA

- Trigo sarraceno salteado con verduras y setas shiitake.
- Pollo a la plancha con mousse de calabaza y jengibre.

CENA

- Dorada en sopa miso.

MARTES
COMIDA

- Ensalada de mézclum con naranja, queso de cabra y semillas de calabaza.
- Hamburguesa de alcachofa con chips de kale.

CENA

- Coliflor, mijo y zanahoria hervidos en caldo vegetal con cúrcuma.
- Tempeh rebozado con ajo y perejil.

MIÉRCOLES
COMIDA

- Sopa de avena y trigo sarraceno (con base de caldo vegetal).
- Potaje de alubias blancas con verduras, almejas y tomillo.

CENA

- Noodles con pollo y verduras.

JUEVES
DINAR

LUNES
COMIDA

- Crema de apio nabo y zanahoria al romero.
- Ensalada de tofu ahumado con aliño de almendras y pera.

CENA

- Caldo para fortalecer las defensas.
- Huevo revuelto con ajos tiernos.

VIERNES
LUNES
COMIDA

- Crema de brócoli y cebolla especiada con kombu.
- Croquetas de mijo con jamón y ensalada.

CENA

- Crujientes de espelta y pipas con paté de shiitake, huevo duro y germinados.

DESAYUNO

- Zumo de clementina.
- Crema o copos de trigo sarraceno con bebida vegetal y frutos secos.

MERIENDA

- Infusión de jengibre con limón.
- Barritas de sésamo.
- Yogur con polen.

CONSEJOS

Evita los alimentos que recarguen el hígado y el sistema digestivo, como azúcares, alcohol, procesados con muchos aditivos y harinas refinadas.
Alimentos para combatir las infecciones: pera de agua, cebolla y nabo te ayudarán a tener limpias las vías respiratorias. El miso o las setas orientales como shiitake o maitake fortalecen la inmunidad. Recuerda que, si los consumes ecológicos, obtendrás más nutrientes con menor cantidad.
Especias como el ajo, el tomillo y el jengibre tienen efectos antibióticos y antivíricos y movilizan la energía hacia arriba.
Ayudas como la jalea real o el polen son útiles en el cambio de temporada para reforzar el sistema inmune.
Las semillas de calabaza son ricas en minerales como el zinc, que actúa impidiendo la replicación del rinovirus, que es el causante de la mayoría de los resfriados. Por otro lado, tomar alimentos abundantes en vitamina C, como cítricos, bayas y hortalizas, te ayudará a recuperarte más rápido.

RECETA. DORADA EN SOPA DE MISO



< shop.veritas.es >

1



2



3



1. Copos de trigo sarraceno. **El Granero Integral. 2.** Chips de kale con tomate y orégano. **Natruly. 3.** Infusión de jengibre y limón. **Teo.**

Da vida a tus comidas



NEREA ZOROKIAIN GARIN
Consultora, profesoray chef macrobiótica | @nerea_zorokiain_garin

¿Te has parado a pensar alguna vez que muchos de los alimentos que consumes están vivos? Son aquellos que se comen crudos (frutas, verduras…) o que han pasado por un proceso de fermentación y están sin pasteurizar. Incluirlos en la dieta es garantía de energía y salud: ¡te contamos cómo hacerlo!

La conciencia sobre lo que comemos es cada vez mayor y, a la vez, aumentan las opciones de alimentación, con una gran variedad de productos. En ocasiones, tantas alternativas dificultan enfocarse en lo más simple: los alimentos vivos o procesados de forma milenaria, como es el caso de los fermentados, que precisan de un tratamiento especial para preservar todos los beneficios que te aportan los microorganismos que poseen.

Apuesta por las cocciones suaves

Cocínalos siempre a temperaturas inferiores a los 60 °C; de lo contrario, muchos de los probióticos que contienen morirán y no podrán llegar al sistema digestivo para hacer su trabajo. Una buena opción es incorporarlos al terminar la cocción.

Un poco cada día

Ten en cuenta que no es lo mismo tomar 100 g a diario que 700 g en un solo día. Para que tu sistema digestivo se acostumbre, y notes los beneficios a largo plazo, es aconsejable agregar una pequeña cantidad en las comidas; por ejemplo, una persona de 60 kg debería tomar unas 2 cucharadas al día.

Combina diferentes variedades

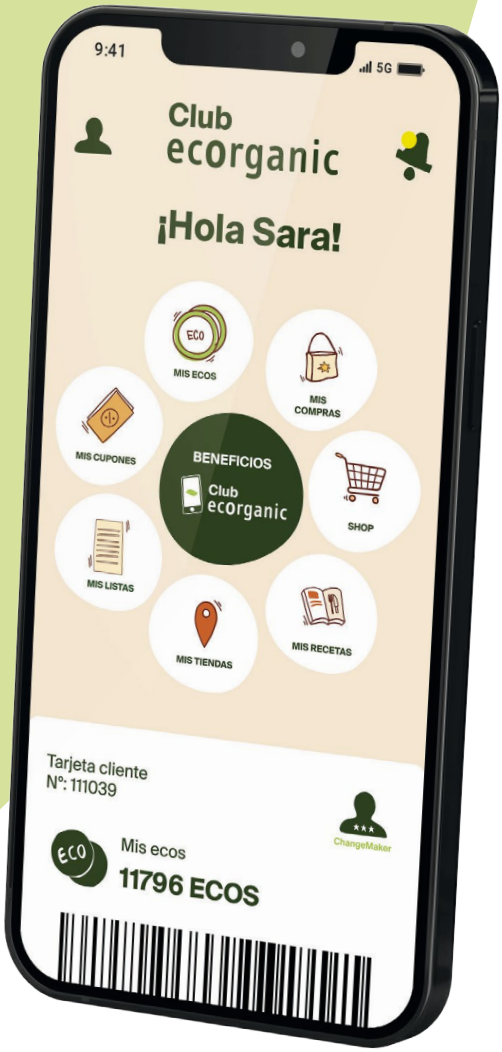
Uno de los mayores problemas de la microbiota es la falta de biodiversidad. A más tipos de fermentados consumidos, más variedad de microorganismos y, por tanto, mayores beneficios saludables. Puedes tomar desde fermentados de verduras hasta bebidas probióticas, y recuerda que es preferible mezclarlos con productos que activen sus beneficios, como los ricos en prebióticos, que crean un buen entorno para que los probióticos proliferen y se mantengan en buenas condiciones.

IDEAS RÁPIDAS Y FÁCILES

Al añadir alimentos vivos a tus platos, les estarás dando un toque distinto y rápidamente notarás cambios en tu sistema digestivo.

- Puerros cocidos con vinagreta de kimchi: cocina la parte verde de los puerros hasta que quede bien blanda y prepara un aliño con kimchi, aceite, vinagre y sal para condimentar los puerros templados.
- Salteado de espinacas con puerros fermentados: en una sartén caliente, coloca unas gotas de aceite, unos ajos y unas espinacas; saltea con unas pasas y una pizca de cúrcuma y sirve con puerros fermentados. El sabor fresco y ácido de estos últimos es el contrapunto perfecto para las espinacas.

APÚNTATE AL CLUB ECORGANIC



DESCÁRGATE LA APP

Consíguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

9€ DE REGALO DE BIENVENIDA

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

+

ARTESANA GRATIS



ELABORADA EN EL NUESTRO OBRADOR

MASA MADRE NATURAL Y HASTA 24 HORAS DE FERMENTACIÓN

HECHA CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS CERTIFICADOS

MÁS DE 200 PRODUCTOS CON UN 20% DE DESCUENTO

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

WWW.ECORGANICWEB.COM