

veritas

N. 144
JUNIO 2022

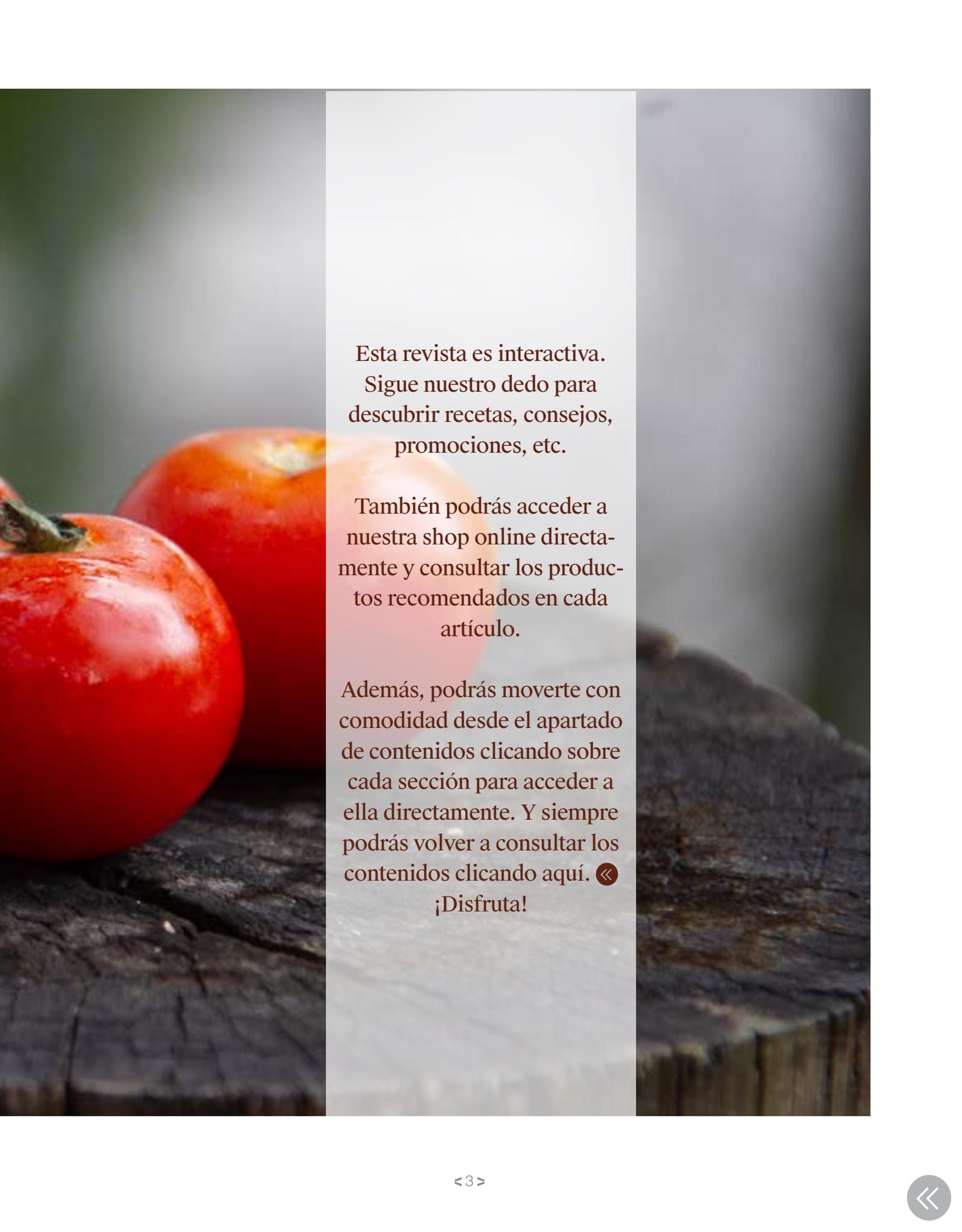
20 años



TODA UNA GENERACIÓN

veritas.es
shop.veritas.es





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

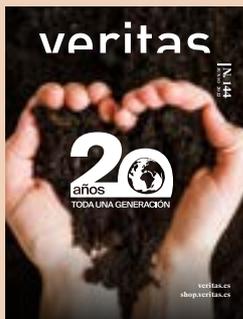
También podrás acceder a
nuestra shop online directa-
mente y consultar los produc-
tos recomendados en cada
artículo.

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



Silvio Elías

Cofundador y consejero delegado

En Veritas estamos de celebración. Este 2022 cumplimos 20 años y, en términos sociológicos, 20 años son toda una generación. Por este motivo, y porque queremos reivindicar la mirada que hemos sostenido sobre el mundo en general y sobre la alimentación en particular, hemos bautizado estos primeros 20 años como la **Generación Veritas**.

Desde el inicio, teníamos muy claro que queríamos beneficiar la vida de las personas y del planeta a través de la mejor alimentación posible: la alimentación ecológica. Siguiendo este sueño, el 23 de mayo de 2002, abrimos el primer supermercado Veritas en Barcelona. Desde entonces, trabajamos para llevar una alimentación ecológica para todo el mundo y para todos los días, además de impulsar acciones sociales y medioambientales para cuidar del mundo que nos rodea.

Después de estos 20 años, creemos que todo este recorrido ha merecido la pena. La UE ha fijado el objetivo de que para 2030 el 25% de los cultivos europeos sean ecológicos. Considera que lograr esta cifra es necesario para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. A pesar de que todavía estamos lejos de este escenario, gracias a todos nosotros, la Generación Veritas, y a toda la gente que comparte nuestros valores, nos estamos acercando.

Hace ya 20 años que caminamos juntos. Sois muchísimas las personas que habéis confiado en nosotros. Compañeros, proveedores y clientes-fans que hemos vivido en la misma época, que vemos el mundo del mismo modo y que tenemos unos valores comunes. Juntos hemos sumado fuerzas para ser pioneros y liderar todo este movimiento que hoy se considera imprescindible para nuestro futuro.

A todas y a todos, muchísimas gracias, de todo corazón, por acompañarnos durante este 20 años.

 20 AÑOS
DE VERITAS



MANIFIESTO DE LA GENERACIÓN VERITAS:

✓ Queremos una alimentación ecológica certificada, que lo sea de verdad y no solo que lo parezca.

✓ Queremos una alimentación saludable, completamente nutritiva, libre de residuos tóxicos y que no perjudique nuestro cuerpo.

✓ Queremos una alimentación auténticamente sabrosa, sin artificios ni engaños, con listados de ingredientes mucho más cortos.

✓ Queremos una alimentación sostenible, que cuide de nuestra tierra y, si es posible, que la regenere y la restaure en reciprocidad a lo que nos da.

✓ Queremos una alimentación próxima y socialmente justa, que reconozca el valor y la contribución de los productores y elaboradores ecológicos del territorio, que retribuya justamente su trabajo, y que por lo tanto puedan seguir haciendo lo que aman por muchos años.

Por ellos y por nosotros.



8 **ES TIEMPO DE...**

Junio: ¡disfruta de la fruta más refrescante!
Anna Torelló

12 **SALUD**

5 razones para consumir pollo ecológico
Soy como como

16 **CONSEJOS DE XEVI**

La historia de tu microbiota empieza en el útero
Xevi Verdaguer

18 **DIVERSIDAD**

Bebidas vegetales: sanas, sabrosas, nutritivas...
Mai Vives

20 **FAMILIA**

Alimentos que se han de procurar evitar durante el embarazo
Soy como como

26 **BIENESTAR**

Elige tu protector solar en 5 pasos
Nuria Fontova

28 **BOTIQUÍN**

Cuida tu piel desde el interior
Ecorganic

30 **SALUD HORMONAL**

¿Cómo evitar los disruptores endocrinos?
Marta León

32

ENTREVISTA

Carlos de Prada, comunicador especializado

Adam Martín



34 **ANÁLISIS COMPARATIVO**

¿Por qué los huevos ecológicos son mejores?
M. D. Raigón

37 **FONDO DOCUMENTAL**

Comer ecológico tiene un efecto positivo en la salud

38 **OBRADOR**

Grandes clásicos de siempre

40 **COMPAÑEROS DE VIAJE**

Ecoama

44 **VERITAS LAB**

Komvida Kafé,
la kombucha con café

45

SOSTENIBILIDAD

Veritas consigue reducir un 50% su huella de carbono



46 **SOMOS CONSCIENTES**

Ya llevamos vendidas más de 6.000 unidades del chocolate solidario

48 **NOVEDADES DEL MES**

Iswanii, Blancafort, Veritas, Sol de Ibiza...

50 **TERRA VERITAS**

Tallers presenciales y online de cocina y bienestar

52 **¡SÁCALE PROVECHO!**

Tomate:
el comodín del verano
Alf Mota

54 **TÉCNICAS DE COCINA**

Técnicas de cocina sencillas y fáciles
Mireia Anglada



56

RECETA DEL MES

Curri de salmón salvaje

Marina Ribas

58 **MENÚ**

Dieta mediterránea
Amancay Ortega

60 **LA ESPECIALISTA**

Entendiendo la cocina probiótica
Nerea Zorokiain Garin



AHORA TUS PRODUCTOS SOLARAY TAMBIÉN EN VERITAS

La forma más natural
para encontrarlos y para cuidarte



Junio: ¡disfruta de la fruta más refrescante!



ANNA TORELLÓ
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

Llega el verano y lo hace acompañado de las frutas y verduras más refrescantes del año. Una vez más, la naturaleza es sabia y nos ofrece lo que necesitamos: vegetales con un alto contenido en agua, que nos ayudan a cubrir las necesidades de líquido que el cuerpo demanda cuando suben las temperaturas.

El calor y la exposición al sol provocan que el organismo pierda líquidos, lo que afecta directamente a la piel, reseándola. Para nutrirlo por dentro debes consumir alimentos que contengan betacaroteno –un antioxidante precursor de la valiosa vitamina A– como el melocotón, el paraguayo, el melón o el tomate.

Sandía y melón: más de un 90% de agua

Mucha gente cree que si se quiere perder peso hay que limitar el consumo de melón y sandía porque contienen azúcares, pero no es cierto. Al contrario, son dos alimentos extraordinariamente ricos en agua –un 94% en el caso de la sandía y un 90% para el melón– y una opción muy saludable para consumir de forma habitual.

Potasio, fibra y antioxidantes

Las frutas y hortalizas propias de este mes se caracterizan por su elevado aporte de potasio, que les confiere propiedades diuréticas muy necesarias para evitar la retención de líquidos típica de la época estival. Judías y

calabacines contienen, además, cantidades interesantes de fibra que ayudan a regular el hambre y el tránsito intestinal.

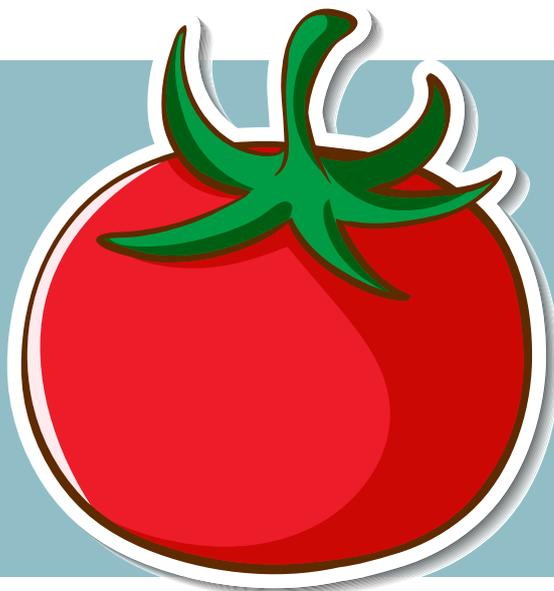
Otra de las joyas del verano es el tomate, una gran fuente de betacaroteno, cuyo porcentaje de agua alcanza el 94% de su peso, y destaca por su acción antioxidante, gracias al licopeno, el pigmento que le concede su color y que aumenta su capacidad antioxidante cuando se cocina.

Almidón resistente para tu microbiota

El almidón de la patata se transforma durante la cocción, haciéndose muy biodisponible; pero si se enfría la patata ya cocinada, la estructura de dicho almidón se modifica por completo y resiste al proceso digestivo. Es decir, las enzimas no son capaces de digerirlo y queda disponible para que bacterias, hongos y levaduras lo puedan fermentar, convirtiéndose en un tipo de fibra que actúa como prebiótico y es el alimento de tu microbiota intestinal.

¿SABÍAS QUE LOS TOMATES DE VERITAS VIENEN DE HORTA DE CARME?

Carme, la agricultora de la huerta situada en Camarles, Tarragona, cultiva una gran cantidad de frutas y verduras ecológicas, y su especialidad son los tomates. Piensa en cualquier variedad de tomate y seguro que la cultivan en su huerta. Rojos, sabrosos y ecológicos, los encontrarás en Veritas recién cosechados. ¡Descubre L'Horta de Carme y sus variedades de tomate!



MÁS
INFORMACIÓN

OTRA DE LAS JOYAS DEL VERANO ES EL TOMATE, UNA GRAN FUENTE DE BETACAROTENO, CUYO PORCENTAJE DE AGUA ALCANZA EL 94% DE SU PESO, Y DESTACA POR SU ACCIÓN ANTIOXIDANTE, GRACIAS AL LICOPENO, EL PIGMENTO QUE LE CONCEDE SU COLOR Y QUE AUMENTA SU CAPACIDAD ANTIOXIDANTE CUANDO SE COCINA.



ENSALADA DE VERANO

Ingredientes:

- < Ingredientes:
- < Rúcula
- < Tomate
- < Pepino
- < Sandía
- < Queso feta
- < Limón
- < Mostaza

Elaboración:

- 1.** Pica el tomate, el pepino y la sandía.
- 2.** En un bol, coloca un lecho de hojas de rúcula, añade las hortalizas picadas y mezcla con cuidado.
- 3.** Haz dados de queso feta y ponlos por encima.
- 4.** Aliña con un poco de zumo de limón y mostaza para darle un toque cítrico y refrescante.



PARA NUTRIRLA POR DENTRO DEBES CONSUMIR ALIMENTOS QUE CONTENGAN BETA-CAROTENO -UN ANTIOXIDANTE PRECURSOR DE LA VALIOSA VITAMINA A- COMO EL MELOCOTÓN, EL PARAGUAYO, EL MELÓN O EL TOMATE.



< shop.veritas.es >

1

2

3

4



1. Queso feta. **Veritas.** **2.** Limón a granel. **ECO.** **3.** Pepino. **ECO.** **4.** Mostaza antigua. **Veritas.**

AMANDÍN
Natural & Organic

VAS A QUERER MÁS!

Atrévete a probarla
también con café,
chocolate, infusiones o con
tus recetas de repostería.

Descubre una amplia variedad de bebidas vegetales para tus
creaciones en www.amandin.com @    amandinorganic



UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ



5 razones para consumir pollo ecológico

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

¿Ya te has pasado a la alimentación ecológica, pero aún no has dado el paso con la proteína animal? Comer pollo ecológico no solo implica un beneficio considerable para tu salud, es también un gesto de consumo responsable y comprometido con el bienestar de los animales y con el medio ambiente.



RECETA. POLLO AL LIMÓN CON PATATAS

Es habitual que cuando se hace la transición a una dieta ecológica se comience por la fruta, la verdura, los cereales..., dejando la carne para el final. ¿Alguna vez has pensado lo que implica este cambio a largo plazo y qué impacto tiene en tu salud y en tu entorno? El pollo es una de las carnes más saludables que existen; es una proteína de alto valor biológico, muy digestiva y con poca grasa, y cuando lo eliges ecológico te sumas al triple compromiso: con tu salud, la de los animales y la del planeta.

Carne de calidad

Los pollos ecológicos se alimentan a base de cereales y vegetales ecológicos de cultivo sostenible (libres de herbicidas, transgénicos y pesticidas), pero también de insectos y de la hierba que crece de manera natural por donde campan en libertad. Ese tipo de alimentación influye en la riqueza de nutrientes de su carne, ya que los ácidos grasos que posee son de máxima calidad. Además, son animales que se mueven, que rebuscan, que corren... y es así como se convierten en aves fuertes y sanas con una carne mucho más sabrosa.

Compromiso con el bienestar animal

Su crianza tiene lugar en un entorno natural, en espacios amplios y luminosos, respetando su ciclo de sueño orgánico y permitiendo su libertad durante el día. Por la mañana, se abren las puertas del cobertizo y las aves deciden dónde quieren pasar las horas campando, descansando a la sombra, buscando insectos... Al anochecer, vuelven al cobertizo y descansan tranquilas toda la noche; ese estilo de vida hace que desarrollen un sistema inmunitario equilibrado y resistente, y en caso de que enfermen se administran tratamientos naturales (homeopáticos o fitoterapéuticos).

Respeto por el ciclo de vida natural

El ciclo productivo habitual de los pollos ecológicos es de al menos 81 días y puede llegar hasta los 120 días de cría, a diferencia de los pollos industriales, cuyo tiempo de crecimiento suele ser de la mitad.

Proximidad y apoyo a la economía local

La ganadería ecológica de proximidad genera empleo de calidad en el ámbito rural y apoya a las granjas locales, lo que dinamiza la economía de la zona. La mayoría de las explotaciones son pequeñas y familiares y los granjeros dedican su vida a cuidar de los animales, con respeto y responsabilidad.

EL POLLO ES UNA DE LAS CARNES MÁS SALUDABLES QUE EXISTEN ES UNA PROTEÍNA DE ALTO VALOR BIOLÓGICO.

Protección del medio ambiente

En definitiva, la cría de pollos ecológicos es más sostenible, protege la biodiversidad y con prácticas productivas respetuosas con el medio ambiente porque se fundamenta en una agricultura regenerativa: no se utilizan fertilizantes ni plaguicidas químicos, a la vez que no se erosiona la tierra. Además, la alimentación de los animales proviene de cultivos ecológicos cercanos.



< shop.veritas.es >



1. Pechuga de pollo fileteada. 2. Pollo troceado. 3. Pechuga de pollo fileteada. 4. Jamoncitos de pollo. 5. Muslo de pollo. **ECO**



MONSOY

- DESDE 1992 -



DESCUBRE
NUESTRA NUEVA
MONSOY AVENA
¡SIN AZÚCARES!



0%
AZÚCARES



100% SABOR CON LA BURGER
VEGANA **0% CARNE**



73%
SEITÁN



RICO EN PROTEÍNAS
27 G
PROTEÍNAS
POR PORCIÓN

CON APORTE MINERAL ÚNICO



Novedad

DESCUBRE LA GAMA DE PAPEL
ECOLÓGICO MY TISSUE ECOLOGIC +

- + 100% PAPEL RECICLADO
- + 0% PLÁSTICO
- + ENVASE COMPOSTABLE



my
tissue **ecologic+**

La historia de tu microbiota empieza en el útero



XEVI VERDAGUER

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

Nuestra particular colonización bacteriana comienza antes de nacer, cuando recibimos las primeras bacterias a través del líquido amniótico. El objetivo es mantener la microbiota en equilibrio; de ahí la importancia de una dieta en la que no falten alimentos fermentados ricos en microorganismos sanos.

Hoy en día, toda la comunidad científica está de acuerdo en el papel importantísimo que juegan las bacterias intestinales en el desarrollo de nuestro sistema inmune y en cómo influyen en la conducta y el estado de ánimo. La microbiota es un complejo ecosistema cuyo inestabilidad provoca alteraciones en el aparato digestivo (enfermedades inflamatorias, colon irritable, estreñimiento, diarrea) y también problemas de sobrepeso, obesidad, diabetes de tipo 2 o trastornos ansioso-depresivos, entre otros.

¿Parto vaginal o cesárea?

Durante la gestación recibimos las primeras bacterias, cuyo origen es la boca de la madre y que nos llegan a través del líquido amniótico. Si el parto es vaginal, el bebé recibe bacterias procedentes de la flora vaginal y fecal de la madre por la proximidad pélvica; mientras que la cesárea supone el contacto con bacterias procedentes de la piel materna y los instrumentos utilizados en el quirófano. En realidad, los

recién nacidos poseen una baja diversidad bacteriana, con predominancia de proteobacterias y actinobacterias, a las que pronto se unirán los firmicutes y los bacteroidetes.

Su influencia en el sistema inmune

Con la lactancia y la posterior introducción de los alimentos se va incrementando la variedad bacteriana, un aspecto clave para el desarrollo inmune y neurológico. Actualmente se intenta imitar la leche materna, y las leches infantiles de fórmula contienen fibra soluble prebiótica, que se encuentra de forma natural en la leche de la madre. Así, al llegar a la edad adulta, tu microbiota estará determinada por la herencia genética, la dieta y el entorno (tóxicos, medicamentos). Ten en cuenta que tu sistema inmunológico está constantemente activo, estimulado por los microorganismos que pueblan el intestino, pero también por los tóxicos y los residuos alimentarios.

¿CÓMO EQUILIBRAR TU MUCOSA INTESTINAL?

Mantener el equilibrio bacteriano en el colon es básico para la salud y el bienestar y seguir una alimentación adecuada te ayudará a lograr una mucosa intestinal en perfecto estado y capaz de impedir que el intestino reabsorba patógenos hacia la circulación sanguínea. Por ello, debes incluir en tu dieta fermentados, como kéfir de agua, de oveja o de cabra; té kombucha; yogur de soja, de oveja o de cabra; queso de oveja o de cabra; encurtidos, chucrut, kimchi, aceitunas, chocolate, cerveza, miso, tempeh y salsa de soja.



RECETA. YOGUR DE COCO, CHÍA Y KÉFIR DE CABRA



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Kombucha de limón y jengibre. **Veritas**. 2. Postre de soja y albaricoque. **Sojade**. 3. Chucrut. **Natursoy**. 4. Salsa de soja. **Biocop**.

5. Tempeh fresco. **Vegetalia**



Bebidas vegetales: sanas, sabrosas, nutritivas...



MAI VIVES
Consultora de nutrición y salud

Elaboradas a partir de cereales, semillas, frutos secos..., las bebidas vegetales no contienen lactosa ni caseína, son digestivas, aportan grasas saludables, muchas están libres de gluten y bien frías se convierten en el refresco más saludable del verano.

Existen bebidas vegetales para todos los gustos y necesidades y, a la vez, tienen muchísimas posibilidades: pueden ser tanto perfectas sustitutas de la leche de vaca como ingrediente para salsas, pasteles o bizcochos; y si las eliges en polvo podrás decidir a tu gusto la concentración, añadiendo más o menos cantidad de producto al agua. La de soja es la más interesante a nivel proteico (aporta proteína completa) y contiene ácidos grasos poliinsaturados; además, si es fortificada, sus niveles de calcio y vitamina D son similares a los de la leche de vaca.

Cereales y semillas

< De avena. Ayuda a afrontar el estrés y a combatir el cansancio y el insomnio. Está disponible con soja, con coco o con almendras; con sabor a chocolate o café; enriquecida con calcio y proteínas y en una versión sin gluten.

< De arroz. De sabor naturalmente dulce, es ligera y muy digestiva. Puedes escogerla con almendras, con avellanas, con quinoa, con coco y con sabor a chocolate o vainilla. Y también la encontrarás de arroz integral. Sin gluten.

< De espelta y de kamut. Un gran complemento para las dietas vegetarianas o pobres en proteínas, puesto que sus proteínas son de buena calidad y su equilibrio de aminoácidos esenciales es perfecto. La de kamut con cacao es ideal para los amantes del chocolate.

< De trigo sarraceno. Aporta lisina, un aminoácido clave en la reconversión proteica que no suele encontrarse en otros granos. Sin gluten.

< De mijo. Es el cereal con más hierro y magnesio que existe y por sus extraordinarias propiedades es indispensable en la dieta de los celíacos. Sin gluten.

< De sésamo. Proporciona energía, mineraliza y potencia las facultades intelectuales, además de ser un gran reconstituyente muscular y nervioso. Sin gluten.

< De cáñamo. Esta semilla posee una equilibrada relación entre ácidos grasos omega-3 y omega-6 y contiene 20 aminoácidos, 9 de los cuales son esenciales.

< De escayola (alpiste). Su aportación en enzimas y antioxidantes es elevadísima y atesora cualidades diuréticas y de control de la glucosa. Sin gluten.

Frutos secos

< **De almendras.** Compensa un bajo contenido en proteínas con un elevado porcentaje de lípidos poliinsaturados con propiedades cardioprotectoras. Se asimila muy bien y no produce fermentaciones en el intestino. Sin gluten.

< **De avellanas.** Destaca por su extraordinario sabor y posee importantes cantidades de magnesio, fósforo y calcio. Sin gluten.

< **De anacardos.** Su paladar dulce la hace excelente para elaborar postres y cremas.

SABORES VERANIEGOS PARA TODO EL AÑO

Hay bebidas vegetales que resultan deliciosas cuando aprieta el calor porque si se toman muy frías saben mejor y apagan rápidamente la sed, pero ¿quién dice que no puedan tomarse durante todo el año?

< **De coco.** Cremosa y refrescante, es magnífica para hacer batidos con fresa, mango o piña, y para preparar el famoso coco latte, una versión diferente del café con leche. También la tenemos con cacao. Sin gluten.

< **De chufa.** La horchata de chufa es famosísima y en Veritas la encontrarás elaborada con jarabe de agave en lugar de azúcar. Sin gluten.



RECETA. PORRIDGE DE AVENA



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



7



1. Bebida de avena. **Veritas.** 2. Bebida de arroz. **Natumi.** 3. Bebida de espelta. **Isola Bio.** 4. Bebida de mijo. **Isola Bio.** 5. Bebida de almendras. **Monsoy.** 6. Leche de coco. **Eco Mil.** 7. Horchata de chufa. **Amandín.**



Alimentos que se han de procurar evitar durante el embarazo

CON LA COLABORACIÓN DE **soy como como**

Cuando una mujer está embarazada, el feto se alimenta a través de ella; de ahí la importancia no solo de comer bien, sino de saber con qué alimentos hay que tener cuidado y cómo pueden comprometer la salud del futuro bebé.

Leche cruda y vegetales sin lavar (*Listeria monocytogenes*)

La *Listeria monocytogenes* es una bacteria presente en muchos alimentos y la listeriosis se transmite a través de la placenta. Si la infección tiene lugar en los primeros meses de gestación, suele provocar abortos; mientras que si se produce más adelante, puede causar malformaciones, parto prematuro o muerte fetal.

Se recomienda no consumir alimentos de origen animal que hayan tenido un tratamiento térmico inferior a los 65 °C: sushi, salmón ahumado, carpaccio, patés y carnes y pescados poco cocinados. En cuanto a los vegetales, hay que lavarlos cuidadosamente y no pedir ensalada en el restaurante porque no sabes cómo la han lavado. Asimismo, es habitual encontrar *Listeria* en los productos lácteos hechos con leche cruda, lo que incluye los quesos blandos y frescos.

Pescado crudo o poco hecho (*Anisakis*)

El *Anisakis* es un gusano que se alimenta de los organismos a los que parasita. Se encuentra principalmente en los calamares, las sepias o los pulpos, pero también en la merluza y el rape. El problema de sufrir anisakiasis durante el embarazo radica en que el tratamiento requiere el uso de albendazol, un fármaco con demostrados efectos teratogénos y embriotóxicos que causa malformaciones en el feto y daños severos en su desarrollo.

Su presencia está muy extendida y hay que asegurarse de que ni los huevos ni las larvas estén vivos. Por ello, se debe cocinar el pescado a más de 60 °C o bien congelarlo a -20 °C durante 24 horas como mínimo.

EL ANISAKIS ES UN GUSANO QUE SE ALIMENTA DE LOS ORGANISMOS A LOS QUE PARASITA.

Embutidos y patés de cerdo (*Toxoplasma gondii*)

La toxoplasmosis es una infección provocada por el *Toxoplasma gondii*, un protozoo parasitario que tiene como huésped final los felinos –aunque también habita en otros animales, como el cerdo– y cuya presencia puede provocar la muerte del feto, así como otros daños en el sistema nervioso. La analítica se realiza de manera rutinaria en el primer trimestre y si el resultado es negativo en anticuerpos, hay que rehuir el contacto con gatos y rechazar la carne de cerdo cruda o curada, lo que incluye embutidos, patés y productos ahumados.

Atún y pez espada (Metales pesados)

Los metales pesados (mercurio, plomo, cobre, cobalto, níquel...) muestran toxicidad para el cuerpo humano a partir de ciertas dosis. Por ejemplo, el mercurio puede provocar malformaciones fetales y problemas en el desarrollo de los órganos y el sistema nervioso. Estos metales se encuentran en los océanos y se bioacumulan en el organismo, que no puede eliminarlos; por lo que es esencial evitar los pescados de gran tamaño, como el atún o el pez espada.

¿QUÉ INFUSIONES Y PLANTAS ESTÁN DESACONSEJADAS?

No olvides que algunas hierbas y plantas de consumo frecuente pueden ser igualmente dañinas. Así, el poleo y la ruda se consideran peligrosas debido a sus propiedades abortivas, al igual que el perejil y el orégano, catalogados como inductores de aborto y contracciones uterinas.



RECETA. CREMA DE LENTEJAS ROJAS



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Rúcula. **Ecoama**. 2. Yogurt griego. **Pur Natur**. 3. Lentejas pardinas. **El Granero Integral**. 4. Semillas de lino. **Linwoods**.





Feel Bio,
Be healthy!

CUÍDATE CON EL KEFIR·BIO NATURGREEN

100% VEGETAL

**SIN LACTOSA
SIN PROTEÍNA LÁCTEA**

SIN GLUTEN

**CON DISTINTOS TIPOS DE
MICROORGANISMOS CON ACTIVIDAD
FERMENTATIVA Y PROBIÓTICA**

**CON MÁS DE UN MILLÓN
DE PROBIÓTICOS**

TEXTURA LIGERA

MUY POCAS CALORÍAS

LIGERAMENTE ÁCIDO

SACIANTE

**MUY VERSÁTIL EN
CUALQUIER PREPARACIÓN**

**CONTRIBUYE A
TU MICROBIOTA**



ÚNETE AL CAMBIO CON BRITA

Bebe agua de calidad de manera
más sostenible.

Jarra BRITA + botella GRATIS



VIÑA SOL Y
VIÑA ESMERALDA
ECOLÓGICOS,
**AHORA EN
VERITAS**



WINE MODERATION
ELIGE | COMPARTE | CUIDA
EL VINO SOLO SE BEBE CON MODERACIÓN

Por vuestra culpa,
no hemos vendido
62.093
botellas de plástico.
¡GRACIAS!

Desde que pusimos en marcha nuestro proyecto con Veritas en marzo del año pasado, hemos vendido más de 62.093 botellas de vidrio retornable. Unas botellas que han sido devueltas, limpiadas y llenadas en un ciclo continuo. 62.093 botellas de plástico que no hemos producido gracias a vuestra colaboración. Esto nos anima a seguir buscando nuevos caminos cada vez más sostenibles. Así que gracias, 62.093 gracias. **SANT ANIOL · ORIGEN VOLCÁNICO**



LA ALTERNATIVA AL QUESO QUE ESTABAS ESPERANDO!



CON PROTEINA DE GUISANTE • SIN SOJA
SIN LACTOSA • FUENTE DE FIBRA



www.elgranero.com

SI ES PLANT BASED Y BIO, MUCHO MEJOR



Clos del Mas
AGRICULTURA ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA



Nuevo

“La naturaleza es segura, mi pañal también”




MOLTEX
 PURE & NATURE



hasta **12h** de PROTECCIÓN día & noche

100%

libre de sustancias nocivas



velo interior natural



producido con energía limpia



Vino Raimat
 Chardonnay y Cava
 Raimat Brut Nature
 100% ecológicos, reflejo
 de un paraje singular.



WINE-MODERATION
 ELIGE LA MODERACIÓN Y LA SUSTENTABILIDAD.


RAIMAT
WINE & CAVA SINCE 1872

Sostenibles desde hace más de 100 años

Elige tu protector solar en 5 pasos

NURIA FONTOVA
Periodista especializada en belleza y salud

Este verano disfruta de un bronceado saludable gracias a la última generación de fotoprotectores ecológicos, que abogan por proteger no solo tu piel, sino también el medio marino.

El sol es fuente de vida, aunque sus muchas virtudes no están exentas de efectos dañinos y puede provocar eritemas, arrugas, manchas, melanomas... Por ello, es esencial optar por un buen fotoprotector que te proteja tanto de los rayos UVB (causantes del enrojecimiento y las quemaduras), como de los UVA (que ocasionan la aparición de manchas y otras lesiones pigmentarias) y los IR-A (capaces de llegar a las capas más profundas y acelerar el proceso de envejecimiento).

1. Escoge un filtro físico

Básicamente, existen dos tipos de filtros solares: los químicos y los físicos o minerales. Los primeros contienen sustancias químicas (oxibenzona, octinoxato) que transforman en calor la radiación y son absorbidas por la piel, pudiendo interferir en el sistema hormonal y generar alergias. En cambio, los físicos –usados por los protectores ecológicos– están formulados sobre una base de óxido de zinc o dióxido de titanio y simplemente hacen rebotar los rayos solares, sin atravesar la barrera cutánea.

2. Busca activos antioxidantes

Los rayos UVA descomponen el colágeno y protegerse de ellos es altamente complejo, ya que se trata de evitar el estrés oxidativo motivado por los radicales libres. Y ahí es

donde entran en juego los ingredientes ecológicos ricos en antioxidantes (aceite de argán, manteca de karité, vitaminas A y E, extracto de alga roja, aloe vera...), que neutralizan los radicales libres, previniendo el envejecimiento prematuro, a la vez que hidratan y nutren la piel.

3. Rechaza los ingredientes químicos

Parabenos, parafinas, siliconas, derivados del petróleo (como los PEG y los PPG), aceites minerales... son sustancias habituales en los protectores solares no ecológicos que actúan como disruptores endocrinos y pueden producir reacciones cutáneas. Además, estos químicos –con los mencionados oxibenzona y octinoxato– son los principales responsables de la decoloración de los arrecifes de coral, lo que inflige un daño inmenso a los ecosistemas marinos.

4. Evita las nanopartículas

La nanotecnología permite micronizar el óxido de zinc y el dióxido de titanio, pero al disminuir el tamaño de las partículas estas pueden ser consumidas o absorbidas por la fauna marina y perjudicar el crecimiento del arrecife. Los sellos de cosmética ecológica no suelen permitir el uso de nanopartículas y en la etiqueta se añade la palabra “no nano” junto al ingrediente.

5. Fíjate en el factor de protección

Las letras SPF corresponden a las siglas en inglés de Sun Protection Factor y el número que las acompaña señala el tiempo que le llevaría a la radiación quemar tu piel, en comparación con la cantidad de tiempo que tardarías en quemarte sin protección: por ejemplo, si usas un SPF 30 tardarás 30 veces más en quemarte que lo que sueles tardar sin fotoprotector. Debes empezar con un SPF alto e ir bajando a medida que te bronceas, pero en las zonas más sensibles (rostro, manos, orejas, nuca, pies y rodillas) y sobre manchas, granos o cicatrices aplica siempre un SPF 50.



< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5



1. Espray solar. **Biarritz**. 2. Crema protectora factor 30. **Biarritz**. 3. Espray solar para cara y cuerpo. **Biarritz**. 4. Crema solar protección 50. **Acorelle**. 5. Crema solar facial. **Biarritz**.

Bio Sabor

Cultivando la Salud del Planeta

www.biosabor.com
950 700 100

facebook.com/empresabiosabor
twitter.com/biosabor_agro
instagram.com/biosaborsat

CONSULTA GRATUITA OnLine DE NUTRICIÓN
Canal Salud en biosabor.com

Cuida tu piel desde el interior

YENIFER CÁRCAMO SOTO
Técnica en herbodietética y aromaterapia. Especialista en complementación.
Tienda Diputación -T025

Durante el verano nos encanta disfrutar del sol y las actividades al aire libre. Hazlo de forma responsable, protegiéndote del daño oxidativo de los rayos solares y completando tu alimentación con nutrientes esenciales que cuidan y nutren tu piel de dentro afuera.

Omega-7

Este aceite se obtiene de las bayas del espino amarillo y te protege del daño oxidativo de la radiación solar, a la vez que estimula la producción de colágeno con efecto antiedad. Asimismo, tiene infinitas propiedades para obtener una piel tersa, unas uñas brillantes y un pelo fuerte. (100 cápsulas de 690 mg Reequilibrium)

Zinc

Complementar la dieta con zinc ayuda a reparar los tejidos y a curar las heridas; por lo que se recomienda en casos de acné gracias a su capacidad de aliviar la inflamación y promover la regeneración celular y la cicatrización. También está indicado en caso de eczemas, psoriasis, quemaduras y úlceras, y actúa como fotoprotector. (30 cápsulas de 275 mg Reequilibrium)

Betacaroteno

El betacaroteno es un gran antioxidante que contrarresta la acción de los radicales libres causantes del envejecimiento. Además, estimula la producción de melanina, la sustancia natural que proporciona la pigmentación a la piel y que actúa a modo defensivo protegiendo las células epiteliales. (30 cápsulas de 360 mg Reequilibrium)

Vitamina c

El cuerpo no puede producir vitamina C y por ello debes incluirla en la alimentación o como suplemento, y recuerda que el organismo tampoco es capaz de almacenarla, por lo que se tiene que consumir a diario. Es un potente antioxidante, neutraliza los radicales libres y resulta esencial en la producción de colágeno. (30 cápsulas de 565 mg Reequilibrium)

Dren i-complex

Un extraordinario elixir de plantas con propiedades diuréticas y drenantes que ayuda a combatir la celulitis, evitar la retención de líquidos y activar la circulación. Destaca su contenido en té verde y cola de caballo, que promueve la limpieza de toxinas del organismo. (Dren I-complex, líquido 500 ml Reequilibrium)

 < shop.veritas.es >



1. Perlas Omega-7. **2.** Cápsulas de betacaroteno. **3.** Cápsulas de vitamina C i-complex. **4.** Cápsulas de magnesio C i-complex. **Ecorganic.**



TESTADO
DERMATOLÓGICAMENTE

GAMA ZERO%

ESPECIALMENTE FORMULADA
PARA PIELES SENSIBLES



LAVAVAJILLAS
A MANO

DETERGENTE
PARA ROPA

SUAVIZANTE



0% FRAGANCIA



0% COLORANTE

DESCUBRE EL RESTO DE LA GAMA ECOVER EN TU TIENDA VERITAS HABITUAL



Todos
nuestros
productos
son



INGREDIENTES
BIODEGRADABLES



PLÁSTICO 100%
RECICLADO



FABRICA
CERO RESIDUOS

¿Cómo evitar los disruptores endocrinos?



MARTA LEÓN

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

Cada vez son más conocidos los efectos negativos de los disruptores endocrinos, pero afortunadamente también crece el número de personas que deciden cambiar sus hábitos para minimizar su impacto en la salud hormonal. ¿Y tú? ¿Sabes qué hacer para esquivarlos?

Los disruptores endocrinos tienen afinidad por los órganos y las glándulas con actividad hormonal, como pechos, ovarios, útero, tiroides... o la próstata, en el caso de los hombres; y según la cantidad a la que nos exponamos y nuestra sensibilidad, el efecto será mayor o menor. Dado que el cuerpo es capaz de eliminarlos a través del sudor, las heces, la orina e incluso la sangre menstrual, la clave de la salud hormonal es que el balance entre “todo lo que entra” y lo que “el organismo elimina” sea favorable para la salud.

Impedir la entrada de dichos tóxicos es muy complicado, ya que convivimos con ellos desde que nacemos y aunque la exposición cero no existe, sí puedes tomar decisiones en tu vida diaria que te ayudarán a minimizar su entrada y a optimizar su eliminación.

Elige alimentos ecológicos

Los productos ecológicos siempre son una opción más saludable y limpia de tóxicos; si además puedes comprarlos a granel, limitarás el uso de plásticos.

No calientes la comida en tupper de plástico

Hazlo mejor en un tupper de vidrio o incluso en un plato. Cuando se incrementa la temperatura, las sustancias de las que se compone el plástico pueden pasar al alimento.

Cámbiate a la cosmética ecológica

El beneficio inmediato será que estarás evitando la entrada de parabenos a través de tu epidermis. ¿Sabías que el 80% de los productos de belleza llevan estos conservantes químicos, que se han encontrado en muchas biopsias de mujeres con cáncer de mama? Busca en las etiquetas de los productos que tienes en el baño alguno de estos ingredientes: Benzylparaben, Butylparaben, Ethylparaben (E214), Isobutylparaben, Isopropylparaben, Methylparaben (E218) o Propylparaben (E216). Oficialmente, los parabenos están aprobados por las autoridades sanitarias; sin embargo, no todas las personas los eliminan con la misma eficacia.

Usa productos de higiene íntima sin tóxicos

Tienes muchas opciones: compresas y tampones de algodón ecológico, copa menstrual, braguitas menstruales, compresas de tela reutilizables... Lo importante es rechazar los productos hechos a base de viscosa, plásticos y blanqueantes, que pueden alterar tu microbiota vaginal y ser una entrada de disruptores endocrinos.

Este punto es especialmente importante, ya que las últimas investigaciones llevadas a cabo en la Universidad de Granada –lideradas por la Dra. Enriqueta Barranco y el Dr. Nicolás Olea– indican que una de las principales fuentes de disruptores endocrinos encontrados en la sangre menstrual proviene de los cosméticos y de los productos de higiene femenina. Así, elegir una alternativa sostenible no es solo bueno para el planeta, también lo es para tu cuerpo.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE EL TEMA?

¡No te pierdas este vídeo!



RECETA. HELADO DE FRUTOS ROJOS CON LECHE DE COCO



DESCUBRE
LA RECETA
AQUÍ



< shop.veritas.es >



1. Champú sólido. **Naturbrush**. 2. Champú. **Organic Republic**. 3. Copa menstrual. **Masmí**. 4. Braguita menstrual. **Masmí**.



Carlos de Prada, comunicador especializado en temas ambientales

“Los alimentos ecológicos tienen más sustancias beneficiosas y menos perjudiciales”



ADAM MARTÍN
Periodista y escritor

Periodista especializado en temas ambientales, autor de libros como *Infancia sin pesticidas* o *La epidemia química*, Premio Global 500 de las Naciones Unidas y Premio Nacional de Medio Ambiente, Carlos de Prada ha dedicado gran parte de su vida a divulgar lo que la ciencia sabe sobre el impacto de ciertas sustancias en la salud de las personas y el planeta.

Vamos directos al grano: ¿los productos ecológicos son mejores que los no ecológicos?

Evidentemente. Hasta el punto de que se puede afirmar que la única forma de comer realmente sano es comer ecológico, ya que las evidencias científicas muestran que las frutas y verduras ecológicas contienen más sustancias beneficiosas: más materia seca, más nutrientes, más fenoles, más oligoelementos...

¿Y en la carne existen diferencias?

De lo que se come se cría. Si un animal come un pienso sin apenas nutrientes, esos nutrientes no van a estar en la carne. Una de las ventajas de la carne ecológica es que el perfil de ácidos grasos es mucho mejor.

¿Cuáles son las ventajas de los alimentos ecológicos?

Además de atesorar más sustancias beneficiosas, tienen menos sustancias perjudiciales, como residuos de pesticidas, cadmio, etc. Lo que más preocupa son los residuos de pesticidas, unas sustancias asociadas a muchos problemas de salud, con frecuencia por exponerse a niveles muy bajos de concentración. Hay estudios que revelan que una persona que pasa de una dieta no ecológica a una ecológica, en pocos días ve cómo cae drásticamente la presencia de residuos de pesticidas en su organismo.

Sin embargo, ese no es el único inconveniente de determinados pesticidas...

También hay que añadir el impacto ambiental que tienen sobre elementos clave del funcionamiento de los ecosistemas, como la polinización –muy afectada por la exposición a insecticidas– o el daño que causan sobre el control biológico de plagas, como la aparición de plagas secundarias. Se llama plaga secundaria a organismos que no eran plaga pero que pasan a serlo al eliminar sus enemigos naturales con pesticidas.

“UNA SOLA FRESA NO ECOLÓGICA PUEDE CONTENER RESTOS DE 10 PESTICIDAS ”

Carlos de Prada



Las autoridades sanitarias aseguran que todo lo que comemos es seguro, sea cual sea su forma de producción.

Las deficiencias de los sistemas oficiales de evaluación del riesgo químico son tantas y tan graves que se puede afirmar que lo que dicen no tiene, con frecuencia, demasiada base. Una muestra clara es el efecto cóctel: la evaluación del riesgo de exposición a pesticidas se hace sobre la base de que te expongas en un momento dado a uno solo. Pero eso no sucede en la vida real, porque las frutas y las verduras no ecológicas no acumulan residuos de un único pesticida: una única fresa no ecológica puede contener restos de 10 o más. Y además, en una comida no solo ingieres una pieza de fruta, sino más alimentos, cada uno de los cuales puede tener sus correspondientes pesticidas; de hecho, se ha visto que una mezcla de sustancias, cada una de las cuales por separado parecen no provocar ningún efecto, producen un efecto tremendo cuando están juntas.

¿Cuál es el problema que hay detrás?

Uno de los más serios es que la mayoría de estudios sobre los efectos de los pesticidas que las agencias reguladoras tienen en cuenta han sido realizados por la propia empresa que quiere comercializar ese pesticida. Así, hay una clara diferencia en los resultados de los estudios que encarga la industria y los realizados por la ciencia académica independiente.

¿Los pesticidas tienen un efecto sobre el modelo de producción agrícola?

Claro, se ha generado una dependencia malsana del uso de estos tóxicos en muchos agricultores y, con frecuencia, van dentro de un mismo pack con el fertilizante y la semilla. Un gran porcentaje de las semillas usadas en la agricultura no ecológica son semillas de las propias multinacionales que fabrican los pesticidas. Se calcula que el 85% de las variedades de plantas de cultivo tradicionales ha desaparecido ya. Si llega el día en que solo dispongamos de unas pocas y vulnerables semillas de las multinacionales, la alimentación mundial podría estar en riesgo.

¿De qué manera?

Una planta tradicional tiene una diversidad genética interna que no poseen las semillas que venden las multinacionales, que son uniformes y estables, genéticamente idénticas, lo que las hace mucho menos adaptables y más vulnerables a cualquier problema. En cambio, si dispones de una inmensa variedad de semillas para elegir, puedes seleccionar alguna que resista o se adapte a esas nuevas condiciones.



¿Por qué los huevos ecológicos son mejores?



M. D. Raigón

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

Los estudios confirman que los huevos ecológicos poseen más ácidos grasos poliinsaturados y menos grasas que los no ecológicos. Además, se conservan frescos más tiempo y su contenido mineral es también mayor.

Las diferencias entre los huevos ecológicos y los no ecológicos vienen dadas por el tipo de cría y alimentación de las gallinas ponedoras en ambos sistemas de producción. Tras comparar huevos ecológicos y no ecológicos de la misma estirpe de gallina ponedora (ISA Brown), los resultados no dejan lugar a dudas: los ecológicos son mejores.

Su clara es densa y compacta

A la hora de evaluar la calidad de la clara se observan tres parámetros: las unidades Haugh, que miden la calidad proteínica basada en la altura de la clara, y el índice y el porcentaje de albumen denso (figura 1). Si comparamos la clara ecológica con la no ecológica, la primera es más espesa y aglutinada –debido a que contiene un 23% más de índice de albumen denso– mientras que la segunda se expande y dispersa al cascar al huevo (figura 2). En lo que respecta a la fracción proteica, el huevo no ecológico aporta más proteína,

a causa de la suplementación con aminoácidos de la dieta de las gallinas, una práctica que no está autorizada en la avicultura no ecológica.

La yema es de color amarillo pálido

En los huevos ecológicos la yema está más centrada, resulta más consistente y tiene un tono amarillo pálido (figura 3). La intensidad de su color depende de la alimentación de las gallinas y el origen del naranja vivo de las yemas no ecológicas son los colorantes añadidos al pienso. De hecho, los carotenoides de la yema son un 18% superiores en el caso de los huevos no ecológicos debido a la suplementación con cantaxantina, un pigmento artificial.

Aportan minerales y grasas saludables

Los huevos ecológicos atesoran un mayor contenido mineral (hierro, fósforo, zinc, sodio, selenio, magnesio y calcio) porque



¡BUSCA EL NÚMERO CERO!

Los huevos llevan un código numérico en la cáscara con los dígitos 0, 1, 2 y 3. ¿Conoces su significado?

(0) Ecológicos: las gallinas se crían en condiciones de producción ecológica y se alimentan de forraje y pienso ecológico.

(1) Camperos: las aves se crían en naves y aunque pueden salir al aire libre, se alimentan y crían de manera no ecológica.

(2) Las gallinas viven en el suelo de naves con alimentación y prácticas no ecológicas.

(3) Las gallinas están enjauladas con movimiento limitado y comen pienso no ecológico.



las gallinas ecológicas ingieren más minerales a través del pienso ecológico y la tierra que picotean en los patios exteriores. Igualmente, su perfil lipídico es más saludable porque ostenta una fracción superior de ácidos grasos poliinsaturados, mientras que las fracciones de grasas poco saludables (como los ácidos grasos saturados y monoinsaturados) son superiores en los no ecológicos.

Se conservan frescos más tiempo

A medida que pasan los días desde la puesta, los huevos van sufriendo un intercambio gaseoso con el medio que los rodea, lo que hace aumentar la cámara de aire y disminuir su calidad interna. La cámara de aire de los no ecológicos crece mucho más rápido que la de los ecológicos, por lo que estos últimos conservan durante más tiempo sus cualidades y frescura.

Figura 1. Unidades Haugh de la clara de huevo ecológico y no ecológico.

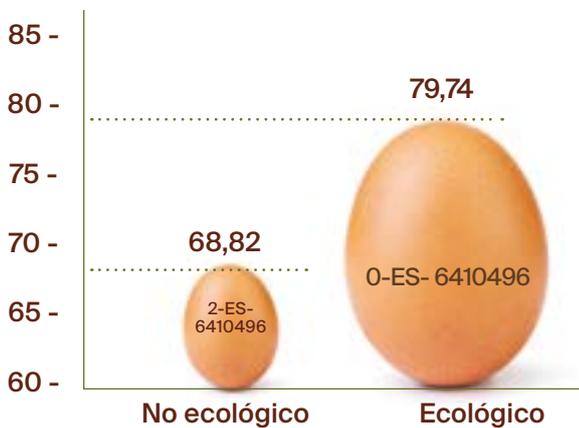


Figura 1. Comparativa entre la clara de huevo ecológico y no ecológico.

LOS HUEVOS ECOLÓGICOS ATESORAN UN MAYOR CONTENIDO MINERAL (HIERRO, FÓSFORO, ZINC, SODIO, SELENIO, MAGNESIO Y CALCIO) PORQUE LAS GALLINAS ECOLÓGICAS INGIEREN MÁS MINERALES A TRAVÉS DEL PIENSO ECOLÓGICO Y LA TIERRA QUE PICOTEAN EN LOS PATIOS EXTERIORES.



Figura 3. Diferencias de color en la yema de los huevos ecológicos y no ecológicos.



Comer ecológico tiene un efecto positivo en la salud

Los alimentos ecológicos poseen una mayor presencia de nutrientes beneficiosos, lo que unido a la ausencia de pesticidas hace que su consumo sea bueno para la salud. Así lo confirma un reciente estudio realizado en Australia. Diferentes autores, adscritos a centros de investigación australianos, han llevado a cabo un estudio –basado en la revisión de decenas de investigaciones realizadas hasta 2019– comparando las diferencias que tiene para la salud alimentarse con productos ecológicos o no ecológicos. Por ejemplo, se constató que la dieta ecológica estaba vinculada con un menor riesgo de problemas tales como infertilidad, defectos congénitos, alergias, otitis, preeclampsia, síndrome metabólico, elevado índice de masa corporal y linfoma no Hodgkin.

Más antioxidantes y omega-3

Otras conclusiones interesantes son que los productos cultivados según parámetros ecológicos poseen concentraciones más altas de antioxidantes, principalmente polifenoles; que los lácteos ecológicos atesoran niveles más elevados de ácidos grasos omega-3; y que los perfiles de ácidos

grasos de la carne ecológica son mejores. Asimismo, los autores destacan que “probablemente más importante que las diferencias de composición citadas sea lo que los productos ecológicos no contienen”, ya que “se ha demostrado que los alimentos ecológicos tienen niveles más bajos de metabolitos tóxicos (incluidos metales pesados, como el cadmio), fertilizantes sintéticos y residuos de plaguicidas”. Además, “el consumo de alimentos orgánicos también puede reducir la exposición a bacterias resistentes a los antibióticos”.

Los peligros de los pesticidas y los límites máximos oficiales

Los investigadores consideran especialmente importante lo que sucede con los pesticidas, señalando que existen dudas acerca de su seguridad a largo plazo, especialmente en relación con posibles efectos preocupantes como la neurotoxicidad y la disrupción endocrina, entre otros. El estudio establece una diferencia clara entre aquello que desde una óptica meramente burocrática se dice que es seguro y lo que la ciencia considera, citando los llamados “límites máximos

de residuos” de los pesticidas presentes en los alimentos.

Oficialmente, se afirma que si no se superan dichos límites máximos, supuestamente no existiría riesgo para la salud; sin embargo, esas concentraciones pretendidamente seguras se establecen desde la premisa de que una persona solo se exponga a ese pesticida concreto aislado y a ninguna otra sustancia al mismo tiempo. Pero es sabido que las personas no se exponen a estas sustancias de una en una, sino a mezclas complejas de las mismas, cuyos efectos difieren del de las sustancias aisladas. De hecho, alrededor de un 30% de las muestras individuales de alimentos analizados para informes como los de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) contienen residuos de varios pesticidas a la vez.

Como consecuencia y dado que “existe una controversia considerable sobre los riesgos para la salud que plantea la exposición crónica a bajas concentraciones de pesticidas a través de la dieta”, el hecho de que la dieta ecológica reduzca la exposición a estas sustancias debe ser muy tenido en cuenta.

MÁS INFORMACIÓN

< Vanessa Vigar et al. A Systematic Review of Organic Versus Conventional Food Consumption: Is There a Measurable Benefit on Human Health? *Nutrients*. 2019 Dec 18;12(1):7.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31861431/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7019963/>



Grandes clásicos de siempre

En el obrador de Veritas elaboramos una amplia variedad de panes y delicias de repostería para adaptarnos a tus preferencias, sean cuales sean, y estamos muy orgullosos de nuestros grandes clásicos, esos que nos acompañan desde hace tiempo y cuyo aroma, sabor y textura ya forman parte de muchos de nuestros recuerdos.

¿Te animas a probarlos si no lo has hecho aún?



La selección de la mejor materia prima ecológica, la paciencia, el respeto por los tiempos de reposo, la fermentación, el formado manual, la pasión, el oficio, la creatividad, el respeto por la normativa ecológica, el rechazo a los aditivos químicos..., la conjunción de esos y otros muchos factores es la esencia de nuestro obrador, donde a través de una alquimia muy especial creamos piezas igual de especiales.

Croissant de mantequilla: el rey de tus desayunos

No hay mejor manera de comenzar el día que con nuestro exquisito croissant de mantequilla: de sabor equilibrado y

textura ligera, notarás como las láminas de su hojaldre se deshacen en la boca. Se hace con harina de trigo ecológica, mantequilla procedente de vacas de pasto, leche, levadura fresca y una pizca de sal.

Para tus comidas, cenas, meriendas... ¡elige la barra artesana!

Nuestra artesana no solo destaca por su extraordinario paladar, su miga mullida, su corteza crujiente y su versatilidad, sino también porque es la barra más sostenible: su huella de carbono es la más baja del mercado certificado, según un estudio realizado por Inèdit y verificado por OCA Global en



el que se compararon las emisiones de CO2 de barras de composición similar. Además, la envasamos en una bolsa de papel FSC, que proviene de bosques gestionados de forma responsable. La hacemos con harina de trigo ecológica, masa madre de cultivo propio y menos de un 0,5% de levadura; y resulta muy digestiva, gracias a las más de 24 horas que dura su última fermentación, que facilita la predigestión del almidón de la harina.

Disfruta de la intensidad de un pan integral con semillas

Las semillas son, sin duda, el principal atractivo del redondo integral: las pipas de girasol y el lino dorado y marrón le aportan grasas saludables y antioxidantes y los copos de avena le conceden suavidad. Está elaborado con masa madre de cultivo propio y harina integral de verdad obtenida de la molienda de granos completos –radicalmente distinta de la harina integral industrial, que suele ser refinada con salvado añadido–, y la última fermentación antes del amasado y horneado se alarga hasta ocho horas.

CARROT CAKE: EL POSTRE IRRESISTIBLE

La zanahoria es la protagonista indiscutible de este bizcocho vegano que contiene más de un 25% de esta hortaliza rica en betacaroteno, un pigmento antioxidante que combate los radicales libres. El resto de los ingredientes son también ecológicos y de proximidad: harina de trigo, nueces, aceite de girasol, azúcar integral de caña y canela y vainilla, dos especias que acentúan su aroma y sabor.

¡PLATOS DE VERANO DE LA CUINA VERITAS!



¡PRUÉBALOS!



Ensaladas frescas de la huerta valenciana

De L'Horta de València llegan las mejores ensaladas: frescas, ecológicas y listas para consumir. En Ecoama controlan todo el proceso -desde la selección de la semilla hasta la distribución- para lograr un alimento saludable y de máxima calidad, sin aditivos de ningún tipo. ¡Disfrutar de una ensalada completa, sabrosa y nutritiva nunca fue tan fácil!



Vicent Ruiz Romeu, fundador y gerente de Ecoama, empresa dedicada al cultivo y envasado de vegetales frescos listos para consumir, atesora más de 20 años de experiencia en la agricultura y lleva la tierra en la sangre: “Desde siempre he estado muy vinculado a la naturaleza y he tenido una gran conciencia medioambiental”, explica el valenciano. Tanto para él como para su amigo y socio José Manuel Gutiérrez, las hortalizas ecológicas son imprescindibles en una dieta saludable, por lo que en 2016 alumbraron un proyecto que aunaba sus dos grandes pasiones: agricultura y medio ambiente.

“Decidimos certificar ecológicas diferentes parcelas porque teníamos un objetivo claro: dar respuesta a una necesidad y acercar las hortalizas frescas ecológicas listas para consumir al máximo de personas”, afirma Vicent. “En estos años –continúa– no hemos dejado de crecer y estamos muy agradecidos a Veritas por la oportunidad de distribuir nuestros productos; ambas compañías creemos en el valor de ofrecer alimentos de calidad a las personas y compartimos valores sobre ecología y sostenibilidad”.



1.Acelgas. 2. Brotes de kale. 3. Rúcula silvestre. 4. Escarola. 5. Ensalada Hortelana. 6. Ensalada Mixta. 7. Ensalada Vital. Ecoama.

“LA PLANTA PRODUCTORA SE ABASTECE DE ENERGÍA FOTOVOLTAICA GRACIAS A UNA INSTALACIÓN DE PLACAS SOLARES; INVERTIMOS RECURSOS PARA MEJORAR CONSTANTEMENTE EL ENVASE Y QUE SEA LO MÁS SOSTENIBLE POSIBLE, AL TIEMPO QUE GARANTIZA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA, Y ACTUALMENTE TODOS LOS ENVASES DE NUESTRAS REFERENCIAS DE CUARTA GAMA SON BIODEGRADABLES”.

DEL CAMPO A TU MESA EN MENOS DE 24 HORAS

Las ensaladas ecológicas Ecoama están listas para consumir y no hace falta lavarlas; tras pasar por una cuidadosa técnica de selección, cortado, lavado, secado y embolsado, llegan a Veritas en menos de 24 horas. Muy frescas, poseen un alto contenido en fibra y son fuente de ácido fólico, vitaminas A y C y minerales, como calcio, hierro y magnesio, entre otros nutrientes. Puedes elegir entre bolsas de una sola hoja (espinacas, acelgas, rúcula silvestre, escarola o brotes de kale) o bien mezclas ya preparadas: hortelana (con rúcula y hojas de lechuga frisée, lollo rosso y trocadero rojo), mixta (una combinación de lechugas frisée, lollo rosso y hoja de roble roja) y vital con superalimentos (a base de brotes de kale y de espinacas y lechugas frisée y lollo rosso). ¡Tenlas siempre a punto para preparar tus ensaladas favoritas o tus salteados más tiernos!



Hortalizas llenas de sabor y nutrientes

El cultivo, la recolección y todo el proceso posterior tienen lugar en Meliana, una población situada en el corazón de L'Horta de València, una de las poquísimas huertas periurbanas que quedan en Europa. Durante siglos, la mezcla del agua, la tierra y la sabiduría de los campesinos han conformado un paisaje espectacular que cambia en cada estación gracias al clima típicamente mediterráneo, con inviernos suaves y veranos calurosos. Como bien indica el fundador de Ecoama: "Nuestro entorno es un marco incomparable en el que el cultivo ecológico se integra a la perfección, respetando la biodiversidad y, a la vez, ofreciendo hortalizas llenas de sabor y excepcionalmente nutritivas; además, el manejo ecológico preserva el ecosistema porque está exento de fertilizantes y pesticidas químicos".

Agricultura sostenible de proximidad

La agrosostenibilidad se encuentra en su ADN desde que comenzó su andadura y toda su actividad está regida por prácticas sostenibles, desde la selección de las semillas hasta el

envasado final. "Nuestros cultivos propios están en un radio de 5 km aproximadamente de la planta productora, lo que nos permite recolectar los vegetales en su máxima frescura y reducir así la huella de carbono y el impacto ambiental".

No contaminan el aire ni el agua ni la tierra, y fomentan la agricultura de proximidad cultivando artesanalmente las hortalizas y respetando sus etapas de crecimiento. Al mismo tiempo, echan mano de avanzados sistemas tecnológicos para elaborar sus ensaladas de cuarta gama con los estándares de calidad que requiere este tipo de producto. "La planta productora se abastece de energía fotovoltaica gracias a una instalación de placas solares; invertimos recursos para mejorar constantemente el envase y que sea lo más sostenible posible, al tiempo que garantiza la seguridad alimentaria, y actualmente todos los envases de nuestras referencias de cuarta gama son biodegradables".



Komvida Kafé, la kombucha con café

Komvida amplía su gama de kombuchas y lanza Komvida Kafé. Elaborada con granos de café ecológico de especialidad y con notas de albaricoque, aúna todo lo bueno de la kombucha con el sabor y la vitalidad del café.



Komvida Kafé es una bebida original y deliciosa que puedes consumir en cualquier momento, aunque su contenido en cafeína la convierte en ideal para comenzar el día con energía y vitalidad. Se elabora con agua, té verde ecológico, azúcar de caña ecológico, SCOBY y granos de café ecológico y de especialidad molidos e infusionados.

Vegana, sin gluten, sin azúcares añadidos...

Al igual que el resto de sabores de Komvida, Komvida Kafé es un producto ecológico, vegano, sin pasteurizar, sin azúcares añadidos y sin gluten. Su lanzamiento no hace más que consolidar el compromiso de la marca a la hora de ofrecer un producto saludable, y atrás quedan muchos meses de pruebas e investigaciones que han hecho posible una kombucha diferente a las existentes en el mercado, ya que aporta un plus de energía gracias a su contenido en cafeína -15,6 mg/100 ml- debido a los granos de café ecológico y de tueste natural utilizados en su elaboración.

¡Tómala mezclada, no agitada!

Para disfrutar al completo de su sabor y de su efecto revitalizante, se recomienda tomarla muy fría y sin agitarla, tan solo mezclándola con suavidad para que se integre el SCOBY procedente de la fermentación de la kombucha con el resto de la bebida. Aunque puede servirse en vaso, es mejor beberla directamente de la botella, siguiendo un ritual que te permita captar todo su sabor:

- 1.** Abre, huele y aspira la acidez del té fermentado, junto con el aroma característico del café.
- 2.** Bebe un trago y percibe el paladar del café y sus notas de albaricoque.
- 3.** Disfruta de sus burbujas suaves y naturales, fruto de la fermentación.



Veritas consigue reducir un 50% su huella de carbono

Estamos a un paso de conseguir el objetivo que la Unión Europea marca para 2030: reducir un 55% las emisiones de gases de efecto invernadero

Además de trabajar para llevar una alimentación saludable y ecológica a todos los hogares, en Veritas también estamos comprometidos con la lucha contra la crisis climática. Siguiendo este propósito, en el año 2021 hemos conseguido **reducir a la mitad** las emisiones de gases de efecto invernadero respecto a 2015. Este es nuestro mayor logro hasta el momento. Los objetivos europeos reclaman que **las empresas reduzcan para 2030 su huella un 55% respecto al año 1990** y nosotros lo estamos a punto de conseguir.

En 2021, la huella total de Veritas ha sido de **1.487 toneladas** de CO₂-eq, valor que significa una reducción del 50% respecto a 2015 y una disminución del 7% respecto a 2020. Estos resultados han sido posibles gracias al trabajo que hemos hecho día a día para mejorar nuestra eficiencia energética, obtener energías renovables, recuperar y almacenar los gases refrigerantes para los sistemas de climatización, coordinar una gestión diferenciada de los residuos y mejorar los sistemas de logística y distribución de mercancía, entre otros.

Veritas trabaja para conseguir una huella de carbono neutra en 2022

Veritas tiene como objetivo tener una huella de carbono neutra en 2022. Para conseguirlo, hemos desarrollado junto con Circular Carbon, compañía experta en aplicar estrategias de circularidad, las siguientes acciones de mitigación:

◀ En el año 2016, conseguimos que el 100% de nuestra energía proviniera de fuentes renovables.

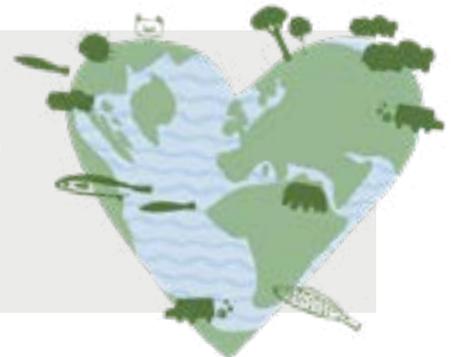
◀ El 2017, iniciamos un proceso de relevación, reemplazo y retrofitting de los gases refrigerantes. Así, almacenamos los gases refrigerantes de efecto invernadero de mayor potencial, como por ejemplo el R-404, y los reemplazamos por gases menos contaminantes. Con esta medida, reducimos un 50% las emisiones que estos gases generan. Hoy en día, continuamos con este proceso de captura, almacenamiento y retrofitting, y cada vez son más las tiendas Veritas que emiten gases de efecto invernadero de bajo potencial.

◀ En el año 2019, conseguimos reducir un 15% la huella de carbono de nuestra barra artesana. Así, nuestro obrador de pan artesanal y ecológico cuenta con la barra artesana más sostenible del mercado. Según un estudio realizado por Inèdit y verificado por OCA Global, la huella de carbono de nuestra barra artesana es la más baja del mercado certificado.

◀ Actualmente, trabajamos para tener una mayor eficiencia en las cargas y optimizar las rutas. Apostamos por reemplazar las flotas antiguas por vehículos de más eficiencia con el fin de reducir el indicador de kilogramo de CO₂-eq por kilómetro recorrido. Nuestro objetivo es reducir las emisiones por kilómetro y la reducción de kilómetros transportados.

Estas son muchas de las acciones, enmarcadas en el Objetivo de Desarrollo Sostenible 13 (Acción por el clima), que Veritas ha llevado a cabo y tiene en marcha para reducir el impacto de gases de efecto invernadero en la atmósfera. Con estas, cumplimos el Objetivo de Desarrollo Sostenible 7 (Energía asequible y no contaminante) y seguimos esforzándonos día a día para conseguir una huella de carbono neutra.

La huella de carbono es el rastro que dejamos en el planeta. Este indicador ambiental nos calcula la cantidad de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) emitidas en la atmósfera, que se suele expresar en toneladas de CO₂. Estos gases los generamos las personas y las empresas al fabricar un producto, consumir energía o hacer nuestras actividades diarias. En los últimos años, la huella de carbono ha aumentado precipitadamente, lo que influye en el calentamiento global y en el cambio climático; por eso, para salvar el planeta, debemos reducirla cuanto antes.



Ya llevamos vendidas más de 6.000 unidades del chocolate solidario

El pasado mes de marzo presentamos el chocolate ecológico y solidario Veritas, con el compromiso de dar el 100% de los beneficios de su venta a asociaciones locales que apoyan la salud mental.



En Veritas tenemos el compromiso de hacer de nuestro mundo un lugar mejor, y por este motivo queremos dar visibilidad a la salud mental y apoyar a las asociaciones locales que la tratan.

Siguiendo este propósito, el pasado mes de marzo, presentamos el chocolate solidario Veritas y en solo dos meses ya hemos vendido más de 6.000 unidades. El 100% de los beneficios de su venta irán destinados a asociaciones que trabajan por la prevención, el tratamiento y la recuperación de las personas con trastornos de salud mental.

Muchas gracias a todas las personas que habéis adquirido el chocolate solidario Veritas. Este pequeño gesto significa un gran impulso para que estas asociaciones puedan investigar y trabajar por la salud mental:



Actualmente es el principal proveedor público de su zona en la ciudad de Barcelona. Como centro de referencia en la atención y la investigación de la salud mental, integra en su actividad la asistencia, la docencia en el entorno de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, la investigación biomédica a través del Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer (IDIBAPS), y está reconocido como una institución de referencia nacional e internacional.

A beneficio de:



Con más de 40 años de experiencia, el Área de Salud Mental del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona ofrece una asistencia integral, multidisciplinaria, innovadora, especializada y de referencia en salud mental a la población menor de 18 años y a sus familias.



Salut Mental Catalunya es un movimiento social de representación, atención y apoyo a las personas con problemas de salud mental y a sus familias. La entidad representa a más de 75 asociaciones y acompaña a niños, adolescentes, jóvenes y personas adultas con problemas de salud mental para mejorar su calidad de vida, trabajando por su inclusión e igualdad de oportunidades y derechos.



**SALUD MENTAL
BURU OSASUNA**
EUSKADI Fedeafes

FEDEAFES es la Federación de Euskadi de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental. Con más de 35 años de trayectoria, la entidad tiene como finalidad genérica la mejora de la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental. Desde 1998, tiene reconocida la declaración de utilidad pública.



3 Salut Mental es la alianza de Gira-sol, Es Garrover y Estel de Llevant, entidades del tercer sector social de Mallorca que desde hace más de 25 años tienen un papel fundamental en la atención a personas con trastorno de salud mental y sus familiares. En 2021, cerca de mil personas participaron en sus programas y servicios, con un equipo de 195 profesionales.

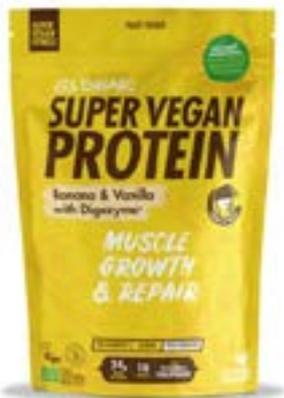


La Niña Amarilla es una asociación sin ánimo de lucro que trabaja por la prevención del suicidio. El objetivo de la entidad es informar sobre el suicidio desde el amor, sin tabúes y con datos, desmitificando creencias, aportando herramientas útiles para los colectivos más jóvenes y formando en comunicación responsable los medios de comunicación.

**SEGÚN LA OMS, 1 DE CADA 4 PERSONAS
SUFRE O SUFRIRÁ EN ALGÚN MOMENTO DE
SU VIDA UN TRASTORNO DE SALUD MEN-
TAL DE FORMA MÁS O MENOS LEVE.**

**LA SALUD MENTAL ES COSA
DE TODOS. PON TU
GRANITO DE CACAO**





Proteína en polvo vegano Iswanii

- ◀ Maximiza los resultados postentrenamiento
- ◀ Contribuye a aumentar la masa muscular
- ◀ 24 gramos de proteína vegetal por ración
- ◀ Incluye enzimas digestivas
- ◀ Sin azúcares añadidos

Jamón cocido trufado Blancafort

- ◀ 91% jamón de cerdo
- ◀ Espectacular sabor a trufa
- ◀ De ganadería ecológica
- ◀ Sin gluten ni lactosa
- ◀ Envase 100% reciclable



Cerveza de miel Dupont y de frutos rojos Grisette

- ◀ Cerveza belga de miel Dupont: espumosa y de sabor intenso
- ◀ Cerveza de frutos rojos Grisette: dulce, ligera y sin alcohol



Stick solar SPF50 Sol de Ibiza

- ◀ Protector solar en formato sólido
- ◀ Ingredientes 100% naturales
- ◀ Sin perfumes y sin filtros químicos
- ◀ Para aplicar en la cara y en el cuerpo

Sardinas, mejillones, patatas y salsas de aperitivo Espinaler

- ◀ Espinaler es la marca de referencia en aperitivos en Cataluña
- ◀ Producto de proximidad, elaborado en Vilassar de Mar (Barcelona)
- ◀ En aceite de oliva virgen extra
- ◀ Recetas únicas, exclusivas y familiares





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

Por ser miembro del Club prueba productos ecológicos al 50% de descuento. Descúbrelos en tu app. Descárgatela y empieza a disfrutar de los cupones*.

Ganchitos de cacahuete Le Pain des Fleurs

CUPÓN: GANCHITOS

- ◀ Snack saludable de maíz no transgénico
- ◀ Bajo en sal y alto en proteínas
- ◀ 27% de cacahuetes
- ◀ Sin azúcar ni aditivos



Suavizante Zero Ecovert. CUPÓN: SUAVIZANTE

- ◀ 0% de perfumes y colorantes
- ◀ Botella 100% de origen reciclado y biodegradable
- ◀ Apto para personas veganas
- ◀ Adecuado para pieles sensibles

Bebida vegetal blend de chocolate Abbot. CUPÓN: ABBOT

- ◀ Mezcla de coco, arroz y soja
- ◀ Con cacao puro
- ◀ Sin lactosa
- ◀ Para tomar caliente o fría



Refresco de naranja Whole Earth. CUPÓN: NARANJA

- ◀ Solo con zumo de frutas
- ◀ Sin azúcares añadidos
- ◀ Con gas
- ◀ Bajo en calorías



Piadina de espelta Biocop

CUPÓN: PIADINA

- ◀ 100% harina de espelta
- ◀ Con grasas saludables
- ◀ Para combinar con dulce o con salado
- ◀ Ligera y sabrosa



*Si ya eres miembro del Club Veritas, te enviaremos cupones de descuento con los productos de cada mes a través de la app; solo la primera unidad de cada uno.

*Si todavía no eres del Club, descárgate la app y empieza a disfrutar de los descuentos. Para las ofertas del mes de JUNIO, deberás introducir el código del cupón que aparece en este artículo. Los meses siguientes, los cupones se cargarán automáticamente en tu app.



JUNIO | 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!

Miércoles 1 de junio

 **TALLER ONLINE Y GRATUITO - COCINA DE VERANO RÁPIDA Y SALUDABLE**

Sue Moya con la colaboración de Lima

Horario: 18.30 h - 19.30 h

Gratuito

Martes 7 de junio

 **TALLER ONLINE - POSTRES VEGANOS Y CAPRICHOSOS**

Miriam Fabà con la colaboración de Sojade

Horario: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Lunes 13 de junio

 **TALLER ONLINE - BATCH COOKING DE VERANO: ORGANIZA TUS COMIDAS Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN**

Anna Torelló

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Jueves 16 de junio

 **TALLER PRESENCIAL - HARMONIZA TU VIDA CON EL FENG SHUI**

Astrid Izquierdo

Horario: 18.30 h - 20.30 h

40 €

Lunes 20 y 27 de junio y 4 y 11 de julio

 **CURSO PRESENCIAL - TÉCNICAS DE COCINA SALUDABLE Y NUTRITIVA**

Mireia Anglada

Horario: 18.00 h - 20.30 h

160 €

Martes 21 de junio

 **'LA COCINA PROBIÓTICA', PRESENTACIÓN DEL SEGUNDO LIBRO DE NEREA ZOROKIAIN GARÍN**

Nerea Zorokiain Garín

Horario: 18.00 h - 20.00 h

Gratuito

Miércoles 22 de junio

 **TALLER ONLINE - CONOCE, RESPETA Y NUTRE TU CICLO MENSTRUAL**

Marta León

Horario: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Miércoles 22 de junio

 **TALLER PRESENCIAL - BEBIDAS Y TAPAS SALUDABLES DE VERANO**

Alf Mota con la colaboración de El Granero Integral e Isola Bio

Horario: 18.30 h - 20.30 h

20 €

Martes 28 de junio

 **TALLER PRESENCIAL - RECETAS Y CONSEJOS PARA MEJORAR TUS DIGESTIONES**

Cristina Subirana

Horario: 18.30 h - 20.30 h

25 €

Miércoles 29 de junio

 **TALLER PRESENCIAL - EXPLORA LA CULTURA DE SIRIA A TRAVÉS DE SUS SABORES**

Rama Sabra con la colaboración de Abrazo Cultural

Horario: 18.30 h - 20.30 h

20 €

CURSO DE VERANO EN TERRA VERITAS

CURSO INTENSIVO Y PRESENCIAL - ALIMENTACIÓN, CONSCIENCIA Y MEDICINA ORIENTAL

 **Días 11, 12, 13, 14, 15 de julio del 2022. Precio: 200 €. Horario: de 11 h a 14 h**

 PRESENCIAL  TALLER DE COCINA  TALLER DE BIENESTAR  CURSO  CHARLA

terra.
veritas

APÚNTATE EN NUESTRA WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES



Los 10 productos más queridos de veritas

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

CÓMPRALOS EN
SHOP.VERITAS.ES



1. Arroz redondo integral . 2. Tomate triturado. 3. Bebida de avena con calcio. 4. Café. 5. Gazpacho. 6. Caldo de verduras . 7. Cortezas de lenteja. 8. Nachos natural. 9. Tortitas de arroz con chocolate negro. 10. Tofu

Tomate: el comodín del verano



ALF MOTA
Ecochef y profesor de cocina saludable | @alfmota

El verano es la temporada natural del tomate y el momento en el que alcanza un nivel de sabor y textura insuperables. Disfruta al máximo de esta fruta saludable y deliciosa en ensaladas, gazpachos, salsas... y atrévete a elaborar tu propia mermelada casera.

Además de ser una excelente fuente de vitamina C, los tomates contienen poderosos antioxidantes, como el licopeno, un carotenoide con reconocidas propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas. Ten en cuenta que la absorción del licopeno es mucho mayor cuando se consumen cocinados: por ejemplo, en una salsa elaborada con aceite de oliva virgen extra. Si quieres pelarlos, es suficiente una breve cocción tipo escaldado para que la piel se desprenda fácilmente.

Ensaladas llenas de color

Prepara una ensalada con diferentes variedades de tomate; espolvorea con orégano, semillas de sésamo negro y un poco de gomasio, y condimenta con aceite de semillas de calabaza para darle un sabor sorprendente. Otro tipo de ensalada es colocar los tomates sobre una base de una pasta en forma de espirales de lentejas verdes, con maíz cocido y unas hojas de rúcula. Aliña con una vinagreta de salsa pesto ligeramente diluida en agua de mar y sirve inmediatamente.

Gazpachos, batidos y sopas frías

Los pimientos son su pareja ideal y juntos dan lugar a gazpachos, sopas frías y batidos muy refrescantes. Otra com-

binación que sirve tanto de entrante como de guarnición es marcar a la plancha unas rodajas de sandía y unos tomates partidos por la mitad y añadir un poco de requesón fresco, miel, sal y pimienta por encima; para terminar, espolvorea con semillas, frutos secos y unas hojitas de menta fresca.

Asados al horno o a la brasa

Asarlos al horno o a la brasa potencia y transforma completamente su sabor. Sirvelos como guarnición de un plato combinado, aunque también puedes pelarlos y batirlos para hacer una sopa o diferentes tipos de salsas, según añadas unas u otras especias: cúrcuma, comino, ajo, jengibre, laurel, etc.

Mermelada casera

Ten en la despensa tu propia mermelada de tomate maduro hecha con azúcares de calidad poco refinados (panela, azúcar mascabado o azúcar de coco) o con endulzantes como el sirope de dáttil o la estevia. Resulta perfecta para untar unas tostadas de pan integral, acompañar unas croquetas o unos quesos, preparar una vinagreta o incluso como cobertura de una tarta de queso.



RECETA. BRUSCHETTA DE TOMATE AL HORNO Y ALCAPARRAS



< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5



1. Tomate rebelión. **ECO**. 2. Gomasio. **Vegetalia**. 3. Semillas de sésamo. **El Granero Integral**. 4. Jarabe de dátiles. **Natursoy**.
5. Croquetas de setas. **Cuina Veritas**.



Técnicas de cocina sencillas y fáciles con la chef Mireia Anglada



MIREIA ANGLADA
Cocinera profesional | @mireiaanglada_ecochef

DESCUBRE MÁS TÉCNICAS DE COCINA EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE 

Soja texturizada: la alternativa vegetal a la carne picada

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.



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.

 shop.veritas.es



Soja texturizada.
**El Granero
Integral.**

Miso blanco, un pequeño gran toque de sabor

Un poco de miso blanco es suficiente para alegrar un aliño de ensalada, dar sabor a una sopa sin sal, preparar un paté delicioso... y, lo más importante, multiplicar las propiedades saludables de cualquier plato al que lo añadas.



Conocido también como shiro miso, el miso blanco es un condimento alcalinizante elaborado a partir de soja, sal, y muchas veces también lleva arroz.

 < shop.veritas.es >



Miso blanco.
Danival.

Saca el máximo partido a la cúrcuma

La cúrcuma es ampliamente conocida por sus propiedades antiinflamatorias 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.

 < shop.veritas.es >



Cúrcuma.
Veritas.

Curri de salmón salvaje



MARINA RIBAS

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

Además de ser una gran fuente de omega-3, el salmón salvaje aporta proteínas, vitaminas y minerales. Este curri queda delicioso con guarnición de arroz basmati y si prefieres una opción más baja en carbohidratos acompáñalo de unos espaguetis de calabacín.

Ingredientes:

- < 3 lomos de salmón salvaje
- < 1 lata de leche de coco
- < 1 cebolla
- < 1 tomate maduro
- < 1 diente de ajo
- < 2 cucharadas pequeñas de curri en polvo
- < Comino
- < Cilantro
- < Sal
- < Aceite de oliva

Elaboración:

- 1.** Ralla el tomate y pica finamente el ajo y la cebolla. Reserva.
- 2.** En una sartén, calienta un chorrito de aceite y sofríe el ajo y la cebolla. Cuando se hayan dorado, añade el curri, una pizca de comino y sal al gusto, y mezcla bien.
- 3.** Incorpora el tomate, remueve y cuece a fuego lento unos minutos; vierte la leche de coco, vuelve a remover y deja que se siga cocinando a fuego lento entre 10 y 15 minutos.
- 4.** Coloca encima los lomos de salmón y cocínalos a fuego lento dentro del curri unos 10 minutos aproximadamente, en función de la textura y el punto de cocción que prefieras. Tapa la sartén para que no se evapore demasiado la salsa.
- 5.** Decora con un poco de cilantro picado y sirve inmediatamente.



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Salmón salvaje. **Skandia.** 2. Tomate. **ECO.** 3. Leche de coco. **Veritas.** 4. Aceite de oliva virgen extra. **Veritas.**



Dieta mediterránea



AMANCAY ORTEGA
Dietista - nutricionista

LUNES COMIDA

- < Crema verde de verano
- < Pollo al limón con patatas

CENA

- < Tostada de pan integral
- < Huevos al horno con verduras y tomates secos

JUEVES COMIDA

- < Berenjena rellena con mijo
- < Tofu rebozado con gomasio

CENA

- < Crema de piquillos y berenjenas
- < Huevos al plato

MARTES COMIDA

- < Pasta integral con salsa de naranja
- < Hamburguesas de avena y azukis con champiñones

CENA

- < Chips de polenta
- < Veggie rolls con salsa de cacahuete

VIERNES COMIDA

- < Ensalada caprese vegana
- < Timbal de salmón con mango

CENA

- < Tzatziki de coco con crudités
- < Pizza con base de coliflor

MIÉRCOES COMIDA

- < Gazpacho de melocotón y albahaca
- < Lentejas guisadas con parmentier

CENA

- < Judías verdes con queso feta
- < Bacalao al horno con ajonesa

DESAYUNO

- < Tortitas de arándanos
- < Tostada integral con crema de azukis y cacao
- < Granola sin semillas con yogur
- < Batido cremoso de fresa

ENTRE HORAS

- < Piña colada saludable
- < Helado de frutos rojos con leche de coco
- < Barrita de frutos secos



1



1. Postre de coco **Abbot Kinney's**. 2. Harina de trigo sarraceno. **El Granero Integral**. 3. Brotes de espinacas. **Vitacress**

< RECOMENDADOS >



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

Entendiendo la cocina probiótica



NEREA ZOROKIAIN GARIN

Consultora, profesora y chef macrobiótica | @nerea_zorokiain_garin

Tener una microbiota sana es fundamental para tu estado de salud físico y mental; por tanto, cuando pienses en lo que vas a comer ten presente a tu microbiota e incluye en tu dieta alimentos que la equilibren.

Para comprender la cocina probiótica es importante asumir que el ser humano es un contenedor de microorganismos, es decir, cuando comes te alimentas a ti, pero también a las bacterias con las que convives. Así, según la comida elegida, en tu sistema digestivo proliferarán un tipo u otro de bacterias: si les ofreces la comida adecuada, estarás favoreciendo un ecosistema equilibrado en tu intestino, pero si escoges alimentos que no se adaptan de forma saludable a una microbiota sana, provocarás la proliferación de microorganismos que, poco a poco, irán degenerando las paredes de tu intestino, causando patologías digestivas y desequilibrando el resto de los órganos.

Alimenta tu microbiota

Tu sistema digestivo es donde se cocinará lo que más tarde alimentará las células de tu organismo, y por eso debes alimentar adecuadamente tu microbiota, rechazando los productos procesados y tomando alimentos diferentes para estimular la biodiversidad bacteriana, y sin olvidar los siguientes grupos:

< **Fibra:** tu sistema no posee las enzimas necesarias para degradarla y, dado que las bacterias son las únicas que pueden hacerlo, al ingerirla estás alimentando directamente tu microbiota.

< **Almidón resistente:** es la parte del almidón que no puedes digerir, por lo que actúa de forma similar a la fibra

< **Probióticos, prebióticos y simbióticos:** añádelos a tus platos en pequeñas cantidades para regenerar la microbiota ya existente.



NEREA ZOROKIAIN GARÍN

Te presenta su nuevo libro

LA COCINA PROBIÓTICA

El libro de cocina para cuidar tu microbiota, con más de 80 recetas acompañadas de fotografías de los platos y del cocinado

Preventa desde el 1 de Junio y a partir del 23 podrás encontrarlo en todas las librerías



CLUB veritas



Hazte del Club y descubre muchísimas ventajas



Acumula ecos comprando y podrás conseguir descuentos o donarlos a entidades benéficas



Todas tus compras y tickets sin necesidad de papel



Cupones y promociones exclusivos

DESCÁRGATE LA APP Y RECIBE 9€ DE BIENVENIDA*



*Consulta las condiciones en www.veritas.es



PIDE TU COMPRA ECOLÓGICA DESDE CASA SHOP.VERITAS.ES

FÁCIL Y
CÓMODO



+4.000
productos
ecológicos



Recoge
tu pedido
gratis
en tu tienda
favorita.



Ofertas
exclusivas



Escoje
la franja
horaria
que
prefieras

Código de dto.
VERITASJUNIO

Mínimo 35 €, solo para entregas a domicilio hasta el 30/06/2022.