

# veritas

julio-agosto 2018 # n.101



Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO<sub>2</sub> y que se renuevan con árboles jóvenes. Cuando se tala un árbol, se planta otro. Y evidentemente, las tintas que utilizamos son de origen vegetal

## INGREDIENTES CON FACTOR DE PROTECCIÓN

- Tomates
- Zanahorias
- Frutos rojos
- Aceite de oliva

## ¿QUÉ TE PIDE EL CUERPO EN VERANO?

Alimentos ligeros y fáciles de digerir, y productos de higiene personal. Descubre los imprescindibles de verano.

## MENÚ FRESCO, FÁCIL Y RÁPIDO

Con recetas sencillas que apetecen en los días de calor.

## PROXIMIDAD

NUESTROS ALIMENTOS PROVIENEN DE ORÍGENES CERCANOS;  
LA RELACIÓN CON NUESTROS PROVEEDORES Y CLIENTES ESTÁ BASADA EN  
LOS VÍNCULOS HUMANOS POR ENCIMA DE LOS COMERCIALES.

## EDITORIAL



*Ana Patricia Moreno*  
Responsable de contenidos

Huele a mar; a arroces con sobremesas eternas; a ensaladas rebosantes de color, textura y sabor; a crema solar; a camisas de lino, y a gafas de sol. Huele a gazpacho, horchata y helados. A melocotón, sandía y melón.

Huele a ganas.

Ganas de desconexión, de apagar el ordenador, de salir a bailar, de pasear, de conectar con la naturaleza, de divertirse.

Huele a verano.

[6



**SALUD**  
Cuida tu corazón  
**SARA BANAL**

[10



**CONSEJOSDEXEVI**  
La historia de tu microbiota  
**XEVI VERDAGUER**

[12



**DIVERSIDAD**  
Calma tu sed  
**MAI VIVES**

[14



**ALIMENTACIONYEMOCIONES**  
El corazón,  
el amor y la alegría  
**ALF MOTA**

[44



**DONACIONES**  
Asociación Equeiro

[46



**SOSTENIBILIDAD**  
Primera Semana de la Sostenibilidad  
**ANNA BADIA**

[48



**NOVEDADES**  
Veritas, Tierra Madre, Amazonia,  
Finestra sul Cielo, La Tour, Santé,  
Germinal...

[16



**ESTILODEVIDA**  
Más allá del café  
**MAI VIVES**

[20



**ENFAMILIA**  
Ingredientes con factor de  
protección  
**ADAM MARTÍN**

[22



**BIENESTAR**  
Aloe vera,  
el mejor after sun  
**NURIA FONTOVA**

[23



**BOTIQUÍN**  
Botiquín natural de viaje  
**MARTA MARCÉ**

[50



**DETEMPORADA**  
Sándwich con ensaladilla de  
garbanzos y cebolletas  
**VEGGIEBOOGIE**

[52



**¡SÁCALEPROVECHO!**  
¡Aprovecha  
la remolacha!  
**ALF MOTA**

[54



**TÉNICASDECOCINA**  
Guía para  
cocinar el tempeh  
**MIREIA ANGLADA**

[24



**MENTESANACUERPOSANO**  
¡Entrena y diviértete!  
**DUET FIT**

[26



**ENTREVISTA**  
"Consumir productos ecológicos  
es una necesidad"

[28



**ANÁLISISCOMPARATIVO**  
Bueno para tu intestino, bueno  
para ti  
**M. D. RAIGÓN**

[31



**FONDODOCUMENTAL**  
Los alimentos ecológicos son  
más nutritivos  
**CARLOS DE PRADA**

[56



**FAST&GOOD**  
Ensalada oriental  
de pepino  
**DELICIAS KITCHEN**

[58



**BEAUTYKITCHEN**  
Bálsamo para las picaduras  
de insectos  
**MAMITABOTANICAL**

[59



**UPCYCLING**  
Pendientes  
**MARTA SECOND**

[32



**LEERETIQUETAS**  
Mayonesa Veritas

[34



**IMPRESINDIBLES**  
¿Qué te pide el cuerpo en  
verano?

[38



**COMPAÑEROSDEVIAGE**  
Bebidas llenas de vida  
"Biogroupe"

[42



**NUESTROBRADOR**  
Barra artesana, la de siempre

[60



**MENÚS**  
Menú fresco, fácil y rápido y  
menú piel hidratada y radiante  
**MIREIA MARÍN**

f veritasecologico  
i @supermercadosveritas  
shop.veritas.es  
YouTube supermercadosveritas

Certified  
**B**  
Corporation

Somos el primer supermercado de Europa  
que genera un impacto positivo  
en la sociedad y el medio ambiente



Ceviche de verduras. La receta en la APP Veritas



Crema verde de verano. La receta en la APP Veritas



# Cuida tu corazón

*Según la medicina china el corazón es el órgano rey en verano y recomienda resguardarlo del calor sofocante, ya que le influye muy negativamente. Una correcta hidratación y una dieta equilibrada son fundamentales para su buena salud.*

**DURANTE LOS MESES DE CALOR ES IMPORTANTE HIDRATARSE BIEN CON AGUA Y OTROS LÍQUIDOS SALUDABLES Y SEGUIR UNAS PAUTAS ALIMENTARIAS CONCRETAS. ES ACONSEJABLE COMER ALIMENTOS AMARGOS QUE AYUDEN A ENFRIAR LA SANGRE Y EL ORGANISMO**

**NATURSOY®**

**TheVurger Bio**

Deliciosamente Vegetal y Sin Freír

**NUEVO**

100% Vegetal

Sabor y Textura como la carne

Rica en Proteínas

Ecológica

**VEGANO**

**NATURSOY** Tel. 938 666 042 - [infonatursoy@ns-group.com](mailto:infonatursoy@ns-group.com)

TheVurger Natural

TheVurger Ajillo y Perejil

Son muchos quienes comienzan sus vacaciones estivales en estos días y notan ese alivio instantáneo que nos hace soltar una buena exhalación y liberar el corazón del estrés y el cansancio acumulados. Un corazón sano es esencial para gozar de un óptimo suministro de sangre a todos los tejidos del cuerpo y tener vigor y fuerza. Además, la sangre está intrínsecamente relacionada con el corazón y comparte un origen común con el sudor: sudar es un mecanismo corporal para refrescarnos del calor, pero a la vez implica una pérdida de líquidos orgánicos que pueden generar lo que en medicina china se conoce como “insuficiencia de sangre”.

## OBJETIVO: ENFRIAR LA SANGRE

Durante los meses de calor es importante hidratarse bien con agua y otros líquidos saludables y seguir unas pautas alimentarias concretas. Es aconsejable comer alimentos amargos que ayuden a enfriar la sangre y el organismo (pepino, pomelo, lechuga, espárragos, apio). Pero debido a que el sabor amargo tiene una función

drenante, un exceso provocaría una exagerada pérdida de líquidos, por lo que se recomienda combinarlo con alimentos astringentes de sabor ácido (cítricos) o picante de tipo fresco (menta, rúcula, berros).

Por otra parte, aquellos que consumen productos de origen animal deben dejar de lado las carnes

rojas y blancas e incrementar el consumo de pescados, mariscos y lácteos, a poder ser ecológicos. También es importante tomar alimentos que contribuyan a eliminar los residuos de grasa y colesterol, como lentejas, alubias, soja y sus derivados (tofu, seitán), y por supuesto cereales integrales (centeno, amaranto).



## TENTEMPÍES DE TEMPORADA

Algunos de los mejores tentempiés para refrescarnos son el yogur de cabra ecológico, que al ser de naturaleza fría y humedecer los intestinos es perfecto para momentos en los que perdemos muchos líquidos; el té verde con menta, que al beberse caliente protege la digestión; y los licuados de piña con menta y jengibre, que aportan enzimas digestivas a la vez que hidratan. ¿Y en la playa? Añade al protector solar y la gorra una generosa ración de melocotones o sandía.

[SARA BANAL. FERTILIDAD & MEDICINA CHINA.  
[www.sarabanal.com](http://www.sarabanal.com)]



[1]



[2]



[3]

- 1] Zumo antioxidante. Supercoco. 240 ml
- 2] Té verde con menta. Cuidate. 12 b
- 3] Yogur de cabra. Cantero de Letur. 420 g

# Un regalo para ti

Porque sin ti Terra Veritas no sería posible, hemos preparado un pequeño regalo: un e-book gratuito en el que te ofrecemos recetas para cuidarte, amarte y nutrirte de verdad.

**En el e-book *Recetas para cuidarte* encontrarás más que recetas... Son rituales para nutrirte y regenerarte.**

Apaga el móvil, ponte una música que te guste, relájate. Es hora de cocinar algo rico, que te nutra, de verdad. Sirvelo en un plato bonito, ese que compraste con toda la ilusión. Viste la mesa con alguna flor, o enciende una vela. Es tu momento. Disfrútalo.



Descárgatelo de manera gratuita en [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)

## La historia de tu microbiota

*Las bacterias del intestino no son malas, son necesarias y tanto el desarrollo del sistema inmune como nuestra conducta y estado de ánimo dependen de ellas y de su correcta colonización.*

La microbiota intestinal es un complejo ecosistema con una gran variedad de especies y distintas estructuras y gracias a los estudios en biología molecular estamos empezando a comprender el rol fundamental que juegan en la salud. Su desequilibrio provoca alteraciones en el intestino (enfermedades inflamatorias, colon irritable, estreñimiento, diarrea) y también problemas de sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2 o trastornos ansiosodepresivos, entre otros.

### TODO EMPIEZA EN EL VIENTRE MATERNO

Mientras estamos en el vientre materno ya recibimos de la boca de nuestra madre las primeras bacterias, que llegan al líquido amniótico. Durante el nacimiento continúa la particular colonización bacteriana: un parto vaginal aporta bacterias procedentes de la flora vaginal y fecal de la madre por proximidad pélvica, mientras que una cesárea nos pone en con-

tacto con bacterias procedentes de la piel materna y los instrumentos utilizados en el quirófano. Al nacer todavía se tiene una baja diversidad bacteriana y predominan las bacterias *Philo* proteobacteria y *Actinobacteria*. Poco a poco, la microbiota será cada vez más variada, con la aparición y dominancia de los firmicutes y los bacteroidetes.

Con la lactancia y posterior introducción de los alimentos aumentará la colonización del intestino y

mejorará la diversidad bacteriana, que resulta 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. Durante la edad adulta, la microbiota está determinada por la relación entre la herencia genética, la dieta y el entorno (tóxicos, medicamentos) y, finalmente, en la vejez cambia poco, aunque la toma de diferentes medicamentos puede reducir la diversidad bacteriana.

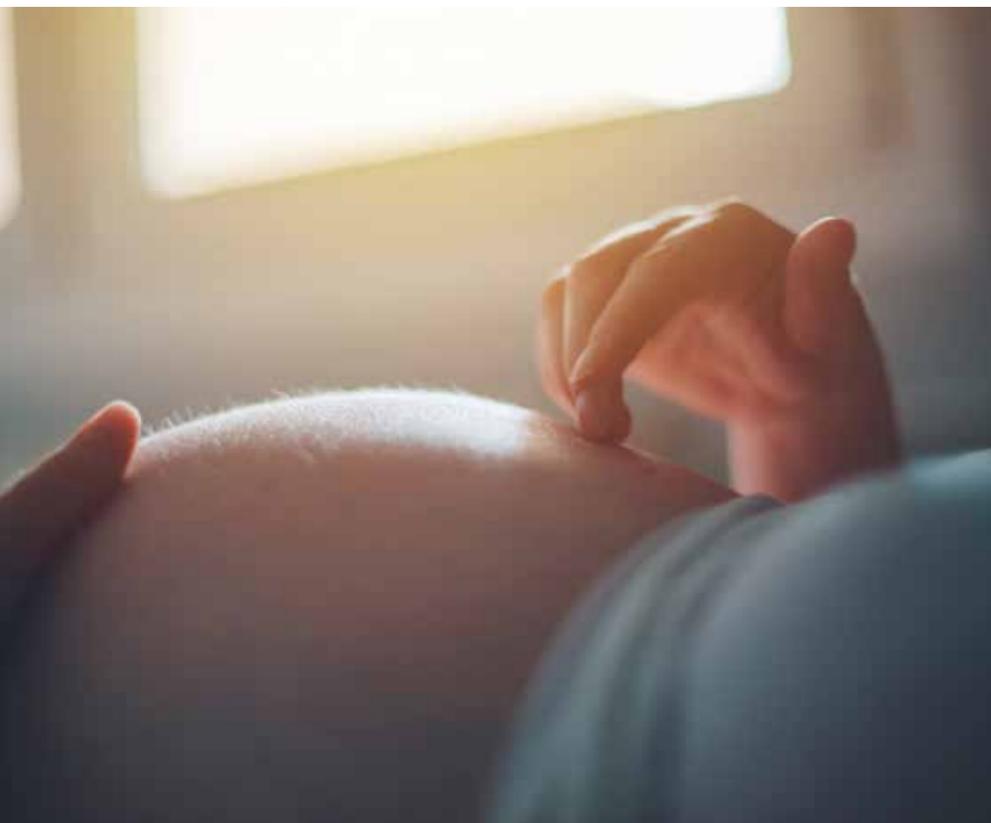
### TOMA FERMENTADOS

El objetivo es conseguir una buena mucosa intestinal protectora que impida que el intestino reabsorba tóxicos y patógenos hacia la circulación sanguínea. Para lograrlo es importante que la dieta incluya microorganismos sanos, que están presentes en los alimentos fermentados: 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, por ejemplo.



- 1] Chucrut de col blanca. Vegetalia. 300 g
- 2] Kéfir de oveja. Cantero de Letur. 420 g
- 3] Kéfir de agua de hibisco. Prokey. 500 ml
- 4] Salsa de soja. Biocop. 500 ml

[XEVI VERDAGUER. PSICONEUROINMUNÓLOGO. [www.xeviderdager.com](http://www.xeviderdager.com)]



**MIENTRAS ESTAMOS EN EL VIENTRE MATERNO YA RECIBIMOS DE LA BOCA DE NUESTRA MADRE LAS PRIMERAS BACTERIAS, QUE LLEGAN AL LÍQUIDO AMNIÓTICO.**

**AMANDIN**  
ORGANIC PRODUCTS

*Los frutos del sol*

**Escamas de Coco**  
200g Natural cocconut flakes

Amplia y variada selección de productos de coco de procedencia ecológica, para disfrutarlos al natural o incorporarlos a tus mejores recetas.

Snack Repostería Cocina

*Tú pones la imaginación, nosotros los ingredientes*

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

## Calma tu sed

*El calor ha llegado y si te cuesta beber agua puedes hidratarte con bebidas ecológicas, que además de calmar la sed son muy saludables.*

**LAS ALTERNATIVAS ECOLÓGICAS SON CADA DÍA MÁS AMPLIAS Y SU CALIDAD, SABOR Y DIVERSIDAD NOS AYUDAN A INGERIR FÁCILMENTE LOS DOS LITROS DE LÍQUIDO QUE LOS ESPECIALISTAS RECOMIENDAN BEBER CADA DÍA.**

### ESPECIALES Y FUNCIONALES

**[Agua de abedul y jengibre.** Usa la savia del abedul para eliminar el exceso de líquidos, prevenir o reducir la celulitis y favorecer el funcionamiento de los riñones.

**[Zumos de jengibre y de cúrcuma.** Dos zumos prensados en frío (así mantienen intactos sus beneficios y sabor) añadidos a una infusión de hibisco, que alivia los trastornos digestivos y musculares.

### FERMENTADAS Y DIGESTIVAS

**[Kombucha. Se elabora con té, agua y azúcar.** Tras unos días fermentando con el hongo de la kombucha, la bebida comienza a tener acidez y efervescencia. En una segunda fermentación se le añaden zumos ecológicos y se obtiene un refresco de burbuja natural con poder probiótico, que incrementa las defensas.

**[Kéfir de agua.** Tiene propiedades probióticas y no necesita más endulzantes que los dátiles o una infusión de menta o hibisco.

**[Zumos de verduras.** Fermentados con lactobacilos, tienen efecto alcalinizante y regeneran la flora intestinal y mejoran la salud del hígado.

**[Zumos de aloe, de aloe con limón y de aloe con granada.** Normalizan la digestión, calman la acidez y eliminan toxinas.



### ENERGÉTICAS E ISOTÓNICAS

**[Matcha energy.** Se elabora a base del té en polvo matcha, un reconocido antioxidante antiinflamatorio, desintoxicante y revitalizante.

**[Agua de coco.** Solo contiene el agua propia del coco y ocasionalmente vitamina C.

**[Aguas de coco con efecto détox y antioxidante.** Introdúcen superalimentos, como kale y espirulina, acerola o zanahoria y naranja.

### REFRESCOS CON BURBUJAS

Las novedades sorprenden por sus ingredientes, como el 60% de zumo en el refresco de manzana o el 94% de zumo en los de arándanos o grosellas.

### ¡REFRESCA-TÉ!

Ya sea verde, negro o kukicha, el té apaga la sed de forma natural y tiene propiedades antioxidantes, alcalinizantes y estimulantes. Los tenemos elaborados con el mínimo de ingredientes, sin azúcar y con el punto de dulce perfecto del concentrado de uva.

**[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN I SALUD]**



- 1] Zumo de aloe vera y granada. Biogroupe.
- 2] Sabia de abedul y jengibre. Fresh. 330 ml
- 3] Te kombucha con granada. Karma. 550 ml
- 4] Bebida energética de té matcha. Teo. 250 ml
- 5] Agua de coco. Wilson. 240 ml

**vivibio**

**¡Puramente sorprendente!**

Primera bebida de arroz negro del mercado

**vivibio** 1Le

Riso NERONE drink

Arroz NEGRO drink

Sin azúcares añadidos  
Muy digestiva al no contener gluten  
Bajo contenido de grasa  
100% vegetal

GLUTEN FREE

GLUTEN FREE

VEGAN

**LA FINESTRA DEL CIELO**

Distribuido en exclusiva por:  
La Finestra sul Cielo España, S.L.

# El corazón, el amor y la alegría

*Cualquier emoción que afecte el ritmo de nuestra vida, especialmente el amor y la alegría, influye en el funcionamiento del corazón, un órgano relacionado con el espíritu, la intuición y la empatía. Para sanarlo es preciso calmar la mente, ser amables con nuestro entorno y vivir el presente.*

La falta de amor o el exceso de vida social pueden hacer que nos sintamos vacíos o agobiados, una situación que provoca que tomemos demasiados alimentos que inducen a la evasión: alcohol, grasas de mala calidad, café, azúcares refinados, etc. Para compensarlos, nos sentiremos atraídos por productos concentrados y densos, como embutidos, carnes rojas, tostados, quesos muy curados o fritos, lo que perjudica la salud cardiovascular y altera los mecanismos biológicos de regulación emocional.

Para mantener un corazón saludable y alegre debemos comer equilibradamente, potenciando los alimentos más refrescantes y olvidando los extremos. Es hora de tomar ensaladas (crudas o semicrudas), que benefician la salud cardiovascular y animan los sentidos gracias a su aspecto colorido, y cereales (quinoa, arroz de grano largo, arroz rojo, maíz, cebada). El magnesio presente en los alimentos sana el corazón, pero se pierde una gran parte cuando se muelen y refinan, por ejemplo en el caso de las harinas. En cambio, los ecológicos destacan por su aporte en magnesio. Y en cuanto al sabor amargo, este depura, tranquiliza, penetra en el corazón y moviliza las grasas.

[ALF MOTA. COCINERO Y PROFESOR DE COCINA SALUDABLE Y TERAPÉUTICA]



Tabulé de quinoa. La receta en la APP Veritas

## PLATOS PREPARADOS ECOLÓGICOS: CALENTAR Y COMER

Legumbres cocidas, verduras con superfoods.  
Quinoa cocida con verduras, hortalizas con superfoods.  
Cereales, verduras, hortalizas con superfoods.

Cocinamos con moringa Bao Bao, cúrcuma, azafrán, alga espirulina, chlorella, todos ellos considerados superalimentos. Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva extra virgen, según la cocina de la dieta mediterránea y sin aceite de palma. Nuestro aceite procede de cultivos de agricultura ecológica certificada según normativa Europea Reglamento 384/2007 y no utilizamos otros aceites aunque estén certificados como ecológicos. Controlamos la calidad y la trazabilidad de todos los ingredientes y podemos garantizar la seguridad alimentaria. Nuestros alimentos envasados tienen como conservante un tratamiento térmico adecuado que mantiene su sabor y sus nutrientes y no contienen colorantes.



Pol. Industrial Camins Nous, parcela 4 / MÓRA D'EBRE / 0034 977 40 61 34

# Más allá del café

*La temporada estival es el mejor momento para cambiar de hábitos y adoptar nuevas rutinas que sabemos que nos harán bien. El descanso de las vacaciones nos brinda la oportunidad de dejar el café o reducirlo y tomar la cantidad adecuada para cada uno.*



Capuchino de achicoria con nata de coco.  
Receta de Adriana Ortemberg  
del ebook RECETAS PARA CUIDARTE.  
Descárgatelo de manera  
gratuita en [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)

Desde tiempos antiguos, el café se ha utilizado para aprovechar su capacidad de estimular el sistema nervioso y todos agradecemos la ayuda que nos proporciona en determinados momentos. Ahora bien, cuando necesitamos dicho estímulo varias veces al día para superar la carga de estrés y mantener el nivel de alerta y capacidad de concentración, entramos en una fase de dependencia que nos perjudica y ya no aprovechamos sus beneficios.

Si de todas formas queremos seguir disfrutando del café en su justa medida, el de cultivo ecológico es sin duda la mejor opción. En la agricultura no ecológica, el café es uno de los productos al que se aplican más pesticidas (como el heptacloro, el cloro o la dieldrina). Así, en el caso del descafeinado, la industria ecológica emplea agua o CO2 para extraer la cafeína y se descarta el cloruro de metileno, un disolvente químico utilizado desde hace años en la producción no ecológica.



- 1] Café de espelta. Naturata. 75 b
- 2] Té matcha soluble. Integralia. 20 b
- 3] Bebida de avena y proteínas. Lima. 1l
- 4] Infusión de chai i cúrcuma
- 5] Té rooibos de vainilla. Alternativa. 20 b



## Tofu CÚRCUMA

ENCANTO CULINARIO ORIENTAL



- EL NUEVO PRODUCTO DE TAIFUN CON CÚRCUMA, LA ESPECIA DE MODA
- EL SABOR LIGERAMENTE AMARGO DE LA CÚRCUMA CON EL AROMA AFRUTADO DEL PIMIENTO Y UN TOQUE DE COMINO NEGRO
- IDEAL PARA ACOMPAÑAR PLATOS ORIENTALES, PAELLAS O COMO TAPA EN FRÍO
- 100% SOJA DEL CORAZÓN DE EUROPA



DE-ÖKO-007  
EU/Nicht-EU-  
Landwirtschaft



### ALTERNATIVAS HEALTHY

Aprovecha los días de descanso para repasar las rutinas que nos hacen depender del café e intentar reducirlo o sustituirlo con alternativas que también nos proporcionarán ese plus de energía que tanto valoramos.

**[Café de cereales instantáneo.** Tiene el toque amargo del café y al ser una bebida alcalinizante resulta revitalizante. Crea un frappé a tu gusto picando una taza de café de cereales con hielo, una cucharada de jarabe de arroz o de agave y un poco de cacao en polvo.

**[Shot de jengibre.** Una receta sencilla para dinamizar el cuerpo. Añade a un vaso de agua tibia el zumo de un limón y una cucharada pequeña de jengibre rallado.

**[Matcha.** Aunque tiene un poco de cafeína, el matcha es una bebida antioxidante que ayuda a reducir las grasas, protege la flora intestinal y fortalece el sistema inmunitario. Se puede tomar con la bebida vegetal que más te guste y disfrutar de un delicioso matcha latte.

**[Té rooibos.** No tiene teína y se puede tomar a cualquier hora. Está exquisito caliente o frío con un toque de vainilla y cacao.

**[Infusiones chai (estilo Yogi Tea).** Se hacen con especias aromáticas típicas de la India y en algunos casos se combinan con té negro o té verde. Se pueden tomar con cualquier bebida vegetal y, si hace mucho calor, frías y con hielo. Son estimulantes y mejoran la circulación.

**[Batidos creativos y con superalimentos.** Por ejemplo, añade cúrcuma a tu bebida vegetal preferida y obtendrás un sabroso y saludable cúrcuma latte. Y no dejes de preparar un tonificante batido con cacao, dátiles, anacardos, maca y agua.

**[Zumos caseros de frutas y verduras.** Aportan vitalidad para combatir el cansancio eficazmente.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUT]

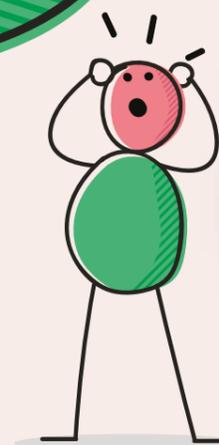
SUPERMERCADOS  
**veritas**  
ALIMENTOS DE VERDAD

Te ayudamos a comer mejor  
y a vivir mejor

Si todavía no tienes la app Veritas,  
**¡DESCÁRGATELA YA!**

- ✓ Dispón de tu tarjeta Veritas, ¡acumula ecos y ahorra euros!
- ✓ Descubre recetas, propiedades, alérgenos y usos en la cocina de los productos.
- ✓ ¿Cómo? Muy fácil, captura los códigos de barras de los productos y ¡listo!

y consigue  
**300 ecos**



**V APP**  
**veritas**  
TE AYUDA A COMPRAR  
Y COCINAR



## Ingredientes con factor de protección

Se acercan las vacaciones y se multiplican las horas de exposición solar. Para proteger bien la piel es importante cuidar la alimentación, en la que no pueden faltar frutas y verduras ricas en antioxidantes.

El sol es saludable en pequeñas dosis, pero una exposición excesiva puede ser la causa de algunos cánceres y del envejecimiento prematuro. Para evitarlo te ofrecemos algunos consejos centrados en la alimentación y recuerda que una dieta sana rechaza los ultraprocesados y en ella deben abundar los vegetales.

**[ Tomates.** Aportan licopeno, un antioxidante con efecto protector que también se encuentra en los pimientos o la sandía. Se absorbe mejor cuando se cuecen los alimentos y acompañado de grasas.

**[ Cítricos y otros alimentos ricos en vitamina C.** Esta vitamina interviene en la formación de colágeno, que proporciona elasticidad a la piel. Dos naranjas proporcionan más que suficiente vitamina C, pero también dos kiwis, un pimiento rojo o una taza de brócoli.

**[ Zanahorias y hortalizas en general.** Contienen betacaroteno, un antioxidante precursor de la vitamina A (es decir, que tras la digestión se convierte en esta) y ayuda a proteger la piel del sol. A diferencia de la vitamina C, que se pierde al cocinar, el betacaroteno mejo-

ra su biodisponibilidad tras la cocción y si se toma junto con grasas, como aguacate, aceites o semillas.

**[ Frutos rojos.** Poseen vitamina C y flavonoides, unos fitoquímicos antioxidantes que ralentizan el envejecimiento celular.

**[ Aceite de oliva y verduras de hoja verde.** Son ricas en vitamina E, otro antioxidante muy interesante.

**[ Agua.** No hace falta atiborrarse de líquidos, pero sí hay que estar bien hidratados durante todo el día. Sin duda, la bebida más efectiva es el agua.

## NO OLVIDES LA CREMA SOLAR Y RECUERDA QUE...

Es imprescindible usar una buena crema solar con filtros minerales, aplicada con generosidad y frecuentemente. Otros consejos: evita las horas de máxima radiación solar, entre las 12 h y las 16 h; a más altitud, más precauciones, ya que la radiación UV aumenta un 4% por cada 300 metros de altitud; las nubes atenúan la sensación de calor, pero la radiación es la misma; en la sombra también debemos protegernos porque la arena y el agua reflejan los rayos UV y si estamos en el agua hay que protegerse igual porque esta deja pasar un 90% de los rayos.

## APERITIVOS VERDES

Las verduras son ideales para que los más pequeños coman bien en las excursiones a la montaña o durante un día de playa. Lo mejor es cortar zanahorias, calabacines o pepinos en bastoncitos: se pueden comer solos o dipear en un hummus de garbanzos. También puedes hacer brochetas alternando tomates cherry, albahaca y mozzarella, preparar unos patés con zanahorias o incluir rodajas de pepino en los bocadillos.



- 1] Hummus. Bio Florentin. 200 g
- 2] Protector solar mineral. Jason. 30 fps
- 3] Crema solar bebés. 50 ml

[ADAM MARTÍN. Director de "Sans i estalvis" en Catalunya Ràdio]

▶ Crema fría de tomate. La receta en la APP Veritas





Feel good. Be good. Do good.

## FRÍOS Y REFRESCANTES

¡Prueba nuestras recetas de té helado!



**ENERGÍA DE TÉ VERDE POMELO**

**INGREDIENTES**  
250 ml YOGI TEA\* Té Verde Energia  
125 ml Zumo de pomelo  
40 ml Agua con gas  
1 ml Zumo de lima

**PREPARACIÓN**  
Preparar una taza de YOGI TEA\* Té Verde Energia dejando infusionar 7 minutos una bolsita en 250 ml de agua hirviendo. Dejar enfriar y poner en el frigorífico. Una vez bien fría, añadir el zumo de pomelo y el de limón. Mezclar todo y servir muy frío con hielo y agua con gas.



**ICE TEA MUJER EQUILIBRIO**

**INGREDIENTES**  
250 ml YOGI TEA\* Mujer Equilibrio  
1 o 2 bolas Helado de limón  
Menta fresca

**PREPARACIÓN**  
Preparar una taza de YOGI TEA\* Mujer Equilibrio dejando infusionar 7 minutos una bolsita en 250 ml de agua hirviendo. Dejar enfriar y poner en el frigorífico. Una vez bien fría, añadir 1 ó 2 bolas de helado de limón y unas hojitas de menta fresca. Mezclar todo y servir muy frío con hielo.

yogitea.com  facebook.com/yogitea





## Aloe vera, el mejor after sun

El aloe vera es un gran antioxidante, que no solo hidrata y rejuvenece la piel: también es un excelente regenerador de las células cutáneas dañadas por el sol, gracias a su riqueza en nutrientes y sus propiedades emolientes. Aunque nos hayamos protegido correctamente, tras un baño de sol la piel siempre se reseca y puede que la notemos tirante porque necesita rehidratarse. Los geles y lociones de aloe vera puro actúan tanto a nivel epidérmico (externo) como dérmico (interno) y, gracias a su poder refrescante y calmante, la piel recobra en pocas horas su estado habitual, evitando la descamación y fijando el bronceado. Esto último se debe a la capacidad que posee el aloe de alargar la vida de las células cutáneas: al conseguir que duren más también dura más el color. Hay que elegir siempre productos ecológicos, que se elaboran con aloe vera natural de cultivo ecológico y están formulados sin colorantes, parabenos ni perfume. Su textura no grasa se absorbe perfectamente y dejan la piel

sedosa y nutrida, a la vez que proporcionan una inmediata sensación de bienestar.

### ENZIMAS, VITAMINAS Y MINERALES

El porqué de sus propiedades regeneradoras y curativas se halla en la gran cantidad de nutrientes que atesora esta planta milenaria, que contiene más de 300 sustancias bioactivas, además de enzimas, sales minerales, oligoelementos, aminoácidos esenciales y vitaminas A, B y C. Al mismo tiempo que hidrata, estimula la producción de colágeno (el responsable de la elasticidad de la epidermis) incluso en zonas problemáticas, como son codos, talones y rodillas. Asimismo, tiene un importante efecto antiinflamatorio y cicatrizante, muy adecuado para las irritaciones y quemaduras solares porque reconstruye la primera capa de la piel y restaura los tejidos. Por ese mismo motivo, es igualmente recomendable aplicarlo tras la depilación o el afeitado.

### EL ALIADO DEL CABELLO

El sol no pasa únicamente factura a nuestra piel, el pelo también sufre lo suyo (en ocasiones incluso más) y suele ser el gran olvidado. Para reparar el daño solar, nutrir el cuero cabelludo y eliminar las células muertas basta con mezclar un poco de gel de aloe vera con el acondicionador o mascarilla habituales y dejar actuar unos minutos antes de aclarar. El cabello queda suave, brillante y fortalecido y, además, se acelera su crecimiento y se previenen la caída y las roturas de la fibra capilar.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]



- 1] Loción de aloe vera. Pura. 200 ml
- 2] Gel de aloe vera 99,9%. Corpore Sano. 500 ml
- 3] Gel aloe vera. Viridis. 250 ml

## Botiquín natural de viaje

Estamos en plena época estival, llegan las vacaciones y nos vamos de viaje. Según lo lejano o exótico que sea el lugar elegido pueden aparecer los típicos problemas (jet lag, diarrea del viajero...) y conviene estar preparado.



### [MELATONINA

Permite descansar a la ida y a la vuelta. Tómala 30 minutos antes de acostarte en el destino durante la primera semana y al volver con el horario de aquí.



### [PROBIÓTICOS

Para aumentar las bacterias intestinales beneficiosas, y eludir las infecciones estomacales, toma un probiótico un mes antes. Si contiene prebióticos combatirás el estreñimiento.



### [VITAMINA C

Estimula el sistema inmune y tiene también una función antioxidante muy interesante si vas a viajar a destinos con alta exposición solar.



### [CARDOMARIANO

Gracias a sus propiedades depurativas y protectoras del hígado, es un buen remedio para paliar los excesos cometidos durante las vacaciones.

[MARTA MARCÈ. SALUD NATURAL]



- 1] Vitamina C. El Granero. 60 cap
- 2] Caro mariano. Integralia. 60 c

MÁS VITALIDAD  
MÁS FLEXIBILIDAD  
**LL REGENERATION**

SYSTEM VITALITY

Cuidados naturales para las primeras arruguitas y las pieles necesitadas de regeneración.



ANNEMARIE  
**BÖRLIND**  
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

## ¡Entrena y diviértete!

*El buen tiempo invita a salir a la calle y aprovechar al máximo los días. Hacer ejercicio al aire libre es una de las mejores maneras de disfrutar del verano, a la vez que nos ponemos en forma.*

**HIDRÁTATE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO PARA NO DESHIDRATARTE PORQUE EL ORGANISMO NECESITA REPONER LÍQUIDOS Y SALES. Y BUSCA UN LUGAR A LA SOMBRA PARA HACER EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO.**

Practicar deporte en espacios abiertos tiene muchos beneficios para el cuerpo, ya que el contacto con la naturaleza proporciona al sistema nervioso estímulos agradables, el cuerpo se relaja y se reduce la conciencia sobre las sensaciones fisiológicas negativas.



**[ Running al aire libre.** Planifica un entrenamiento que se adapte a tus condiciones, ya que el cuerpo necesita ajustarse a los nuevos esfuerzos y condiciones climáticas. Ten en cuenta las altas temperaturas, evita las horas de más sol y entrena a primera hora de la mañana o a última de la tarde, pero si solo puedes salir al mediodía utiliza ropa fresca y transpirable. Hidrátate antes, durante y después del entrenamiento para no deshidratarte porque el organismo

necesita reponer líquidos y sales. Y busca un lugar a la sombra para hacer ejercicios de estiramiento y fortalecimiento.

**[ Natación en aguas abiertas.** Ten en cuenta la temperatura del agua, el oleaje y la orientación. Cuando vayas a nadar al mar o a un lago elige bien las gafas: deben tener una visión acuática amplia y proteger de la luz del sol. Vigila la entrada al agua, ya que es fundamental para realizar una buena trayectoria y

eludir obstáculos; y ten siempre una referencia para orientarte, como un edificio o una boya. Intenta mejorar la coordinación de la brazada con la respiración (te cansarás menos) y procura hacer brazadas amplias con una buena posición (evitarás que haya más resistencia). No mires siempre hacia delante y acuérdate de respirar correctamente y de manera constante, el mayor error es estar continuamente con la cabeza levantada.

[DUET FIT]



monsoy

CON TODA  
NUESTRA PASIÓN

Así elaboramos nuestras bebidas vegetales. Con ingredientes ecológicos cuidadosamente seleccionados que mantienen todo su sabor. Sin conservantes. Porque tu bienestar es nuestra verdadera pasión.



Descubre toda la gama en: [www.liquats.com](http://www.liquats.com)



# “Consumir productos ecológicos es una necesidad”

[Doctor Jorge Pérez-Calvo



**ES UNO DE LOS PRINCIPALES REFERENTES EN NUTRICIÓN Y DIETOTERAPIA DE NUESTRO PAÍS. MÉDICO POR LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA, LLEVA MÁS DE 30 AÑOS PRACTICANDO LA MEDICINA INTEGRATIVA, AUNANDO LOS ÚLTIMOS AVANCES DE LA MEDICINA MODERNA CON LOS CONOCIMIENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL. SU ÚLTIMO LIBRO ES “COMER, SENTIR, ¡VIVIR!” (GRIJALBO).**

**¿DOCTOR, QUÉ TAL COMEMOS?**

La población general no come demasiado bien, como demuestran la alta morbilidad y el alto índice de enfermedades en los países avanzados. Cada vez hay más obesidad, diabetes, enfermedades neurológicas degenerativas... Ello indica que la alimentación no es la más adecuada y tiene un impacto muy importante en la salud pública.

**¿DESDE TU PUNTO DE VISTA, CUÁL ES LA PRINCIPAL AMENAZA PARA NUESTRA SALUD HOY EN DÍA: EL ESTRÉS, LA ALIMENTACIÓN, LA CONTAMINACIÓN...?**

Creo que es una combinación de las tres. Una mala alimentación no aporta los nutrientes suficientes, genera desequilibrios metabólicos y produce estrés. La contaminación condiciona las funciones digestivas e interfiere en el metabolismo, que ya puede estar debilitado por una dieta deficiente. Y si sumamos el estilo de vida, que impide cocinar o

comer adecuadamente, entramos en un círculo vicioso. Hay que cortarlo y empezar a comer sencillo y bien, bajando el nivel de exigencia y de estrés, consumiendo alimentos y productos ecológicos (cosméticos inclusive) y protegiéndonos en la medida de lo posible de la contaminación.

**¿POR QUÉ LE DAS TANTA IMPORTANCIA A LA ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA?**

Consumir productos ecológicos es una necesidad debido a la alta probabilidad de que los

vegetales o alimentos no ecológicos tengan pesticidas, insecticidas, aditivos u otras sustancias químicas tóxicas. Además, los alimentos ecológicos tienen una mayor riqueza nutricional.

pequeñas cantidades de pescado salvaje oceánico de tamaño pequeño, verduras de temporada, semillas, frutos secos, aceites de primera presión en frío, pequeñas cantidades de algas...

**¿CÓMO DEBERÍA SER UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA LA MAYORÍA DE LA POBLACIÓN?**

Existen muchos estudios científicos bien documentados y de prestigio que contestan a la pregunta, algunos publicados por el American Institute For Cancer Research o el EPIC, el Estudio Prospectivo Europeo sobre Cáncer y Nutrición. Todos recomiendan un elevado consumo de vegetales, rebajar al mínimo la proteína animal y los lácteos, evitar el alcohol y los azúcares y, en general, los hidratos de carbono refinados, que penalizan la salud y están entre las causas más importantes de enfermedad degenerativa. La dieta debería basarse en cereales integrales en grano, legumbres, proteínas vegetales, pe-

**LLEVAS MÁS DE 30 AÑOS AVISANDO SOBRE LOS PELIGROS DEL EXCESO DE AZÚCAR O LA CARNE EN LA DIETA Y AHORA PARECE QUE HAY CIERTO CONSENSO AL RESPECTO. ¿EN QUÉ OTRAS COSAS TE HA DADO LA RAZÓN EL TIEMPO?**

En la repercusión que tienen los hidratos simples en el estado de ánimo, la depresión, la falta de voluntad o la baja autoestima, y en cómo influyen en los estados mentales. Cada vez se ve que hay más relación entre lo que comemos y cómo pensamos y sentimos. El problema es que no nos damos cuenta porque estamos metidos en una especie de ovillo, pero cuando la alimentación es limpia y adecuada mejora mucho nuestro estado mental y emocional.

[ADAM MARTÍN. Director de “Sans i estalvis” en Catalunya Ràdio]

**JASÖN**  
SINCE 1959

*Deja que tu piel disfrute del sol*

**JASÖN Sun MINERAL SUNSCREEN**  
SPF 30 BROAD SPECTRUM

Con ingredientes naturales que cuidan tu piel como la caléndula y la camomila

Sin parabenos, ftalatos, vaselinas ni parafinas

Distribuido por: **NATUR IMPORT**  
T 937 123 870  
atcliente@naturimport.es  
www.naturimport.es

# Bueno para tu intestino, bueno para ti

*Indiscutible regenerador de la flora intestinal, el yogur ecológico tiene una textura más cremosa y un mayor contenido en proteínas, grasas saludables y minerales que el no ecológico.*



Gran parte de los beneficios del yogur se derivan de sus bacterias probióticas, que atacan, bloquean y neutralizan las toxinas, depurando el organismo.

**[Equilibra la flora intestinal.** Tomar antibióticos, alimentarse mal, sufrir una infección... La consecuencia directa es una flora intestinal alterada. El ácido láctico generado por las bacterias probióticas del yogur frena el crecimiento de bacterias dañinas y restablece la colonia destruida por las diarreas (en ocasiones causadas por los antibióticos).

**[Fortalece el sistema inmune.** Incrementa las defensas mediante la producción de bacterias capaces de resistir el ataque de bacterias patógenas.

**[Reduce el colesterol.** Las bacterias probióticas absorben el colesterol para obtener energía y al eliminarlo evitan que pase a la sangre.

**[Aumenta la disponibilidad nutricional.** Aporta calcio absorbible (ya disuelto) y la fermentación aumenta los niveles de vitaminas B2, B3 y B9 (ácido fólico).

**EL YOGUR ECOLÓGICO INCREMENTA LAS DEFENSAS MEDIANTE LA PRODUCCIÓN DE BACTERIAS CAPACES DE RESISTIR EL ATAQUE DE BACTERIAS PATÓGENAS.**



**¡TÓMALO CADA DÍA Y SIEMPRE ECOLÓGICO!**

Es, pues, un alimento muy equilibrado que los nutricionistas aconsejan comer a diario. Gracias a la fermentación, sus nutrientes se asimilan mejor que los de la leche y cuando esta es ecológica el contenido nutricional aumenta considerablemente. Así, los mayores niveles de grasas saludables y proteínas de la leche ecológica hacen que el yogur ecológico posea una textura densa y cremosa frente a la consistencia gelatinosa del no ecológico.

En cuanto al aporte de proteínas y minerales es también superior en el caso del producto ecológico: 100 g de yogur ecológico contienen 5 g de proteína frente a los 3.5 g del no ecológico, lo que significa un 42.8% más de este nutriente esencial para la formación, mantenimiento y renovación de los tejidos. Asimismo, los porcentajes de calcio, magnesio, fósforo y potasio también varían según sea el origen de la leche: por ejemplo, en el caso del potasio el yogur ecológico atesora un 16% más que el no ecológico.

**FRUTO DE LA CASUALIDAD**

Originario del Asia central, el yogur es el resultado de una afortunada casualidad: los pueblos nómadas transportaban la leche en unos contenedores de piel de cabra y el calor propiciaba la multiplicación de bacterias ácidas (*Lactobacillus bulgaricus*), que fermentaban la leche. Al coagularse, esta cambiaba de textura y se conservaba más tiempo.

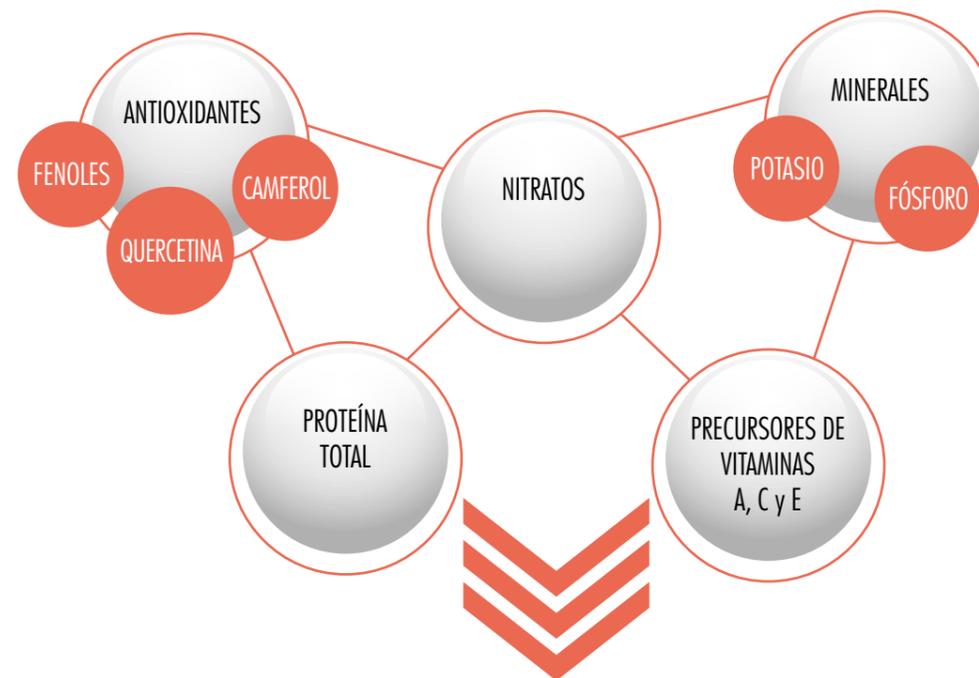
[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA  
Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural  
Universidad Politécnica de Valencia]

**VALOR NUTRICIONAL DE 100 g DE YOGUR ECOLÓGICO Y NO ECOLÓGICO**



**Los alimentos ecológicos son más nutritivos**

*Una revisión de numerosos estudios científicos confirma que los alimentos ecológicos son superiores nutricionalmente a los no ecológicos en un 25%.*



**LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS FUERON MEJORES NUTRICIONALMENTE EN UN 25% FRENTE A LOS NO ECOLÓGICOS**

El informe de The Organic Center 2008 (realizado por científicos del propio centro asimismo adscritos a entidades como la Universidad del Estado de Washington o la Universidad de Florida) llevó a cabo una síntesis de numerosos estudios científicos sobre las diferencias nutricionales entre alimentos ecológicos y no ecológicos, evaluando su nivel de calidad. Se establecieron comparaciones entre las concentraciones de 11 nutrientes en ambos tipos de alimentos: antioxidantes (fenoles totales, quercetina y camfe-

rol), minerales (potasio y fósforo), nitratos (los niveles altos son una desventaja nutricional), proteína total y precursores de vitaminas A, C, y E. El resultado: los alimentos ecológicos fueron superiores en el 61% de los casos. Al medir polifenoles y antioxidantes los productos ecológicos fueron superiores en un 75% de las ocasiones. Las concentraciones de nutrientes también eran claramente mejores en los ecológicos y en algunos nutrientes la cantidad superaba en más de un 31% a los no ecológicos.

Así, en un alto porcentaje de las muestras comparadas (78%), los alimentos ecológicos superaban a los no ecológicos en órdenes superiores al 11%, mientras que en un 22% de las muestras los ecológicos aventajaban a los no ecológicos en órdenes menores del 0-10%. En general, sobre los 236 pares de muestras analizadas y los 11 nutrientes tenidos en cuenta, los alimentos ecológicos fueron mejores nutricionalmente casi en un 25%.

[CARLOS DE PRADA. Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental  
fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com]

## ECOLÓGICO MAYONESA VERITAS



## NO ECOLÓGICO MARCA REFERENTE DEL SECTOR



## Mayonesa Veritas

### INGREDIENTES

En la mayonesa de Veritas encontramos como ingrediente principal el **aceite de girasol**, que junto con la **yema de huevo** y un poco de agua forman la salsa emulsionada.

Para colaborar en el sabor y a la vez en el color, se utiliza **mostaza**, cuyos ingredientes son: **agua, vinagre de manzana, mostaza, sal marina, especias, almidón de maíz, goma xantana y ácido ascórbico**.

La función del **almidón de maíz** y la **goma xantana** es la de aportar viscosidad, ya que son espesantes.

El **ácido ascórbico** actúa como antioxidante, evitando oscurecimientos no deseados.

El resto de ingredientes, como **vinagre de manzana, sal, azúcar y zumo de limón**, colaboran en el sabor y la propia conservación de la mayonesa.



Mayonesa. Veritas. 225 ml

# ¿Qué te pide el cuerpo en verano?

*Con la llegada del buen tiempo notamos como cambian las necesidades del organismo y nos apetece usar productos de higiene refrescantes y tomar alimentos ligeros y de fácil digestión. Gracias a nuestros imprescindibles podrás mantener el equilibrio y disfrutar de manera saludable de la estación más calurosa.*

## Tomate en rama: protector y depurativo



**CONOCIDO COMO TOMACÓ O TOMATE DE RAMA-LLET EN BALEARES, ES EL ALIMENTO POR EXCELENCIA DEL VERANO: TONIFICA EL ESTÓMAGO, DEPURA EL SISTEMA CIRCULATORIO, ESTIMULA LA DIGESTIÓN Y PROTEGE LA PIEL DE LOS RAYOS SOLARES.**

Según The Environmental Working Group (EWG), el tomate es uno de los vegetales con mayor contenido en pesticidas y, como solemos comerlo crudo y con piel, es recomendable que sea ecológico. Asimismo, está demostrado que los tomates ecológicos tienen una concentración superior de vitamina C y otros antioxidantes que los no ecológicos. Además, es muy rico en licopeno, que activa la circulación, reduce el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares. Y a nivel antioxidante es más potente que la vitamina E y protege la vista y la piel de la radiación solar dañina.

### EN LA COCINA

El tomate en rama es carnoso y con pocas pepitas, de color rojo intenso y olor dulce y penetrante. Aunque el licopeno se absorbe mejor si se cocina (porque la cocción rompe las membranas y permite la salida del pigmento) cuando hace calor nos apetecen platos refrescantes a base de tomate crudo, como ensaladas, gazpachos, salmorejos... En todos los casos mézclalo con un poco de grasa, por ejemplo aceite de oliva, para aumentar la absorción del licopeno.

## Desodorante ecológico: hidratante y refrescante



**TOTALMENTE NATURAL, EL DESODORANTE ECOLÓGICO HIDRATA, PROTEGE Y ELIMINA EL MAL OLOR SIN ALTERAR EL EQUILIBRIO NATURAL DE LA PIEL. ADEMÁS, POSEE PROPIEDADES ASTRINGENTES Y ANTIBACTERIANAS.**



Es un producto que solemos utilizar a diario y uno de los más polémicos porque algunos de los componentes de los desodorantes no ecológicos pueden perjudicar la salud. En cambio, los ecológicos se elaboran con ingredientes naturales beneficiosos para la piel y están libres de parabenos, sales de aluminio y triclosán, sustancias que inhiben la sudoración. De hecho, varios estudios relacionan la

exposición prolongada a las mismas con el desarrollo de diversas enfermedades.

En verano sudamos más y nos incomoda el olor. Para que eso no suponga un problema incluimos el desodorante Viridis sin perfume en nuestros imprescindibles porque elimina el mal olor sin alterar el equilibrio cutáneo y no contiene sustancias químicas dañinas. Su aroma limpio y fresco se debe a las

hojas de té, que son astringentes y antibacterianas, y gracias a los extractos de salvia, girasol, uva y lavanda, mantiene las axilas frescas durante horas. Cuenta con la certificación Ecocert, está libre de aditivos y conservantes y no se ha experimentado con animales.

## veritas IMPRESINDIBLES VERANO 2018

*En Veritas tenemos claro que existe un amplio abanico de productos que, al introducirlos en tu hogar, creemos firmemente que supondrán grandes mejoras en tu vida. Con el propósito de facilitarte su progresiva incorporación, y siempre respetando las necesidades específicas del organismo en cada estación, hemos creado los imprescindibles: cinco productos excepcionales que te ayudarán a vivir mejor. Seguramente, algunos ya formarán parte de tu dieta; los que no, estaremos encantados de descubriértelos.*

### UTILIZA TU BONO IMPRESINDIBLES Y ACUMULA ECOS

[Entra en la app Veritas y localiza el bono.

[Haz tu compra en Veritas y, la primera vez que adquieras cada imprescindible del bono, acumularás 500 ecos por imprescindible. ¡Hasta 2.500 ecos!

[Si completas el bono entero, acumularás 1.000 ecos extra. ¡Un total de 3.500 ecos!

**¡Acumula ecos y canjéalos por euros de descuento en tus compras!**

### BONO IMPRESINDIBLES



MIX DE SEMILLAS con frutos secos Veritas 150 g

QUINOA REAL en grano Veritas 500 g

TOMATE EN RAMA kg

TÉ KOMBUCHA con granada Karma 500 ml

DESODORANTE sin perfume Viridis 50 ml



**¡Acumula ecos y canjéalos por euros de descuento en tus compras!**

# Bebidas llenas de vida

*Benefician la salud, fortalecen el sistema inmunitario, mejoran la piel... El secreto de las bebidas ecológicas Biogroupe radica en su composición y elaboración: ingredientes totalmente ecológicos y un método artesanal, tan sencillo como antiguo.*



La casualidad unió a Laurent Coulloume-Labarthe y Simon Ferniot. El primero vivía en California, el segundo en Francia; uno se dedicaba a la industria, el otro a la restauración; pero ambos tenían clarísima su conciencia ecológica y cuando el primo de Simon les presentó lo vieron claro... Laurent se trasladó a Erquy, en la Bretaña francesa, y juntos comenzaron su andadura en 2009: había nacido Biogroupe. Los inicios fueron duros porque “en ese momento la kombucha no era demasiado conocida y costó que la gente se diera cuenta de sus muchos beneficios”, explica Simon. Sin embargo, “hoy su acogida es espectacular y la compañía ha crecido muchísimo: empezamos siendo tres y ahora somos 33”, apostilla Laurent. Actualmente suministran a Veritas té kombucha de varios sabores, zumos de aloe vera puro (natural, con granada y con limón), zumo fresco de granada y jugos de jengibre y cúrcuma, al que añaden pimienta negra para que el organismo absorba mejor las propiedades de la curcumina.

## MÁS ALLÁ DE UNA ETIQUETA

Sus compromisos superan los requisitos de la etiqueta ecológica y su conciencia social y medioambiental es impresionante. “Seleccionamos únicamente ingredientes certificados y rechazamos los



potenciadores del sabor, emulsionantes y colorantes. Siempre elegimos materia prima de proximidad o de comercio justo: el aloe vera lo produce una comunidad de mujeres en Tailandia y el azúcar de caña de Brasil también”, comenta Simon. “Igualmente -interviene Laurent- trabajamos para reducir al máximo la huella de carbono, colaboramos en la reforestación del Amazonas y apoyamos a los minusválidos para que puedan conseguir un empleo digno”.

## EL TÉ DE LA INMORTALIDAD

La kombucha es una bebida milenaria de origen chino, que atesora virtudes probióticas, desintoxicantes y estimulantes. Es rica en vitamina B y antioxidantes, regula el colesterol y fortalece las defensas. En realidad es un té fermentado con el hongo kombucha (bacteria y levadura) y azúcar que “se obtiene tras dos fermentaciones: la

primera le concede sus beneficios y la segunda produce gas, lo que le da ese punto efervescente que la convierte en la mejor alternativa a los refrescos con gas. Al no estar pasteurizada, debe mantenerse en frío para frenar esta última fermentación y pueden aparecer depósitos en el fondo de la botella, prueba de que está viva y contiene ingredientes frescos”, explica Laurent. Sabores para todos. En Biogroupe le añaden zumos de granada, jengibre y limón recién exprimidos y utilizan té verde Chun Mae de Hubei (China) en los dos primeros casos y té negro de Kerala (India) para el limón. Los sabores obtenidos son deliciosos e intensos y las bebidas se enriquecen con las cualidades de los vegetales ecológicos.



Laurent Coulloume-Labarthe y Simon Ferniot



## KOMBUCHA DE GRANADA ¡SIEMPRE CONTIGO!

Además de zumo fresco de granada, contiene jugo de jengibre y una infusión de hibisco, que, al combinarse con el toque ácido de la kombucha, ofrece un sabor exquisito. Una bebida imprescindible para reponer líquidos y proteger la microbiota intestinal, que en verano suele alterarse por el cambio de hábitos. Puedes tomarla como refresco, pero también añadirla a tus gazpachos veraniegos: es un excelente sustituto del vinagre y su ácido potencia y conserva las vitaminas de las hortalizas.

# Barra artesana, la de siempre

*Si no lo has hecho ya, tienes que probar la barra artesana. Sencilla y tradicional, crujiente por fuera, tierna por dentro y con un sabor excepcional.*

En nuestro obrador el pan se hace como el de antes, pieza a pieza, con ingredientes ecológicos, cariño y tiempo (mucho tiempo). Lo elaboramos con masa madre y sin ninguna sustancia química, solo con sal, agua y levadura fresca. La masa reposa hasta 12 horas, las necesarias para que se produzca el proceso natural de la doble fermentación: durante la primera sube el pan y la segunda predigiere los elementos del cereal (proteínas, carbohidratos, grasas y celulosa), facilitando que el pan se digiera mucho mejor y se mantenga fresco y tierno más días. Aunque todas las piezas son un éxito, la barra artesana goza de una especial popularidad gracias a su corteza crujiente, su miga esponjosa y su sabor tradicional. Es la única que pesa 280

gramos y es perfecta para acompañar cualquier receta, mojar en salsas, preparar tostadas o hacer bocadillos. La tenemos en varias versiones para adaptarnos a tus preferencias:

**[ Blanca.** Hecha con harina de trigo, su sabor típico nos transporta a la infancia.

**[ Integral.** Elaborada con harina de trigo integral, resulta muy nutritiva debido a que conserva las propiedades del cereal completo.

**[ Integral con semillas.** En este caso mezclamos harina integral y blanca de trigo y añadimos semillas de girasol y de lino marrón y dorado.

**[ De espelta.** Con harina integral de espelta 100%, contiene mucha fibra y es muy digestiva.



## SI TE GUSTA LA BLANCA, PIDE EL "BONO ARTESANA"

Si eres fiel a este pan en su versión más clásica (la blanca), no dudes en pedir en nuestras panaderías el "bono artesana", que incluye 10 barras más una de regalo y supone un ahorro de 15 céntimos por pieza.



## ¿QUIERES TRABAJAR CON NOSOTROS?

Seguimos en constante evolución y crecimiento y actualmente estamos ampliando el equipo de trabajo del nuevo obrador de Lliçà d'Amunt. Si quieres trabajar con nosotros, envíanos tu CV a [rrhh@ecoveritas](mailto:rrhh@ecoveritas).

# el Granero integral Plus

## SUPRALIMENTACIÓN

### Alimenta tu memoria



### SMOOTHIE MEMORIA

#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de MEMORIA
- ½ piña pelada y troceada
- 1 zanahoria
- 1 tallo de apio
- ½ remolacha pelada y troceada
- 1 vaso de agua de coco

#### Preparación

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batir hasta obtener una textura homogénea. Servir y disfrutar.

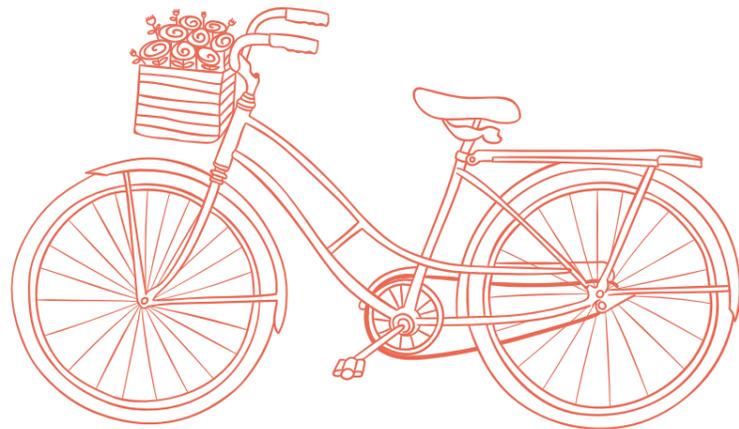


DESCARGA NUESTRA APP de ECORECETAS



## Asociación Egueiro

*Esta entidad sin ánimo de lucro lleva más de 30 años trabajando de forma ininterrumpida por la rehabilitación, formación y reinserción de personas drogodependientes.*



**“PARTICIPAMOS EN EL PROYECTO PEDALS SOLIDARIS, QUE DESARROLLA PONT ALIMENTARI, RECOGIENDO Y DISTRIBUYENDO MERMAS DE SUS SUPERMERCADOS DE BARCELONA EN BICILETAS CON REMOLQUES DE CARGA.”**

**[ ¿Cuál es la misión de la entidad?**

Ofrecemos atención profesionalizada a personas con conductas adictivas mediante un programa terapéutico individualizado, orientado a extinguir dichas conductas y mejorar la salud. Los centros reproducen un espacio socioeducativo poniendo énfasis en el grupo e incentivando la participación activa.

**[ ¿Cómo es la colaboración con Veritas?**

Participamos en el proyecto Pedals Solidaris, que desarrolla Pont Alimentari, recogiendo y distribuyendo mermas de sus supermercados de Bar-

celona en bicicletas con remolques de carga. Lo hacemos sin romper la cadena de frío y evitamos que vehículos de gran tamaño circulen por el centro de la ciudad ¡Una buena solución de última milla para un problema urbano global!

**[ ¿En qué consisten sus principales retos?**

Entre otros, buscamos empoderar personas y colectivos en la superación de problemas y desigualdades; desarrollar iniciativas que faciliten la reinserción de las personas en la fase final de un programa de tratamiento

de adicciones; facilitar excedentes alimentarios a entidades de apoyo a colectivos vulnerables, y evitar el impacto de los residuos alimentarios de las empresas que, si no se aprovechan, suponen un desperdicio de recursos naturales y un gran impacto ambiental en cuanto a emisiones de carbono.

**[ ¿Por qué motivo las empresas deberían animarse a cooperar con una entidad social?**

Todo el mundo puede aportar su granito de arena para construir una sociedad mejor y el trabajo en red de los implicados es una buena manera de sumar esfuerzos y facilitar que cada uno encuentre su manera de contribuir.



### PROTECCIÓN SOLAR NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

UVA UVB

ALGA MARIS

BIO ECO CERT



Laboratoires de BIARRITZ

Spray cara & cuerpo SPF30 • Spray cara & cuerpo SPF50+ • Crema solar niños SPF50+  
Crema facial SPF50 • Crema facial color golden SPF30

Con filtros 100% minerales • Fórmulas resistentes al agua  
Con Alga-Gorria® un principio activo antioxidante • No ecotóxico  
Efectividad inmediata • Sin nanopartículas • Aval certificado ecocert

¡Síguenos!     
#naturcosmetika

www.naturcosmetika.com

## Primera Semana de la Sostenibilidad

*Quiero compartir con todos vosotros cómo transcurrió la celebración de la primera Semana de la Sostenibilidad en Veritas. Fueron dos jornadas llenas de magia y me gustaría agradecer la presencia de todos los asistentes por su pasión, compromiso y dedicación.*

*De derecha a izquierda y de arriba abajo: Chesca Guim, la traductora; Nick Allen, traceability manager en Patagonia; Juan María Rodríguez, fundador de Flor de Doñana; Anna Badia, responsable de Sostenibilidad de Veritas; Bert van Son, fundador de Mud Jeans; Marta Blanco, directora de Innovación y Desarrollo de Negocio de A noche Tuve un Sueño; Silvio Elías, director general de Veritas; José María Batalla, fundador de 1000 Friends; Pablo Sánchez, director ejecutivo de B LAB Spain, y Sophie Pagnon, responsable de Compras de Veritas.*



Coincidiendo con la celebración a nivel mundial del Día del Medio Ambiente, reunimos a algunas de las mejores marcas, empresas y personas del mundo para demostrar que esforzarse en ser las mejores para el mundo es muy inspirador, comprometedor y efectivo. Quiero dar las gracias a Marta Blanco por convertir cada mesa en una experiencia de aprendizaje; a Rosa de Rezero por su compromiso en la eliminación del plástico de un solo uso; a Juan María Rodríguez de Flor de Doñana por amar la tierra; a Pablo Sánchez de B Corp por unirnos en valores; a Nick Allen de Patagonia por tener el espíritu de fabricar el mejor producto, usar el

negocio para inspirar a otros e implementar soluciones para la crisis medioambiental; a Sophie Pagnon por explicarnos que en Veritas trabajamos para saber mucho más que el precio del producto que nos proporcionan nuestros compañeros de viaje; a Bert van Son de Mud Jeans por hacer de la economía circular el secreto del ahorro de materia prima, huella de carbono y millones de litros de agua en la confección de sus colecciones, y a José María Batalla de 1000 Friends por activarnos con sus mensajes. Y, cómo no, a Silvio Elías por liderarnos y dejarnos soñar y compartir juntos. En la segunda de las jornadas estuve con mis más de 100 com-

pañeros de tiendas, venidos de Madrid, Ibiza, Mallorca, Bilbao, San Sebastián, Vitoria, Pamplona y de más de 20 ciudades de Catalunya. Juntos visitamos nuestra nueva nave en Lliçà d'Amunt, no solo logística, que acoge el nuevo obrador, las cocinas de La Cuina Veritas y la recién estrenada zona de residuos que a finales de año nos permitirá gestionar el 100% de nuestros residuos. Ya de vuelta a las oficinas centrales, cada departamento explicó sus novedades y terminamos con una enorme dosis de ilusión y motivación porque nos quedó claro que entre todos estamos construyendo un mundo mejor.

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilitat]

# Hemos ahorrado al planeta más de 11 millones de bolsas de plástico

Descubre cómo en [veritas.es](http://veritas.es)



## ESTE VERANO DISFRUTA DEL TÉ

Siguiendo con nuestra apuesta por ofrecerte bebidas refrescantes saludables, te proponemos este té helado, elaborado a partir de té verde con yuzu (el clásico limón japonés) y endulzado con estevia. Es una fuente natural de antioxidantes, ligeramente estimulante, diurético y regula el azúcar en sangre. Infúndalo 3 minutos y añade unos cubitos de hielo para disfrutar de una alternativa al refresco, con beneficios antioxidantes.

Además, este té helado de la marca Teo se presenta en bolsitas 100% biodegradables, que podrás tirar al contenedor orgánico.



## ARROZ DEL EMPORDÀ, EXCLUSIVO EN VERITAS

Siguiendo con nuestros compromisos de apostar por la proximidad y por la recuperación de variedades autóctonas, incorporamos un arroz muy especial, de venta exclusiva en Veritas.

Directo desde los Aiguamolls de l'Empordà llega el nuevo arroz Tramuntana. De la variedad onice, es semilargo y tiene poco almidón, lo que facilita la absorción de salsas y sabores. Además, resulta ideal para la preparación de paellas y ensaladas porque no se pega.

El arroz es un cereal sin gluten, con un alto contenido energético y fácil de digerir. Y, en su versión integral, además contiene aminoácidos esenciales, fibras, sales minerales y vitaminas E y del grupo B.



## THE BURGER: LA NUEVA HAMBURGUESA DE SEITÁN

La marca Natursoy lanza una hamburguesa de seitán totalmente revolucionaria que te sorprenderá y encantará por varios motivos.

En primer lugar, por la textura melosa que le concede la cebolla picada. Además, por su color morado atractivo (que recuerda al de la carne) gracias a la remolacha. Por su sabor ligeramente dulce debido a la cebolla y a la remolacha. Y, por último, te la recomendamos debido a sus beneficios para la salud, ya que no está frita.



## AMPLIAMOS LA GAMA DE PATÉS Y SALSAS

De la mano de Delicious & Sons llega un paté de aceitunas negras ligeramente dulce, gracias al toque de sirope de agave que enriquece la receta. También, una salsa de tomate con aceitunas en un práctico formato familiar, y las salsas pesto: la genovese, elaborada con albahaca, y la rosso, con tomates deshidratados.

¡Dale sabor y color a tus platos!



## VENTA EXCLUSIVA DE LOS REFRESCOS BIONADE EN VERITAS

La marca líder de refrescos en Alemania nos ha elegido como el único supermercado en el que podrás encontrar su producto.

Bionade es el nombre del primer refresco producido de forma natural, a partir de fermentación y sin alcohol, que contiene menos de la mitad de los azúcares que se agregan a los refrescos convencionales.

Limón-bergamota, lichi y jengibre-naranja: disfruta de tu combinación preferida, sin gluten y a partir de materias primas ecológicas.



## AGUAS DE COCO CON SUPERFOODS

El agua de coco pura es una maravilla que nos ofrece la naturaleza. De sabor dulce y aromático, resulta la perfecta bebida isotónica y energética debido a su gran contenido en minerales, sobre todo potasio. Además, es antioxidante y diurética, no aporta grasa y está libre de gluten.

La marca Super Coco va un paso más allá con su gama de zumos con base de agua de coco, frutas y verduras, y superfoods.

El zumo antioxidante se elabora con kale, piña y espirulina. Destaca por su alto contenido en vitamina C y por sus beneficios contra la fatiga, el agotamiento y el estrés. El zumo detox se elabora con zanahoria, naranja y acerola. Resulta una gran fuente de proteínas, vitaminas (A, C y K) y minerales que regulan la presión sanguínea, además de tener propiedades desintoxicantes.



## ARROZ HINCHADO CON CACAO

Siguiendo con nuestro objetivo de ampliar la gama de productos sin gluten y ecológicos, incorporamos en nuestras tiendas los nuevos cereales de desayuno de arroz hinchado con cacao Veritas, con una mejora de precio respecto a los de otras marcas.

Disfrútalos con leche, bebida vegetal o yogures para empezar el día con energía. Además, al ser de arroz, beneficiarán a tu sistema digestivo.



## SOJA TEXTURIZADA INSTANTÁNEA

Con el objetivo de ofrecerte alimentos diversos a un precio competitivo, lanzamos la soja texturizada instantánea marca Veritas.

La soja texturizada es la perfecta alternativa a la carne picada en la cocina. Se rehidrata durante 3 o 4 minutos y absorbe bien los sabores. Pruébala en las recetas de pasta, como ingrediente rápido en rellenos de berenjenas y canelones o como base de hamburguesas vegetarianas.



## CARAMELOS DE JENGIBRE

El jengibre es una raíz que facilita las digestiones, además de tener interesantes propiedades para combatir los resfriados.

Los nuevos caramelos de jengibre Veritas te sorprenderán por su contraste de sabor, entre dulce y picante. ¡Disfrútalos a todas horas!



## ARROZ THAI

Una de las variedades de arroz de grano largo más apreciadas, como el basmati de la India. Es un arroz aromático, rico en almidón, pero menos pegajoso que otros tipos de arroz debido a que contiene menos amilosa.

Para cocinar un buen arroz thai hay que hervirlo durante 20-25 minutos. Resulta ideal como base de ensaladas o como guarnición de carnes, pescados y proteínas vegetales. ¡Disfrútalos al mejor precio!



## POLENTA INSTANTÁNEA

La polenta es sémola de maíz. Se caracteriza por una textura suave y un sabor dulce. Destaca su contenido en azúcares naturales que se liberan lentamente y mantienen estables los niveles de azúcar en sangre.

En la cocina resulta un plato de muy fácil preparación. Igual que el cuscús, se añade cuando el agua hierve, se corta la cocción y se deja reposar hasta que absorbe el agua y se consigue la textura idónea.

¡Disfrútalos con verduras y queso para incrementar su cremosidad, y como siempre, al mejor precio!



ES TIEMPO DE...



Pepino



Melocotón

## [Cebolleta

En Vega Fértil están fuertemente comprometidos con una agricultura sostenible y de proximidad y entre los cultivos de sus fincas destaca la cebolleta, una hortaliza muy sabrosa de escaso aporte calórico, pero muy rica en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.



## SÁNDWICH CON ENSALADILLA DE GARBANZOS Y CEBOLLETAS

Desayuno, merienda, tentempié, cena improvisada... Las posibilidades del sándwich son infinitas y escogiendo bien los ingredientes, como en este caso, se convierte en un plato completo y equilibrado.

### INGREDIENTES

- Pan integral de molde
- 2 cebolletas
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 aguacate
- 1 zanahoria
- 1 manzana Golden
- Germinados de remolacha
- Lechuga
- 5-6 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 puñadito de alcaparras
- Sal

### ELABORACIÓN

- 1] Corta la manzana y el aguacate en dados, lamina la zanahoria, pica las cebolletas y trocea unas hojas de lechuga. Reserva.
- 2] Coloca los garbanzos en una ensaladera y aplástalos con un tenedor. También puedes procesarlos un poco con la batidora de mano.
- 3] Añade las semillas de chía, la manzana, las cebolletas, la mayonesa y sal al gusto. Mezcla suavemente hasta que todo quede bien impregnado de mayonesa.
- 4] Monta los sándwiches con ensaladilla, aguacate, zanahoria, germinados de alfalfa, lechuga y alcaparras.



[ROCÍO MONTOYA. [www.veggieboogie.com](http://www.veggieboogie.com)]

NUEVO

FREE.SH



¡Elige entre sus tres deliciosos sabores!

cooling effect



El primer refresco carbonatado bio dulcificado solo con zumo concentrado de manzana

distribuido en exclusiva por



www.la-finestra-al-cielo.es

# ¡Aprovecha la remolacha!

*Muy rica en antioxidantes, vitaminas y minerales, la remolacha se puede tomar cruda en ensaladas, batidos y licuados, pero también escaldar o saltear, siempre que sus hojas estén tiernas.*



La remolacha es una especie vegetal muy antigua que se conoce desde la prehistoria, aunque curiosamente (al contrario de lo que ocurre hoy) apenas se comían sus hojas, que tienen los mismos beneficios y usos culinarios que los tubérculos o incluso más. Asimismo, los tallos ofrecen múltiples posibilidades, aportando un toque crujiente y fresco. Los puedes trocear y utilizar como tropezones en una crema o un gazpacho, ya que combinar la remolacha con el tomate es un gran acierto: suaviza la acidez del tomate gracias a su sabor a tierra dulce. También puedes elaborar postres saludables, como un brownie con remolacha o bien un pudín de chía, al que añadirás trocitos de fresa, bebida vegetal de coco o similar y porciones de tallo fresco de remolacha.

## CRUDA

Mezcla una remolacha cruda rallada, una taza de azukis cocidas, trocitos de manzana ácida y una cucharada de vinagre de umeboshi: el resultado es un plato nutritivo y refrescante. Otra opción es combinarla con limón, jengibre fresco y pepino para hacer un sabroso licuado. Y también puedes elaborar una bebida fermentada y probiótica llamada kvas: un tónico efervescente que te deleitará con sus matices ácidos, dulces y ligeramente salados.

## COCIDA

Para cocerla no debes quitarle la piel porque así se mantienen mejor sus pigmentos y propiedades nutritivas. Una vez cocida, puedes conservarla varios días en la nevera y preparar con ella guisos y sopas, tanto frías como calientes. Por ejemplo, la intensa y muy agradecida sopa borsch.

## HORNEADA

Haz láminas finas, píntalas con aceite y hornéalas o deshidrátalas: se convertirán en crujientes chips que puedes espolvorear con un poco de levadura nutricional molida.

## CONGELADA

Congela la remolacha cocida, trocéala y pícala en un procesador de alimentos. Conseguirás un granizado de remolacha espectacular y si te apetece un fantástico sorbete, bátela con plátano troceado congelado.

**[ALF MOTA. COCINERO Y PROFESOR DE COCINA SALUDABLE Y TERAPÉUTICA]**



▶ Ajososa. La receta en la APP Veritas

# Guía para cocinar el tempeh

*Regenera la flora intestinal, equilibra el colesterol, tiene proteínas de alto valor biológico y es fuente de calcio, fósforo y hierro. Existen diferentes tipos de tempeh, pero los más habituales son el de soja y el de garbanzos, que es un poco más dulce y aporta los beneficios de las legumbres.*

Se elabora mediante un proceso de fermentación de la soja, que retiene todas las proteínas, y comparado con el tofu posee más fibra y vitaminas, una textura más firme y un sabor más fuerte. Cuando se cocina con grasas, sal o cítricos, el sabor amargo fruto de la fermentación desaparece, pero antes de cocinarlo, y para mejorar su digestión, es recomendable hervirlo durante 10 minutos con un trozo de alga wakame o kombu y un chorrito de salsa de soja.

## FRITO

Córtalo en rebanadas muy finas y fríelo hasta que quede crujiente. De este modo, la grasa en boca disimula su punto amargo.

## CROQUETAS, HAMBURGUESAS, ALBONDIGAS...

Otra opción es hacer un sofrito de cebolla y añadir el tempeh cocido y aplastado antes de preparar unas

croquetas o hamburguesas o albóndigas con o sin cereales (con arroz quedan muy bien).

## AÑADIDO A SALSAS Y ESTOFADOS

Si haces una salsa a base de cítricos o hierbas (como la menta, por ejemplo) puedes añadir un poco de tempeh. Asimismo, hay quien lo incorpora, previamente frito, a los estofados.

## A LA PLANCHA

En este caso no es preciso hervirlo. Parte la pieza por la mitad y úntalo con miso blanco o ponlo a macerar con soja, jengibre, agua y hierbas aromáticas. Guárdalo en la nevera al menos durante una noche y, al día siguiente, lo lavas y lo pasas por la plancha con unas gotas de aceite.

▶ Tempeh. Técnicas de cocina. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

Ensalada de wakame, tempeh y germinados.  
La receta en la APP Veritas



1] Tempeh macerado.  
Vegetalia. 170 g

Ecomil



## Alpiste

El alpiste es una planta gramínea originaria del Mediterráneo, es conocida por su uso como en alimentación animal, pero se trata de una semilla muy potente a nivel nutritivo que es perfectamente comestible.

El alpiste se emplea bastante en la medicina natural y aunque os parezca raro lo toma mucha gente como remedio.

Ecomil alpiste es una bebida formulada sin azúcares añadidos (contiene azúcares naturalmente presentes) para aprovechar los beneficios de esta semilla, de forma que:

Tiene bajo contenido en grasas y bajo contenido en grasas saturadas: Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Tiene bajo contenido en sal: Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal.



Sin azúcares añadidos  
Sin edulcorantes  
Sin lactosa · Sin gluten  
Certificado ecológico

## Sin Azúcares

Ecomil sin azúcar, más que una gama:  
Una nueva categoría de bebidas no lácteas!  
¡Una única marca para una nueva categoría!



Leche de almendras sin azúcares Bio 1 L | Bebida de anacardo sin azúcares Bio 1 L | Leche de almendras sin azúcares Vainilla Bio 1 L | Bebida de coco sin azúcares Bio 1 L | Bebida de coco sin azúcares Calcio Bio 1 L



Bebida de coco-almendra sin azúcares Bio 1 L | Bebida de avellanas sin azúcares Bio 1 L | Bebida de cáñamo sin azúcares Bio 1 L | Bebida de sésamo sin azúcares Bio 1 L | Bebida de quinoa sin azúcares Bio 1 L

Sin azúcares (<0,5 g / 100 ml) · Sin azúcares añadidos · Sin edulcorantes  
Certificado ecológico · Sin lactosa · Sin Gluten · Bajo GI < 50\*

\*Fuente: <http://www.montignac.com/en/glycemic-indexes/>

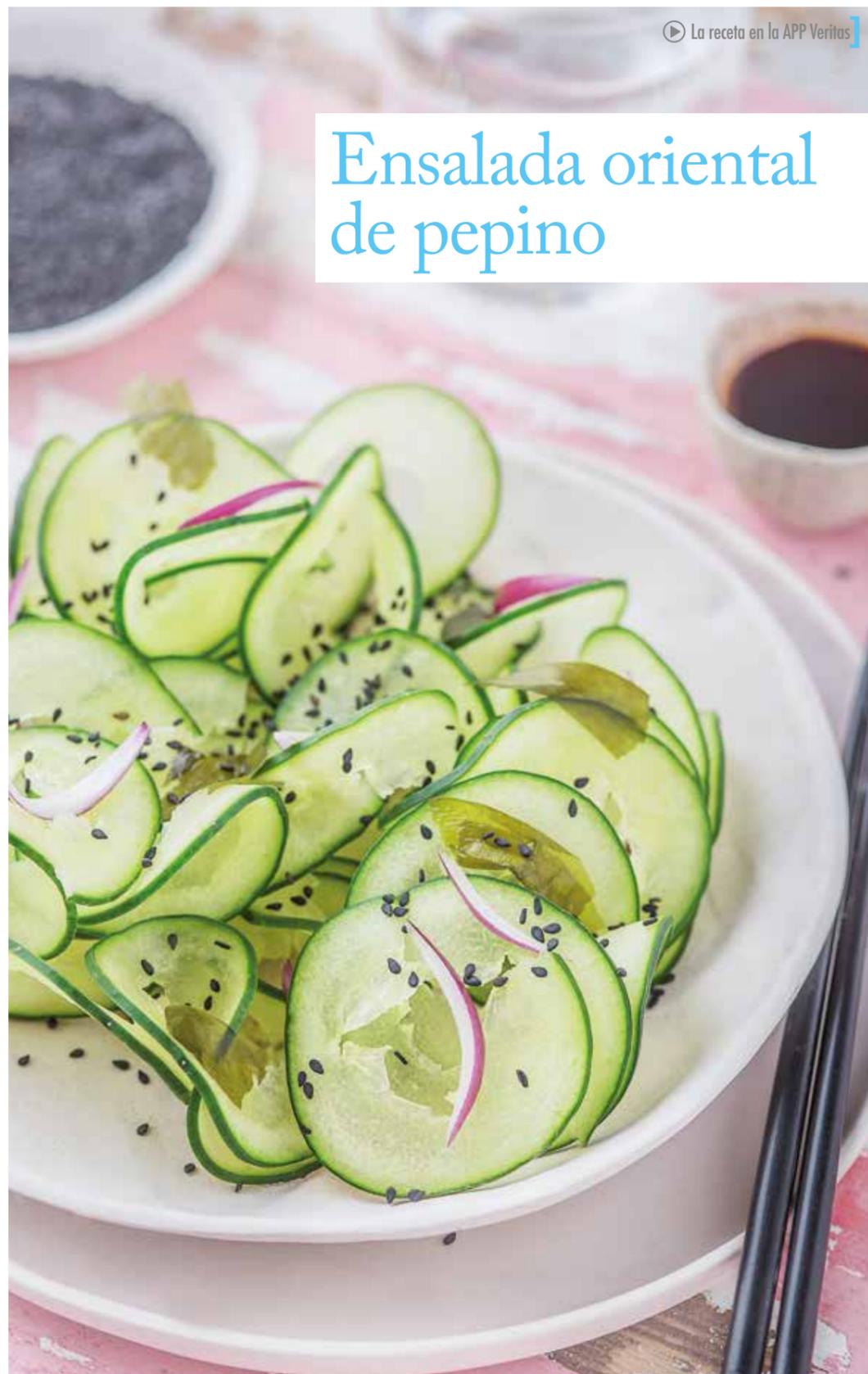
### ¿Qué significa "sin azúcar"?

La alegación "sin azúcar" se refiere a un alimento o bebida que no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml de producto\*.

### ¿Qué significa "sin azúcar añadido"?

Las palabras "sin azúcar añadido" significan que el producto no contiene ninguna adición de monosacáridos o disacáridos o cualquier otro alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes\*.

\*De acuerdo con el Reglamento CE 1924/2006 sobre etiquetado de alimentos.



▶ La receta en la APP Veritas

## Ensalada oriental de pepino

*Un entrante muy refrescante, ideal para días calurosos, que mezcla sabiamente ingredientes de nuestra tierra, como el pepino y la cebolla, con otros muy usados en la cocina asiática y que le dan un sabor diferente, a la vez que aumentan su valor nutricional.*

### INGREDIENTES

- 1 pepino grande o 2 pequeños
- 1 cucharada pequeña de alga wakame
- ¼ de cebolla roja
- Sésamo negro

### PER A L'AMANIMENT:

- 1 cucharada sopera de tamarí
- 2 cucharadas soperas de aceite de sésamo
- 1 cucharada sopera de sirope de agave oscuro
- 1 cucharada sopera de vino blanco
- ½ jengibre

### ELABORACIÓN

- 1] Pon el alga en remojo y reserva hasta que duplique su tamaño.
- 2] Prepara el aliño mezclando los ingredientes y remueve bien para que se integren.
- 3] Corta el pepino a láminas y colócalo en un plato.
- 4] Escurre el alga y sírvela encima del pepino, añade la cebolla roja cortada en láminas, vierte el aliño sobre la ensalada y decora con sésamo negro.



EL GRANERO

Sésamo negro. 250 g

[DELICIAS KITCHEN]

REALIZADO CON VERDURAS DE LA MAS ALTA CALIDAD DE PRODUCCIÓN PROPIA

100% NATURAL

EUROPEAN VEGETARIAN UNION V-LABEL-EU VEGANO

Si Gluten Sin Gluten

**Bio Sabor**

Tlfn: 950 700 100  
www.biosabor.com

Ctra. San José, km 2. 04117 SAN ISIDRO DE NIJAR (ALMERÍA)

## Bálsamo para las picaduras de insectos

*Aporta calma y desinflama, ayudando a reducir el picor en caso de picadura de insectos.*

1] Infusiona 40 g de manteca de karité, 15 g de aceite de coco, 5 g de aceite de caléndula, 1 puñado de manzanilla y 1 puñado de tomillo.

2] Cuela con una gasa, deja que se enfríe y añade 2 gotas de aceite esencial de lavanda y 4 gotas de aceite esencial de eucalipto.

**Utilízalo sobre las picaduras.**  
**Caduca a los 3 meses.**



Manteca de karité. 100 g MON

▶ Bálsamo para las picaduras de insectos.  
The Beauty kitchen. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

[MAMITABOTANICAL]

## Pendientes

### Materiales:

- 1 envase de suavizante Ecover
- Rotulador
- Tijeras
- Cúter
- Sacabocados
- 6 anillas
- 2 alicates de bisutería
- 2 bases para pendientes
- Pegamento instantáneo
- Lija fina
- Trapo
- Pinturas chalk paint
- Barniz
- Esponjas
- 2 platos
- Moneda de 5 céntimos
- Tapón de bebida vegetal

### Instrucciones:

- 1] Retira la etiqueta y corta un trozo del envase con el cúter y las tijeras.
- 2] Marca con el rotulador las formas del pendiente utilizando la moneda, el tapón de bebida vegetal y el tapón del suavizante.
- 3] Recorta los círculos y líjalos para abrir poro y suavizar los bordes.
- 4] Marca los puntos donde colocarás las anillas y perfóralos con el sacabocados.
- 5] Vierte la pintura en el plato, empapa la esponja y úsala para pintar todas las piezas de plástico.
- 6] Espera a que se sequen y añade textura aplicando la pintura negra con una esponja natural.
- 7] Cuando se hayan secado, barniza todas las piezas con esponja.
- 8] Abre las anillas con alicates y une las piezas.
- 9] Pega los pendientes a la base y deja secar.



ECOVER  
Suavizante manzana y almendras. 14 l

▶ Pendientes. Upcycling. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]

# Fresco, fácil y rápido

con recetas sencillas y apetecibles en los días de calor

## [LUNES

### ALMUERZO

[Vichyssoise de puerros con “crema de leche” de arroz y cebollino fresco  
[Huevos duros rellenos de atún y aceitunas con tiras de pimiento

### CENA

[Paté de berenjena con picos camperos integrales  
[Seitán rebozado con ensalada

## [MARTES

### ALMUERZO

[Tomates horneados, rellenos de quinoa y queso feta  
[Merluza a la parrilla con alioli de ajo negro

### CENA

[Salteado de arroz basmati con verduras y semillas  
[Brocheta de pollo y piña, con salsa de yogur y sésamo

### [PARA DESAYUNAR:

[Zum de melocotón  
[Cereales de arroz crujiente con chocolate negro  
[Bebida de arroz y coco

### A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Dados de sandía  
[Barritas de sésamo  
[Té frío kombucha de granada

▶ Triángulos de polenta. La receta en la APP Veritas



## [MIÉRCOLES

### ALMUERZO

[Triángulos de polenta  
[Hamburguesa de ternera con mostaza y topping de germinados

### CENA

[Ensalada de patata y salmón con kéfir de cabra

## [JUEVES

### ALMUERZO

[Ensalada de lentejas con verduritas y hierbas aromáticas  
[Calamares a la plancha con sal del Himalaya

### CENA

[Gazpacho con tropezones vegetales  
[Croquetas vegetales con zanahoria rallada

## [VIERNES

### ALMUERZO

[Pasta rellena de espinacas y queso vegano con aceite de oliva virgen extra  
[Hamburguesas de tofu y pisto con ensalada

### CENA

[Tostada de trigo sarraceno con aguacate, semillas y germinados

### [CONSEJOS:

[ En verano apuesta por cremas y ensaladas ¡rápidas! Prepara las cremas de verduras y patés (vichyssoise, gazpacho, ajoblanco, paté de berenjena, etc.) un solo día y guárdalos en la nevera en un tupper hermético. Haz lo mismo con los cereales (polenta, arroz basmati, quinoa) y la patata hervida. De este modo lo tendrás todo listo para preparar las recetas en un momento al llegar a casa.  
[ Acuérdate de enriquecer tus comidas con semillas y aceites de calidad e incluir fruta fresca y entera en tus desayunos, meriendas y ensaladas. Con este simple gesto, tendrás un buen aporte de las dos vitaminas más antioxidantes: la vitamina C y la E.

# Piel hidratada y radiante

Con alimentos que cuidan tu piel y la protegen frente a los rayos UV

## [LUNES

### ALMUERZO

[Crema fría de zanahoria y mango con trocitos de apio y jengibre  
[Solomillo de cerdo ibérico con mermelada de cebolla

### CENA

[Ensalada templada de garbanzos, maíz y langostinos con salsa rosa

## [MARTES

### ALMUERZO

[Timbal de escalibada con queso de cabra  
[Salteado de tofu y setas con nueces

### CENA

[Ensalada de col lombarda, remolacha, pepino y piñones  
[Salmón al papillote con vinagreta cítrica

## [MIÉRCOLES

### ALMUERZO

[Puré fresco de aguacate y calabacín con yogur griego y topping de pistachos  
[Hamburguesa de lentejas con salsa de kale

### CENA

[Zumos de manzana y zanahoria con cúrcuma  
[Wok de arroz con seitán, berenjena y salsa mirin

## [JUEVES

### ALMUERZO

[Espirales de lentejas rojas con salsa de tomate  
[Pollo teriyaki

### CENA

[Judías verdes al vapor salteadas con anacardos y aceite de sésamo  
[Tostadas de espelta con paté de setas, anchoas y huevo duro rallado

### [PARA DESAYUNAR:

[Açaí bowl con plátano y frutos del bosque  
[Bebida de arroz con cúrcuma

### A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Albaricoques  
[Galletas integrales de sésamo  
[Té verde helado con limón

### CONSEJOS:

[Los alimentos que eliges inciden directamente sobre la salud de tu piel. En verano, cuando la exposición al sol es más regular, es recomendable incorporar en la dieta aquellos nutrientes que cuidan tu piel desde dentro y favorecen un bronceado saludable y duradero.

[Para que tu piel luzca sana y esté bien protegida debes fijarte en los alimentos ricos en carotenoides porque estos intervienen en la síntesis de la melanina, un pigmento que se estimula con la exposición solar. Los encontrarás en alimentos de colores intensos, amarillos y anaranjados como la zanahoria, el melón cantaloup, albaricoques, mangos, etc. pero también en verduras de hoja verde, tomates, salmón o yema de huevo, a su vez ricos en vitamina D.

[Es fundamental que tu organismo esté bien hidratado. Procura ingerir cantidades adecuadas de líquido y bebidas antioxidantes como el té verde, que además de neutralizar el estrés oxidativo evitan la sequedad de la piel y favorecen su regeneración.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista Y experta en nutrición]

▶ Hamburguesa de lentejas con salsa de kale. La receta en la APP Veritas ]



# veritas CÓMO CÓMO FESTIVAL

14 · 15 · 16  
SEPTIEMBRE  
PUERTO BARCELONA

2018 · 3ª EDICIÓN  
El festival  
de la comida  
sana de verdad



# ¡QUEDAMOS EN VACACIONES!

Si te vas unos días de vacaciones puedes encontrarnos en estas localidades:

- **CASTELLDEFELS:** C. C. L'ÀNEC BLAU
- **SITGES:** PG. VILAFRANCA, 18
- **VILANOVA I LA GELTRÚ:** PLAÇA SOLER I CARBONELL, 14
- **BLANES:** SES FALQUES, 10
- **IBIZA:** AVINGUDA D'ESPANYA, 8
- **MALLORCA:** PLAÇA COMTAT DE ROSSELLÓ, 6  
AV. GABRIEL ROCA, BLOC 2, LOCAL NÚM. 2-D  
EDIFICI MARINA ESPORT
- **MATARÓ:** NOU, 27
- **TARRAGONA:** CRISTÒFOR COLOM
- **DONOSTIA:** GARIBAI, 20
- **MENORCA:** PLAÇA CLAUSTRE DEL CARMÉ, 48 (MAÓ)  
BORJAMOLL, 39 (MAÓ)  
ARTRUTX, 26 (MAÓ)
- **PUIGCERDÀ:** RAMBLA JOSEP MARIA MARTÍ, 4
- [NUEVA]** • **PLATJA D'ARO:** CENTRE D'OCI PARC D'ARO TRAMUNTANA, 37

