

veritas

octubre 2018 # n.103



QUÉ COMER EN OTOÑO

- Caldos
- Cremas de verduras
- Guisos de horno
- Sofritos
- Estofados

LOS MEJORES AMIGOS DE LA DIGESTIÓN

- Mijo
- Quinoa
- Arroz integral
- Trigo sarraceno

RECETA CON

**PRODUCTO
LOCAL**

Calabaza dulce de Vegas
de Jarama y granola crujiente



SOSTENIBILIDAD

CREAMOS VALOR ECONÓMICO, MEDIOAMBIENTAL Y SOCIAL; CONTRIBUIMOS AL BIENESTAR Y PROGRESO DE LAS GENERACIONES PRESENTES Y FUTURAS.



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

EDITORIAL



Ana Patricia Moreno
Responsable de contenidos

Empieza el otoño, época de transición para el recogimiento del invierno. Aprovechemos para preparar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu.

La naturaleza siempre es la llave que abre todas las puertas; encuentra todas las respuestas a través de su observación. En otoño los árboles se desprenden de sus hojas y los frutos que recogemos son de raíz. Esa es la energía que necesitamos para limpiar y desprendernos de todo aquello que no nos hace falta. Obtenemos la fuerza de la tierra, de las verduras de raíz y de los cereales integrales.

En esta revista encontrarás muchos consejos y recetas para trasladar la belleza a tu mesa. Una belleza que nunca viene determinada por el color o la forma, sino por la esencia. Una esencia que se respira en los detalles, la sutileza y la gratitud.

¡Feliz otoño!

[6



SALUD
El otoño más saludable
SARA BANAL

[10



CONSEJOSDEXEVI
La meditación, la hipnosis y tú
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSIDAD
¿Qué cenamos hoy?
Crema de verduras
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES
El páncreas y la obsesión
ALF MOTA

[44



DONACIONES
Gota de Leche

[46



SOSTENIBILIDAD
Compromiso con la comunidad
ANNA BADIA

[47



VERITAS ECOLOGICAL CHALLENGE
¿Quieres mejorar el mundo?

[16



ESTILO DE VIDA
Los mejores amigos de la digestión
MAI VIVES

[20



EN FAMILIA
¿Seguro que no come nada?
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR
Objetivo: hidratación
NURIA FONTOVA

[23



BOTIQUÍN
Refuerza las defensas de forma natural
MARTA MARCÈ

[48



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

[50



DETEMPORADA
Bowl de calabaza dulce y granola crujiente
VEGGIEBOOGIE

[52



¡SÁCALE PROVECHO!
Tiempo de boniatos
ALF MOTA

[24



MENTES ANA CUERPO SANO
Entrena donde y cuando quieras
DUET FIT

[26



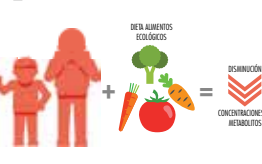
ENTREVISTA
Aitor Sánchez

[28



ANÁLISIS COMPARATIVO
Carne ecológica: sin duda, la mejor
M. D. RAIGÓN

[31



FONDO DOCUMENTAL
Pesticidas en la dieta infantil
CARLOS DE PRADA

[54



TÉNICAS DE COCINA
Trigo sarraceno, tu aliado en la cocina
MIREIA ANGLADA

[56



FAST & GOOD
Mix de bulgur y legumbres con pesto rojo
DELICIAS KITCHEN

[58



BEAUTY KITCHEN
Aceite para activar la circulación
MAMITA BOTANICAL

[32



LEER ETIQUETAS
Compresa Masmi

[34



IMPRESINDIBLES
Imprescindibles de otoño

[38



COMPAÑEROS DE VIAJE
El orgullo de ser agricultor
Masclans

[42



NUESTRO OBRADOR
Pan de molde, esponjoso y tierno

[59



UPCYCLING
Portafotos
MARTA SECOND

[60



MENÚS
Menú otoño vital y menú básicos saludables
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



Crema de calabaza y zanahoria.
La receta en la APP Veritas



El otoño más saludable

Mañanas frescas y atardeceres tempranos: el otoño ya está aquí. Aunque suele costar que se vaya el calor, durante esta estación llega definitivamente el frío y es el momento de nutrirnos para fortalecer las defensas de cara a los próximos meses.

EL OTOÑO ES LA ESTACIÓN DE LOS CALDOS, LAS CREMAS DE VERDURAS, LOS HORNEADOS, LOS SOFRITOS, LOS ESTOFADOS Y LAS COCCIONES LENTAS Y CON Poca AGUA, COMO LAS TÉCNICAS NITUKÉ Y NISHIME.



► Sopa de cuscús con boniato y shiitake.
La receta en la APP Veritas

¡Puramente sorprendente!
Primera bebida de arroz negro del mercado

Nuevo

1Le

ivibio

Riso NERONE drink
Arroz NEGRO drink

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

CONTIENE AZÚCAROS NATURALES PROVENIENTES DE LA CEBADA

GLUTEN FREE

LA FINESTRA DEL CIELO

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

El sistema inmunitario se refuerza cuando mantenemos el cuerpo a una temperatura saludable, de ahí la importancia de mantener las lumbar y los pies bien protegidos y tener siempre a mano una o dos capas de abrigo para aquellos momentos en los que el tiempo empeora sin avisar. Asimismo, es primordial adecuar las horas de descanso nocturno y acostarse un poco más temprano, lo que puede ayudarnos a adaptarnos al ritmo de trabajo después del parón veraniego. Esta costumbre será especialmente útil si, con el incremento de la oscuridad y el frío, notamos un bajón en la vitalidad y el estado de ánimo.

ALARGA LAS COCCIONES

La alimentación es fundamental a la hora de aclimatarse al cambio de estación. Es tan sencillo como consumir productos de temporada y escuchar a nuestro organismo. Pero no todo depende del tipo de comida elegida: el calor interior que aporta cada alimento depende tanto de su naturaleza térmica (temporada) como de la preparación. Así, cuanto más larga sea la cocción, mayor será el poder yang del alimento y más calor interno generará. Por esta razón, el otoño es la estación de los caldos, las cremas de verduras, los horneados, los sofritos, los estofados y las cocciones lentas y con poca agua, como las técnicas nituke y nishime.

[SARA BANAL. FERTILIDAD & MEDICINA CHINA.
www.sarabanal.com]

UTILIZA LA TÉCNICA NISHIME

En esta cocción las verduras se cocinan en su propio jugo, volviéndose más dulces de manera natural y aumentando su naturaleza térmica. Se trata de una técnica que tonifica el sistema digestivo y funciona muy bien con vegetales de raíz, como las zanahorias o las chirivías. Empieza por colocar una lámina de alga kombu remojada en una olla y, a continuación, vierte un par de centímetros de agua mineral. Corta unas hortalizas en trozos de tamaño similar y colócalos en el fondo de la olla procurando que no se toquen mucho entre ellos. Finalmente, lleva a ebullición, tapa y reduce el fuego al mínimo. Tiene que cocinarse durante una media hora aproximadamente, aunque depende del tipo de verdura que hayas utilizado.

Guiso de verduras de raíz. La receta en la APP Veritas



¡Descubre el desayuno bio perfecto para ti!

Con los nuevos mueslis funcionales bio de El Granero Integral ya no hay excusa para no desayunar de manera saludable cada mañana.

Los mueslis funcionales de El Granero Integral están pensados no solo para ajustarse al reducido tiempo que tenemos, sino que además cubren necesidades específicas para cada persona o situación.

El MuesliFit&SportBio está pensado especialmente para personas que practican deporte. Aporta energía de liberación lenta gracias a los copos de avena integral. Está lleno de valiosas proteínas de cáñamo y quinoa, bajas en grasas saturadas y de fácil digestión, y su riqueza en minerales, especialmente en magnesio, proviene de los frutos secos, el plátano y el coco. Un delicioso desayuno o merienda pre o postentrenamiento que puedes tomar acompañado de tu bebida vegetal favorita, yogur, zumos, etc.

El MuesliTransitBio es perfecto para aquellas ocasiones en las que por viajes, alimentación pobre en vegetales, etc., necesitamos aportar fibra a nuestra dieta. Este muesli nos garantiza un desayuno equilibrado, a base de cereales integrales (copos de avena) junto con un gran aporte de fibra soluble (chía y psyllium) e insoluble (salvado de trigo). Recupera tu regularidad intestinal mientras disfrutas de un buen desayuno. Además, al ser muy saciante y bajo en azúcares, es un aliado ideal en las dietas de control de peso.

El MuesliDonnaBio cubre las demandas nutricionales de la mayoría de mujeres, pero también de los hombres. Contiene cereales sin gluten para paliar la inflamación abdominal que se va produciendo a lo largo del día. El mijo es muy rico en hierro. Por su parte, las vitaminas del grupo B, el magnesio y la lisina del trigo sarraceno nos ayudan a afrontar mejor el estrés. La chía y el lino aportan fibra soluble y omega-3. Los arándanos y la manzana que contiene aportan antioxidantes, que protegen nuestro organismo del envejecimiento prematuro.



La meditación, la hipnosis y tú

¿Sabías que sentirse triste va acompañado de un exceso de histamina en tu cuerpo y que la meditación la reduce rápidamente? ¿Y que ciertas alteraciones intestinales pueden mejorar con hipnosis sin tener que cambiar la alimentación?

En la actualidad, la comunidad científica ya ha establecido claramente la comunicación recíproca entre el cerebro, el intestino y la microbiota intestinal (bacterias del intestino). Por este motivo, se califica al intestino como el “segundo cerebro” y uno de los mecanismos de comunicación entre su microbiota y el cerebro es la vía neural, es decir, la del sistema nervioso.

El intestino tiene un sistema nervioso que engloba dos redes de neuronas situadas justo por debajo de la mucosa por donde pasan los alimentos. Dicho sistema nervioso le sirve para controlar de forma autónoma sus funciones de motilidad, secreción de enzimas, mucosidad y circulación sanguínea. Se denomina sistema neurológico intestinal (ENS) y está controla-

do por el nervio vago, el principal nervio del sistema nervioso parasimpático (el contrario al simpático o de estrés), que interactúa con el sistema inmune y tiene una función calmante, relajante y tranquilizante para el corazón, los pulmones, las vísceras... Además, sus fibras son antiinflamatorias, disminuyen la permeabilidad intestinal y mejoran la microbiota.

LAS TÉCNICAS CAPACES DE MODULAR LA ACTIVIDAD DEL NERVI VAGO CON EFECTOS TERAPÉUTICOS SON EL MINDFULNESS, LA MEDITACIÓN, EL YOGA Y LA HIPNOSIS.



¿CÓMO PODEMOS ACTIVAR EL NERVI VAGO?

Está claro que existe una conexión entre la nutrición y el nervio vago y, a la vez, un vínculo entre el estado emocional y la actividad del citado nervio. El estrés diario frena su actividad y, por tanto, reduce su actividad antiinflamatoria, lo que altera la microbiota y la permeabilidad del intestino. Así, la falta de actividad del nervio vago provoca un desequilibrio entre bacterias, hongos y otros microorganismos que tenemos en el intestino y puede desencadenar o empeorar alteraciones digestivas o gastrointestinales. Paralelamente, se han demostrado los beneficios de las técnicas de relajación

para el tratamiento de enfermedades inflamatorias intestinales, y es que la respiración tiene una influencia directa en la actividad del nervio vago. En concreto respirar lentamente y espirar profundamente aumenta el tono vagal. Por otra parte, las técnicas capaces de modular la actividad del nervio vago con efectos terapéuticos son el mindfulness, la meditación, el yoga y la hipnosis. Todas son efectivas para calmar el estado anímico (minimizan la angustia y el nerviosismo), disminuir las inflamaciones y mejorar la microbiota. Igualmente, practicar meditación e hipnosis reduce las reacciones histamínicas del organismo.

[XEVI VERDAGUER. PSICONEUROINMUNÓLOGO. www.xeviverdaguer.com]

PROYECTO SALUD

Prop.P potencia las defensas del organismo
Incorpora Prop.P en tu proyecto salud



Prop.P combina jalea real fresca con propóleos, equinácea, tomillo, escaramujo y yemas de pino.



con certificación ecológica

Mielar S.A.
Guilard 70, 08014, Barcelona
tlf 933 220 125
www.mielar.com

¿Qué cenamos hoy? Crema de verduras

La entrada del otoño es el gran momento de las cremas de verduras. Con la bajada de las temperaturas, adquieren un papel protagonista en nuestras cenas gracias a su dulzura natural y gran digestibilidad.

Además de sus muchos beneficios (son poco calóricas, ricas en fibra y muy saciantes), aportan una gran variedad a la dieta, sobre todo si tenemos a nuestro alcance la comodidad de comprarlas ya hechas. Cuando las preparamos en casa, tenemos tendencia repetir las recetas, pero cuando pode-

mos comprarlas ya preparadas y elaboradas con ingredientes que no solemos usar por desconocimiento o falta de hábito, las comemos con muchísimo gusto.

SANAS Y DELICIOSAS

Las más clásicas y universales son las de puerro, de calabacín o de za-

nahoria, a causa de su sabor suave y neutro. Una crema con mucha personalidad es la de brócoli, una crucífera que protege la mucosa del estómago y los intestinos. ¿Y qué decir de la maravillosa crema de guisantes con menta? Absolutamente deliciosa, ya que ambos ingredientes maridan a la perfección.



TRITURADAS CON ALGA KOMBU

Pensando en obtener un perfil más nutritivo, os proponemos la crema de calabacín con quinoa, un paracereal rico en calcio, magnesio, fósforo y proteínas de alto valor biológico. Hemos incorporado alga kombu a la receta, un alga que no proporciona sabor, pero sí aporta minerales y tiene propiedades muy beneficiosas para el sistema circulatorio. Otra crema a la que añadimos alga kombu es la de lentejas con verduras, en este caso para conseguir que la legumbre sea mucho más digestiva.

UN TOQUE ESPECIAL

Todas nuestras cremas se elaboran con verduras frescas ecológicas, sal marina sin refinar y aceite de oliva virgen extra ecológico. No necesitan más condimento, pero si quieres animarlas en casa puedes darles tu toque personal con una pizca de pimienta blanca o negra, jengibre rallado o gomasio. También puedes añadir un chorrito de bebida vegetal de soja, almendra o arroz, o bien presentarlas con un topping crujiente que estalle en la boca y que las haga mucho más atractivas: virutas de alga nori frita, chips de verduras, frutos secos, semillas tostadas o caramelizadas. . .



- 1] Crema de lentejas. Anko. 500 ml
- 2] Crema de guisantes y menta. Casabella. 500 ml
- 3] Crema de brócoli. Casabella. 500 ml

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN | SALUD]



Refuerza tus defensas de forma natural



Consulta nuestra gama de complementos
en www.elgranero.com

El páncreas y la obsesión

Si tenemos tendencia a obsesionarnos debemos fortalecer el páncreas con alimentos naturalmente dulces cocinados de forma sencilla, ya que la obsesión nos hace consumir productos con mucho azúcar y grasas de mala calidad, lo que afecta negativamente al estado del páncreas.

Empecemos por conocer un poco mejor el páncreas, este pequeño órgano que para muchos todavía es un gran desconocido. Tiene un papel clave en los procesos digestivos y ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre a través de la insulina. La medicina oriental lo relaciona con el bazo y ambos habitan en la “casa del intelecto”, con la lógica, la capacidad de análisis, la reflexión y la memoria. Junto con el bazo y el estómago, tiene afinidad con el elemento tierra, que nos aporta estabilidad y confianza en uno mismo y en la vida.

La obsesión retiene la energía en la mente y nos impide conectar con nuestro cuerpo y con los demás. Cuando uno no se cuida, no se quiere ni permite que le quieran, lo que conlleva una carencia de afecto. Ante esta situación, se busca el cariño en alimentos dulces con mucho azúcar, en las bebidas alcohólicas, en los productos elaborados con harinas refinadas y en la comida basura rica en grasas de mala calidad. Todo ello provoca un deterioro del páncreas y de los órga-

nos que van asociados al elemento tierra que participan en el funcionamiento de los sistemas digestivo e inmunitario.

NO AL AZÚCAR Y SÍ AL DULZOR NATURAL DE LAS VERDURAS

El sabor del elemento tierra es el dulce natural y su estación el verano tardío. Aprovecha esta época para tonificar el páncreas con cocciones simples, como salteados, estofados, escaldados y vapor. Paulatinamente puedes comenzar a usar el horno y mientras se mantenga el clima templado, prueba a mezclar crudos con escaldados. En cuanto a los alimentos, el arroz redondo integral y el mijo son fundamentales, al igual que los vegetales de raíz como las zanahorias, las chirivías, los boniatos o los nabos. Y también las legumbres y las verduras redondas que crecen cerca de la tierra como cebollas, coles, calabaza y coliflor. Y en referencia a los postres, serán siempre sin azúcares ni harinas refinadas.

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

Bolitas de zanahoria. La receta en la APP Veritas



EST. 1959

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
 ✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
 ✓ EFICACIA PROBADA
 ✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES
 MADE IN THE BLACK FOREST

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
 PARA LAS PIELES SENSIBLES
ZZ SENSITIVE
 CON COMPLEJO ACTIVO PRE Y PROBIÓTICO

ANNEMARIE BÖRLIND
 NATURAL BEAUTY

www.borlind.es

Croquetas de mijo y tofu. La receta en la APP Veritas



Los mejores amigos de la digestión

Dicen que la mejor digestión es la que no se nota y para que así sea hay que prestar atención no solo a los alimentos, sino también a la forma como los elegimos, los combinamos y los masticamos.

LO MÁS INDICADO ES CONSUMIR CEREALES, COMO EL MIJO, LA QUINOA, EL ARROZ INTEGRAL Y EL TRIGO SARRACENO. SI REALMENTE TIENES MUY Poca fuerza digestiva, la mejor opción es el MIJO.

SIN ACEITE DE PALMA

Al igual que los girasoles van girando según la posición del sol, nosotros nos movemos guiados por los deseos de nuestros clientes. Por ello, Barnhouse tiene el placer de presentar **KRUNCHY SUN SIN ACEITE DE PALMA**, es decir, las seis variedades más populares de Krunchy elaboradas exclusivamente con aceite de girasol.



barnhouse
810 DESDE 1979

KRUNCHY SUN: CON ACEITE DE GIRASOL EN VEZ DE ACEITE DE PALMA
WWW.BARNHOUSE.DE



Las malas digestiones provocan que estemos malhumorados e incómodos con nosotros mismos. No tenemos ganas de nada, nos cuesta relacionarnos e incluso dejamos de pensar con claridad. En cambio, cuando digerimos bien, nos sentimos optimistas y con más vitalidad en general, y es que la salud del sistema digestivo influye en el organismo, tanto a nivel físico como mental y emocional.

Los síntomas que nos indican esa falta de fuerza digestiva son las digestiones lentas, la acidez de estómago, la hinchazón abdominal, la flatulencia y la incomodidad después de comer. Repasemos los puntos principales que nos ayudarán a recuperar el tono digestivo.

CEREALES INTEGRALES

Con el fin de tonificar la secreción estomacal, la digestión intestinal y la función portal (la absorción y la asimilación) lo más indicado es consumir cereales, como el mijo, la quinoa, el arroz integral y el trigo sarraceno. Si realmente tienes muy poca fuerza digestiva, la mejor opción es el mijo. Hierve una taza pequeña en cinco tazas de agua, una pizca de sal, un chorro de aceite y unas nueces. En 25 minutos tendrás una crema deliciosa, digestiva y energética, ideal para tomar por la mañana o al mediodía.



BUENAS COSTUMBRES

A la hora de comer recuerda también lo siguiente:

- [1] Come solo cuando tengas hambre.
- [2] Olvídate de los problemas y las prisas cuando te sientes a la mesa y asegúrate un rato de calma.
- [3] Ensáliva, mastica y saborea cada bocado a conciencia.
- [4] Evita combinar alimentos incompatibles: pan y patatas, pan y legumbres, pan y fruta o dos proteínas animales juntas.
- [5] No termines las comidas con fruta o dulces: ralentizan la digestión y producen fermentaciones.
- [6] No te sacies del todo.
- [7] Toma infusiones digestivas regularmente.

SOPAS Y CALDOS CALIENTES

Los alimentos de naturaleza fría, como frutas y verduras crudas o las bebidas frías apagan el “fuego” que activa la digestión. Opta por tisanas y sopas calientes, eligiendo cociones que favorecen el proceso digestivo: estofados, salteados o escaldados. Algunos alimentos aconsejados son la zanahoria, la cebolla, la calabaza, el pescado blanco o azul, el jengibre...

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN y SALUD]

CONDIMENTOS SALADOS

Incluye también ciertos condimentos salados como gomasio, polvo de algas, salsa de soja o sopa de miso. Por ejemplo, las sopas de miso instantáneas son un buen recurso para llevar al trabajo y tomar entre horas.

FERMENTADOS

Las verduras fermentadas (pickles) son un alimento probiótico, que favorece las bacterias intestinales regenerando la flora bacteriana. Una pequeña cantidad en cada comida es una gran aportación para mejorar el funcionamiento del sistema intestinal.



- 1] Gomasio de algas. Vegetalia. 160 g
- 2] Mijo. Ecobasics. 500 g
- 3] Quinoa real. La Finestra sul Cielo. 500 g
- 4] Chucrut. Natursoy. 230 g
- 5] Harina de trigo sarraceno. El Granero. 1 kg
- 6] Salsa de soja. Biocop. 500 g

créateurs de saveurs au naturel



BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984

**DISFRUTE
DE LOS
BENEFICIOS
DEL ACEITE
DE LINO**



nuevo

- ✓ Rico en Omega 3
- ✓ Sin amargura en su sabor gracias al innovador proceso de filtración 3D desarrollado por Bio-Planète
- ✓ Tomar en crudo

Para obtener información detallada sobre nuestros productos e ideas sobre recetas, consulte el dorso o visite nuestro sitio Web www.bioplanete.com



¿Seguro que no come nada?

El 40% de los niños en España tienen sobrepeso u obesidad y de estos casi el 20%, uno de cada cinco, tienen obesidad.

CURIOSAMENTE, LA MAYORÍA APENAS PRUEBAN BOCADO EN LA COMIDA Y EN LA CENA PORQUE HAN ENTRADO EN UN CÍRCULO VICIOSO DE ALIMENTACIÓN INSANA. TE EXPLICAMOS EN QUÉ CONSISTE DICHO CÍRCULO Y CÓMO SALIR DEL MISMO.

Como el prestigioso dietista-nutricionista Julio Basulto no se cansa de repetir, lo importante no es que los pequeños coman mejor, si no que dejen de comer peor. ¿Esto qué significa? ¿No

habíamos quedado que comer verduras y frutas era imprescindible? Sí, claro, pero antes hay que dar otro paso que es incluso más importante: hay que dejar espacio para los alimentos sanos

y construir nuevos hábitos para nuestros hijos porque los padres, sin quererlo, nos hemos metido en un círculo vicioso del que resulta complicado (aunque no imposible) escapar.

Antes de salir de casa, los niños toman alimentos hiperenergéticos de escasa calidad: cereales de desayuno cargados de azúcar, preparados de cacao con azúcar, bollería y galletas, pan de molde blanco con cremas de chocolate o mermelada, zumos industriales... Estos productos tienen muchos problemas, pero destacan dos: están cargados de calorías vacías y son hiperpalatables, es decir, están diseñados para gustar, al margen de sus (escasas) propiedades nutricionales. Esto puede parecer poco importante, pero provoca que a la hora de la comida nuestros hijos rechacen alimentos con sabores más sutiles, como judías o zanahorias. Además, puede ser que lleguen sin hambre a causa de las calorías que han tomado a media mañana en el patio.

En la merienda, el patrón del desayuno se repite y cuando llega la cena el niño rechaza de nuevo determinados alimentos. Y como no han comido nada, preferimos que tomen cualquier otra cosa antes de acostarse (de nuevo, suele ser algún alimento hiperpalatable) porque pensamos que es mejor que coman eso a que no coman nada. Así, al final del día, creemos que apenas han comido, cuando la realidad demuestra que han ingerido una cantidad de calorías vacías excesiva, el camino casi seguro al sobrepeso.

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

¿CÓMO ROMPER EL CÍRCULO VICIOSO?

El patrón se establece con una rapidez endiablada y sienta las bases de la alimentación del futuro adulto. ¿Cómo podemos romperlo? Pues evitando los alimentos insanos y desayunando y merendando alimentos de verdad, como fruta, frutos secos o pan integral de calidad. Al principio resultará difícil, pero vale la pena persistir, del mismo modo que insistimos en enseñarles a cruzar la calle o a no hablar con desconocidos: con seguridad, cariño y el convencimiento de que estamos haciendo lo mejor para ellos.

Barritas de frutos secos. La receta en la APP Veritas



Zealia Bio

PRODUCTOS SIN GLUTEN ECOLÓGICOS
PANES, GALLETAS, SNACKS Y MUCHO MÁS

www.zealia.com

ELABORADOS CON **masa madre**

CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SIN GRASA DE PALMA

SIN AZÚCARES REFINADOS

SIN COLORANTES NI CONSERVANTES

Objetivo: hidratación



EN EL ROSTRO, VIGILANCIA EXTREMA

Es la parte del cuerpo que más sufre y precisa de activos que capturen los radicales libres y favorezcan la renovación dérmica, como las semillas de granada y el aceite de rosa mosqueta. Asimismo, elige una crema con complejo pre y probiótico para reequilibrar la flora cutánea y reforzar la microbiota. Y no olvides tratar el contorno de los ojos con ingredientes calmantes como la eufrasia, que atenúa la hinchazón de bolsas y ojeras.

Para activar la circulación sanguínea y linfática aplica el producto dando ligeros golpecitos con las yemas de los dedos de dentro a fuera y desde la mandíbula hacia la frente.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA
ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

Si queremos mantener nuestra piel en equilibrio y fortalecerla frente a las agresiones diarias debemos procurar que su función barrera no se altere. Para ello no solo hay que hidratarla a diario, sino hacerlo correctamente.

La bajada de las temperaturas, unida a las calefacciones, la polución ambiental y la contaminación digital, entre otras muchas causas, provocan daños en la barrera natural de la piel: la microbiota, la llamada “cuarta capa”, que está compuesta por una gran diversidad de microorganismos que protegen a nivel físico e inmunológico. Cuando la microbiota se desequilibra, el agua se evapora a través de la epidermis, y es entonces cuando notamos sequedad y tirantez.

DUCHAS CORTAS Y CON AGUA TIBIA

El mejor momento para hidratarnos es tras la ducha, aprovechando que el poro está dilatado. Debes hacerlo por la mañana y, sobre todo, antes de acostarte, ya que durante el sueño aumenta la pérdida

de agua transepidérmica. Dúchate en lugar de tomar un baño y hazlo con agua tibia porque la caliente arrastra los aceites naturales de la piel. Después, aplica una hidratante ecológica a base de activos vegetales capaces de poner en marcha los mecanismos de autorreparación de tu piel. Por ejemplo, aceite de argán (gracias a su contenido en vitamina E y ácidos grasos estimula la producción de proteínas, responsables de la cohesión celular, y activa los mecanismos de defensa), lavanda (tiene un efecto antiinflamatorio y equilibrador) o aloe vera (su pH 5.5 es compatible con el cutáneo y favorece la regeneración de las fibras de colágeno y elastina). Igualmente, es básico optar por la cosmética natural, ya que sus cremas, emulsiones y sérums solo contienen ingredientes de origen ecológico y están absolutamente libres de parabenos, derivados del petróleo, colorantes, conservantes y aromas sintéticos.

Refuerza las defensas de forma natural

El otoño es época de resfriados y gripes y la mejor manera de resistir el ataque de virus y bacterias es tomar plantas que estimulen el sistema inmunitario, añadir ajo a las comidas y seguir una dieta rica en vitaminas, minerales y antioxidantes.



EQUINÁCEA

Es la planta por excelencia para estimular el sistema inmune. Puedes hacer una cura preventiva a principios de octubre coincidiendo con la llegada del otoño.



PROBIÓTICOS

En el intestino se encuentra una gran parte de tus células defensivas y la mejor manera de promover su buen funcionamiento es cuidar de la microbiota o flora intestinal.



REISHI

Este hongo japonés tiene propiedades inmunomoduladoras, además de ser antibacteriano y antiviral. Se recomienda tomar a temporadas de 3-4 meses.



VITAMINA A

Un nutriente vital para las mucosas (la primera barrera del cuerpo para defenderse de las infecciones) y las glándulas suprarrenales, cuyo agotamiento provoca la disminución de las defensas.

[MARTA MARCÈ. SALUD NATURAL]



- 1] Loción corporal Aloe. Santé. 500 ml
- 2] Lecha de rosa de mosqueta. Mon. 500 ml
- 3] Loción corporal. Viridis
- 4] Loción de aloe vera. Aloe Pura. 200 ml
- 5] Loción corporal de aloe vera. Jason. 473 ml
- 6] Aceite de rosa de mosqueta. Mont. 30 ml
- 7] Crema facial de granada. Sante. 75 ml
- 8] Crema de día regeneradora. Borlind.



- 1] Mousse de ajo negro. Vegetalia. 100 g
- 2] Súper Reishi Plus. Integralia. 90 càp.
- 3] SProbiotil. Phytoactif. 14 sobres

Entrena donde y cuando quieras

Trabajar el cuerpo es fundamental para mantenerse sano y en forma. Seguro que a menudo has pensado en empezar a hacer ejercicio, pero no encuentras el momento... O bien entrenas habitualmente y no siempre puedes ir al gimnasio.

TENDRÁS QUE SER MUY METÓDICO Y ADAPTAR EL ENTRENAMIENTO A TU VIDA PARA NO PERDER LA COSTUMBRE.

Sea cual sea tu caso, te damos la solución definitiva: una serie de ejercicios para realizar en casa y mantenerte en forma. Ya no tendrás excusa para no hacer deporte porque esta rutina puedes realizarla donde y cuando quieras. Eso sí, tendrás que ser muy metódico y adaptar el entrenamiento a tu vida para no perder la costumbre. La siguiente tabla combina la tonificación con actividad cardiovascular y, si quieres, puedes añadir ejercicios o material, como unas pesas pequeñas.



[45 segundos de elevaciones de rodilla. Colócate de pie y alternando las rodillas llévalas al pecho. Hazlo de manera continua sin moverte del sitio.

[30 saltos de tijera. Se trata de saltar y elevar los brazos por encima de la cabeza, a la vez que abres y cierras las piernas.

[1 minuto de escalada. En posición de plancha alterna las rodillas llevándolas al pecho. Si aumentas la velocidad ganarás en intensidad.

[20 abdominales crunch. Tumbate boca arriba y eleva el tronco notando la fuerza del abdomen.

[20 elevaciones de piernas. Estírate boca arriba con las lumbaras en contacto con el suelo. Junta las piernas y súbelas y bájalas sin apoyarlas en el suelo.

[1 minuto de plancha. Sitúate en posición de plancha con la espalda y las caderas en línea recta y aguanta 1 minuto.

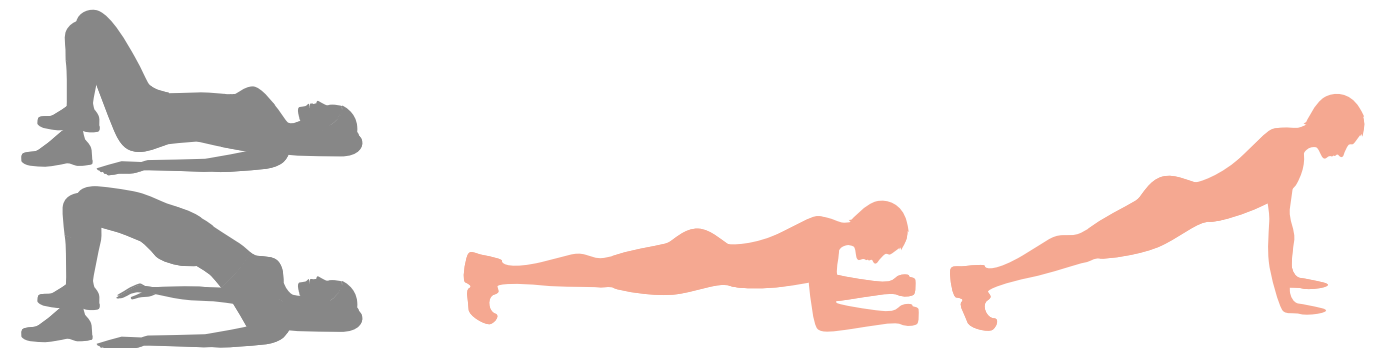
[20 crunches de bicicleta. Tumbado boca arriba, alterna un lado y otro como si quisieras juntar el codo con la rodilla.

[20 butt bridges. Estírate boca arriba y sube y baja la cadera.

[30 segundos de plancha lateral. Tumbate de lado, eleva las piernas y las caderas y aguanta medio minuto. Cambia de lado y repite.

[20 sentadillas. Colócate de pie y baja como si quisieras sentarte sin que tus rodillas sobrepasen la punta de tus pies. Sube y baja repetidamente.

[Y para terminar... ¡Estira! Los estiramientos te ayudan a eliminar la tensión muscular y reducen la posibilidad de sufrir una lesión, además de relajar la mente.



NATURSOY Tel. 938 666 042 - infonatursoy@ns-group.com

NATURSOY®



NATURAL



AJO Y PEREJIL

TheVurger
Deliciosamente Vegetal y Sin Freír

nuevo

100% Vegetal

Sabor y textura Como la carne

Ecológica

Rica en Proteínas



“En nutrición importa más lo que no comes que lo que comes”

Aitor Sánchez, nutricionista



FOTO IRENE MEDINA. CORTESÍA FUNDACIÓN TELEFÓNICA

SU BLOG “MI DIETA COJEA”, SUS LIBROS, SUS CONFERENCIAS, SU SENTIDO DEL HUMOR Y SU RIGOR LO HAN CONVERTIDO EN UNO DE LOS DIVULGADORES DE NUTRICIÓN MÁS SEGUIDOS. EN SU SEGUNDO LIBRO, “MI DIETA YA NO COJEA” (PAIDÓS), NOS OFRECE IDEAS Y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN.

¿ERES CONSCIENTE DE QUE FORMAS PARTE DEL STAR SYSTEM DE NUTRICIONISTAS DE NUESTRO PAÍS?

Me alegro de que así sea porque sinceramente, y siendo realista, las personas que hablan del tema en los medios no siempre lo hacen desde el rigor científico y la responsabilidad con la salud pública. Parece que cualquier persona puede hablar de alimentación sin ser un profesional sanitario.

¿POR QUÉ SUELES DECIR QUE A LOS NUTRICIONISTAS NOS LOS HEMOS TENIDO QUE INVENTAR?

A lo largo de la historia el ser humano ha ido comiendo lo que pillaba, lo que unas veces ha ido bien y otras mal. Actualmente nos enfrentamos a una distopía curiosa: a más tecnología y más conocimientos de nutrición, peor se come. Hay una seguridad alimentaria inusitada, pero

la gente contrae enfermedades no transmisibles por comer mal. El papel que tenemos los profesionales sanitarios que podemos prevenir dichas enfermedades es vital, ya que el sistema llega tarde en muchas ocasiones y entonces aparecen las dietas exprés y los medicamentos.

LA MAYORÍA DE NUESTRAS DECISIONES ALIMENTARIAS ESTÁN MEDIATIZADAS POR EL ENTORNO: ¿HASTA QUÉ PUNTO SOMOS CULPABLES DE NUESTROS PROBLEMAS DE SALUD?

Muchas familias comen mal creyendo que lo están haciendo bien y, en parte, no son responsables: los anuncios, los alimentos superfluos, los compromisos sociales, la oferta de restauración... Vivimos en un entorno que no facilita las cosas.

¿Hasta qué punto un niño de 11 años es responsable de su obesidad? En realidad, es víctima de la desinformación de sus padres.

PARACE QUE HABLAS CON CONOCIMIENTO DE CAUSA.

Yo era un preadolescente con obesidad. Mi madre y mi abuela estaban convencidas que lo hacían estupendamente: me atiboraban a galletas porque pensaban que era lo que tenían que comer los niños.

A VECES NOS FIJAMOS MÁS EN CIERTOS NUTRIENTES Y FUNCIONES DE UN ALIMENTO QUE EN EL ALIMENTO EN SÍ: ¿CÓMO PODEMOS EVITAR EL NUTRICIONISMO?

No hay que pensar en que los alimentos “sirven para”. Algunos alimentos concretos tienen mensajes muy elaborados, como la leche con calcio, pero unas almendras sirven igual. No hay ningún alimento imprescindible y no es preciso recurrir a productos extravagantes, exóticos o caros.

SI TUVIERAS QUE DAR UN ÚNICO CONSEJO SOBRE ALIMENTACIÓN SANA, ¿CUÁL SERÍA?

Lo más importante es eliminar la comida superflua y así habrá espacio para la sana. En nutrición importa más lo que no comes que lo que comes.

TU ÚLTIMO LIBRO ACABA CON UNA REFLEXIÓN SOBRE LA COMIDA QUE VA MÁS ALLÁ DE LA NUTRICIÓN.

Sí, porque además de comer saludable, el acto de comprar puede repercutir en muchas cosas, como el medio ambiente o el nivel socioeconómico. Podemos tomar muchas decisiones y tener en cuenta cosas como de dónde proceden los alimentos, qué derechos humanos estamos vulnerando si los compramos o qué maltrato animal es inherente a ciertos productos. No solo hay que hacer un consumo más saludable, lo mejor es conseguir un “dos por uno” y hacer también un consumo más ético.

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

DESCUBRE EL SABOR SALVAJE

DEL MEJOR SALMÓN DE ALASKA

Salvaje, natural y sostenible, así es el salmón que Skandia Ahumados ha capturado para ti en las frías aguas de Alaska.

Elige Salvaje o Rojo Salvaje y disfruta en cada bocado de un sabor excepcional, un aroma intenso y una textura única.

Salvaje, Natural & Sostenible

Este producto cumple con el estándar mundial del MSC para la pesca sostenible. www.msc.org/es

WWW.SKANDIAAHUMADOS.ES

Carne ecológica: sin duda, la mejor

La carne ecológica aporta un 10% más de proteína, entre un 20% y un 40% menos de grasa y es mucho más sabrosa que la no ecológica. Ello es gracias a que los animales se alimentan con piensos ecológicos y porque en todo momento se respeta su bienestar.



**LOS ANIMALES
COMEN
MATERIAS
PRIMAS
ECOLÓGICAS,
CULTIVADAS
SIN ABONOS
QUÍMICOS DE
SÍNTESIS, NI
HERBICIDAS,
NI NINGUNA
SUSTANCIA
QUE PUEDA
CAUSAR
DAÑOS AL
ENTORNO.**

En las granjas ecológicas los animales tienen grandes espacios para pastar al aire libre y están prohibidos la estabulación permanente, la falta de libertad de movimiento y el amarre. Igualmente, nunca se usan antibióticos para prevenir enfermedades y se rechazan las sustancias que facilitan la retención de líquidos. En cambio, en las técnicas no ecológicas, los días previos al sacrificio se inyectan sustancias que provocan la inmediata retención de líquidos, lo que se traduce en un aumento del peso. Por ello, cuando se fríe un succulento filete no ecológico queda reducido a la mitad y no para de soltar agua, ya que la cocción expulsa los líquidos de la carne.

¿QUÉ COME EL GANADO?

Los animales comen materias primas ecológicas, cultivadas sin abonos químicos de síntesis, ni herbicidas, ni ninguna sustancia que pueda causar daños al entorno. Esa alimentación de calidad garantiza la buena salud del ganado, que será mucho más resistente a las enfermedades y dará una carne excepcional.

Además, en todo momento se respeta su bienestar, no se fuerzan sus ciclos reproductivos, vive en alojamientos amplios y con luz natural y tiene libre acceso a pastos.

UN ALIMENTO DE PRIMERA CALIDAD

Las exigencias en cuanto a alimentación y forma de vida repercuten en una carne sabrosa y aromática con grandes beneficios para la salud. De entrada, la ecológica aporta entre un 7 y un 10% más de proteína, mientras que la no ecológica acumula entre un 20 y un 40% más de grasa debido a la estabulación de los animales y a su falta de ejercicio.

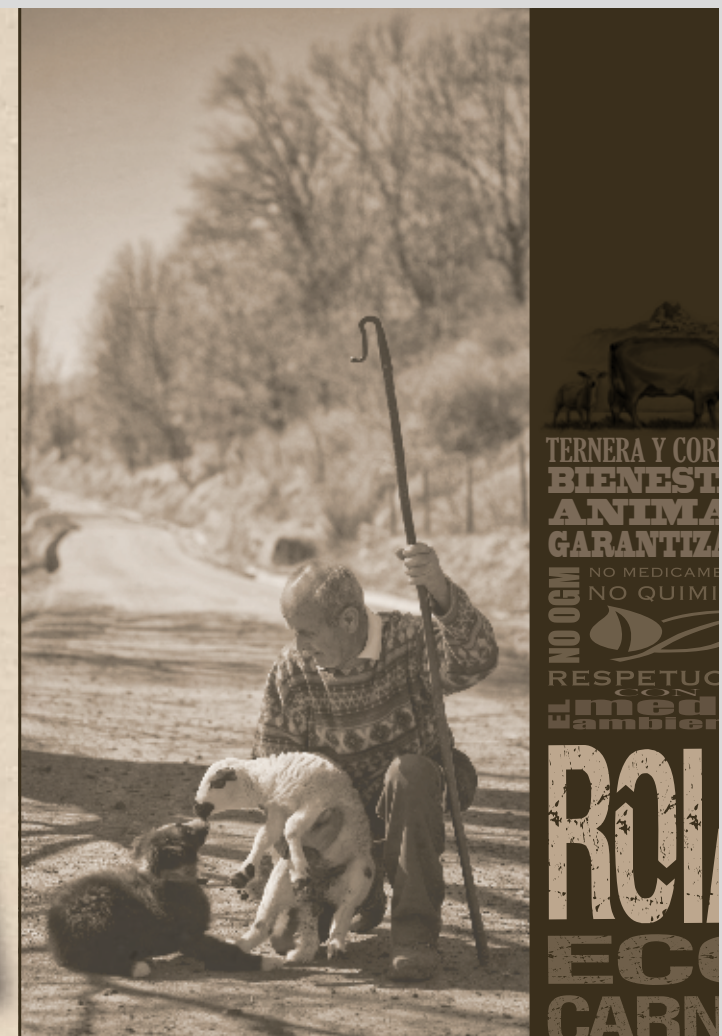
**ECOLÓGICA CALIDAD
SABOR
SOSTENIBLE
PROXIMIDAD
BIENESTAR ANIMAL
TRESCIENTOS SESENTA GRADOS**

NUESTRA CARNE PROVIENE DE ANIMALES
TADOS EXCLUSIVAMENTE CON PRODUCTOS
ALES, SIN QUÍMICOS, NI MEDICAMENTOS,
VSGENICOS, FAVORECIENDO LA SALUD DEL
VIDOR, A LA VEZ QUE SE CONSERVA LA
DAD DE LA TIERRA, SE FACILITA EL
TAR ANIMAL Y EL RESPETO AL MEDIO
TE.

**AGRICULTURA
ECOLÓGICA**
— 100% natural —



SICA DE LOS PIRINEOS DESARROLLA
LAS FASES DE LA PRODUCCIÓN DE LA
DESDE EL NACIMIENTO DE LOS ANIMALES
EL ENVASADO FINAL, EJERCENDO UN
DL TOTAL DE LA TRAZABILIDAD Y
IZANDO, AL 100%, UN PRODUCTO DE LA



HAMBURGUESAS ECOLÓGICAS DE VERITAS

Comparamos las hamburguesas ecológicas de Veritas con dos hamburguesas no ecológicas etiquetadas como carne de vacuno 100% y los resultados demuestran que las nuestras no contienen ningún aditivo químico, aportan más proteína y menos grasa y son mucho más saludables.

VERITAS ECOLÓGICA



La hacemos triturando inmediatamente el corte de la carne y no contiene sal ni condimentos.

HAMBURGUESA NO ECOLÓGICA 1



Carne de vacuno (91%), agua, sal, proteína de soja (4%), almidón de patata, fibras vegetales, E-221 (sulfito) y antioxidantes (E-301 y E-331).

HAMBURGUESA NO ECOLÓGICA 2



Carne de vacuno (78%), agua, sal, proteína de soja, almidón de maíz, aroma de carne, potenciador del sabor (E-621, glutamato monosódico), E-221 (sulfito), antioxidantes (E-301) y colorante (E-120).

COLOR DE LA CARNE

VERITAS ECOLÓGICA

Como no tiene conservantes, antioxidantes ni colorantes, posee una pigmentación natural fruto de la oxidación sufrida durante el triturado.

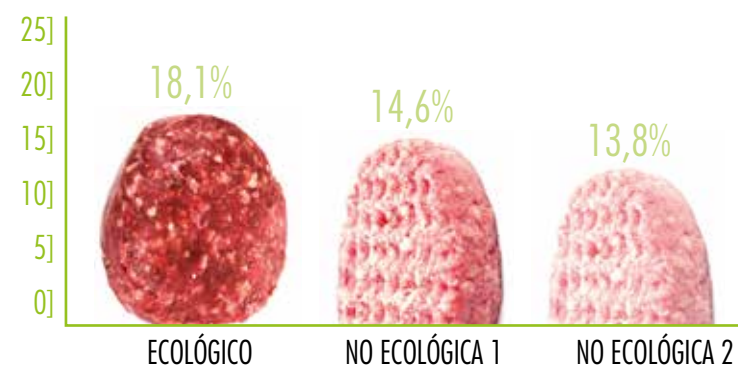


HAMBURGUESAS NO ECOLÓGICAS 1 Y 2

Su (falsa) coloración rosada se debe a los aditivos alimentarios.

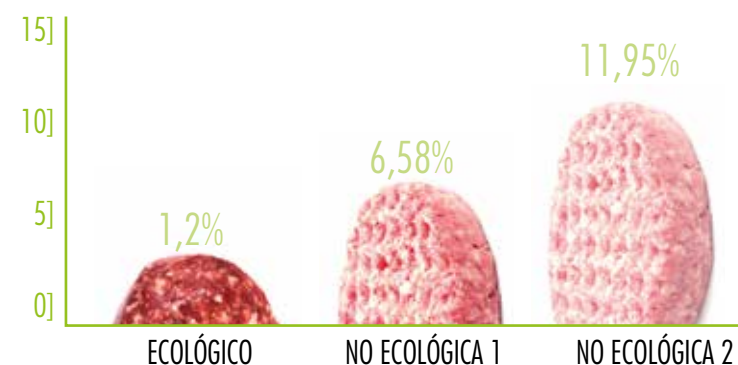


APORTE DE PROTEÍNAS



NIVEL DE GRASAS

Es importante señalar que la poquísima grasa que contiene nuestra hamburguesa es de más calidad a causa de la menor presencia de ácidos grasos saturados.



[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA]

Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia]

Los pesticidas en la dieta infantil

La dieta es la principal vía de exposición de los niños a determinados pesticidas y gracias a la alimentación ecológica se puede reducir su presencia en el organismo a niveles indetectables.

LA INGESTA A TRAVÉS DE LA DIETA DE PESTICIDAS ORGANOFOSFORADOS REPRESENTA LA MAYOR FUENTE DE EXPOSICIÓN EN LOS NIÑOS.

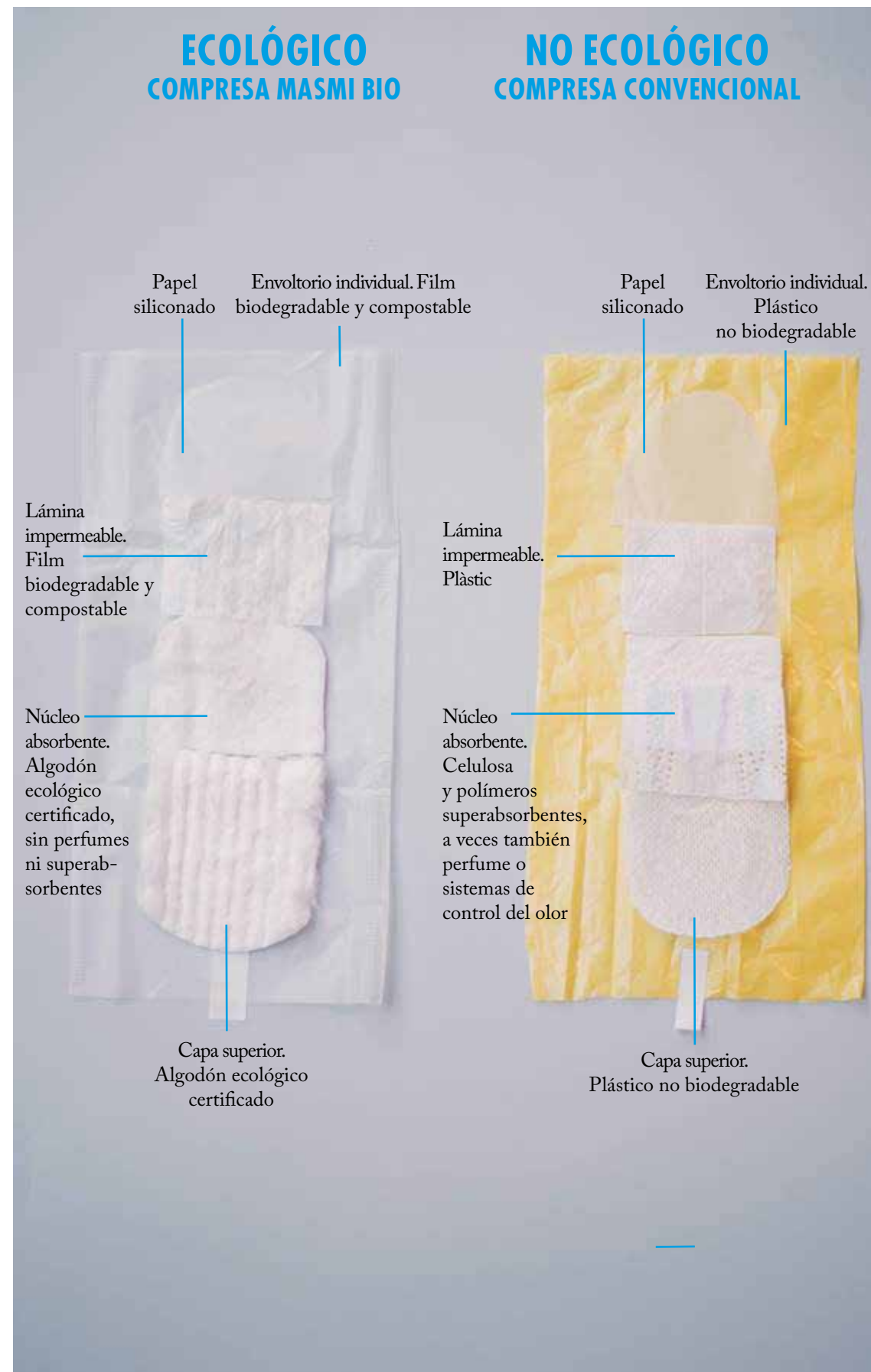


En un estudio de la Escuela Rollins de Salud Pública de la Universidad de Emory (Atlanta, EE. UU.) se abordó la frecuente exposición de la población a pesticidas organofosforados. Ante los efectos negativos que pueden tener para la salud, sobre todo para los niños, se intentó determinar las fuentes de exposición concretas a estas sustancias. Para demostrarlo, evaluaron la exposición a dichos pesticidas de niños del área de Seattle (Washington) con el objetivo de conocer el porcentaje que se debe a la dieta.

Se reclutó a 23 niños de 3 a 11 años que seguían únicamente dietas no ecológicas para un estudio que se extendió a lo largo de un año. Se hizo pasar a los niños a una dieta ecológica durante cinco días en cuatro etapas de muestreo, midiendo la presencia en orina de metabolitos de pesticidas (como malation, clorpirifós y otros organofosforados) durante un período de tiempo tras cada una de ellas. El resultado fue que cuando realizaban la dieta con frutas y verduras ecológicas las concentraciones urinarias de metabolitos del

malation y el clorpirifós caían a niveles indetectables (o casi indetectables). Por tanto, se concluyó que “la ingesta a través de la dieta de pesticidas organofosforados representa la mayor fuente de exposición en los niños”.

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



Compresa Masmi

Capa superior. Es una de las partes más importantes porque es la que está en contacto con la piel. De ahí la importancia de utilizar un material natural como el algodón ecológico certificado.

Núcleo absorbente. Su misión es absorber el flujo menstrual y es fundamental que no contenga polímeros superabsorbentes ni perfumes u otros sistemas artificiales para controlar el olor.

Lámina impermeable. Las compresas Masmi llevan un film biodegradable y compostable para evitar que traspase el flujo.

Adhesivo. Su función es que la compresa pueda engancharse en la ropa interior y así evitar que el producto se desplace durante el movimiento diario.

Papel siliconado. Tiene la finalidad de proteger el adhesivo hasta que se retira antes de usar la compresa.

Envoltorio individual. Envuelve el producto de forma individual protegiéndolo antes de utilizarlo y también permite envolver la compresa ya usada antes de desecharla.

Etiqueta adhesiva del sobre. Permite cerrar el envoltorio individual antes y después del uso.

Envase. El cartón con el que Masmi elabora el embalaje de sus compresas es reciclado.



Compresas con alas 100% algodón. Masmi

veritas IMPRESINDIBLES OTOÑO 2018

¡Vuelven los imprescindibles! En Veritas te ayudamos a comprar y comer mejor recomendándote cada estación cinco productos excepcionales para que los incorpores en tu hogar y te ayuden a preparar el cuerpo y la piel de cara a la nueva temporada. Con la llegada del otoño, las temperaturas bajan y las horas de luz se acortan y, como consecuencia, notamos que el cuerpo necesita una buena dosis de energía. Por eso, te proponemos un plus de vitalidad con los cinco imprescindibles de este otoño. Y además, te lo ponemos más fácil. ¿Quieres saber cómo?

UTILIZA EL BONO IMPRESINDIBLES Y GANA SALUD Y DESCUENTOS ACUMULANDO ECOS

[Entra en la app Veritas y localiza el bono.

[Haz tu compra en Veritas y, cuando adquieras por primera vez 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!

BONO IMPRESINDIBLES



COL KALE
a granel

MIX BULGUR Y
LEGUMBRES
Veritas 250 g

CHUCRUT
Natursoy 230 g

CACAO EN
POLVO
Veritas 250 g

DENTÍFRICO
DE MENTA
Viridis 75 ml



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

Imprescindibles de otoño

En otoño, el organismo necesita productos que fortalezcan nuestro estado de ánimo, nos ayuden a eliminar toxinas y refuercen el sistema inmunitario para evitar gripes, constipados o infecciones. ¡Nuestros cinco imprescindibles te ayudan a fortalecer el cuerpo y la mente!

NUTRICIÓN INTENSA Y DEPURACIÓN

Los cereales integrales combinados con legumbres (mix de bulgur con lentejas) y el cacao puro aportan nutrientes energéticos como carbohidratos, vitaminas y minerales revitalizadores. Y los vegetales como la col kale y los fermentados como el chucrut tienen funciones alcalinizantes y ayudan a eliminar toxinas.

REFUERZA EL CUERPO Y DESPIERTA LA MENTE

El 80% de nuestro sistema inmunitario se encuentra en los intestinos y todo lo que comemos puede estimular o inhibir nuestras defensas. La vitamina C que contiene la col kale refuerza la salud cardiovascular y aumenta las defensas naturales. Igualmente, las vitaminas del grupo B (que contienen los cereales) equilibran el sistema nervioso y los minerales (como el magnesio del cacao) nos relajan. Además, el cacao es fundamental en la obtención de serotonina, la hormona del bienestar.

Hemos añadido a la lista un dentífrico de menta que contiene una base de sorbitol y materias primas naturales de origen ecológico para proteger y reforzar los dientes.



COL KALE

El otoño es un buen momento para introducir la col rizada en tu dieta porque el organismo necesita hacer una limpieza y la clorofila que contiene ayuda a eliminar toxinas. Además, es la verdura de hoja verde más rica en calcio y hierro, al mismo tiempo que gracias a su contenido en fibra estimula la función intestinal. Te recomendamos cocinarla al vapor o hervirla con poca agua para que no pierda sus propiedades.



MIX DE BULGUR CON LEGUMBRES

Una combinación excepcional de bulgur, sémola, soja, lenteja coral y quinoa roja que contiene todos los aminoácidos esenciales que necesita tu organismo.

El bulgur ha sido troceado artesanalmente manteniendo parte de su salvado y aporta hidratos de carbono, que mezclados con las legumbres son el combustible perfecto para cuerpo y mente. Y la buena proporción de vitamina B, fibra dietética y minerales, como calcio, hierro, fósforo y cobre, es especial para controlar el colesterol en sangre y regular el tránsito intestinal.

CHUCRUT

El chucrut es una de las maneras más antiguas de conservar la col. Al haber sido fermentada, aumenta su efecto probiótico y evita posibles infecciones y gripes. También contiene tiamina, que ayuda a las células a convertir los hidratos de carbono en energía.

Es un gran acompañamiento de platos de carne o vegetarianos y un excelente condimento para preparar vinagretas, salsas o ensaladas. Y también se puede añadir a tostadas y pizzas.



CACAO EN POLVO

Un alimento totalmente ecológico y de comercio justo, ideal para preparar postres de otoño o tomar como bebida caliente, que estimula las endorfinas del cerebro y proporciona bienestar.

Considerado un superalimento, el cacao es antioxidante, aporta energía y calma mental, a la vez que te mantiene despierto. También regula la tensión arterial y tiene un efecto antiinflamatorio. Una buena manera de combatir la bajada de temperaturas y los primeros fríos del otoño.

DENTÍFRICO DE MENTA

El dentífrico de menta Viridis protege los dientes sin alterar el equilibrio natural y no contiene sustancias químicas, como el exceso de flúor o dosis altas de triclosan, que afectan negativamente al metabolismo y son perjudiciales para la salud.

Se elabora con hierbas y aceites esenciales, para evitar el uso de perfumes sintéticos. Así se consigue un agradable sabor a menta que refresca el aliento, protege las encías, refuerza el esmalte y previene las caries.



NOS PROPORCIONAN PATATAS ROJAS Y BLANCAS
DESDE HACE AÑOS Y, GRACIAS A SU PROXIMIDAD,
LLEGAN A LA TIENDA RÁPIDAMENTE.

El orgullo de ser agricultor

*Basili Masclans es la quinta generación de una familia
de agricultores de toda la vida, de aquellos a quienes no
asusta el trabajo duro y que vigilan todos los detalles:
desde la elección de la semilla hasta la recolección del
fruto y posterior envío a nuestros almacenes.*



“Desde pequeño he trabajado en el campo, ayudando a mis padres en la huerta o vendiendo verduras en el puesto que teníamos en el mercado de Terrassa. Siempre quise continuar la tradición familiar y cultivar verduras con mimo, mucha dedicación y no poca paciencia. (...) La filosofía ecológica se despertó muy pronto en mí y comencé a rechazar los herbicidas y pesticidas. Por eso, cuando terminé mis estudios de Ingeniería Técnica Agrícola quise encargarme de la explotación familiar y comenzar la conversión a ecológico de manera progresiva”.

ESPÍRITU DE SACRIFICIO

A sus 36 años, tiene muy claro que su vida es el campo y se siente muy orgulloso. Afirma que el cultivo ecológico requiere más trabajo y tiempo que el no ecológico y que precisa de una gran capacidad de sacrificio. Sin duda, “el esfuerzo merece la pena porque nuestra agricultura sana y sostenible beneficia a toda la sociedad”.

Hace ya una década que Verdura Masclans comenzó su andadura y casi siete años que son totalmente ecológicos. “Fueron tiempos duros, queríamos contribuir a alimentar a la gente de una manera saludable y empezamos con fincas yermas porque si los terrenos están secos



“EL CULTIVO ECOLÓGICO REQUIERE MÁS TRABAJO Y TIEMPO QUE EL NO ECOLÓGICO Y PRECISA DE UNA GRAN CAPACIDAD DE SACRIFICIO”



y abandonados es difícil creer en el futuro”. Pronto establecieron con Veritas una relación de confianza, tanto por afinidad de filosofía como por cercanía, ya que sus fincas de Caldes de Montbui están a apenas diez minutos de nuestro almacén de Lliçà de Munt. Tan cerca que el producto puede estar en las tiendas en tiempo récord.

RESPECTO A LAS TRADICIONES

A pesar de los grandes avances tecnológicos, Basili afirma que es importante mantener las costumbres ancestrales para asegurar el mejor

cultivo, ya sea buscando el alimento de la planta en el propio sembrado como mirando al cielo antes de planificar las labores más comunes. “En lugar de echar insecticidas y fumigar las plantas, buscamos el equilibrio biológico fomentando la aparición de microorganismos e insectos beneficiosos en el control de plagas y enfermedades, facilitando así que el cultivo crezca sano”. Pero la agricultura ecológica no implica solo rechazar los químicos, hay que hacer un buen manejo del agua y preparar adecuadamente la tierra, enriqueciéndola cuando sea necesario con materia orgánica o estiércol. En este punto, “somos

muy conciencizados y procuramos cerrar el círculo: la merma del cultivo de las patatas se recoge y se composta para transformarse en el abono que alimentará la próxima cosecha. Y en cuanto a la siembra, buscamos el mejor escenario posible y tenemos en cuenta las fases lunares, como me enseñó mi padre, sembrando en luna vieja (creciente) porque esta luna tiende a favorecer la germinación y el crecimiento de las patatas”.



Pan de molde, esponjoso y tierno

Fruto de los mejores ingredientes ecológicos y un cuidadoso horneado, nuestro pan de molde, esponjoso y tierno, es perfecto para preparar sándwiches, tostadas o canapés. Además de blanco e integral, también lo tenemos de centeno, un cereal extraordinariamente nutritivo y saludable.



PAN DE MOLDE DE CENTENO: ES EL ÚNICO DEL MERCADO HECHO CON UN 100% DE HARINA DE CENTENO

Lo elaboramos con ingredientes 100% ecológicos y no utilizamos ni conservantes ni azúcar. Junto con harina, la masa lleva aceite de girasol, sirope de agave, levadura fresca, sal, vinagre y lecitina de soja, una emulsión natural que evita la alteración de las grasas, ya que es un excelente antioxidante.

[Blanco, el de siempre. Se hace con harina de trigo, refinada de manera natural sin procedimientos químicos. Lo tenemos blanco y blanco con cereales y semillas, siempre con y sin corteza.

[Integral, el más completo. Igualmente con y sin corteza, contiene un 70% de harina integral de trigo, lo que supone una diferencia abismal con el no ecológico, que suele hacerse con harina blanca, a la que después añaden el salvado, una práctica prohibida por la normativa ecológica. Y también tenemos pan de molde integral con semillas de lino marrón y sin corteza.

¡NOVEDAD! AHORA TAMBIÉN DE CENTENO

El centeno pertenece a la familia del trigo, aunque posee menos gluten y su composición es distinta, con lo que el pan resulta más húmedo y compacto y se conserva fresco más días. Sin embargo, es difícilísimo de trabajar y por eso estamos muy orgullosos de la esponjosidad y suavidad de nuestro pan de molde de centeno: es el único del mercado hecho con un 100% de harina de centeno y su textura delicada y aroma intenso son ideales para maridar con mermelada, queso o paté. Al estar elaborado con grano entero, contiene toda su fibra y previene el estreñimiento y recompone el sistema digestivo. Además, el centeno es un gran depurativo de la sangre y mantiene la elasticidad de los vasos sanguíneos. Y también es rico en potasio, calcio, magnesio, hierro y vitaminas del grupo B.



Descubre el sabor de los Alpes Austriacos

Asana nace en los Alpes Austriacos, donde nuestras vacas de raza alpina pastan en plena naturaleza, un hábitat lleno de pureza que se traslada a nuestros productos.

Asana, la gama más completa de lácteos ecológicos certificados que se obtienen sin utilizar productos químicos y respetando al máximo el medioambiente y el bienestar animal.



DISFRUTA DE LOS PLATOS PREPARADOS COCINADOS EN NUESTRA CASA.

COCINA
veritas

Gota de Leche



Gota de Leche es una entidad social que trabaja para que no haya ningún niño sin un tazón de leche. Ayuda a familias en riesgo social y favorece una crianza adecuada.



¿Cuál es la misión de la entidad?

El proyecto empieza por el amor a los niños y nuestro objetivo es que a ningún pequeño le falte un tazón de leche. Para conseguirlo nos esforzamos en encontrar empresas, asociaciones y particulares que quieran cooperar y colaboren con nuestro proyecto.

¿En qué consisten sus principales retos?

El principal reto es alimentar a 165 familias. Aspiramos a cubrir todas sus necesidades diarias, como pueden

ser el desayuno y la merienda de los más pequeños. Igualmente, intentamos añadir a esas dos comidas otros productos (fruta, verdura, carne y pescado) para completar una dieta equilibrada.

¿Cómo es la colaboración con Veritas?

Valoramos a Veritas como un apoyo que nos cayó del cielo. Nos encargamos de recoger los productos que están cercanos a su fecha de caducidad y que no son aptos para la venta, pero sí para el consumo. Su colaboración es fundamental y sus alimentos son altamente saludables y de gran calidad.

¿Qué papel deben tener las ONG en la sociedad?

Su tarea más importante debe ser auxiliar a los desfavorecidos. Para ello, se necesita mucho trabajo y credibilidad, por lo que es básico ser transparentes y tener una ética intachable.

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

Se trata de una labor muy bonita, agradecida y gratificante. Si todo el mundo aporta su granito de arena se pueden conseguir grandes logros, como ayudar a salir adelante a quienes realmente lo necesitan.



Tienda Veritas Pamplona
Sancho el Mayor, 7

Compromiso con la comunidad

Os presentamos nuestras propuestas de sostenibilidad relacionadas con cada uno de los diferentes objetivos de desarrollo sostenible (ODS).



RESPONSABILIDAD SOCIAL

En Veritas nos esforzamos en ofrecer la mejor alimentación posible a los colectivos más desfavorecidos, a la vez que facilitamos la inserción laboral de personas con especial dificultad de integración social.

DESPILFARRO ALIMENTARIO 0

La Cuina Veritas es una iniciativa pionera en la lucha contra el desperdicio alimentario: aprovechamos los alimentos que sabemos que no se venderán en nuestras tiendas (por algún detalle en su aspecto) y elaboramos una receta creativa, sabrosa y nutritiva. Un proyecto que además es un compromiso con la sociedad, ya que un elevado porcentaje de los puestos de trabajo que se generan los ocupan personas con discapacidad física.

Asimismo, tenemos un acuerdo con la fundación Pont Alimentari y cada tienda tiene asignada una entidad social que recoge los pro-

ductos que por alguna razón retiramos de la venta, pero que son aptos para el consumo.

INICIATIVAS SOLIDARIAS

Prestamos nuestro apoyo a diversos proyectos y colaboramos activamente con ellos.

[Fundació Nou Xamfrà. Se dedica a la formación e integración de personas con discapacidad intelectual. Desde 2015 los chicos y chicas que trabajan en su centro especial de trabajo elaboran nuestra decoración navideña y aprovechan las cajas de cartón para hacer los árboles de Navidad.

[Barcelonactua. El primer jueves de cada mes ponemos a disposición de los voluntarios de la entidad (los BACS) todo tipo de ingredientes y un espacio para cocinar y preparar 60 cenas para otras tantas personas del barrio del Raval.

[La Casa de Carlota. El equipo está formado por personas con autismo y síndrome de Down y entre todas han diseñado para Veritas unas bolsas de yute y varios cuadros.

CAMPAÑA NAVIDEÑA "SOM REIS MAGS"

Con la colaboración de la Fundació Nou Xamfrà convertimos los antiguos delantales de nuestros trabajadores en unos vistosos sacos, que llenamos de alimentos y entregamos a entidades sociales para que los distribuyan a colectivos sin recursos durante la campaña de Navidad.

PROMOVEMOS LA AGRICULTURA SOSTENIBLE

El 100% de nuestros productos (más de 4.500 referencias) poseen la certificación ecológica, lo que protege la biodiversidad, favorece que las tierras de cultivo mantengan todos sus minerales y promueve un consumo responsable.

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilidad]

¿Quieres mejorar el mundo?

TENEMOS CLARO QUE LA ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA ES EL CAMINO PARA UNA VIDA MÁS SANA Y UN MUNDO MEJOR, PERO TODAVÍA QUEDA MUCHO CAMINO POR RECORRER.

Buscamos proyectos para mejorar el mundo.

Veritas Ecological Challenge
#ElMundoQueQuieres



Más información en veritas.es

¿Tienes un proyecto que puede aportar soluciones más sostenibles para **#elmundoquequieres?** Desde un nuevo packaging hasta a un proyecto de agricultura ecológica o transporte más sostenible, te animamos a presentar tu propuesta y lanzar una campaña de crowdfunding para impulsarla.

El mundo nos plantea cada día nuevos retos que nos afectan a todos y que tienen que ver con el mundo que queremos para el futuro. Como personas tenemos que decidir si somos espectadores o protagonistas. Para cambiar el mundo es necesario pasar a la acción.

Con esta iniciativa queremos contribuir a facilitar el lanzamiento de proyectos en el ámbito de la alimentación ecológica con los siguientes objetivos:

[Apoyar iniciativas pioneras que trabajen para conseguir un mundo mejor.

[Innovar en torno al desarrollo de productos y/o procesos más sostenibles en la cadena alimentaria.

[Movilizar a la sociedad y aumentar su consciencia sobre los beneficios de la alimentación ecológica.

¿QUÉ ES EL CROWDFUNDING?

El crowdfunding es la herramienta que permite financiar tu proyecto de forma participativa, involucrando a todas aquellas personas que creen que es importante y que quieren contribuir para que sea una realidad. En este caso colaboramos con Ulule, la plataforma de crowdfunding que nos ayudará en el desarrollo de todo el proyecto.

Si necesitas más información la encontrarás en veritas.es

TOALLITAS HÚMEDAS EN FORMATO AHORRO

Te presentamos el pack ahorro de toallitas húmedas Viridis (un 10% más económico que el individual), compuesto por dos paquetes de 72 toallitas cada uno, ideal para los padres y madres que las usan regularmente.

Elaboradas con manteca de karité y extracto de flor de loto resultan ideales para las pieles más sensibles. Además, la toallita es compostable.



ENDULZA SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Ampliamos la gama de edulcorantes con el eritritol de la marca Naturgreen, un endulzante en polvo elaborado a partir del maíz. Una auténtica revolución, apta para diabéticos y libre de azúcares y calorías.

El eritritol endulza la mitad que el azúcar, por lo que hay que doblar la dosis para obtener el mismo dulzor.



LA PRIMERA LECHE DE OVEJA UHT DEL MERCADO

La leche de oveja es muy apreciada por su elevado contenido en vitaminas y por su fácil digestión. La marca I Love my Sheep nos ofrece la primera leche de oveja UHT del mercado, procedente de ovejas austriacas de pequeños ganaderos de la zona.

Su gran valor añadido es que se procesa inmediatamente tras ordeñar a las ovejas y se envasa en la granja.

Se caracteriza por ser aterciopelada y tener cuerpo, con un ligero sabor a almendra y una consistencia muy cremosa. Debido a su dulzor natural, la leche de oveja armoniza perfectamente con el café y el té.

COMER PARA SER FELIZ

De la mano de Terra Sana llega a nuestras tiendas una amplia gama de alimentos japoneses. El lema de esta empresa, con 35 años de experiencia, es "positive eating", con el propósito de que la alimentación debe contribuir a aportar felicidad.

Destacamos el surtido de alimentos macrobióticos como el tamari, el shoyu, el vinagre umeboshi y el mugi miso no pasteurizado, recomendado para darle un valor añadido a tus caldos.

Además, también incorporamos una leche de coco, que contiene un 22% de materia grasa, ideal para montar nata vegetal y así poder elaborar postres y salsas cremosas.

Finalmente, te encantará la gran variedad de regalices, de todas las formas y colores, a un precio excepcional, para disfrutar de un capricho saludable.



novedades marca VERITAS

EL CHOCOLATE PUEDE SER UN PLACER SALUDABLE

Incorporamos en nuestra tienda el cacao puro 100% marca Veritas, un alimento saludable y con un gran poder antioxidante, ya que no contiene azúcares refinados ni grasas hidrogenadas.

Considerado un superalimento, el cacao es un gran antioxidante, aporta magnesio y hierro. Además, te proporciona la energía que se adapta a tus necesidades. Es decir, te activa si tienes que estar despierto o te aporta calma mental y te relaja físicamente.

¡Disfrútalo a la taza o espolvoreado sobre tus postres!

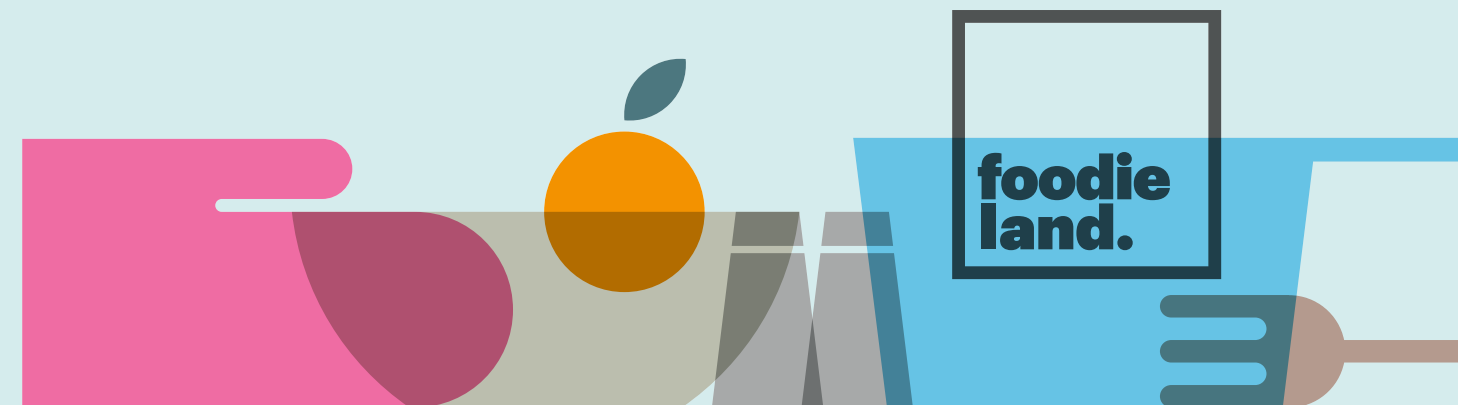


PARA DESAYUNAR, BEBIDA DE COCO

Nueva bebida de coco marca Veritas, con un intenso sabor a coco y una textura muy cremosa que te ayudará a preparar los mejores batidos de cacao y frutas, o a disfrutar con mayor intensidad tus cereales de desayuno. Además, como todas las referencias de la marca Veritas, a un precio recomendado.

SORBETE DE LECHE DE COCO Y CACAO

Los nuevos sorbetes de coco natural y coco con cacao marca Veritas son excepcionales. Elaborados a partir de materias primas de alta calidad y veganas, te sorprenderá su textura cremosa. Además, están fabricados en España y el envase es 100% biodegradable, compuesto por un vaso y una tapa de cartón que podrás tirar al contenedor azul.



**BIENVENIDO
A TU COCINA**

La academia
online de cocina
saludable

www.foodieland.es

ES TIEMPO DE ...



Boniato



Caqui

[Calabaza

Desde **Vega Fértil (Vegas de Jarama, Madrid)** nos llegan las calabazas ecológicas con más pulpa y sabor más afrutado. La calabaza es el alimento estrella del otoño gracias a su riqueza en betacaroteno, un compuesto natural que al ser consumido se transforma en vitamina A, un nutriente básico para fortalecer el sistema inmunológico.



BOWL DE CALABAZA DULCE Y GRANOLA CRUJIENTE

La textura crocante y el sabor tostado de la granola combinan a la perfección con el dulce ligero y nutritivo de la calabaza caramelizada. Este bowl es un desayuno de cuchara muy completo, apto para todos los miembros de la familia.

INGREDIENTES

- 1 rodaja grande de calabaza
- 1 manzana
- 1 limón
- 2 cucharadas pequeñas de panela
- 2 cucharadas pequeñas de canela en polvo
- 1 cucharada pequeña de cardamomo recién molido

Para la granola:

- 1 taza de copos de avena fuertes
- 4 onzas de chocolate puro
- 4 nueces
- 1 rodaja de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de panela
- 2 cucharadas de miel
- 1 pizca de nuez moscada recién molido
- 1 pizca de sal rosa
- 1 chorrito de agua
- 2 cucharadas de aceite de coco

ELABORACIÓN

- 1] Prepara la granola, mezclando todo sus ingredientes (a excepción de las nueces).
- 2] Coloca la mezcla en una bandeja de horno forrada con papel vegetal y hornea a 150 °C durante media hora, removiendo cada 10 minutos.
- 3] Pica las nueces e incorpóralas a la masa del horno los últimos 5 minutos.
- 4] Retira la granola del horno, deja que se enfríe y resérvala en un plato.
- 5] Funde las onzas de chocolate, espera que se temple y viértelo sobre la granola. Refrigera hasta que el chocolate se solidifique y guarda la granola en un tarro en la nevera.
- 6] Exprime el limón y reserva el zumo.
- 7] Corta la calabaza y la manzana en dados y rocíalos con el zumo de limón.
- 8] Añade la canela y la panela, mezcla bien y hornea a 180 °C unos 20 minutos, hasta que empiecen a dorarse.
- 9] Sirve los dados de calabaza calientes con la granola y adereza con un poco de yogur al gusto.

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]



La tierra te devuelve
lo que le das

Sólo cuidando la tierra somos capaces
de obtener lo mejor de ella.
Viña Pomal Ecológico es el resultado
de más de 100 años amándola.



VIÑA POMAL
Llárame clásico.

vinapomal.es

Tiempo de boniatos

Aunque destacan por su dulzura, la pectina que contienen los boniatos disminuye y retarda la absorción de los azúcares. Se pueden asar, hervir, cocinar al vapor, freír, guisar o saltear en el wok, pero nunca deben consumirse crudos porque resultan indigestos.



Las posibilidades de los boniatos en la cocina son infinitas. Su pulpa (una vez asado o hecho al vapor) es excelente para preparar hamburguesas y croquetas. Cortados en rodajas son una perfecta base de pizza y si colocas rodajas finas en la tostadora y las untas con tahín o aguacate chafado tendrás un delicioso desayuno. Igualmente, puedes usarlos para preparar una clásica tortilla española o incluso para elaborar ñoquis.

COMBÍNALOS CON LEGUMBRES

Además de cocinar estofados, guisos, potajes y sopas, existen opciones más creativas. Por ejemplo, una crema de boniato con lentejas rojas, setas salteadas, piñones, ralladura de naranja y un hilo de aceite de sésamo por encima. O bien añadir al hummus un poco de boniato asado y una pizca de guindilla.

HAZ CHIPS CRUJIENTES PARA CARNES Y PESCADOS

Su característico dulzor casa muy bien con la intensidad de las carnes y de los pescados. Haz un puré con nuez moscada, ghee o aceite de coco, o corta los boniatos en bastones o chips, píntalos con aceite de oliva, un poco de sal y pimienta, y hornéallos hasta que queden crujientes.

RELLÉNALOS DE VERDURAS

Parte un par de boniatos por la mitad y ásalos en el horno. Con una cuchara, retira parte de la pulpa, mezcla con mijo cocido y verduras salteadas con curry, y rellena los boniatos. Para finalizar, espolvorea con levadura nutricional y gratínalos.

ALIGERA LOS POSTRES

También son ideales para elaborar dulces con menos azúcares añadidos. Se pueden hacer mousses, natillas, pudines y tartas, bizcochos, magdalenas, tortitas, trufas y panallets.

AÑÁDELOS A TUS BEBIDAS

Bate un poco de pulpa de boniato asado con una cucharada de mantequilla de almendras, virutas de cacao, chips de coco y semillas, y añade a los smoothies bowls para endulzarlos. También

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

Boniato con kale y aguacate. La receta en la APP Veritas



Trigo sarraceno, tu aliado en la cocina

Destaca por su alto contenido en proteínas y aminoácidos esenciales, no contiene gluten y con él se pueden hacer desde croquetas hasta salsas, guisos, fideos y creps.

Antes de cocer el grano lávalo y tuéstalo en seco, a fuego fuerte y removiendo. Después, agrega de dos a tres tazas de agua por cada taza de grano (si el agua es caliente la consistencia será más mullida), lleva a ebullición, baja el fuego, tapa y cuece unos 20 minutos. También lo puedes hacer al vapor untando los granos con un poco de aceite para que los sabores que pongas en el agua (tomillo, laurel...) se mezclen con el vapor.

CROQUETAS Y HAMBURGUESAS

Cuece el cereal (con dos medidas de agua por cada una de cereal) durante 20 minutos desde que arranque el hervor. Tapa y al terminar deja que repose tapado unos minutos para que los vapores sigan cocinando los almidones. Añade el sofrito y el resto de ingredientes y dale forma enseguida.

GUISOS Y SALSAS

Si el grano se cocina como el de otros cereales se consiguen guisos tradicionales (kasha ruso) o polen-

tas (bigi italiana). Para elaborar salsas densas lo mejor es usar harina o el grano limpio, secado al horno y triturado hasta lograr un polvo.

FIDEOS Y CHAPATIS

Para preparar chapatis hindúes y fideos (como los soba japoneses o los pizzoccheri italianos) mezcla harina de trigo con harina de trigo sarraceno para conseguir una textura más esponjosa.

CREPS

Se hacen solo con harina sin añadir huevos o leudantes, aunque también se puede trabajar el grano entero. En ese caso, se debe dejar el cereal en remojo toda una noche para que se desprenda el mucílago. Al día siguiente, tritúralo con leche vegetal hasta obtener la consistencia deseada y fríe los creps en una sartén con aceite de oliva o de coco bien caliente.



Crepes de trigo sarraceno y coco.
La receta en la APP Veritas

[1]



1] Trigo sarraceno.
Veritas. 500 g

[2]



2] Harina de trigo sarraceno. El Granero.
1 kg



Loción corporal
piña & limón Bio 500ml

Crema manos
goji & oliva Bio 100ml

SANTE
NATURKOSMETIK



CUIDADO NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

- Cosmética natural certificada
- Con ingredientes de cultivo biológico
- Fórmulas 100% veganas
- No testado en animales
- Sin conservantes, sin colorantes ni perfumes sintéticos

www.naturkosmetika.com

▶ Trigo sarraceno. Técnicas de cocina. www.veritas.es

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

La receta en la APP Veritas

Mix de bulgur y legumbres con pesto rojo

Sabroso y aromático, este plato es una verdadera fuente de proteínas y fibra y resulta ideal para dietas vegetarianas.

INGREDIENTES

- 1 taza de mix de bulgur y legumbres
- ½ hinojo
- ½ calabaza violín pequeña

Para el pesto rojo:

- ½ taza de tomates secos en aceite
- ½ taza de tomates cherry frescos
- 3 cucharadas soperas de levadura nutricional
- 2 puñados de avellanas tostadas
- 1 puñado de hojas de albahaca frescas
- 1 diente de ajo
- 150 ml de aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

- 1] Lava los tomates cherry, córtalos por la mitad y ponlos en el vaso de la batidora.
- 2] Agrega el tomate seco, las hojas de albahaca, el diente de ajo pelado, las avellanas, la levadura nutricional, una pizca de sal y el aceite.
- 3] Tritura hasta conseguir una textura cremosa y homogénea. Reserva el pesto.
- 4] Trocea el hinojo y la calabaza en dados muy pequeños y saltea durante 5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
- 5] Hierve el mix de bulgur y legumbres en abundante agua y escurre cuando esté cocido.
- 6] Saltea el mix con las verduras unos minutos y condimenta con el pesto rojo.



VERITAS

Mix de bulgur legumbres. Veritas. 250 g

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



Aceite para activar la circulación

Este aceite te ayudará activar la circulación de las piernas, de modo que las sentirás más ligeras. ¡Además te dejará la piel muy hidratada y con un aroma exquisito!

INGREDIENTES

- Aceite de almendras
- Aceite de lino
- Romero fresco
- 1 cucharada de café

ELABORACIÓN

1] Infundona al baño maría 30 g de aceite de almendras, 30 g de aceite de lino, 1 puñado de romero fresco y 1 cucharada sopera de café, durante 1 hora.

2] Cuela con una gasa y vierte en un recipiente opaco.

Caduca a los seis meses. Aplica con suaves masajes ascendentes, de pies a corazón.



Aceite de linaza. 250 ml

NATURSOY

▶ Aceite para activar la circulación.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Portafotos

MATERIALES

- Tarros de compota Natursoy
- Fotos impresas en papel vegetal (para el bote grande de 7 x 29 cm y para el bote pequeño de 4.8 x 25 cm)
- Guillotina
- Velas
- Cinta adhesiva

INSTRUCCIONES

- 1] Retira la etiqueta.
- 2] Corta la imagen impresa en el papel vegetal y fíjala alrededor del bote con cinta adhesiva.
- 3] Coloca la vela dentro del bote.



NATURSOY

Compota de manzana.
720 y 370 g

▶ Portafotos. Upcycling. www.veritas.es

EL PROYECTO UPCYCLING SURGE COMO RESPUESTA ACTIVISTA PARA DARLE UNA SEGUNDA VIDA A LOS ENVASES. EL OBJETIVO ES REDUCIR NUESTROS RESIDUOS, ASÍ QUE A TRAVÉS DE ESTOS TUTORIALES PRETENDEMOS INSPIRARTE PARA QUE PUEDAS FABRICAR TODO AQUELLO QUE NECESITES O DESEES CON TUS PROPIAS MANOS.

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]

Otoño vital

Rico en vitaminas y antioxidantes para activar tus defensas y combatir la astenia del cambio de estación (incluye imprescindibles de otoño)



[LUNES

ALMUERZO

[Canelones de setas
[Salmón al horno con
limón y jengibre

CENA

[Sopa de miso
[Bulgur con legumbres,
verduritas y semillas

[MARTES

ALMUERZO

[Crema de boniato y
zanahoria con pipas de
calabaza
[Pollo con verduras de
temporada

CENA

[Arroz con coco thai
[Tortilla de kale y cebo-
lla con cúrcuma

[PARA
DESAYUNAR:

[Zumo de granada
[Pan de germinados
y pipas con aguacate
y pavo
[Té de frutos rojos

[A MEDIA MAÑANA O
PARA MERENDAR:

[Batido de bebida de
espelta con plátano y
cacao puro en polvo
100%
[Kéfir con nueces y
sirope de dátil

[MIÉRCOLES

ALMUERZO

[Sopa jardinera con
tomillo
[Rape salteado con
croutons de coliflor y
ajo negro

CENA

[Ensalada tibbia de mijo
con nabo, remolacha y
dados de pavo

[JUEVES

ALMUERZO

[Calabaza al horno con
almendras y pistachos
[Albóndigas de azukis

CENA

[Caldo vegetal con
fideos soba y shiitakes
[Rollitos de queso con
remolacha rallada

[VIERNES

ALMUERZO

[Ensalada de espinacas
con granada, aguacate,
piñones y vinagreta de
mostaza
[Lomo a la plancha
con puré de patata y
chucrut

CENA

[Hamburguesa de len-
tejas con salsa de kale

[CONSEJOS:

[Con la llegada del otoño las temperaturas bajan y las horas de luz se acortan. Es un buen momento para potenciar tu salud comprando alimentos frescos y de temporada.
[Incluye crucíferas (coles, repollo, mostaza) ricas en vitaminas antioxidantes porque te aportan abundante fibra, calcio, vitamina C, K, ácido fólico y más de 40 flavonoides con propiedades antioxidantes.
[Que no falten las grasas cardiosaludables como las que contienen los aguacates y las nueces. Además de cuidar tus arterias te protegen frente al deterioro neuronal y potencian tu mente.
[Incluye una pequeña porción de fermentados para nutrir tu microbiota y reforzar tu sistema inmune, como el kéfir, el té kombucha, el miso o el chucrut.
[Si notas cansancio o astenia y que “no llegas”, te ayudará tomar germen de trigo, jalea real, maca o ginseng. Y si sientes inquietud, la melatonina puede ayudarte a conciliar el sueño y descansar mejor. (Los suplementos deben tomarse en las dosis pautadas.)

Básicos saludables

Con cereales, legumbres y verduras de temporada

[LUNES

ALMUERZO

[Polenta con verduras y garbanzos
[Hamburguesa de seitán con verduras

CENA

[Guiso de verduras de raíz
[Gambitas salteadas con ajo y cilantro

[MARTES

ALMUERZO

[Crema de calabaza con quinoa
[Lubina al horno con verduritas

CENA

[Ensalada de trigo sarraceno con rúcula, tomate y tofu blando

[MIÉRCOLES

ALMUERZO

[Macarrones con tempeh
[Ensalada de lentejas con vinagreta

CENA

[Revuelto de puerros y setas de temporada

[JUEVES

ALMUERZO

[Crema de alubias con caldo de ave
[Mejillones al vapor con vino blanco

CENA

[Gratinado de berenjenas con seitán y mijo

[PARA DESAYUNAR:

[CCompota de manzana con canela
[Crema de cebada con leche de arroz, vainilla y piel de naranja
[Café con leche de avena

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Dulce de amazake con fruta de temporada y uvas pasas
[Genmaicha (té verde de arroz tostado)

[CONSEJOS:

[Los cereales y pseudocereales son una fuente de energía básica en la dieta porque aportan mucho más que carbohidratos (fibra, compuestos antioxidantes, proteínas y vitaminas E y del grupo B). No pueden faltar en tu despensa: arroz integral, espelta, quinoa, mijo, trigo sarraceno, polenta de maíz, cebada y los derivados del trigo como cuscús y bulgur.
[Combinados con las legumbres, los cereales y las semillas obtendrás platos deliciosos y texturas diferentes que, además, contienen proteína completa.
[Antes de cocinar los granos enteros y las legumbres lávalos bien o déjalos en remojo con agua unas horas para que desprendan los antinutrientes que dificultan su aprovechamiento —como el ácido fítico o las saponinas— y recuerda que hervir las legumbres con una tira de alga kombu porqué las ablanda y las hace más digeribles.
[En tus platos no pueden faltar nunca las verduras y hortalizas de temporada: en otoño puedes disfrutar de coles y brócoli, espinacas, puerro, boniatos, berenjenas, raíces, calabaza o lechuga. Mantienen sus nutrientes porque están en su mejor momento.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista y experta en nutrición.]

[VIERNES

ALMUERZO

[Arroz integral a la cazuela con conejo y col

CENA

[Pizza de masa de espelta con verduras, jamón y mozzarella

Ensalada de lentejas con vinagreta. La receta en la APP Veritas





CRÉATEUR DE
VOS PETITS-DÉJEUNERS BIO !



¡Un gran día comienza con los cereales orgánicos Grillon d'Or!



www.grillondor.bio

EN OCTUBRE, CADA DÍA UN REGALO

POR UNA COMPRA SUPERIOR A 15 €,
LLÉVATE UN REGALO*

Del 1 al 31 de octubre de 2018

¡Regalamos más de
150.000 productos!

* UN REGALO POR COMPRA



ANDORRA • CATALUÑA • ISLAS BALEARES • MADRID • NAVARRA • PAÍS VASCO



www.veritas.es

[Tel. de atención al cliente: 935 505 940]