

veritas

diciembre 2018 # n.105



CLAVES PARA AFRONTAR EL FRÍO

Disfruta de cocciones largas, elaboradas a partir de verduras de raíz y legumbres, y de bebidas calientes con un toque de canela.

BOTIQUÍN PARA LA BUENA DIGESTIÓN

Las comidas navideñas suelen ser más abundantes de lo habitual y provocarnos problemas digestivos. Recurre a los remedios naturales como la papaya, la alcachofera o los probióticos.

RECETA CON



Arroz integral cremoso con lombarda de La Vega del Jarama.



**CONSUMO CONSCIENTE Y RESPONSABLE
AJUSTAMOS EL CONSUMO A LAS NECESIDADES REALES; OFRECEMOS
INFORMACIÓN RIGUROSA PARA AYUDAR A LAS FAMILIAS A TOMAR
DECISIONES DE COMPRA CONSCIENTE Y RESPONSABLE.**

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

Conforme avanzan los meses, las hojas se tiñen de rojo, se encojen y acaban volviendo a la tierra. Los árboles se quedan desnudos para trabajar desde su interior y así poder volver a mostrar sus brotes en primavera.

Lo mismo nos ocurre a nosotros: el frío cambia nuestros hábitos y nos recoge hacia el hogar, un buen momento para iniciarse en la meditación, esa mágica práctica que nos permite armonizar nuestro cuerpo con la mente y el espíritu.

Cuando meditamos silenciamos el exterior y conseguimos ser nosotros mismos. Escucharnos desde la honestidad. Abrazar nuestros miedos y creer en nuestros talentos. La meditación nos hace estar desnudos, igual que los árboles en invierno; sinceros.

Respira profundamente y sumérgete; sentirás un profundo amor y agradecimiento por este momento de calma contigo.

[6



SALUD
Afronta las fiestas con energía
SARA BANAL

[10



CONSEJOSDEXEVI
Si sulfatas bien te sentirás mejor
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSIDAD
Dulces navideños para todos
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIONYEMOCIONES
El miedo y los riñones
ALF MOTA

[44



DONACIONES
Fundació Minyones

[46



SOSTENIBILIDAD
Uso racional y sostenible del agua
ANNA BADIA

[47



VERITAS
Veritas Ecological Challenge

[16



ESTILODEVIDA
Cómo mejorar las digestiones
MAI VIVES

[20



ENFAMILIA
¡Navidad healthy!
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR
Protege tus labios del frío
NURIA FONTOVA

[23



BOTIQUÍN
Buen provecho y... ¡buena digestión!
MARTA MARCÈ

[48



NOVEDADES
Veritas, Mas Garet, Carlota, Delicatalia i Landgarten

[50



DETEMPORADA
Arroz integral cremoso con lombarda
VEGGIEBOOGIE

[52



¡SÁCALEPROVECHO!
Col lombarda, un toque de color
ALF MOTA

Anna Puig

[24



MENTESANACUERPOSANO
Mantén el tipo en Navidad
DUET FIT

[26



ENTREVISTA
Anna Puig

[28



ANÁLISISCOMPARATIVO
La miel, antibiótico natural
M. D. RAIGÓN

[31



FONDODOCUMENTAL
¡Cuidado con la ingesta diaria admisible!
CARLOS DE PRADA

[54



TÉNICASDECOCCINA
Kale: aprovéchala al máximo
MIREIA ANGLADA

[56



FAST&GOOD
Muslos de pollo rellenos
MIREIA ANGLADA

[58



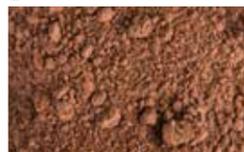
BEAUTYKITCHEN
Discos desmaquillantes
MAMITABOTANICAL

[32



LEERETIQUETAS
Turrone Veritas

[34



IMPRESINDIBLES
Cacao en polvo y dentífrico de menta

[38



COMPAÑEROSDEVIAJE
El sabor de la sencillez. El Abuelo y Delicatalia

[42



NUESTROOBRADOR
Turrone de obrador, turrone de autor

[59



UPCYCLING
Collar
MARTA SECOND

[60



MENÚS
Indispensables de Navidad y va de sopas
MIREIA MARÍN



Lentejas con alcachofas.
La receta en la app Veritas



Afronta las fiestas con energía

El mes de diciembre nos acerca al momento de menos luz solar del año, y junto con la larga noche llegan las fiestas navideñas con toda su parafernalia física y emocional. Es hora de buscar tu calor interior y alimentar tu energía con guisos tradicionales e infusiones de canela.

EN INVIERNO APETECE PASAR MÁS TIEMPO EN CASA, BUSCANDO EL CALOR DEL HOGAR, CIRCUNSTANCIA QUE APROVECHAREMOS PARA MIRAR EN NUESTRO INTERIOR Y MIMAR EL PROPIO CALOR CORPORAL.



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

FABRICACIÓN FRANCESA PASTA VEGANA



Los beneficios de las legumbres con el placer de la pasta!



100% Legumbres bio
Garbanzos, lentejas rojas y verdes



France, Avignon - Tel: +33(0) 490 885 626 - www.lazzaretti.fr




El equinoccio de invierno ha sido desde tiempos inmemoriales una época para cobijarse y juntarse a hacer celebraciones con nuestros seres queridos. Para algunas personas supone un motivo de estrés por múltiples factores, bien sea por situaciones familiares o personales, económicas o incluso porque acaba el año y es inevitable echar la vista atrás. Lo mejor es vivir estos días con serenidad, propiciando momentos de conexión interior y viendo qué necesitamos en cada momento.

Si observamos la naturaleza, vemos que el invierno incita a hibernar, descansar y renovarse. Apetece pasar más tiempo en casa, buscando el calor del hogar, circunstancia que aprovecharemos para mirar en nuestro interior y mimar el propio calor corporal.

COCCIONES LARGAS Y BEBIDAS CALIENTES

En la medicina china, el riñón es el órgano que representa el invierno y aquellos que sufren con el frío suelen tener deficiencia del aspecto yang del riñón. El frío invernal pone a prueba esta energía y la cocina tradicional se hace eco de las necesidades energéticas; así sus platos sencillos ayudan a cuidar de este yang del riñón.

Elige alimentos de temporada (verduras de raíz, legumbres) y cocínalos con cocciones largas y tradicionales. Otra manera de entrar en calor es tomar bebidas calientes y especiadas, que no solo nos templan las manos, sino que también nos ayudan con esas funciones corporales que necesitan más fuerza, como hacer la digestión o mantener una libido saludable.

UN TOQUE DE CANELA

La canela es una de las especias más usadas desde la antigüedad para todo tipo de trastornos digestivos, respiratorios y ginecológicos, entre otros, y está especialmente indicada en los meses fríos. Podemos encontrarla fácilmente en forma de infusión o como un ingrediente más dentro de algunas mezclas ayurvédicas para infundir. Igualmente, es perfecta para añadirla a postres caseros (como la compota de manzana o los bollos de pan dulce), se puede añadir en polvo y en pequeñas cantidades a guisos y risottos e incluso es adecuada para calentar el cuerpo desde fuera, incorporándola a un baño caliente de pies.

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



- 1] Canela en rama. Artemis. 15 g
- 2] Rooibos con canela. Alternativa. 20 b.
- 3] Caldo de verduras. Amandin. 1 L



**Nuestros turrónes,
elaborados
artesanalmente
con ingredientes
ecológicos.**

Si sulfatas bien te sentirás mejor

Gracias a los enzimas de la sulfatación que tenemos en el tejido mamario, las glándulas adrenales, el útero, la placenta, los riñones, el intestino delgado... y, principalmente, en el hígado, podemos inactivar y eliminar de nuestro organismo hormonas, neurotransmisores y tóxicos, evitando su acumulación y ganando salud y bienestar.

¿Qué ocurre cuando los enzimas de la sulfatación no funcionan correctamente? Pues que el organismo no es capaz de eliminar determinados sustratos (neurotransmisores, hormonas, tóxicos y medicamentos) y estos se acumulan provocando una serie de síntomas. Igualmente, la sulfatación es indispensable para fabricar en-

zimas digestivos y una mala sulfatación provoca digestiones lentas y pesadas, colon irritable... Notarás que sulfatas mal porque el zumo de naranja te sienta mal; no terminas de digerir la lechuga y las legumbres; los ajos y las cebollas te repiten; el pimiento rojo, la lechuga, el brócoli o el pepino no te sientan bien; cuando bebes

un poco de vino o cava tienes dolor de cabeza y es probable que tu orina desprenda un olor fuerte después de comer espárragos. Puedes confirmar que sulfatas lento si tus niveles de colesterol total son bajos e inferiores a 170 mg/dl (los valores normales se sitúan entre 170 y 220 mg/dl).



Calabaza rellena de garbanzos y espelta. La receta en la app Veritas

DIME QUÉ COMES...

Si comes alimentos ricos en histamina y otras aminas biógenas empeorarás la situación. Por tanto, debes rechazar los siguientes alimentos: azúcar refinado, conservantes (aspartamo, glutamato monosódico), sulfitos (del E-220 al E-228, presentes en vino, cava, cerveza, conservas), embutidos y quesos curados, productos con levadura (pan, bollería, pasteles), levadura de cerveza, vinagre, mostaza, quesos con moho, fermentados, kombucha, espinacas, tomate, aguacate, berenjena, clara de huevo, sidra, pomelo, naranja, ajo, cebolla, manzana, uvas, cúrcuma, té verde, té negro, té oolong, café y chocolate.

En cambio, mejorarás la sulfatación si tomas alimentos que contengan molibdeno, vitamina B2, vitamina D, vitamina A, cisteína, taurina, metionina y magnesio. Es hora, entonces, de comer zanahoria, calabaza, boniato, berros, rábanos, nabo, tomate, melocotón, mango, melón, yema de huevo, jengibre, legumbres (especialmente alubias, azukis, habas y altramuces), avena, quinoa, trigo sarraceno, semillas de calabaza y de girasol, nueces de Brasil, pescado blanco, pulpo, calamar, sepia, sésamo (aceite, semilla triturada o tahín), yogur de soja, miso, tempeh y kuzu.

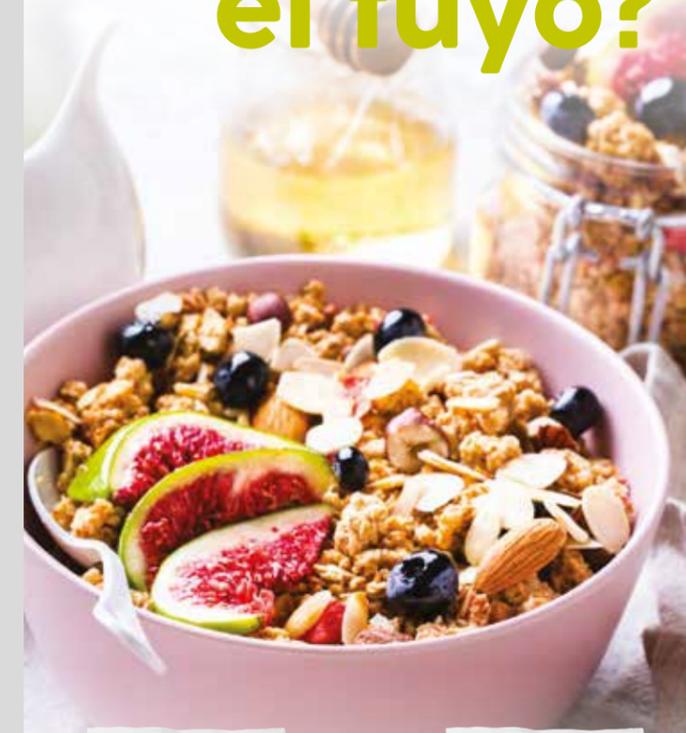
TOMA SUPLEMENTOS NATURALES

Además de vigilar la dieta es importante ponerte en manos de un profesional especialista en psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) o medicina integrativa, que te recomendará una suplementación individualizada para mejorar la sulfatación. Por ejemplo, yo aconsejo combinar durante cuatro meses un suplemento rico en compuestos azufrados con uno de vitamina A y otro de molibdeno.

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



Nuevos Mueslis Bio ¿Cuál es el tuyo?



Encuentra más información en www.elgranero.com

Dulces navideños para todos

Turrone, bombones o barquillos son algunos de los postres más habituales en Navidad y en ocasiones pueden convertirse en la pesadilla de veganos y celíacos. Nuestra selección demuestra que no siempre es así y abarca una gran variedad de dulces perfectos para equilibrar el menú y evitar los excesos de forma deliciosa.

Pasteleros y maestros turroneiros se esmeran a diario para satisfacer la creciente demanda de dulces sin gluten o sin ingredientes de origen animal. En su elaboración se descartan los azúcares refinados y sintéticos (que causan desmineralización, subidas y bajadas de glucemia, cambios de humor y debilitamiento general) y se apuesta por azúcares de absorción lenta, como el sirope de arroz o el de agave, que es poco calórico, probiótico y no provoca caries. Empezamos por los turroneiros, sin duda el alma de los postres navideños.

[Turrón a la piedra. Un clásico con almendra, ralladura de limón y canela. Endulzado con azúcar de caña, sin gluten y vegano.

[Turrón blando. Contiene un 64% de almendra tostada con un toque de canela. Endulzado con jarabe de arroz, sin gluten y vegano.

[Turrón crocante con sésamo. Con almendra tostada con piel y semillas de sésamo. Endulzado con jarabe de arroz, sin gluten y vegano.

[Turrón de coco, chía y almendra. Una acertada combinación de alimentos muy nutritivos. Endulzado con sirope de agave, sin gluten y vegano.

[Turrón con cúrcuma. De almendra y enriquecido con nueces y cúrcuma. Endulzado con azúcar de coco, sin gluten y vegano.

[Turrón con jengibre. Una versión innovadora del turrón de almendra con arándanos, cacao y jengibre. Endulzado con azúcar de coco, sin gluten y vegano.

CLÁSICOS ITALIANOS

Lo tradicional es cortarlos en porciones verticales y servirlos templados. En Italia suelen comerse solos, con chocolate caliente por encima o

acompañados de helado de vainilla. Y siempre con una copita de vino dulce, como el moscatel.

[Panettone de espelta. Posee la esponjosidad y el aroma propios de la espelta y aunque esta tiene un porcentaje de gluten algo más alto que el trigo, es mucho más tolerada por aquellas personas con dificultades de asimilación digestiva al gluten. Endulzado con azúcar de caña integral.

[Minipanettone. Se elabora con huevos, mantequilla, pasas sultanas, cáscaras de naranja confitadas, miel y leche en polvo. Endulzado con azúcar de caña y sin gluten, también está disponible en formato normal.

[Pandolce vegano de espelta. Un pan dulce hecho con harina de espelta, harina de soja y pasas sultanas. Endulzado con sirope de agave y vegano.



CAPRICHOS Y OTRAS TENTACIONES

Alegra las sobremesas navideñas con las siguientes propuestas, tan exquisitas como equilibradas.

[Bombones veganos con frutas. Surtido de bombones de chocolate con frutas diversas: frambuesa, grosella negra, maracuyá, piña y plátano. Endulzados con azúcar de caña, sin gluten y veganos.

[Barquillos sin gluten. Gracias al almidón de maíz son especialmente crujientes. Endulzados con azúcar de caña y sin gluten.

[Melocotón en almíbar con melaza de arroz. Una conserva de melocotones de primera calidad hecha de manera artesanal y respetando los tiempos de cocción tradicionales. Endulzado con melaza de arroz, sin gluten y vegano.



- 1] Pandolce vegano de espelta. Fraccaro. 500 g
- 2] Barquillos sin gluten. Sant Tirs. 80 g
- 3] Melocotón en almíbar con melaza de arroz. Tío. 580 g
- 4] Turrón de coco y chía, turrón blanco con melaza de arroz y turrón a la piedra vegano.
- 5] Bombones veganos. Ikalía. 16 uds.
- 6] Barquillos. Sosa. 90 g
- 7] Jengibre de chocolate y coco con chocolate. Landgarten. 70 g
- 8] Turrón de frutos rojos y jengibre y de almendras, nueces y cúrcuma. Delicatàlia. 165 g

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



EMBUTIDOS ELABORADOS CON CERDO ECOLÓGICO DE FORMA TRADICIONAL.

UNA GAMA DE PRODUCTOS FABRICADA DE FORMA SOSTENIBLE Y RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE.



El miedo y los riñones

Nuestra esencia vital, la energía que heredamos de nuestros ancestros, se encuentra en los riñones y, si queremos protegerla, debemos fortalecer el citado órgano. Lo lograremos vigilando el consumo de alimentos que nos enfrían y apostando por cereales integrales, semillas, legumbres y verduras de raíz.

El agua es esencial para la vida y es el elemento que la medicina oriental relaciona con el invierno, los riñones, la vejiga y el aparato reproductor. Para muchos procesos biológicos necesitamos el agua y para que el agua se mueva son imprescindibles los minerales. Los riñones son los encargados de filtrar el agua y gestionar los minerales, la vejiga acumula y elimina los líquidos sobrantes y el aparato reproductor genera e impulsa la vida. Si el elemento agua se encuentra en equilibrio la persona es curiosa, emprendedora y voluntariosa, a la vez que prudente y observadora. Cuando hay problemas puede haber falta de voluntad o, al contrario, un exceso de voluntad mal conducida (pretendiendo abarcar demasiado), lo que genera un gran desgaste energético. El miedo es la emoción que tiene una mayor afinidad con los riñones y la que nos hace detectar el peligro y actuar rápido. Hay que distinguir el miedo positivo (el que nos impulsa a actuar ante la amenaza) del insano (que

nos bloquea). Asimismo, nos quedamos helados ante el peligro porque un exceso de frío (tanto el atmosférico como el del entorno social) genera recelo.

POCA SAL, CEREALES, SEMILLAS Y LEGUMBRES

Los riñones funcionan por contracción y aunque un poquito de frío y sabor salado les va bien, en exceso los contrae y paraliza. Para fortalecerlos debemos ser cautelosos con los alimentos y líquidos que nos enfrían: crudos, frutas tropicales, verduras fuera de temporada y especias muy fuertes y picantes. En cambio, para tonificarlos potenciaremos la presencia de cereales como el trigo sarraceno, el mijo, la avena y el arroz integral de grano redondo, que tostaremos ligeramente antes de cocer. Igualmente, pondremos en los platos una mayor proporción de verduras de raíz e incrementaremos el consumo de semillas y legumbres, sobre todo aquellas con forma de riñón como las azukis.



▶ Risotto con azukis. La receta en la app Veritas

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



- 1] Azukis. Veritas. 500 g
- 2] Mijo. Ecobasics. 500 g
- 3] Arroz semilargo. Tramuntana. 1 kg

COPOS DE LEVADURA DE CERVEZA DESAMARGADA

Saccharomyces cerevisiae

fuente de vitaminas, minerales y proteínas



DISFRUTE DE SUS VENTAJAS NUTRITIVAS CON LAS VERDURAS, SALSAS, PANES, COCAS, POSTRES, ENSALADAS, ETC. O POR LA MAÑANA MEZCLADA CON YOGUR



Cómo mejorar las digestiones

Pasamos gran parte de las fiestas navideñas en torno a la mesa ante platos tradicionales acompañados de vinos y cavas y no siempre podemos evitar que el estómago se resienta. Toma nota de unos sencillos hábitos que te ayudarán a activar la digestión.

PUEDES ALIGERAR TUS DIGESTIONES ADQUIRIENDO CIERTAS RUTINAS PARA NO SOBRECARGAR EL SISTEMA DIGESTIVO.

Descubre nuestros productos en amandin.com

Conoce las mejores recetas en recetas.amandin.com



LA MEJOR OPCIÓN PARA
ENTRAR EN CALOR



AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

Una digestión pesada se caracteriza por una serie de síntomas inequívocos: barriga hinchada, flatulencias, excesiva sensación de plenitud, náuseas, ardores, dolor abdominal... La clave está en la celeridad con la que el organismo realiza el proceso: cuando se hace de forma rápida se absorben todos los nutrientes; en cambio, cuando es lenta estos tienen tiempo de fermentar ocasionando las molestias antes mencionadas. Puedes aligerar tus digestiones adquiriendo ciertas rutinas para no sobrecargar el sistema digestivo.

[Mastica despacio. Es una manera de moderar la ingesta de alimentos, con menos cantidad estaremos más satisfechos y la digestión será más rápida y ligera.

[No tomes demasiados líquidos con los alimentos. Bebe agua entre las comidas y no tanto durante las mismas, ya que un exceso de líquido diluye los jugos gástricos y ralentiza la digestión.

[Intenta no levantarte de la mesa. El ponerse de pie produce aire en el estómago, sensación de hinchazón y flatulencia. Es bueno tener previsto todo lo que puedas necesitar y levantarte solo si es imprescindible.

[Deja pasar unas horas antes de acostarte. Ir a dormir un mínimo de dos o tres horas después de cenar es una recomendación para todo el año que en esta época es especialmente importante recordar. Y no olvides dar un paseo después de comer para activar el metabolismo.

INFUSIONES A TU MEDIDA

La mejor forma de terminar una comilona navideña es, sin duda, con una infusión. Son varias las plantas que pueden ayudarte: puedes tomarlas solas, combinarlas con otras o elegir las mezclas que ya vienen especialmente formuladas.

[Jengibre. Una infusión de jengibre rallado es quizá la mejor forma de aprovechar todas sus propiedades y podrás apreciarlas inmediatamente después de beberla. Los gingeroles que contiene estimulan los movimientos peristálticos de los intestinos. Disfruta de su sabor picante tomándolo solo y si quieres matizar su intensidad añádele a otra infusión. En nuestras tiendas lo encontrarás fresco en la nevera y en polvo.

[Menta. Tómala en infusión combinada con piel de limón contra la pesadez de estómago y añade un toque de canela para especiarla y potenciar su sabor. La tenemos en hojas secas y fresca en la nevera.

[Manzanilla. Sin duda, es la planta digestiva por excelencia y puede tomarla toda la familia en cualquier momento del día. Deja un agradable sabor en el paladar y una sensación placentera en todo el cuerpo. Para tratar los problemas estomacales, se toma combinada con anís.

[Hinojo. El hinojo y sus semillas contienen un aceite esencial rico en anetol que tonifica la digestión, contribuyendo a reducir la hinchazón y aliviar los dolores abdominales que aparecen como consecuencia de la flatulencia. Otra opción es masticar unas pocas semillas después de las comidas para combatir el mal aliento.

[Anís. Además de un aroma y sabor exquisitos, el anís goza de propiedades que abarcan casi cualquier problema digestivo. Mezclado con otras plantas da lugar a infusiones deliciosas.

[Regaliz. A la vez que deja un agradable sabor de boca, alivia los síntomas de la indigestión, la acidez o la gastritis. Las combinaciones de regaliz y menta o regaliz, anís y menta son ideales para toda la familia, aunque también se puede mezclar con té verde, negro o bancha. Hierve durante unos minutos una cucharada pequeña de regaliz troceada, apaga el fuego y añade unas hojas de té o de cualquier otra hierba que quieras. Gracias a su dulzura natural no es preciso añadir ningún tipo de endulzante en la bebida.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



- 1] Infusión de regaliz. Yogi Tea. 17 b.
- 2] Manzanilla. Artemis. 20 filtros
- 3] Infusión de jengibre y limón. 20 b.
- 4] Hinojo. Artemis. 20 b.
- 5] Poleo menta. Artemis. 20 filtros



Nuevos panes de molde Biocop

Te presentamos dos NUEVOS panes de molde tiernos y sabrosos, **fuentes de fibra**, elaborados con **espelta integral, levadura de masa madre y aceite de girasol**. La espelta es un cereal de alto valor nutricional y de fácil digestión, con más vitaminas, minerales y proteínas que el trigo. Cortados en prácticas rebanadas, listos para consumir y llevar a cualquier parte como desayuno, en deliciosas tostadas o para apetitosos sándwiches. Envasados en prácticas bolsas con clip de cierre para su máxima conservación.

biocop.es



¡Navidad healthy!

Te proponemos algunas ideas para reducir la ingesta calórica y comer más sano durante las fiestas. ¡Y sin tener que renunciar a (casi) nada!

LA NAVIDAD ES SINÓNIMO DE ALIMENTOS CALÓRICOS, DULCES Y, EN GENERAL, DE EXCESOS CON LA ALIMENTACIÓN Y LA BEBIDA.

Algunos expertos consideran que engordamos unos tres kilos de media y calculan que en una sola comida podemos llegar a ingerir más de 1.300 kcal, una barbaridad porque la ingesta diaria de un hombre adulto debería rondar las 2.000 kcal.

[Relájate. Si nuestros hábitos saludables son correctos durante todo el año, poco importa lo que hagamos en Navidad. Hagamos una reflexión: ¿es posible celebrar la Navidad sin atracones pantagruélicos? Pues claro que sí.

[Evita el picoteo. La ingesta calórica se dispara si picamos todo el día. Apuesta por productos moderados en sal, snacks saludables y ponte creativo y prepara snacks con productos vegetales, como un hummus con palitos de zanahoria.

[Ante todo, moderación. Los excesos son totalmente innecesarios y no son tan inevitables como parece. Es importante eliminar o reducir el consumo de alcohol, pero si consumes apuesta por vinos o cavas ecológicos (contienen

menos sulfitos que los no ecológicos y liberan de trabajo al hígado), bebe agua cuando tengas sed y no bebas sin haber comido.

[Elige dulces de calidad. En el mercado hay productos excelentes que no contienen cantidades elevadas de azúcares o grasas de mala calidad. Por ejemplo, un turrón de calidad sería uno cuyo ingrediente principal fueran los frutos secos (almendras, avellanas) sin azúcar refinado ni grasas de origen animal (como la manteca). Hay turrón ecológicos con

un 64% de almendra tostada, canela y sirope de arroz para endulzar y veganos. Las versiones ecológicas de los dulces navideños clásicos (barquillos, frutas en almíbar con sirope de arroz y sin azúcar, bombones de fruta con chocolate negro) tienen una alta calidad y son mucho más digestivas que las no ecológicas.

[Vigila con la carne. Un exceso de proteína, en especial la de la carne roja, es difícil de digerir, así que es mejor ser moderados, comer ensalada con hoja verde o verduras junto con la carne y apostar por carne con certificado ecológico.

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

[Reduce grasas y fritos. Las grasas pueden entorpecer la digestión y es aconsejable no abusar de los fritos ni de las grasas hidrogenadas, presentes en muchos de los dulces. Si optas por freír, hazlo con aceite nuevo, de oliva y ecológico.

[Sin gluten. Aunque ya sabemos que sin gluten no es sinónimo de más sano, es importante destacar que hay alternativas sanas para quienes tengan que evitarlo, como los celíacos o los intolerantes al gluten: panettones, turrónes o barquillos con ingredientes alternativos.

NIÑOS: FIESTAS SIN EMPACHOS

Los principales adversarios a batir son dos: el exceso de azúcar y el sedentarismo. Es importante controlar la cantidad de azúcares que toman nuestros hijos durante las fiestas, ya que a los turrónes y otros productos se añaden los caramelos. Una buena idea es no tenerlos a la vista ni tener un acceso fácil a ellos, lo que reducirá de manera importante la ingesta; y otra idea es elegir productos más saludables, hechos con frutas u otros ingredientes más sanos, que sin ser perfectos tienen un impacto menor sobre su salud.

Al igual que los adultos no debemos dejar de lado el ejercicio físico, hay que procurar que los pequeños no se pasen las fiestas encerrados en casa delante de una pantalla. Programa salidas de juegos o paseos y animales a que en sus cartas a Papá Noel y los Reyes Magos pidan regalos que estimulen su actividad, como bicicletas, balones o patines.

Hummus de garbanzos. La receta en la app Veritas



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 **LA FINESTRA DEL CIELO** www.lafinestrazulcieloes

Protege tus labios del frío



Sensibles y delicados, necesitan una protección extra durante los meses de frío, ya que tienen tendencia a secarse y agrietarse a causa de las bajas temperaturas, la lluvia y el viento. Los labios carecen de glándulas sebáceas y no son capaces por sí mismos de resistir indemnes ante las inclemencias del tiempo. ¿Qué podemos hacer para evitar que se resequen y agrieten? Lo principal es hidratarlos con frecuencia: aunque su piel tiene una gran capacidad de recuperación y se regenera cuatro veces más rápido que la del resto del cuerpo, es muy delgada y se deshidrata fácilmente. La hidratación se la debes proporcionar tanto a nivel interno (bebiendo entre un litro y medio y dos de agua al día) como externo (aplicando un

protector labial). Pero ten en cuenta que todo lo que pones sobre ellos no solo se absorbe, sino que mayoritariamente también se ingiere. Por eso conviene elegir productos naturales, elaborados con ingredientes vegetales de origen ecológico, y rechazar aquellos que contengan parabenos, colorantes y aromas sintéticos. Evita siempre las vaselinas no ecológicas, ya que como otros derivados del petróleo se limitan a crear una película que taponan la mucosa labial para que no pierda agua, pero no la hidrata en absoluto.

PROTECTORES QUE HIDRATAN Y NUTREN

Los extractos de plantas y las grasas vegetales son muy afines al manto labial, por lo que se asimilan muy

bien y fortalecen los labios. Además de proteger, hidratan, previenen la descamación y nutren en profundidad. La mayoría de protectores naturales utilizan manteca de karité como base gracias a su alto poder nutritivo, y también ceras naturales (como la de abeja) para aumentar el efecto barrera. Otros ingredientes muy efectivos son los aceites suavizantes (por ejemplo, de marula) y los extractos antioxidantes (granada), cicatrizantes (aloe vera, que también calma el dolor y la tirantez) o antibacterianos (bergamota).

CONTRA LAS GRIETAS: EXFOLIACIÓN Y MASCARILLA

Para impedir que se cuarteen es fundamental no mordisquearlos ni humedecerlos con la lengua porque la saliva tiene un pH distinto al de los labios y, aunque te parezca que los hidrata, el efecto es justamente el contrario.

Una vez a la semana deshaz un poco de azúcar moreno en aceite de oliva tibio, espera a que el grano se haga pequeño y masajea los labios suavemente. Aclara con agua tibia y cubre con una mezcla de yogur natural y miel, deja actuar 20 minutos, aclara de nuevo y extiende el protector. Este sencillo ritual evita la sequedad y elimina las pielecitas en caso de que hayan aparecido.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]



- 1] Barra de labios reparadora. Annemarie Borlind
- 2] Bálsamo labial de Granada. Sante. 4,5 g
- 3] Protector labial de aloe vera. Madalbal
- 4] Labial sin perfume. Viridis. 4g
- 5] Labial de bergamota. Viridis. 4 g

Buen provecho y... ¡buena digestión!

Las fiestas navideñas van acompañadas de comidas más abundantes de lo habitual, lo que puede provocar hinchazón de barriga, acidez estomacal, gases, digestiones lentas... Para favorecer una buena digestión puedes recurrir a remedios naturales (como tomar probióticos unos días antes o sustituir el postre por una infusión), además de masticar lentamente, no beber demasiado líquido mientras comas y dejar de comer cuando aún tengas hambre.



PAPAYA

Junto con la piña, contiene una gran cantidad de enzimas proteolíticas que ayudan a digerir fácilmente las proteínas. Hay que tomar la fruta fresca, o en comprimido, justo antes de las comidas.



ALCACHOFERA

Si tomas extracto de alcachofera después de comer estarás favoreciendo la función de la vesícula biliar y, por consiguiente, la digestión de grasas.



PROBIÓTICOS

Si nuestras bacterias saprófitas (beneficiosas) están en buena forma es mucho más fácil tener una óptima digestión. Es aconsejable tomarlos como mínimo durante un mes y empezar antes de las fiestas o si tienes malas digestiones.



INFUSIÓN DIGESTIVA

Cambia el postre por una tisana que contenga plantas como hinojo, anís, menta o melisa. Todas son ideales para los gases, que son los grandes causantes del malestar digestivo.

[MARTA MARCÈ. SALUD NATURAL]



- 1] Alcachofera. El Granero. 120 cáp.
- 2] Infusión "Digestión". Yogi Tea. 17 b.
- 3] Probiótico Complex. Sakai. 30 cáp.

Mantén el tipo en Navidad

Disfruta de las fiestas y celebraciones navideñas comiendo de forma equilibrada y saludable, compensando los excesos y sin dejar de hacer ejercicio.

LA NAVIDAD CONLLEVA NUMEROSAS COMIDAS Y CENAS DEMASIADO COPIOSAS Y RESULTA DIFÍCIL RESISTIRSE A LOS DULCES TRADICIONALES, QUE SE ACUMULAN EN LA MESA DURANTE LAS LARGAS SOBREMESAS.

Igualmente, con el frío los planes para salir de casa suelen pasar de dar largos paseos a quedar para tomar algo o comer. Seguro que te preguntas qué puedes hacer para mantenerte en forma y no perder todo lo que has conseguido hasta ahora.

NO DEJES DE ENTRENAR

En invierno da más pereza salir de casa para ir al gimnasio o hacer deporte al aire libre y lo mejor es tener una pequeña "obligación" para hacerlo: apúntate a una clase dirigida o a una actividad con horarios concretos, queda para entrenar en grupo, etc.



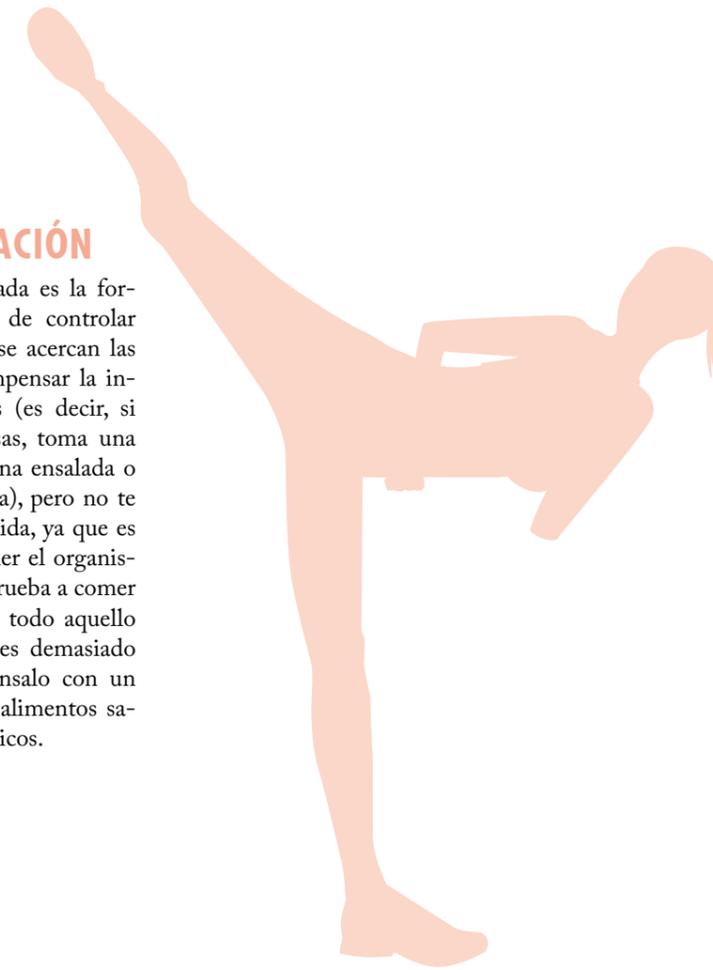
SIGUE UNA RUTINA EQUILIBRADA

Haz un entrenamiento completo trabajando todas las partes del cuerpo y combinando ejercicio cardiovascular con sesiones de fuerza y tonificación. No incrementes el esfuerzo por la llegada de las fiestas ni multipliques el tiempo para adelgazar o tonificar más rápido. Los movimientos cardiovasculares son los más apropiados para reducir la grasa corporal, por ejemplo, correr en la cinta, hacer elíptica, zumba, body combat, pádel...

[DUET FIT]

REVISAS TU ALIMENTACIÓN

Una dieta equilibrada es la forma más adecuada de controlar el peso ahora que se acercan las fiestas. Intenta compensar la ingesta de alimentos (es decir, si al mediodía te pasas, toma una cena ligera como una ensalada o unas piezas de fruta), pero no te saltes ninguna comida, ya que es importante mantener el organismo en equilibrio. Prueba a comer menos cantidad de todo aquello que sabes que no es demasiado saludable y compénsalo con un régimen a base de alimentos sanos, ligeros y diuréticos.



Despierta tu belleza natural

MON
Eau de Toilette
MUSK
Natural

MON
Eau de Toilette
MUSK
Natural

MON
MUSK

“Subir escaleras quema las mismas calorías que hacer spinning”

[Anna Puig, doctora en Ejercicio y Ciencias de la Salud



Estamos diseñados para movernos y si lo hacemos a diario podemos ahorrarnos muchas de las enfermedades crónicas modernas. ¿Nadar, salir a correr, spinning? Está muy bien, pero no es preciso: lo importante para la salud es una actividad física suave o moderada, pero sostenible, y reducir al máximo las horas que pasamos sentados. Lo explica junto con Joan Rusiñol en el libro “Mou-te! La revolució de seure menys des de petits” (Eumo) (“¡Muévete! La revolución de sentarse menos desde pequeños”).

¿EL MOVIMIENTO ES SALUD?

¡Sí! Fuimos creados para movernos, de lo contrario no habríamos podido sobrevivir, pero en los últimos 50 años parece que estamos eliminando la actividad física de nuestras vidas. Podemos vivir perfectamente cómodos sin movernos de la silla: nos traen la compra, vamos en coche, usamos ascensores y escaleras mecánicas... Buscamos la comodidad, pero la comodidad nos enferma.

¿HASTA QUÉ PUNTO AFECTA A NUESTRA SALUD EL SEDENTARISMO?

Hay cuatro factores modificables que son los responsables de buena parte de las enfermedades crónicas que sufrimos hoy en día: la alimentación, el tabaquismo, el consumo de alcohol y, claro, la actividad física. Si logramos modificar estos factores, podemos prevenir y controlar esta epidemia de enfermedades crónicas.

HABLAS DEL MENOSPRECIO QUE PARECE QUE SENTIMOS POR EL MOVIMIENTO COTIDIANO.

Sí, porque lo realmente importante de hacer actividad física es que lo que hagamos podamos mantenerlo en el tiempo. Esta es la clave. Ir al gimnasio es excelente para nuestra salud, pero no es un modelo que funcione para todo el mundo. Lo más importante es crear hábitos sostenibles y debemos buscarlos en las cosas cotidianas.

¿CÓMO CREAMOS HáBITOS SOSTENIBLES?

Lo sostenible es que estudiemos nuestra rutina diaria –en el trabajo, en el ámbito familiar– y veamos en qué momentos del día podemos introducir porciones de ac-

tividad física. Por ejemplo, si usas el metro, puedes usar las escaleras en vez de las escaleras mecánicas. ¿Subir escaleras quema las mismas calorías por minuto que hacer spinning!

¿ENTONCES, CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA DEBEMOS PRACTICAR PARA ESTAR SANOS?

La recomendación, en adultos, es hacer cada día 30 minutos de actividad física moderada/vigorosa. Pero no hace falta que sean seguidos, pueden ser acumulados, es decir, puedes hacerlo en tandas de 10 minutos: por la mañana puedes caminar diez minutos alrededor de tu lugar de trabajo, después de comer puedes caminar diez minutos más... Esta es la idea.

¿LAS SILLAS Y LAS PANTALLAS SON LAS ENEMIGAS DE LA SALUD?

En Canadá o Australia recomiendan que los niños y jóvenes entre los 5 y los 17 años no se estén más de dos horas al día seguidas delante de una pantalla. Estar sentados, de

manera ininterrumpida, tiene consecuencias negativas para la salud. Entre los 2 y los 4 años, se aconseja una hora como mucho y de 0 a 2 años, nada. A estas edades es cuando aprenden a caminar, a correr, y las pantallas los anestesian.

O SEA, QUE ESTAR SENTADOS MUCHO TIEMPO SEGUIDO ES FATAL.

Imagínate a dos personas sentadas ocho horas, pero uno se levanta cada dos horas y la otra cada 30 minutos; la segunda estará mucho más sana. Cuando estamos sentados, la actividad muscular es nula y el simple hecho de levantarse activa la musculatura. Hay que incrementar las pausas y luego ver cómo sustituir estas pausas por movimiento: por ejemplo, subir caminando hasta el piso de arriba y volver a bajar.

¿CÓMO SÉ SI LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE PRACTICO ES MODERADA O VIGOROSA?

La moderada te permite mantener una conversación; con la vigorosa,

en cambio, te falta el aire, hablas en monosílabos. Pero también está la intensidad suave, la gran desconocida, que es simplemente moverse. No hay que subestimarla.

¿POR QUÉ INSISTES TANTO EN LA IMPORTANCIA DE MOVERSE EN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

Porque a estas edades se crean hábitos que te acompañan durante toda la vida. ¿Cuántas veces vemos niños que pueden caminar pero que los llevan en cochecito? Los padres y madres hacemos lo que podemos, pero debemos ser conscientes de que haciendo esto estamos creando el hábito en nuestros hijos de que hay que estar sentados.

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

monsoy

CON TODA NUESTRA PASIÓN

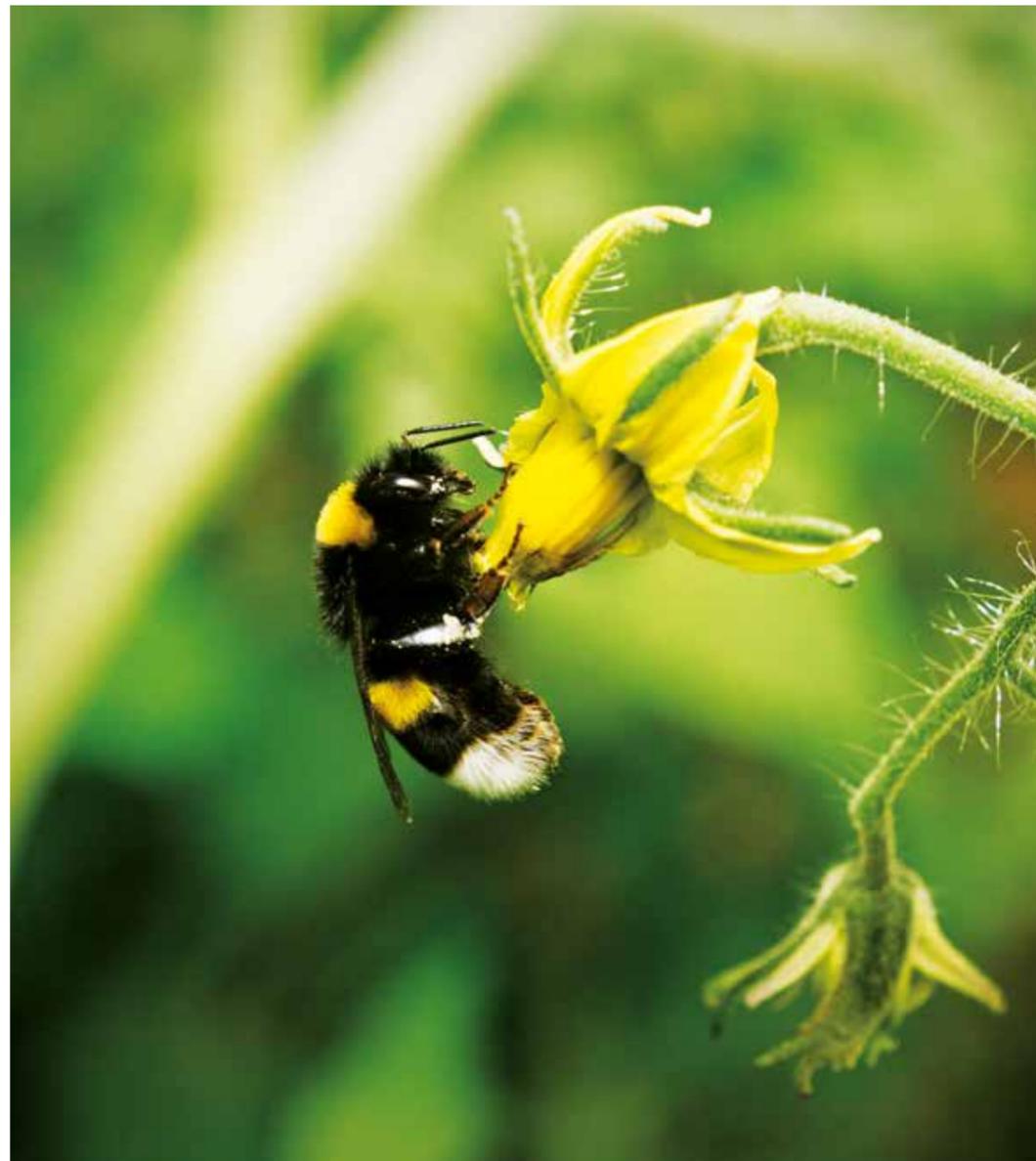
Así elaboramos nuestras bebidas vegetales. Con ingredientes ecológicos cuidadosamente seleccionados que mantienen todo su sabor. Sin conservantes. Porque tu bienestar es nuestra verdadera pasión.

monsoy almendras 100% vegetal
monsoy arroz 100% vegetal
monsoy avena 100% vegetal

Descubre toda la gama en: www.liquats.com **BIO**

La miel, antibiótico natural

Considerada un alimento medicinal, la miel ecológica es totalmente pura y, a diferencia de la no ecológica, no está pasteurizada, gracias a lo cual conserva intactos sus muchos nutrientes y propiedades terapéuticas.



LAS COLMENAS ECOLÓGICAS ESTÁN HECHAS DE MATERIALES TRADICIONALES (CORCHO, PAJA, BARRO) Y NO SE PERMITEN LAS DE PLÁSTICO, POLIURETANO O FIBRA DE VIDRIO.

Conocida y utilizada desde hace siglos, la miel está considerada un verdadero antibiótico natural. Es rica en vitaminas, contiene minerales esenciales y entre sus cualidades medicinales destaca su capacidad de regular los niveles de azúcar en sangre (gracias a su perfecto equilibrio entre fructosa y glucosa), combatir el estrés, promover la recuperación del sueño, evitar el estreñimiento, regular el ciclo menstrual, calmar el dolor de garganta y la tos... Asimismo, es un potente agente antimicrobiano que previene las infecciones de la piel en caso de quemaduras o heridas leves.

Las colmenas ecológicas están hechas de materiales tradicionales (corcho, paja, barro) y no se permiten las de plástico, poliuretano o fibra de vidrio. Durante la recolección y almacenado la temperatura de la miel ecológica es lo más baja posible y nunca se sobrepasan los 40°C ni se pasteuriza, a diferencia de la industrial. La pasteurización evita que cristalice, pero reduce drásticamente su calidad porque se destruyen la mayoría de enzimas, antioxidantes y otras propiedades beneficiosas como su acción antibiótica.

masmi
NATURAL COTTON

la higiene íntima,
más saludable, natural y ecológica

algodón ecológico certificado

AYUDA A PREVENIR EL RIESGO DE IRRITACIONES

"clínicamente testado" no irritante

www.masminaturalcotton.com

BAGÜESBENY

CIEN POR CIEN PURA

Al analizar la miel ecológica según los valores legislados (tabla 1) el resultado demuestra que estamos ante una miel pura sin adulteraciones de ningún tipo y de alta calidad. Así, vemos que los valores altos de la actividad enzimática indican que es fresca y que la humedad es inferior al máximo autorizado, por lo que el producto tiene la densidad justa. Por su parte, la concentración de hidroximetilfurfural es prácticamente

inapreciable, lo que deja claro que no está adulterada, ya que las temperaturas altas a las que son sometidas las mieles industriales provocan la descomposición de uno de los azúcares mayoritarios, la fructosa, en hidroximetilfurfural. Finalmente la concentración de sacarosa es bajísima y el azúcar más importante que contiene es la fructosa, debido a su gran calidad.

Tabla 1. Parámetros de control de calidad en la miel de producción ecológica

PARÁMETROS	MIEL DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA	VALOR LEGISLADO
HUMEDAD	17,6%	MÁXIMO 21%
ACTIVIDAD ENZIMÁTICA	29	MÍNIMO 8
HIDROXIMETILFURFURAL	1,5 MG/KG	MÁXIMO 40 MG/KG
FRUCTOSA	34,5%	
GLUCOSA	26,9%	
SACAROSA	1,3%	MÁXIMO 5%



DE FLOR EN FLOR

Las abejas producen miel a partir de la recolección del néctar de las flores y los diferentes tipos de miel dependen de las flores que las abejas encuentran en su hábitat. La más habitual suele ser la de milflores, producida por las abejas que se alimentan de flores variadas. Otras variedades comunes son la de azahar (muy digestiva y con acción sedante), la de tomillo (ideal para abrir el apetito y tratar afecciones digestivas y respiratorias), la de eucalipto (la mejor en caso de resfriados y gripes) y la de romero (que protege el estómago y el hígado).

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



- 1] Miel de azahar. Bona Mel. 450 g
- 2] Miel de eucalipto. Bona Mel. 450 g
- 3] Miel de romero. Bona Mel. 450 g
- 4] Miel de flores. Bona Mel. 350 g

¡Cuidado con la ingesta diaria admisible!

Para establecer la ingesta diaria admisible de un pesticida se testa únicamente la toxicidad de su principio activo, sin tener en cuenta que la fórmula final incluye otras sustancias. A ese respecto, un estudio francés desvela que dicha fórmula puede resultar cien veces más tóxica que el principio activo solo.



EL EFECTO DEL PRODUCTO TERMINADO ES MÁS TÓXICO QUE EL DE LOS PRINCIPIOS ACTIVOS POR SEPARADO.

Un estudio llevado a cabo por científicos de la Universidad de Caen (Francia, 2014) detalla que las fórmulas de los pesticidas contienen adyuvantes (a menudo confidenciales) y un principio activo, que es lo único que se testa. Durante la investigación se testó la toxicidad de nueve pesticidas, comparando los principios activos y sus formulaciones, en tres líneas de cultivos de células humanas (hepáticas HepG2, embrionarias HEK293 y placentarias JEG3). Glifosato, isoproturón, fluroxipir, pirimicarb, imidacloprid, acetamiprid, tebuconazol, epoxiconazol, y procloraz constituyen respectivamente los principios activos de tres importantes herbicidas, tres insecticidas y tres fungicidas. Se midió la actividad mitocondrial, las degradaciones de la membrana y las actividades de las caspasas 3/7 (proteínas ligadas, entre otras cosas, a la muerte celular).

Los fungicidas fueron los más tóxicos, seguidos de los herbicidas y después los insecticidas, con perfiles muy similares en todos los tipos de células. Por ejemplo, a pesar de su reputación de ser relativamente benigno, el Roundup (cuyo principio activo es el glifosato) estuvo entre los herbicidas e insecticidas más tóxicos. Y muy importante: ocho formulaciones de las nueve resultaron mucho más tóxicas que sus principios activos, en algún caso hasta mil veces.

LA FÓRMULA COMPLETA ES MÁS TÓXICA QUE EL PRINCIPIO ACTIVO

Estos resultados desafían la relevancia de la ingesta diaria admisible (el nivel "seguro" al que una persona puede exponerse a largo plazo) para los pesticidas, ya que esa cantidad se calcula a partir de la evaluación de la toxicidad del principio activo solo (que es una parte muy limitada de la fórmula completa) y no de la mezcla del principio activo y las sustancias que lo acompañan. Además, esos test valoran el efecto de la exposición a una sustancia aislada, pasando por alto que una persona no está expuesta exclusivamente a esa sustancia, sino simultáneamente a otras muchas (como otros principios activos) y que conjuntamente pueden tener un efecto mayor.

En conclusión, cuando se analiza el efecto del producto terminado tal como se usa en los cultivos, la toxicidad sobre las células humanas es mucho mayor que la de los principios activos por separado.

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

NO ECOLÓGICO. TURRÓN DE CHOCOLATE

MARCA REFERENTE DEL SECTOR

Ingredientes del turrón no ecológico: Pasta de cacao, Azúcar, Sal, Emulgente (E471), Azúcar, Harina de arroz, Arroz inflado, Frutos de cáscara (almendras molidas, avellanas molidas), Emulgente (lecitina de soja), Leche desnatada en polvo, suero de leche en polvo, grasa de leche, Manteca de cacao, Aroma, Almendras.

Ingredientes del turrón ecológico con avellanas: Pasta de cacao, Azúcar de caña, Manteca de cacao.

Ingredientes del turrón ecológico con almendras: Pasta de cacao, Manteca de cacao, Azúcar de caña, Emulgente: lecitina de soja, Leche entera en polvo.

ECOLÓGICO. TURRONES VERITAS

Turrónes de chocolate Veritas

Ingredientes ecológicos. Todas las materias primas proceden de la agricultura ecológica. En el caso del turrón de chocolate con avellanas, únicamente contiene avellanas y cobertura de chocolate negro.

Sin potenciadores del sabor. Al turrón no ecológico se le añade E471 (mono y diglicéridos de ácidos grasos) y aroma.

Azúcar de caña. Se utiliza como ingrediente para la elaboración de la cobertura de chocolate. El turrón no ecológico, además del azúcar utilizado para la cobertura, añade azúcar a su fórmula.

TURRÓN DE CHOCOLATE CON ALMENDRAS VERITAS

Solo leche entera en polvo. En la cobertura ecológica se usa exclusivamente leche entera en polvo. En cambio, en la cobertura no ecológica la leche está en forma de leche desnatada en polvo, lactosuero en polvo y materia grasa láctea anhidra.

¿Por qué lleva lecitina de soja como emulgente? En este caso es necesario usar el emulgente para dar la consistencia adecuada al chocolate. Su presencia reduce considerablemente la viscosidad de la masa debido a la disminución de la tensión interfacial entre la manteca de cacao y las partículas de azúcar, evitando así la utilización de una cantidad adicional de manteca de cacao.



veritas
IMPRESINDIBLES
OTOÑO 2018

Nos adentramos en el invierno y los cambios bruscos de temperatura, fruto del contraste entre las calefacciones y el frío exterior, influyen en el organismo de forma significativa y necesitamos un extra para afrontarlos. Como siempre, en Veritas te ayudamos a comprar y comer mejor y te recomendamos cinco productos excepcionales e imprescindibles para que los incorpores a tu hogar y te ayuden a preparar el cuerpo y la piel de cara a la nueva temporada. 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!

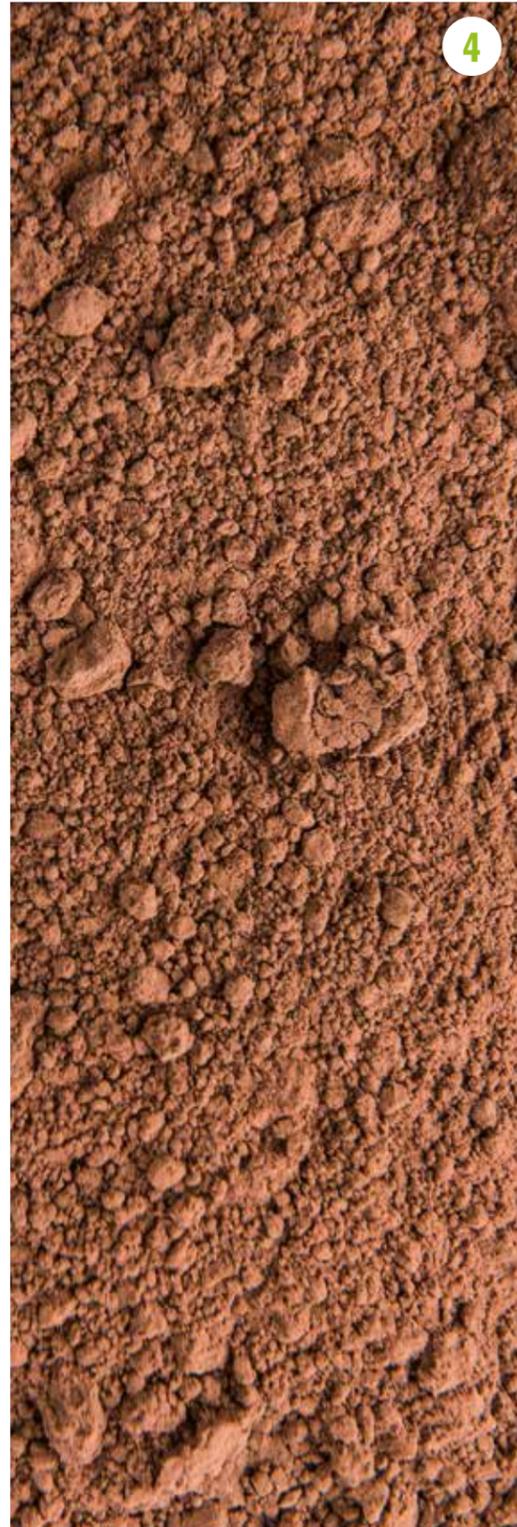
[Si completas el bono entero, acumularás 1.000 ecos extra. ¡Un total de 3.500 ecos!

BONO IMPRESINDIBLES



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

Cacao en polvo: fuente de bienestar



4

CONSIDERADO UN SUPERALIMENTO, EL CACAO EN POLVO ECOLÓGICO ES IDEAL PARA PREPARAR POSTRES O TOMAR UNA BEBIDA CALIENTE EN CUALQUIER MOMENTO. ADEMÁS DE APORTAR NUTRIENTES, ESTIMULA LAS ENDORFINAS DEL CEREBRO Y PROPORCIONA SENSACIÓN DE PLACER Y FELICIDAD.

Rico en flavonoides, magnesio y hierro, la energía que aporta el cacao se adapta a tus necesidades: es decir, te activa si tienes la necesidad de estar despierto o te relaja mental y físicamente. El cacao puro ecológico no contiene aditivos químicos ni azúcares refinados ni grasas hidrogenadas y tiene un gran poder antioxidante, a diferencia del cacao tostado (a menudo refinado), que pierde muchas de sus cualidades al someterse al calor, llegando a perder hasta un 70% de antioxidantes. Si además lo eliges de comercio justo, tendrás la seguridad que quienes lo han recolectado y manipulado han sido justamente remunerados.

LA ESTRELLA DE LOS POSTRES

Gracias a su sabor y aroma resulta ideal para preparar postres otoñales como pasteles, bizcochos caseros, magdalenas, panacottas y mousses combinándolo con ingredientes saludables. Por ejemplo: pudín de chía y cacao con frutos rojos, capuchino de achicoria con nata de coco o creps de trigo sarraceno, cacao y coco.

Igualmente, puedes añadirle efectos probióticos preparando una taza de cacao en polvo con bebida vegetal y kuzu. Diluye el kuzu en frío, calienta y añade canela en polvo.

Dentífrico de menta: aliento fresco

EL DENTÍFRICO DE MENTA VIRIDIS SE ELABORA A PARTIR DE HIERBAS Y ACEITES ESENCIALES Y PROTEGE LOS DIENTES SIN ALTERAR SU EQUILIBRIO NATURAL. ESTÁ CERTIFICADO POR ECOCERT Y NO CONTIENE NINGÚN TIPO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS.

Formulado sin perfumes sintéticos, tiene un agradable sabor a menta que refresca el aliento, protege las encías, refuerza el esmalte, previene la caries y evita la aparición de la placa. Al aplicarse directamente en la boca es fundamental que esté libre de químicos, algo que no ocurre con algunas pastas de dientes, que tienen dosis demasiado altas de triclosán, una sustancia antibacteriana que puede afectar al microbioma y causar problemas intestinales. Igualmente, también hay dentífricos con un exceso de flúor, que a dosis demasiado altas puede perjudicar el esmalte, inhibir enzimas y provocar molestias reumáticas y gastrointestinales. En cambio, el dentífrico Viridis apenas contiene 1450 ppm de ion flúor, una cantidad mínima pero suficiente para ser efectiva contra la caries.

LOS DIENTES SON PARA TODA LA VIDA

La boca y la dentadura son grandes indicadores de salud y la puerta de entrada de los alimentos. A diferencia de otras partes del cuerpo (como el hígado, que renueva sus células cada seis semanas), los dientes son para toda la vida y deben cuidarse a diario. Cepíllalos después de cada comida, sustituye el cepillo regularmente y hazte una revisión anual.



5

“TODAS NUESTRAS REFERENCIAS SON CLEAN LABEL (ETIQUETA LIMPIA), LIBRES DE ADITIVOS Y CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS, QUE POCAS VECES SON MÁS DE MEDIA DOCENA Y SIEMPRE IDENTIFICABLES A LA VISTA”

El sabor de la sencillez

Las recetas de los turrónes El Abuelo y las barritas Delicatalia son sencillas y honestas, y en ellas no hay hueco para los “invisibles” aditivos químicos: solo unos pocos ingredientes ecológicos, trabajados a mano y claramente reconocibles a primera vista.





Rubén López

Corría el año 1931 cuando varios artesanos que hacían turrón en sus casas decidieron unir esfuerzos y crearon la cooperativa Jijona, S.A. Actualmente muchos de los descendientes de sus miembros fundadores siguen siendo cooperativistas y la empresa sigue fiel a sus valores originales, como “la honestidad en la elección de ingredientes, la elaboración artesana rechazando la industrialización excesiva y la filosofía de trabajar sobre la base de objetivos comunes escuchando la opinión de todos”, apunta el director general - CEO Rubén López.

La sencillez lo marca todo y jamás se sacrifica la esencia por un atajo industrial. “Todas nuestras referencias son clean label (etiqueta limpia), libres de aditivos y con ingredientes ecológicos, que pocas veces son más de media docena y siempre identificables a la vista”. Los turrónes están amparados por la Denominación de Origen del turrón de Jijona y la empresa forma parte del Centro de Artesanos de la Comunidad Valenciana.

EL SECRETO ES QUE NO HAY SECRETOS

A diferencia de los turrónes industriales (cuya masa se fabrica a gran escala dando lugar a una larga “manta” de producto que una máquina va cortando), en El Abuelo elaboran el turrón como si fuera un pastel casero. “En lugar de mezclarlo todo en un depósito gigantesco hacemos cocidas de 50 kg y cada vez hacemos la mezcla correspondiente a base de huevo, miel y azúcar integral de caña u otros jarabes según la variedad; después añadimos el fruto seco y de ahí al molino de piedra de toda la vida, que apenas erosiona el fruto seco y no lo recalienta, facilitando que sus propiedades organolépticas queden intactas”.

El paso siguiente es clave, ya que el turrón está unas tres horas y media en una emulsionadora (el boixet), hasta que adquiere la textura adecuada. En cambio, el industrial está listo en apenas 20 minutos porque se usan glucosos en lugar de miel. La receta es la

misma de 1931 y López explica: “Lo hacemos todo a mano: poner la mezcla, sacarla y verterla en los moldes. Así garantizamos un producto como el de antes y damos empleo a mucha gente; somos casi 90 personas y si utilizásemos otra maquinaria sería suficiente con 10”.

MENOS (INGREDIENTES) ES MÁS (CALIDAD, SABOR, SALUD...)

López afirma que “hacer un producto limpio y honesto no es fácil”. Por ejemplo, “el azúcar es un gran aglutinante y al sustituirlo por jarabes (más saludables) el trabajo se complica muchísimo, ya que deben estar perfectos y no hay margen de error, por eso la industria suele rechazarlos; de hecho, solo usamos azúcar de caña en las variedades Jijona y Alicante”. Y lo mismo ocurre con los aditivos: “Para acortar los procesos, las formulaciones industriales incluyen aglomerantes, matodextrinas, aromas, aglutinantes... Esas sustancias conllevan sabores y al final se añaden saborizantes, aromas para recuperar el sabor original y conservantes para alargar su vida útil. Nosotros nos ceñimos a los cuatro ingredientes esenciales y el resultado no tiene nada que ver”.

Almendra marcona, azúcar integral de caña, miel de Valencia, Alicante y Cuenca... La materia prima es de proximidad, ecológica y de primera calidad. Además de los clásicos de Jijona y Alicante, El Abuelo cuenta con la gama Biolovers, a la que pertenecen el turrón de sésamo y sirope de arroz; el de coco, chía y almendra con agave; el blando con sirope de arroz y el vegano a la piedra. Las cuatro referencias mencionadas son los únicos turrónes del mercado sin gluten y veganos y resultan muy complicados de hacer porque “en lugar de miel y azúcar usamos jarabes y jugamos con las temperaturas hasta conseguir la consistencia adecuada. Sin duda, un gran reto conseguido”, zanja López.

“LA HONESTIDAD EN LA ELECCIÓN DE INGREDIENTES, LA ELABORACIÓN ARTESANA RECHAZANDO LA INDUSTRIALIZACIÓN EXCESIVA Y LA FILOSOFÍA DE TRABAJAR SOBRE LA BASE DE OBJETIVOS COMUNES ESCUCHANDO LA OPINIÓN DE TODOS”

BARRITAS VEGANAS Y SIN GLUTEN

Veganas y sin gluten, las barritas ecológicas Delicatàlia son ricas en vitaminas, minerales, carbohidratos complejos, fibra y antioxidantes; no contienen azúcar y se hacen con siropes (como el de arroz, muy equilibrado y que realza el sabor de los ingredientes a los que acompaña). Las hay de cereales, de fruta, de frutos secos, de semillas y raw; su elaboración es prácticamente artesanal y los envases tienen una ventanita para poder ver el producto, “excepto las raw, ya que no puede darles la luz debido a un tema referente a su conservación”.



Turrone de obrador, turrone de autor

En nuestro obrador elaboramos los turrone a mano y con ingredientes ecológicos de primera calidad. No contienen azúcares refinados ni conservantes ni colorantes artificiales, son ricos en vitaminas y minerales y las grasas vegetales procedentes de la almendra son cardiosaludables y no poseen colesterol.



NUESTRAS ESPECIALIDADES VAN MÁS ALLÁ DE LOS CLÁSICOS Y RESPONDEN A LAS INQUIETUDES DEL CONSUMIDOR QUE BUSCA NUEVOS SABORES Y COMBINACIONES.

Recuperando el espíritu de los primeros maestros turroneeros, comenzamos la producción poco antes de Navidad y hacemos el turrón como se ha hecho siempre: a mano y uno a uno. Seleccionamos la mejor materia prima ecológica y de proximidad: el azúcar integral de caña (siempre sin refinar, con lo que mantiene intactos sus nutrientes y sales minerales alcalinas; a diferencia del refinado, un simple químico que acidifica el organismo y perjudica la salud), la miel, los huevos, los frutos secos, el chocolate, el coco... Y en ningún caso usamos aceite de palma, una sustancia habitual en las grandes producciones industriales, que puede provocar problemas cardiovasculares a causa de las largas cadenas de sus ácidos grasos.

En cuanto a la almendra, seleccionamos la variedad marcona (autóctona de la zona mediterránea y que ya se usaba en el siglo XIV), cuyo aroma

y aceite son esenciales para hacer el dulce navideño. En cambio, muchos turrone industriales llevan almendra californiana, más pequeña, de calidad muy inferior e incapaz de garantizar las cualidades organolépticas del producto.

Nuestras especialidades van más allá de los clásicos y responden a las inquietudes del consumidor que busca nuevos sabores y combinaciones. Los tenemos de yema quemada, de nata y nueces, de coco, de canela y de chocolate con espelta hinchada.

NUEVO DISEÑO

YOGI TEA®
BIOLÓGICO

Nuestra nueva infusión de Navidad – haciendo el bien

Para un Adviento encantador
La Navidad es la época más bonita del año para mucha gente y les permite volver la vista atrás agradeciendo todas las cosas especiales que ha vivido ese año. Como muestra de gratitud, **YOGI TEA®** patrocina el premio LiBeratur. Se otorga cada año en el marco de la Feria del Libro de Fráncfort a autoras de países en desarrollo y emergentes. En parte, este premio financia un proyecto de escritura para chicas y mujeres jóvenes en el país de origen de la ganadora, ofreciéndoles perspectivas de futuro mejores.
<http://www.litprom.de/>

Yogi Tea Christmas Tea
Ayurvedic blend with honeybush, cinnamon, star anise
17 TEABAGS (1.5g) 35.7g

yogitea.com facebook.com/yogitea

HAZ TUS ENCARGOS A PARTIR DEL 18 DE DICIEMBRE

- [Lomo de cerdo relleno de ciruelas, mostaza y jamón
- [Lomo de cerdo relleno de piña y jamón
- [Paletila de cordero rellena con salsa de Navidad
- [Paletila de cordero rellena con salsa de verduras asadas
- [Pierna de cordero rellena con salsa de Navidad
- [Pierna de cordero rellena con salsa de verduras asadas

- [Pollo de Navidad
- [Pollo relleno de jamón y queso
- [Rosbif (carne de ternera asada)
- [Seitán de Navidad relleno ✓
- [Seitán de Navidad ✓



TAMBIÉN PUEDES DISFRUTAR DE NUESTROS CANELONES



CANELONES DE VERDURAS



CANELONES DE POLLO

NOVEDADES
CANELONES
DE PAVO Y
DE SEITÁN ✓

CUINA
veritas

Fundació Minyones



Su objetivo es hacer felices a los niños necesitados, ofreciéndoles acogida, educación y protección, y ayudándoles en todo para que su crecimiento comporte una madurez afectiva y humana.



¿Cuál es la misión de la entidad?
Ayudamos a los niños víctimas de situaciones sociales de riesgo que están abocados a terminar en manos del Estado. Todo lo que hacemos lo hacemos por y para los niños y niñas que viven, crecen, comparten y conviven en nuestras casas.

¿En qué consisten sus principales retos?
Nuestro principal reto es que ese niño (que ha tenido la mala suerte de vivir desgracias en primera persona y no puede estar con su familia) pueda sanar las heridas y rehacer su vida, ya sea con su familia una vez que haya solucionado los problemas que tenía, o, si no ha sido posible, en otro hogar.

¿Cómo es la colaboración con Veritas?
Totalmente positiva: los productos son de primerísima calidad, el trato que recibimos es magnífico y todo son facilidades y ventajas. Cada día nos proporcionan alimentos que no pueden vender por distintas circunstancias (caducidad próxima, mal embalaje, mal etiquetado...) y los repartimos a nuestros hogares, donde se consumen dentro del plazo establecido. Si, por lo que sea, se acumulan alimentos caducados, los llevamos a Can Gazà, una ONG que trabaja con excluidos sociales adultos. Allí tienen cerdos, gallinas y otros animales que son los destinatarios de los productos que, por caducidad, no hemos podido consumir.

¿Qué papel tienen las ONG en la sociedad?
Pensamos que deben seguir teniendo su papel original, es decir, ayudar a los demás sin intención de ganar dinero ayudando. Y creo que tienen (tenemos) otra tarea fundamental, que es mostrar a la sociedad que hay muchas personas que no tienen, que no pueden. A la vez, buscamos dignificar a esas personas y huir del "pobrecito".

¿Por qué motivo las empresas deberían animarse a cooperar con una entidad social?
Más allá de la colaboración económica, es importante involucrarse en el trato humano y conocer las particularidades de este mundo.

Uso racional y sostenible del agua



Os presentamos nuestras propuestas de sostenibilidad respecto al ahorro y uso sostenible del agua, un recurso limitado y esencial para la vida en la tierra que debemos cuidar entre todos.

AHORRO Y TRATAMIENTO

Tenemos aireadores en los grifos y temporizadores de uso para ahorrar agua y evitar su desperdicio. Y en nuestras instalaciones de Lliçà d'Amunt, donde se encuentran nuestros centros de trabajo como el obrador y la Cuina Veritas, tratamos las aguas grises para devolver al medio ambiente un agua más limpia.

UNIFORMES MÁS SOSTENIBLES

Además del diseño, los uniformes de nuestro personal de tienda destacan por estar elaborados con materiales sostenibles y por los muchos cambios positivos que su elección supone para el planeta. Para lograrlo, firmamos acuerdos con dos empresas líderes en R+D y pioneras en tendencias,

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilidad]

con las que compartimos una misma filosofía de trabajo responsable y sostenible: la holandesa Mud Jeans y la barcelonesa Thinking Mu.

Delantales tejados

Cada delantal tejado supone un ahorro de 1.600 litros de agua.

[Composición natural.

En su fabricación se combina el algodón reciclado con el orgánico.

- 65% de algodón reciclado fabricado con energía renovable y de manera menos intensiva en el uso de agua.
- 30% de algodón orgánico.
- Sin tintes.

[Cerrando el círculo. Los uniformes actuales duran más y cuando estén gastados volveremos a empezar el circuito y, sin generar residuos, tendremos nuevas prendas.

Polos

La compra de más de 1.000 polos nuevos ha supuesto un ahorro de más de 2.500.000 de litros de agua.

[100% algodón orgánico. Están hechos únicamente con algodón orgánico, cuyo cultivo rechaza los pesticidas y los fertilizantes.

[Consumo responsable de agua.

El cultivo de algodón no orgánico exige enormes cantidades de agua y el riego de los campos ha causado sequías severas en varias zonas del planeta. Para hacernos una idea de la envergadura de las cifras basta comparar la diferencia entre los 2.700 litros de agua que se precisan para fabricar una camiseta de algodón no ecológico con los apenas 278 que necesita una de algodón ecológico.

Ayúdanos a mejorar el mundo con tu aportación.

Los proyectos del Veritas Ecological Challenge ya están en la fase de crowdfunding



Solo hasta el 31 de diciembre.

Entra en veritas.es y participa.

Veritas Ecological Challenge

#ElMundoQueQuieres

EL QUESO DE CABRA MAS GARET, PREMIADO COMO UNO DE LOS MEJORES DEL MUNDO

El queso de cabra maduro de la marca Mas Garet ha recibido el 6.º premio al mejor queso del mundo en el certamen World Cheese Awards 2018. ¡Encuétralo en Veritas, el único supermercado que ofrece este queso en exclusiva!

De corteza rugosa y con tonalidades marrones y grises, el queso de cabra necesita cuatro meses de maduración. Al cortarlo, aparece una textura cremosa y equilibrada, que junto con su sabor con carácter y singularidad gusta a los amantes del queso.

En la quesería Mas Garet elaboran quesos de primera calidad gracias a la leche de sus cabras, criadas en condiciones de producción ecológica. En sus palabras: "Nuestros productos no empiezan en la quesería sino en la tierra, con unos buenos cultivos que sirven para alimentar bien a las cabras, que son las que darán la materia prima de calidad".



CACAO INSTANTÁNEO BAJO EN AZÚCAR Y CALORÍAS

Te presentamos el nuevo cacao instantáneo de la marca Naturgreen, endulzado con eritritol (un endulzante en polvo que proviene del maíz).

Con un 35% menos de calorías y sólo 2,4 g de azúcar, podrás disfrutar de este cacao en polvo para tus postres o para preparar un chocolate caliente saludable; ideal para los más pequeños.



CONSERVAS DE LEGUMBRES Y CEREALES COCINADAS A FUEGO LENTO

Desde Valencia, nos llegan las nuevas conservas de legumbres y cereales de la marca Carlota. Cocinadas a fuego lento, con ingredientes frescos y aceite de oliva, te invitamos a descubrir las recetas veganas, tanto tradicionales como modernas, de estos guisos tan apetecibles. Y lo mejor es que te las podrás llevar a la oficina porque están listas para comer.



TURRONES CON JENGIBRE Y CÚRCUMA

Porque la Navidad no está reñida con cuidar la salud, te proponemos los nuevos turrones de la marca Delicatella: de cacao con jengibre y de almendra con cúrcuma. Ambos son veganos, sin gluten y libres de azúcar, elaborados siguiendo el método tradicional; seguro enamoran a los paladares más gourmets.



[48]

BOMBONES DE JENGIBRE Y COCO

Siguiendo con nuestras propuestas saludables para las fiestas, te ofrecemos los bombones Landgarten de jengibre con chocolate y de coco bañado en chocolate negro. Ambos sin gluten, veganos y de comercio justo.



novidades marca VERITAS

EL TOQUE EXTRA DE SALUD Y SABOR A TUS RECETAS

Lanzamos una gama revolucionaria de toppings marca Veritas: energía, proteína, antioxidante y delicioso. Cada uno de ellos contiene una cuidada selección de semillas, frutas y superalimentos, con el fin de aportarte aquellos nutrientes que necesitas. El topping proteína lleva cáñamo, uno de los pocos alimentos que contiene todos los aminoácidos esenciales. El antioxidante se elabora a partir de una base de frutos rojos, especiales para prevenir el envejecimiento prematuro causado por los radicales libres. El topping de energía contiene manzana y el delicioso contiene chocolate, ideal para tus desayunos.

Espolvórealos sobre copos, cereales hinchados, mueslis, yogures y complementa sopas, ensaladas, cereales y legumbres. ¡Inspírate y elabora recetas creativas con estos deliciosos toppings!



TABLETA DE 100% CACAO VERITAS

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

Disfruta de los beneficios del cacao en esta tableta, a un precio excepcional.



HELADOS VERITAS, AÚN MEJORES

Siguiendo con nuestra premisa de ofrecerte los productos más saludables y deliciosos, trabajamos para crear siempre las mejores formulaciones.

Es el caso de los helados de chocolate, vainilla y limón marca Veritas. Hemos mejorado las recetas aumentando el contenido de materia principal, lo que confiere un sabor más intenso al helado.

Además, hemos cambiado el packaging por uno más sostenible. Ahora, los helados se presentan en vasos de papel, que podrás tirar al contenedor azul.



[49]

ES TIEMPO DE ...



Mandarinas



Brócoli

[Col lombarda

Las fincas del grupo de trabajo **Vega Fértil** están situadas en las vegas del río Jarama, en Madrid, y de allí nos llega la col lombarda, una verdura de sabor ligeramente dulce que debe su característico color morado a las antocianinas, un antioxidante que mejora la salud ocular.



**ELABORADA
CON
INGREDIENTES
QUE PROVIENEN
DE LA
AGRICULTURA
ECOLÓGICA.**



SAN MIGUEL ECO es la primera marca española de cerveza ecológica.

Sólo utiliza en su elaboración maltas y lúpulos procedentes de la agricultura ecológica, estrictamente garantizados por las autoridades competentes.

4,2° San Miguel recomienda el consumo responsable.

ARROZ INTEGRAL CREMOSO CON LOMBARDA

Baja en calorías y rica en nutrientes, la lombarda es perfecta para aligerar los platos navideños, a los que dota de un brillante tono púrpura. En este caso enriquece una receta de arroz integral, cuyo contenido en fibra equilibra los niveles de glucosa en sangre.

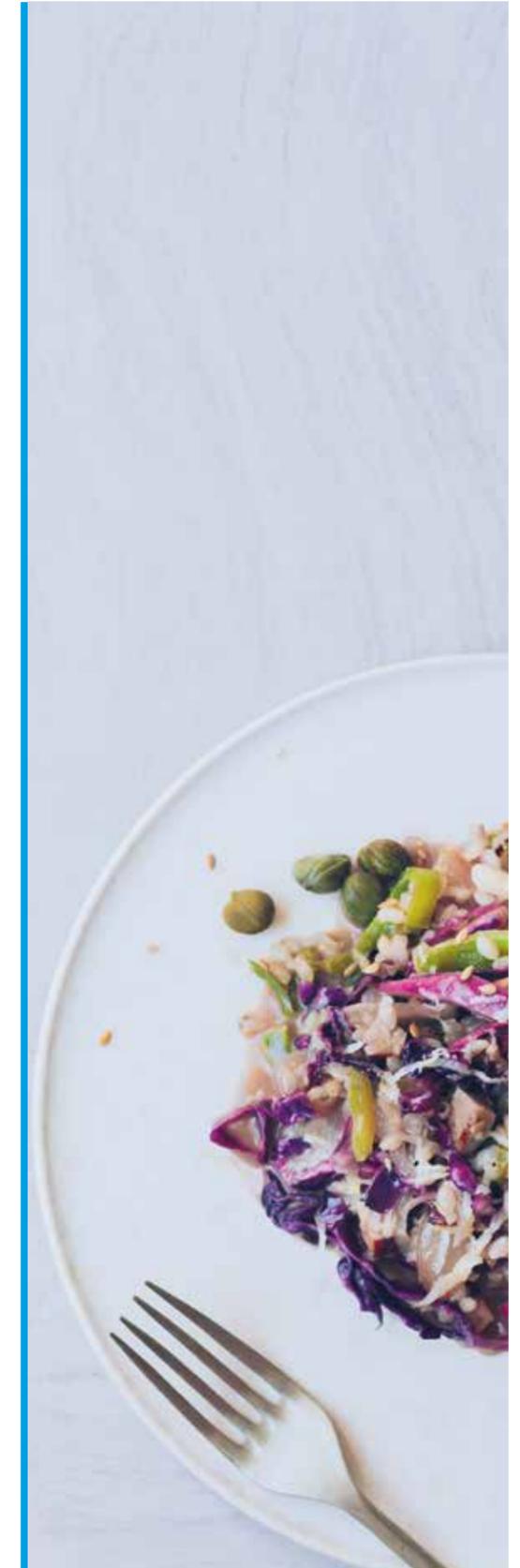
INGREDIENTES

- 100 g de lombarda
- 100 g de repollo
- 1 cebolla morada pequeña
- 1 pimiento verde grande
- 100 g de tofu ahumado
- 200 ml de crema o nata de arroz
- 1 chorrito de bebida de arroz
- 300 g de arroz integral
- 2 onzas de queso parmesano rallado
- Alcaparras (opcional)
- Nuez moscada
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

- 1] Cuece el arroz integral y reserva.
- 2] Pica en juliana todas las verduras y sofríelas en una cazuela con una cucharada de aceite. Pon primero el pimiento, después la cebolla y las coles y, por último, el tofu ahumado cortado en dados pequeños.
- 3] Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos.
- 4] Añade el arroz integral cocido y remueve.
- 5] Incorpora la crema de arroz, la bebida de arroz, la nuez moscada, la pimienta en polvo y sazona al gusto.
- 6] Mezcla suavemente y sirve con queso parmesano rallado. Si te gustan, puedes decorar el plato con unas alcaparras.

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]



Col lombarda, un toque de color

Es la verdura estrella de los menús navideños de muchos países y su atractivo color morado proporciona un toque espectacular a cualquier receta.

Posee un importante potencial antioxidante y relajante y las antocianinas presentes en el pigmento morado le confieren propiedades antiviricas que ayudan a combatir resfriados y gripes. Además, tonifica el sistema cardiovascular y es buena para la vista.



- 1] Tempeh de garbanzos. Vegetalia. 250 g
- 2] Shiro miso. Lima. 300 g
- 3] Kuzu. Biocop. 100 g

ESTOFADOS Y CREAMAS

El estofado de lombarda con manzana, pasas y piñones es un clásico navideño y los piñones pueden sustituirse por nueces o avellanas tostadas. Otro plato muy vistoso es una crema morada con cebolla rehogada, ajo, bebida de avena o caldo de verduras y patatas. Si se hace con nabos y chirivías en lugar de patatas quedará más ligera y como tropezones nada mejor que germinados de col lombarda y unos dados de manzana roja con piel salteados con aceite de coco virgen extra, jengibre y canela en polvo.

SALTEADOS AL WOK

Para conseguir un wok crujiente al estilo oriental basta con saltear puerro, lombarda y zanahoria en juliana con un poco de alga marina hijiki previamente remojada, vinagre de arroz, sirope de manzana y tamari; y completarlo con semillas de calabaza y de girasol ligeramente tostadas. Este mismo wok puede convertirse en una tarta: extiende sobre un molde masa brisa, rellena con el salteado mezclado con tofu sedoso batido o huevos, espolvorea con orégano y queso rallado para fundir y gratina.

PAQUETITOS RELLENOS

Hierve unas hojas de lombarda en agua con sal marina hasta que se ablanden, retira los tallos y haz paquetitos rellenos de sofrito de cebolla roja, daditos de boniato, seitán o tempeh de garbanzos macerado en tamari, especias, leche de coco y kuzu para espesar. Diluye un poco de shiro miso en zumo de mandarina y aceite de oliva virgen extra para aliñar los paquetitos y decora con granos de granada fresca, cebollino picado y semillas de sésamo negro.

ENSALADAS Y LICUADOS DEPURATIVOS

Cruda y cortada muy fina, prensada con sal marina o encurtida con vinagre de umeboshi resulta perfecta para ensalada y si se fermenta con especias en grano es ideal para aligerar la digestión. Y el licuado de lombarda con remolacha, apio, arándanos, naranja y jengibre fresco es una buenísima elección para un desayuno depurativo y cargado de vitaminas.

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

Ceviche de verduras. La receta en la app Veritas]



Kale: aprovéchala al máximo

Versátil y con múltiples posibilidades en la cocina, la col kale es un alimento imprescindible en una dieta saludable y, gracias a su riqueza en antioxidantes, vitaminas y minerales, se ha convertido en el vegetal por excelencia dentro de la gastronomía saludable.

Sea cual sea la variedad elegida, cuanto más pequeñas sean las hojas, más tierno y suave será su sabor. Antes de consumirlas, límpialas bien y escúrrelas en un centrifugador de lechugas. Sus opciones en la cocina son muchas y muy variadas, pero recuerda cocer los tallos y las hojas como si fueran dos ingredientes distintos, ya que los primeros suelen ser ligeramente duros y algo fibrosos.

DESAYUNOS, APERITIVOS Y GUARNICIONES

Empieza el día con un energético zumo detox a base de apio, pepino, manzana y kale. Y para picar entre horas o como aperitivo, nada más sano que unas chips crujientes: coloca las hojas (sin los tallos) en una bandeja de horno, rocía con aceite de oliva y hornea a 180-200 °C durante unos minutos. Puedes

añadir queso u otros ingredientes, tanto salados como dulces, o caramelizarlas con melaza. También son excelentes para elaborar salsas tipo pesto y acompañar arroces o pastas, solo hay que escaldarlas y enfriarlas previamente. Y no dejes de probarlas salteadas con ajo como acompañamiento de carnes o con aceite de coco para los pescados.

PRIMEROS Y SEGUNDOS PLATOS

Si tu entrante favorito son las ensaladas, macera las hojas en una vinagreta durante unos minutos para romper su dureza: quedan espectaculares. Igualmente, las puedes saltar con otras verduras o freírlas. En caso de hacer sopas o guisos añade la sal al final de la cocción para que no se pierda la clorofila y cuece lo justo (no más de 5 minutos) para romper la fibra y evitar la pérdida de nutrientes. Como la mayoría de las vitaminas son liposolubles, utiliza agua de buena calidad y reutilízala después.



Ensalada de kale, quinoa i azukis. La receta en la app Veritas

- [1]  Chips de kale. Vegetalia. 35 g
- [2]  Hamburguesas de kale. Biográ. 150 g
- [3]  Hummus de kale. Biográ. 240 g

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional] [Col Kale. Técnicas de cocina. www.veritas.es](http://www.veritas.es)

ANNEMARIE BÖRLIND

EST. 1959

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ

- ✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
- ✓ EFICACIA PROBADA
- ✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES

MADE IN THE BLACK FOREST

CREMA ANTI-AGING
CON EXTRACTO DE
ALGA MARINA

**SYSTEM
ABSOLUTE**

PARA PIELES
EXIGENTES

*Felices Fiestas
Bones Festes
Zoriontsu Oparrak
Boas Festas*



ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

▶ La receta en la app Veritas

Muslos de pollo rellenos



El pollo relleno es un clásico de las comidas navideñas y un plato muy completo y vistoso que suele gustar a toda la familia. Proteica y baja en grasas, la carne de pollo tiene un sabor suave y delicado que combina perfectamente con la dulzura de las frutas secas, que enriquecen la receta con vitaminas y minerales.



EL GRANERO

Orejones. 250 g

INGREDIENTES

- 2 muslos deshuesados
 - 200 g de carne picada de cerdo y ternera
 - 100 g de nueces
 - 100 g de ciruelas pasas
 - 50 g de orejones
 - 50 g de piñones
 - 1 vaso de vino dulce
 - 1 rama de canela
 - Pimienta
 - Tomillo
 - Sal
 - Aceite de oliva
- Para la salsa:**
- Los huesos del pollo
 - Puerro
 - Cebolla
 - Zanahoria
 - Ajo
 - 1 hoja de laurel
- Para la guarnición:**
- 8 cebolletas
 - 8 zanahorias mini
 - Un poco de tocino
 - Ciruelas pasas
 - Orejones

ELABORACIÓN

- 1] Pon a remojar las ciruelas junto con los orejones y la rama de canela en el vino dulce.
- 2] Al día siguiente, reserva el vino del marinado de las frutas secas y corta en trozos pequeños las ciruelas y los orejones.
- 3] Mézclalos con la carne picada de cerdo, los piñones y las nueces (que habrás troceado un poco anteriormente) y salpimenta.
- 4] Sala los muslos, rellénalos con la mezcla anterior y átalos.
- 5] Precalienta el horno a 180 °C.
- 6] En una sartén, pon un poco de aceite y dora los muslos de pollo.
- 7] Trocea las verduras de la salsa y colócalas en otra sartén con un poco de aceite, junto con los huesos y la hoja de laurel, y deja que se vaya dorando el conjunto.
- 8] Una vez dorados los muslos, salpimenta y desecha la grasa que han soltado.
- 9] Mezcla las preparaciones de las dos sartenes con la piel del pollo hacia arriba. Desglasa con el vino que has reservado anteriormente, agrega la canela y el tomillo y deja levantar el hervor.
- 10] Pon la preparación en una bandeja de horno y asa durante unos 25 minutos aproximadamente.
- 11] Saca del horno, cuele la salsa y lígala por reducción junto con las zanahorias y las cebolletas que habrás empezado a saltear con el tocino. Añade ciruelas y orejones al gusto y deja espesar.
- 12] Corta el pollo en medallones y añádelo a la salsa para que se caliente.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]



DESDE 1551
CODORNIU

Discos desmaquillantes

Estos desmaquillantes nos ayudarán a eliminar toda la suciedad y maquillaje acumulado en nuestra piel, dejándola muy limpia y suave.

INGREDIENTES

- Discos de algodón
- 30 g de aceite de oliva virgen
- 30 g de aceite de almendras
- 30 g de agua de rosas
- 1 cucharada pequeña de aloe vera

ELABORACIÓN

- 1] Coloca los discos de algodón en un recipiente con cierre.
- 2] En un vaso medidor, añade 30 g de aceite de oliva virgen, 30 g de aceite de almendras, 30 g de agua de rosas y 1 cucharada pequeña de aloe vera. Mezcla bien.
- 3] Vierte en el recipiente con los discos, para que queden impregnados.

Utiliza el algodón impregnado como desmaquillante. Cuando se te acaben los algodones, si aún queda aceite, añade más.
Caducidad a los tres meses.



Discos desmaquillantes. 80 uds.
MASMI

▶ Exfoliante para pies.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Collar

MATERIALES

- 1 brick Aneto
- Rotulador
- Tijeras
- Sacabocados
- Cola
- Fieltro
- 9 anillas de bisutería
- Cadena fina
- 1 mosquetón de cierre
- Pincel
- 2 alicates de bisutería

INSTRUCCIONES

- 1] Corta el envase y haz seis círculos.
- 2] Perfora cada círculo con el sacabocados.
- 3] Úntalos en cola y pégalos en el fieltro.
- 4] Abre las anillas y pásalas por uno de los agujeros.
- 5] Conecta todas las cadenas a la estructura creada.
- 6] Incluye el mosquetón.



ANETO

Caldo de alcachofa, caldo de verduras y caldo de cebolla. 1L

▶ Collar 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]

Indispensables de Navidad

Con alimentos y recetas que no pueden faltar en tu mesa en estas fiestas: por nutritivos, por sabrosos y por tradición



Cordero con hinojo y patatas al romero. La receta en la app Veritas]

[LUNES NOCHEBUENA

ALMUERZO

[Ensalada completa de bulgur y quinoa con verduras y tomillo

CENA

[Crema de champiñones con bebida de soja
[Lubina al horno con semillas

[MARTES

ALMUERZO

[Escudella de Navidad con galets gigantes
[Pollo asado con ciruelas y piñones

CENA

[Zumo antiiox (zanahoria, pera, naranja, limón y cúrcuma)
[Tortilla de col kale y cebolla

[PARA DESAYUNAR:

[Crema de arroz con arándanos y chips de coco
[Matcha latte (batido de leche con té matcha)

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Panettone de espelta
[Infusión de té rojo y frutos del bosque
[Fruta del tiempo

[MIÉRCOLES

ALMUERZO

[Aperitivo de paté de zanahorias con jengibre y gomasio
[Cordero con hinojo y patatas al romero

CENA

[Sopa de miso con wakame
[Seitán a la plancha con verduras y menta

[JUEVES

ALMUERZO

[Zumo verde (espinacas, kale, limón, manzana, apio y jengibre)
[Rollitos de primavera con brotes y germinados

CENA

[Ensalada de patata y salmón con quéfir de cabra
[Canelones de setas

[VIERNES

ALMUERZO

[Sopa de remolacha estilo thai
[Pollo con granada

CENA

[Ensalada completa de garbanzos con espinacas, aguacate y aliño de limón

[CONSEJOS:

[Durante las fiestas navideñas los platos se visten de gala, pero no tienen por qué dejar de ser saludables. En este menú te proponemos ideas para celebrar las festividades que combinamos con recetas ligeras para compensar y equilibrar tu dieta. Encontrarás las recetas en <http://www.veritas.es/recetas-consejos>.

[¡Ojo con los aperitivos! Da protagonismo a los vegetales y no te pesarán tanto. Puedes preparar unos deliciosos canapés con patés de verduras, setas y frutos secos o semillas y decorar con frutos del bosque, dátiles, pipas o germinados de colores variados.

[Y de postre no pueden faltar los irresistibles dulces típicos de Navidad, con ingredientes naturales, 100% ecológicos y elaborados artesanalmente con superalimentos y siropes. ¡No te quedes con los de siempre! Prueba el turrón de coco, chía y almendras o el de quinoa. Puedes encontrar bombones y pandolces veganos y también mazapanes, panettones y barquillos sin gluten. Vamos a disfrutar de unas Navidades sabrosas y saludables.

Va de sopas

Cada día de la semana te proponemos una sopa nutritiva que forma parte de un menú completo y reconfortante

[LUNES]

ALMUERZO

[Ensalada de brotes verdes con germinado de soja, naranja, aguacate y nueces
[Solomillo de cerdo ibérico con mermelada de cebolla

CENA

[Sopa de fideos ramen con nabo, algas y tofu seda

[MARTES]

ALMUERZO

[Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso
[Almejas a la marinera

CENA

[Sopa de caldo y noodles de arroz con calabaza, chirivía y dados de tempeh

[MIÉRCOLES]

ALMUERZO

[Sopa minestrone de verduras y judías
[Marmitako de bonito (estofado con patatas y tomate)

CENA

[Alcachofas al vapor con vinagreta de mirin y miso blanco
[Boniato con huevo al horno

[JUEVES]

ALMUERZO

[Macarrones de centeno con salsa de tomate y aceitunas
[Salchichas de pollo con chucrut y mayonesa a la mostaza

CENA

[Sopa de lentejas rojas, verduras y curry
[Samosa hindú con arroz basmati

[VIERNES]

ALMUERZO

[Sopa de verduras con avena y trigo sarraceno
[Merluza en salsa verde de wakame y perejil

CENA

[Ensalada de espinacas con atún, maíz dulce y germinados
[Pizza con brócoli y nueces

Sopa minestrone de verduras y judías. La receta en la app Veritas]



[PARA DESAYUNAR:]

[Tortitas de kamut con crema de almendra, rodajas de manzana y canela
[Bebida vegetal con café de achicoria

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:]

[Cookies de kale y chocolate
[Batido verde de vegetales y frutas

[CONSEJOS:]

[Una sopa puede ser una forma sencilla y deliciosa de satisfacer todas tus necesidades nutricionales a cucharadas. Para que sean completas deben incluir un caldo base al que podemos añadir especias + un hidrato de carbono en forma de pasta, tubérculos o cereales + verduras y hortalizas + una fuente de proteína, que puede ser vegetal (tofu, tempeh, legumbres, etc.) o animal (carne, pescado, huevo o queso).

[Es muy recomendable tener una base de caldo siempre en la despensa para ahorrarte tiempo. Así solo tienes que añadir los ingredientes frescos. Busca caldos preparados de forma natural, bajos en sodio y sin aditivos artificiales ni potenciadores del sabor como el E-621 (glutamato monosódico).

[¡Añade algas a tus sopas! Son ricas en yodo, un mineral esencial para equilibrar la glándula tiroidea. Además, son muy remineralizantes y te ayudarán a elevar el sistema inmune y evitar resfriados y gripes.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista y experta en nutrición]



VEGGIEQUES

VEGANO y ECOLÓGICO
Puede utilizarse como un queso convencional

Veggieques
Estilo Mozzarella

Para tus ensaladas






Veggieques
Rallado

Para tus gratinados






NATURSOY Tel. 938 666 042 - info@natursoy.com



¡El equipo de **veritas** te desea una
FELIZ NAVIDAD
y un saludable 2019!



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



www.veritas.es

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