

veritas

diciembre 2018 # n.105

SOMOS EL PRIMER SUPERMERCADO BCORP.

SOMOS EL PRIMER SUPERMERCADO DE EUROPA CON LA CERTIFICACIÓN BCORP. ESTO SIGNIFICA Y RECONOCE, QUE SOMOS UNA EMPRESA COMPROMETIDA CON LA SALUD DE LAS PERSONAS Y DEL PLANETA. ESTA ES NUESTRA APORTACIÓN PARA CONSTRUIR EL MUNDO EN EL QUE TODOS QUEREMOS VIVIR.



ESTO NO NOS CONVIERTE EN LOS MEJORES DEL MUNDO, PERO SÍ EN LOS MEJORES PARA EL MUNDO.

BUENAS COSTUMBRES DÉTOX

Consejos para limpiar tu organismo, eliminar las toxinas acumuladas durante las fiestas y recuperar el bienestar para empezar el año lleno de energía.

LA LIMPIEZA RESPONSABLE DEL HOGAR

Descubre la amplia variedad de detergentes ecológicos:
[Biodegradables
[Eficacia a baja temperatura
[Envases reciclables o reutilizables

RECETA CON



Ensalada de lentejas y shiitakes de Navarra con aliño de miso.



PERSONAS

LA CLAVE DEL ÉXITO DE NUESTRA EMPRESA.

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

Cada mes tiene su sentido. Enero marca el inicio, el frío y el refugio en el hogar. Nuestro hogar, el que encontramos cuando meditamos. El hogar que atesora nuestros dones.

Por eso te invito a que encuentres tiempo y espacio para volver al hogar; de esta forma podrás actuar de acuerdo con tus dones. Podrás brillar y vivir desde tu yo más auténtico.

En este número encontrarás algunas pautas para poder reflexionar sobre tus propósitos, poniendo el foco en la consciencia y en la atención plena, abordando la salud y la sostenibilidad.

Escúchate y brillarás, haciendo lo que te apasiona y respetándote a ti y a los demás.

Te deseo un feliz año, viviendo desde la consciencia.

[6



SALUD
A resguardo del frío
SARA BANAL

[10



CONSEJOSDEXEVI
Mejora tu sistema inmune
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSIDAD
La limpieza responsable del hogar
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIONYEMOCIONES
Cocinar con atención plena
ALF MOTA

[44



DONACIONES
Asociación para la Inserción Social y Laboral ISIL

[46



SOSTENIBILIDAD
El impacto social y medioambiental va por delante
ANNA BADIA

[47



VERITAS
14 proyectos para mejorar el mundo han lanzado su crowdfunding

[16



ESTILODEVIDA
Buenas costumbres detox
MAI VIVES

[20



ENFAMILIA
Trucos para que los niños coman verduras
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR
¡Date un masaje!
NURIA FONTOVA

[23



BOTIQUÍN
Ayudas para depurar el organismo
MARTA MARCÈ

[50



TERRAVERITAS
Actividades de enero y receta

[52



LAB#VERITAS /NOVEDADES
El toque extra de salud y sabor a tus recetas

[54



DETEMPORADA
Ensalada de lentejas y shiitakes con aliño de miso
LAURA BECAUSE

[24



MENTESANACUERPOSANO
Haz ejercicio y recupérate de los excesos
DUET FIT

[26



ENTREVISTA
Xevi Verdaguer

[28



ANÁLISISCOMPARATIVO
Cítricos ecológicos: exprime la diferencia
M. D. RAIGÓN

[31



FONDODOCUMENTAL
Los beneficios de los alimentos ecológicos
CARLOS DE PRADA

[56



¡SÁCALEPROVECHO!
¡Come apio!
ALF MOTA

[58



TÉNICASDECOCINA
¿Sabes cocer bien el brócoli?
MIREIA ANGLADA

[60



FAST&GOOD
Ramen de maitake, espinacas y huevo
DELICIAS KITCHEN

[32



LEERETIQUETAS
Cornflakes Veritas

[34



IMPRESINDIBLES
Imprescindibles de invierno

[38



COMPAÑEROSDEVIAJE
Patés ecológicos con un objetivo social. Horta de Santa Clara

[42



NUESTROOBRADOR
Pan de invierno

[62



BEAUTYKITCHEN
Bálsamo labial
MAMITABOTANICAL

[63



UPCYCLING
Cuaderno de notas
MARTA SECOND

[64



MENÚS
Menú limpieza intestinal y con un plus de fibra
MIREIA MARÍN



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



A resguardo del frío

En invierno abundan los resfriados, las gripes, las bronquitis y otras afecciones respiratorias nada agradables y que pueden repetirse si no sabemos cómo cuidarnos. Porque tan importante es aprender a prevenir los contagios como mantener fuerte el sistema inmunitario.

UNA MANERA DE PREVENIR LA PATOLOGÍA RESPIRATORIA ES FORTALECER LA DIGESTIÓN A TRAVÉS DEL CUIDADO DE LO QUE EN MEDICINA CHINA SE DENOMINA FUEGO DIGESTIVO.

La Nature pour de bon !

Nuestras novedades !

Queso crema

Leche

LAITERIE LE GALL - 29556 QUIMPER cedex 9 - Tél. 02 98 64 72 10 - Fax : 02 98 52 22 89

WWW.GRANDEURNATURE-BIO.FR

Rejoignez nous sur

En invierno, y a causa del frío y las horas de oscuridad, pasamos la mayor parte del tiempo encerrados respirando un aire cada vez más reseco y viciado debido a la calefacción. Es fácil ver la relación entre la capacidad respiratoria y la actividad física, aunque también mejoraremos la salud respiratoria con una dieta equilibrada que tenga en cuenta las necesidades de nuestras mucosas e intestinos.

Las dietas ricas en alimentos generadores de inflamación y moco (como el azúcar y los procesados) pueden causar la acumulación de flema en el pulmón, dañar nuestra microbiota y provocar un estado metabólico susceptible a enfermar. Igualmente, un régimen a base de carnes procesadas y sin vegetales genera un agotamiento de los líquidos del organismo y cuando esta sequedad llega a los pulmones aparecen síntomas respiratorios, como la tos crónica, por ejemplo.

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

CUIDA EL FUEGO DIGESTIVO

Una manera de prevenir la patología respiratoria es fortalecer la digestión a través del cuidado de lo que en medicina china se denomina fuego digestivo. Es decir, consumiendo platos calientes y de temporada y evitando el exceso de alimentos crudos y de naturaleza fría.

DIETA RICA EN VERDURAS VERDES

Los vegetales de color verde oscuro protegen las mucosas, estimulan el sistema inmunitario y aportan clorofila, que tiene la capacidad de inhibir los virus y ayudar a los pulmones a desechar los residuos que provienen del aire que respiramos. Por su parte, los mucilaginosos, como las algas (en pequeñas cantidades) o las semillas de lino, contribuyen a regenerar las muco-

sas del pulmón y el intestino grueso, a la vez que ayudan a drenar las acumulaciones que se hayan podido generar en ambos órganos.

MARAVILLOSA PERA

La pera es perfecta para tratar las afecciones del pulmón provocadas por sequedad, inflamación y exceso de moco. Sus propiedades alcalinizantes ayudan a eliminar toxinas y los flavonoides de su piel actúan como antioxidantes y fortalecen los tejidos respiratorios encargados de desplazar el moco, por lo que deben consumirse ecológicas. La medicina china recomienda tomarla en compota con una pizca de jengibre fresco: la pera calma e hidrata las mucosas irritadas, mientras que el jengibre favorece la eliminación de la congestión de las vías aéreas. Y al estar cocida tonifica el fuego digestivo.



[1]



[2]



- 1] Semillas de lino dorado. Ecobasis. 250 g
2] Alga Wakame. Porto Muiños. 25 g

Qué es la menstruación y cuáles son sus beneficios

Además de sangre, la menstruación contiene mucosa, células de revestimiento uterino, células madre, plasma e incluso anticuerpos. Y también líquido linfático lleno de vitaminas, proteínas, glúcidos, minerales..., ¡hasta restos de metales pesados y contaminantes! Una auténtica depuración que el organismo femenino realiza de forma

VIVO
LA REGLA.
SOY
PODEROSA

El cuerpo humano sobrevive gracias a su capacidad depurativa. Los órganos excretores (vejiga, intestino, piel, lengua...) se encargan de eliminar constantemente todo aquello que el organismo no necesita. La depuración menstrual es algo exclusivo del cuerpo femenino, un regalo de la naturaleza que te protege frente a los nuevos productos de síntesis que nos rodean y con los que tu cuerpo está en contacto a diario: contaminantes medioambientales, productos de higiene femenina, etc. En definitiva, se trata de un recurso detoxificante, exclusivo del metabolismo de la mujer, que te ayuda a mantener el equilibrio de la salud hormonal.

SANGRE RICA EN CÉLULAS MADRE

La sangre menstrual viene desde el útero y, a su paso, va recogiendo las células de su interior que se están desprendiendo y que, en ocasiones, se confunden con coágulos. La Universidad de los Andes (UAndes) en Chile y el centro tecnológico Cells for Cells (C4C) realizaron un estudio sobre el contenido de los fluidos menstruales y encontraron en los mismos una cantidad de células madre, con especial potencial para tratar un gran número de enfermedades. La células madre son células especiales que poseen una extraordinaria capacidad para multiplicarse y formar tejido de cualquier naturaleza, ya sea cutáneo, hepático, muscular... Se trata de un descubrimiento revolucionario que ayudará a cambiar la percepción negativa que se tiene de la sangre menstrual.

CUÍDATE DURANTE LA MENSTRUACIÓN

¿Dedicas un tiempo al descanso durante la regla o tu ritmo de vida es tan ajetreado que tan solo de pensarlo te parece imposible? La labor depurativa que lleva a cabo tu organismo supone un gasto energético elevado, de ahí que te encuentres más cansada, sobre todo los primeros días del ciclo. Por tanto, es importante cuidarse a varios niveles: alimentación equilibrada, descanso suficiente, buenos hábitos, etc. Es importante vigilar la dieta durante estos días, ya que se trata de una fase fundamentalmente depurativa. Te notarás más sensible a la hora de detectar todo aquello que implica una desarmonía en tu día a día: el trabajo, la situación económica, ese proyecto pendiente, algo que comentar con la pareja... Atender y escuchar los pensamientos y actuar para cambiar aquello que te preocupa también significa cuidarse. Ten presente que encontrar el equilibrio pasa por reconocer qué es lo que te desequilibra.

[MARTA LEÓN. ALIMENTACIÓN Y SALUD FEMENINA. www.martaleon.com]

CON LA
COLABORACIÓN DE
masmi
NATURAL COTTON



MASMI

Compresas de día con alas 100% algodón. Tampón regular con aplicador. Masmi. 16 u.

Mejora tu sistema inmune

Las infecciones virales no solo dependen de si es invierno o de la nutrición, sino también del correcto funcionamiento de los sistemas inmune y endocrino, y la psiconeuroinmunología las trata con una nueva visión integradora de estos dos sistemas.

¿Padece infecciones de repetición? ¿Cuándo hace que no tienes fiebre? ¿Sientes la cabeza nublada, cansancio y dolor crónico? Es posible que la causa sea un virus que pasaste hace años y que ahora se ha reactivado en tu organismo encendiendo de nuevo las alarmas. Puedes descubrirlo con un análisis de sangre: si tienes los linfocitos elevados, los neutrófilos bajos y la ferritina baja es probable que tengas un virus activo y tu sistema inmune esté intentando matarlo. Tomar antiinflamatorios, antidepresivos, vitaminas y suplementos de hierro no servirá ni

mejorará los síntomas. Para identificar cuál es exactamente el virus que está reactivado, el especialista debe pedir una serología vírica para conocer tu historial.

ESCUCHA A TU CUERPO

Recientes estudios en psiconeuroinmunología dicen que el sistema inmune está regulado por el sistema psiconeuroendocrino y que si se actúa a este nivel se podrá mejorar la respuesta inmune.

Las alteraciones neuroendocrinas son fruto de una alteración de

los niveles de prolactina, cortisol (hormonas de estrés) y melatonina (hormona que induce el sueño). Estas dos últimas son las hormonas que mantienen el ritmo circadiano de día-noche y las personas con alteración neuroendocrina tienen una menor secreción nocturna de melatonina (les cuesta dormir y se despiertan de madrugada), niveles elevados de prolactina y pérdida del ritmo circadiano del cortisol (que debe estar elevado durante el día para mantener la energía en tu sistema nervioso y que puedas estar atento a los estímulos externos).

[1]



[1] Súper Reishi Plus. Integralia. 90 cáps.

EVITA EL ESTRÉS

El estrés crónico promueve la producción continuada de cortisol, lo que frena la inmunidad y promueve la supervivencia de los virus. Por tanto, si tu vida es demasiado estresante, la energía será para tu sistema nervioso y no para tu sistema inmune.

Por otra parte, la alteración neuroendocrina más frecuente es la progresiva reducción de la producción nocturna de melatonina y, si no tienes suficiente melatonina, no fabricarás tantos linfocitos antivirales ni el inmunomensajero que pone en marcha tu inmunidad antiviral y anticancerígena.

DUERME DE NOCHE Y PASEA BAJO EL SOL

Con la puesta de sol comienzas a fabricar melatonina y mientras duermes aumenta su nivel, que llega al máximo a las

dos de la madrugada. En ese momento también se eleva la inmunidad, de ahí que la fiebre suba más por la noche que por el día. Así, es importante que durante el día entre en tu organismo la luz solar (no la de un fluorescente) a través de la pupila de tus ojos, al menos durante dos horas: tu cerebro debe y necesita saber cuándo es de día y cuándo es de noche.

COMPLEMENTA TU ALIMENTACIÓN

Si no estás en contacto con el sol suficientes horas cada día, lo más recomendable es que suplementes tu dieta con vitamina D (que está presente en los huevos, los lácteos, el salmón, la carne...). Finalmente, los polisacáridos de la seta reishi y los arabinosidos derivados del maíz, del salvado de arroz, del sorgo y del centeno modifican la respuesta biológica del organismo y aumentan tu inmunidad.

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

SI NO ESTÁS EN CONTACTO CON EL SOL SUFICIENTES HORAS CADA DÍA, LO MÁS RECOMENDABLE ES QUE SUPLEMENTES TU DIETA CON VITAMINA D.



Salmón marinado con aguacate y arroz. La receta en el e-book de Terra Veritas RECETAS PARA COMPARTIR. Descárguelo de manera gratuita en www.terraveritas.es

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
BIO DESDE 1979

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



La limpieza responsable del hogar

Además de no contaminar el medio ambiente, los detergentes ecológicos son mucho más respetuosos con la ropa y las diferentes superficies del hogar que los no ecológicos. Y, a la vez, son tremendamente eficaces.

Los detergentes no ecológicos contienen distintos ingredientes químicos entre los que se encuentran los agentes limpiadores junto con otros que refuerzan su efecto (fosfatos, carbonatos, perboratos, enzimas, espumantes, colorantes) y que en su gran mayoría son derivados del petróleo. Su impacto en el medio ambiente es patente en ríos y mares, y los efectos en la salud humana comienzan a conocerse cada vez más a raíz de las llamadas enfermedades ambientales y de la aparición, o empeoramiento, de alergias, dermatitis, asma... En cambio, los detergentes ecológicos se elaboran con materias primas renovables y sostenibles, sin renunciar a la eficacia. Así, los tensioactivos

(que debido a sus propiedades detergentes y espumantes son los principales responsables del efecto limpiador) son derivados naturales, como el coco.

DETERGENTES PARA TODA LA CASA

En Veritas puedes encontrar detergentes en polvo y líquidos para la ropa, que además de dejar un aroma muy agradable, cuidan y suavizan las prendas:

El jabón líquido para la ropa de bebés y adultos con problemas dérmicos está recomendado por pediatras y dermatólogos, y es adecuado para lavar los pañales de tela, ya que limpia en profundidad y elimina los olores.

También encontrarás quitamanchas (a base de jabón potásico, que elimina las manchas difíciles sin agredir los tejidos) y blanqueantes con oxígeno activo (un potente blanqueador, desinfectante y desodorizante).

Igualmente, tenemos limpiacristales, productos contra la cal, detergente en crema que no raya el acero inoxidable, limpiador desengrasante y geles para el inodoro y el lavavajillas.

EFICACES Y SOSTENIBLES

Todos nuestros productos de limpieza cumplen los siguientes requisitos:

[Biodegradables. Apenas impactan en el entorno acuático y previenen enfermedades ambientales desencadenadas por la excesiva exposición a agentes químicos.

[Eficacia a baja temperatura. Contribuyen al ahorro de recursos energéticos y el envase incluye consejos de dosificación y lavado para no desperdiciar energía y producto.

[Envases reciclables o reutilizables. Por ejemplo, la botella con rociador puede recargarse y usarse hasta 20 veces. Además, tienen el punto verde, ya que forman parte del sistema Ecoembes para la recogida y reciclaje de envases.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUT]



- 1] Gel WC. Eco Mimidu. 750 ml
- 2] Lavavajillas. Eco Mimidu. 0,72 L
- 3] Detergente para ropa de bebé. Biobel. 1,5 L
- 4] Detergente en polvo. Ecover. 1,2 kg
- 5] Spray multi. Aquo
- 6] Detergente líquido. EcoMimidu. 3L
- 7] Blanqueador. Biobel. 1 kg



VEGGIEQUES

VEGANO y ECOLÓGICO

Puede utilizarse como un queso convencional

Veggieques
Estilo Mozzarella
Para tus ensaladas



Veggieques
Rallado

Para tus gratinados



Cocinar con atención plena

Además de tomar conciencia de lo que necesitas para alimentarte según tus necesidades reales, cocinar con los cinco sentidos te ayudará a calmar la mente y a disfrutar plenamente del aquí y el ahora.

Una alimentación saludable implica invertir tiempo y energía en la cocina; no como una obligación pero sí como un placer, y el acto de cocinar puede ser el momento ideal para encontrarse a diario con uno mismo. Porque comer sano no solo es elegir una lista de ingredientes naturales y seguir unas pautas alimentarias equilibradas, es también una manera de relacionarnos con la comida y con uno mismo. Cualquier persona puede cocinar con atención plena y utilizar conscientemente los cinco sentidos, reconociéndose en los aromas, las formas, los sonidos, los colores, los sabores...

ANTES DE COMENZAR...

Unos tres minutos antes de ponerte a cocinar reconoce tu cuerpo y tu postura corporal, acaricia tus manos y tu cara, siente tus pies en contacto con el suelo, respira conscientemente, escucha como late tu corazón, nota las tensiones de tu cuerpo y percibe el movimiento en tu mente. Inspira y expira plena y lentamente por lo menos tres veces: estarás más a gusto y con muchas más ganas de cocinar.

CONCÉNTRATE EN LOS ALIMENTOS

Mira y observa los alimentos: sus olores, sus formas, cómo se combinan unos con otros... Escucha el aceite en la sartén, contempla cómo cambia el color y la textura de las verduras cuando añades un poco de sal, siente el calor que emana del horno...

SI TE ATASCAS, BUSCA OTRO CAMINO

Si algo te resulta complicado, no insistas. Siempre hay una solución más fácil, míralo desde otra perspectiva y busca otra opción. Respira, vuelve a observar tu postura corporal, revisa los utensilios, analiza el ingrediente...

PASO A PASO

Tu espacio de trabajo debe reflejar orden, pulcritud y armonía. Reflexiona sobre el plato que vas a cocinar y coloca a tu alcance todo aquello que necesitas para llevarlo a cabo. Si sigues una receta, léela punto por punto antes de empezar y una vez lo tengas todo claro, prepara el bodegón de los ingredientes. A cada paso, limpia, ordena y acuérdate de disfrutar del proceso porque solo así los resultados serán deliciosos y alimentarán tu cuerpo y tu alma.



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



**Refuerza
tus defensas
de forma natural**



Consulta nuestra gama de complementos
en www.elgranero.com

Yogur de coco, chía y kefir de cabra.
[La receta en la app Veritas]



Buenas costumbres détox

*Tras las fiestas y los excesos navideños, toca cambiar de hábitos.
Es hora de limpiar el organismo, eliminar las toxinas
acumuladas y recuperar el bienestar para empezar el año llenos
de energía.*

**INCLUIR EN LA DIETA PROBIÓTICOS
Y FERMENTADOS (KÉFIR, YOGURES, CHUCRUT,
KIMCHI, MISO...) NOS AYUDARÁ A TENER UNA
COMUNIDAD ABUNDANTE Y VARIADA
DE BACTERIAS “BUENAS” EN EL INTESTINO**

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



Depurar el organismo y perder peso después de las fiestas es lo que nos pide el cuerpo a la mayoría y la experiencia demuestra que la mejor forma de conseguirlo es retomar los buenos hábitos con el nuevo año. Porque para sentirse bien no es necesario recurrir a dietas restrictivas. El simple hecho de reducir o evitar el consumo de alimentos que generan un exceso de toxinas (como la carne, los lácteos, los embutidos, los azucarados y los alimentos procesados) y diseñar las comidas a base de caldos vegetales, verduras de hoja verde, cereales integrales, proteínas vegetales o pescado, hará que pronto nos sintamos ligeros. Y si queremos acelerar la eliminación de toxinas podemos incorporar a nuestro día a día estos sencillos hábitos que harán que los órganos de depuración funcionen de manera más eficiente.

UN VASO DE AGUA CON LIMÓN EN AYUNAS

Un remedio clásico, pero que funciona muy bien. Beber un vaso de agua con zumo de limón antes de desayunar contribuye al buen funcionamiento de los mecanismos de depuración que pone en marcha el propio cuerpo, ya que el limón

es una fruta alcalinizante y desintoxicante. Se puede endulzar ligeramente con una hoja de estevia seca.

UNA MANZANA A MEDIA MAÑANA

Una manzana o un puñado de arándanos es el tentempié perfecto para tomar a media mañana o como merienda. La fibra de ambas frutas (la pectina) es un hidrato de carbono que no se absorbe en el intestino y retiene agua, formando una especie de gel o emulsión que absorbe desechos y facilita su eliminación a través de las heces. Como la pectina se concentra principalmente en la piel es preferible comer la manzana sin pelar.

VERDURAS CRUDAS COMO GUARNICIÓN

Son muchos los nutrientes que intervienen en los procesos de depuración y que se conservan mejor en los alimentos crudos que en los cocinados. Por ejemplo, la vitamina C, las vitaminas del grupo B, el zinc o el selenio. Por ese motivo, en la mesa no deben faltar nunca las verduras crudas.



TOMA FERMENTADOS Y PROBIÓTICOS

Incluir en la dieta probióticos y fermentados (kéfir, yogures, chucrut, kimchi, miso...) nos ayudará a tener una comunidad abundante y variada de bacterias "buenas" en el intestino, lo que permite asimilar mejor los nutrientes de los alimentos ingeridos y frenar la proliferación de las bacterias dañinas. Estas últimas no solo nos hacen más propensos a las infecciones, sino que liberan toxinas que van a parar al torrente sanguíneo.

LOS ZUMOS, MEJOR VERDES

Las hojas verdes (rúcula, col verde, espinacas) estimulan la función hepática y son grandes aliadas si queremos limpiar nuestro organismo. Hay que añadirles en pequeñas dosis a los zumos para beneficiarse de su efecto depurativo.

FRUTOS ROJOS ENTRE HORAS

Los frutos del bosque son ricos en antocianinas, unos flavonoides que gracias a su potente acción antioxidante protegen el hígado del daño producido por sustancias tóxicas, incluido el alcohol. Se pueden comer entre horas o añadir a mueslis, yogures, ensaladas o batidos.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]

-
- [1] Zumo Veggies. Bang Be Green. 300 ml
 - [2] Caldo de verdurs. Amandin. 1L
 - [3] Caldo de alcachofa. Aneto. 1 L
 - [4] Frutos rojos liofilizados. Teo. 25 g
 - [5] Arándanos deshidratados. Teo. 125 g
 - [6] Chucrut. Natursoy. 320 g
 - [7] Miso blanco. Danival. 200 g

Vivibio

¡Puramente sorprendente!

Primera bebida de arroz negro del mercado

Riso NERONE drink
Arroz NEGRO drink

1L e

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

GLUTEN FREE

www.lafinestraalcielo.es

Distribuido en exclusiva por **LA FINESTRA AL CIELO**

Trucos para que los niños coman verduras

Todos sabemos que las verduras son esenciales en cualquier dieta sana, pero otra cosa muy distinta es conseguir que los niños se las coman. Te damos algunas ideas para lograrlo.

UNA ALIMENTACIÓN RICA EN ULTRAPROCESADOS ALEJA A LOS PEQUEÑOS DE LOS SABORES SUTILES DE LAS HORTALIZAS.

Antes de empezar es importante dejar clara una idea: todas las investigaciones dicen que la mayoría de las preferencias alimentarias son aprendidas, y eso incluye a las verduras: nadie nace odiando las hortalizas. Por lo tanto, puedes enseñar a tus hijos a que les gusten las verdu-

ras igual que les enseñas a mirar antes de cruzar la calle o a lavarse las manos antes de comer. ¿Cómo hacerlo?

[Aléjalos de los ultraprocesados. Los refrescos, las galletas o las patatas fritas de bolsa son productos diseñados para estimular

las papilas gustativas al máximo. A su lado, una zanahoria, con matices de sabor mucho más sutiles, apenas sabe a nada. Si las criaturas comen ultraprocesados continuamente, las posibilidades de que desarrollen preferencia por las hortalizas son prácticamente nulas.

[Predica con el ejemplo. Los pequeños aprenden parte de su comportamiento a partir de lo que hacen sus progenitores y esto también es válido para la comida. Si tú no comes verduras, no puedes pretender que ellos las coman.

[Elige verduras de calidad. Una verdura insípida no gusta a nadie, por sana que sea. Hay que apostar por productos de calidad, con más nutrientes, y más nutrientes significa más sabor. Lo ideal es optar por la santísima trinidad del sabor: verduras de proximidad, de temporada y ecológicas. ¡Imbatibles!

[Las cocciones deben ser respetuosas. Una cocción excesiva puede arruinar el sabor (y sobre todo el aspecto) de cualquier verdura, en especial las de hoja verde. Decántate por cocciones que fijen el color y mantengan el sabor, como el vapor o un hervido corto.

[Evita los chantajes. “Si te comes el brócoli, te daré helado”. El subtexto de

esta frase es criminal: si el premio es el helado, entonces las verduras deben de ser un castigo. Mejor no insistas, aparta el plato y deja que prueben otro día, sin aspavientos, gritos ni indirectas.

[Empieza desde bebés. Es mejor no mezclar más de dos o tres verduras en el puré y evitar totalmente los potitos con azúcar o con un exceso de sal. El paladar para apreciar sabores sutiles también se educa.

[Deja que jueguen con la comida. Con la comida sí se juega y cuanto antes mejor. Se come con los cinco sentidos y es importante que los niños toquen los alimentos nuevos.

[Ten paciencia. Dicen los expertos que un crío debe probar un nuevo alimento nueve veces antes de poder decidir si le gusta o no. De hecho, lo normal es que algo nuevo no le apetezca en absoluto, así que insiste, pero sin olvidar la recomendación anterior.

[1]



1] Tomate frito.
Cal Valls. 350 g

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



Pizza con brócoli y nueces. La receta en la app Veritas

[20]

DE LA PLANTACIÓN
A LA TABLETA

¡ KAOKA, ES LA GARANTÍA DE UN CHOCOLATE DE LA MEJOR CALIDAD !

SIEMPRE COMPROMETIDOS CON LA NATURALEZA Y LOS HOMBRES

¡Date un masaje!

Además de aliviar tensiones y relajar los músculos, los masajes tienen otros muchos beneficios. Disfrútalos en casa y aprovecha las propiedades terapéuticas y cosméticas de los aceites vegetales y esenciales.

Empieza tomando un baño caliente para aflojar los músculos y dilatar los poros de la piel, sécate con una toalla tibia y busca un lugar cómodo. A continuación, coloca unas gotas de aceite en la palma de la mano y frótalo unos 15 segundos hasta que sientas que se atempera. Acaricia la zona a masajear con movimientos suaves y circulares y seguidamente amasa con el puño o desliza las yemas de los dedos empujando la piel hacia arriba, de manera suave pero con firmeza. También puedes pellizcarte ligeramente con los dedos pulgar e índice para liberar la tensión, realizar pellizcos rápidos y cortos para reactivar la circulación o teclear con las yemas de los dedos. Para finalizar, acaricia de nuevo la zona y reduce progresivamente la fuerza e intensidad de los movimientos.

En brazos y piernas empieza siempre por las manos y los pies y ascende lentamente. Si notas un nudo, trabájalo en círculos en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario, y en manos y pies recuerda apretar cada dedo y tirar del mismo con suavidad.

EL PODER DE LOS ACEITES

Los aceites vegetales son grasos y se obtienen por presión en frío o por maceración, mientras que los esenciales son muy volátiles, se producen por destilación con vapor de agua y no es recomendable aplicarlos directamente sobre la piel. Puedes elaborar tu propio aceite de masaje diluyendo 3 gotas de aceite esencial por cada 10 ml de aceite vegetal.

[Vegetales. Uno de los más usados como base para masaje es el de almendras, gracias a sus propiedades emolientes (es perfecto para hidratar la piel de los bebés y evita las estrías durante el embarazo), aunque puedes elegir otros según el efecto que quieras conseguir: el de argán es hidratante, antioxidante y regenerador; el de caléndula, antiinflamatorio y antiséptico; el de árnica, antiinflamatorio y activador de la circulación; el de rosa mosqueta, hidratante, despigmentante y cicatrizante; y el de azahar es perfecto para el insomnio, la ansiedad y el dolor premenstrual.

[Esenciales. El de eucalipto ayuda a combatir las afecciones víricas y alivia los problemas respiratorios; el del árbol del té tiene una gran acción antibacteriana y antifúngica, además de ser desodorante, expectorante y balsámico; y el de lavanda es calmante, antiséptico, cicatrizante y atenúa los dolores reumáticos.

MUY IMPORTANTE

Elige siempre aceites procedentes de plantas ecológicas obtenidos por presión en frío, un método que preserva intactos todos sus componentes: ácidos grasos esenciales, fitoactivos, vitaminas, antioxidantes, etc. En cambio, debes rechazar los que se producen por prensado a altas temperaturas (80-120 °C) y que se elaboran con vegetales sometidos a tratamientos químicos muy invasivos (refinado, desodorización, decoloración...), lo que provoca que el producto final carezca de propiedades cosméticas y terapéuticas.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]



- 1] Aceite de rosa de mosqueta. Mon. 30 ml
- 2] Aceite de almendras. Mon. 200 ml
- 3] Aceite corporal rosa de mosqueta. Mon.
- 4] Aceite corporal de azahar, aceite de árnica, aceite de argán, aceite para la circulación. Mon. 60 ml
- 5] Aceite esencial de eucalipto, aceite esencial de lavanda, aceite esencial árbol de té. El Granero. 12 ml

Ayudas para depurar el organismo

El comienzo del año es un momento excelente para hacer una limpieza interna y ganar salud. Haz ayunos diarios de un mínimo de 12 horas que permiten al hígado eliminar residuos, incrementa la actividad física y bebe entre seis y ocho vasos de agua al día para favorecer la hidratación y el buen funcionamiento hepático y renal.



CHLORELLA

Permite eliminar del cuerpo los metales pesados como el mercurio. Conviene tomarla en cápsulas e ir aumentando la dosis progresivamente hasta llegar a la cantidad recomendada. Y recuerda acompañar su toma de abundante agua y algún depurativo hepático.



DIENTE DE LEÓN

Su acción depurativa es amplia y estimula el funcionamiento del hígado y del riñón.



SELENIO

Facilita la eliminación del exceso de radicales libres, que en gran parte se fabrican por la propia depuración del hígado. Podemos tomarlo comiendo dos nueces de Brasil al día.



AJO

Su alto contenido en azufre es importante para la fase 2 de la desintoxicación hepática, permitiendo la eliminación de los tóxicos hacia el riñón. Las cebollas y las coles también son alimentos ricos en azufre.

[MARTA MARCÈ. SALUD NATURAL]



- 1] Ajo. Vogel. 120 perles
- 2] Diente de León. Herbes del Molí. 45 g
- 3] Chlorella. El Granero. 180 càp.
- 4] Chlorella. Ecolife. 125 g

Haz ejercicio y recupérate de los excesos

Comienza un año lleno de nuevos y buenos propósitos, entre los que seguro están hacer ejercicio, comer mejor o perder esos quilos de más que has cogido durante las fiestas navideñas. ¡No lo pienses más y empieza ya a ponerte en forma!



Si sigues nuestras recomendaciones te será más fácil cumplir tus propósitos y cuando llegue ese momento en el que pienses en desistir recuerda la famosa frase de Jean-Paul Marat: “No existe el fracaso, salvo cuando dejamos de esforzarnos”.

MÁRCATE UN PLAZO RAZONABLE

Las metas propuestas deben ser alcanzables a corto o medio plazo. Así podrás ir viendo resultados

que te permitirán ganar confianza, mantendrás la motivación y te será más difícil abandonar a las primeras de cambio.

QUEMA MÁS CALORÍAS DE LAS QUE COMES

Al final de la jornada tienes que haber quemado más calorías de las que hayas ingerido. Lo conseguirás combinando una dieta equilibrada con deporte aeróbico o cardiovascular. El objetivo es acelerar el metabolismo.

CORRER, CAMINAR A BUEN RITMO, PATINAR O IR EN BICICLETA SON SOLO ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES QUE PUEDES HACER AL AIRE LIBRE Y QUE IMPLICAN UN EJERCICIO CARDIOVASCULAR.

ACELERA TU METABOLISMO

Haz ejercicio durante más de 45 minutos. La intensidad no debe ser excesiva, así podrás mantener el ritmo y empezarás a quemar tus grasas. Está demostrado que si se realiza una actividad cardiovascular de forma constante y regular se llega a un aceleramiento del metabolismo tal que se continúa quemando calorías aun estando en reposo, fruto de la inercia del ejercicio. Por ejemplo: un coche avanza cuando pisas el acelerador, pero cuando sueltas el pie del pedal no se detiene inmediatamente y continúa avanzando. El metabolismo humano funciona igual.

[DUET FIT]

ACTIVIDADES DIRIGIDAS Y AL AIRE LIBRE

Correr, caminar a buen ritmo, patinar o ir en bicicleta son solo algunas de las actividades que puedes hacer al aire libre y que implican un ejercicio cardiovascular (que resulta ideal para quemar calorías), siempre que las realices de forma constante. Otra opción son las clases dirigidas, como zumba, cycling, step o body combat. Y si compaginas el ejercicio cardiovascular con algo de tonificación, además de perder calorías fortalecerás tu cuerpo. Lo puedes conseguir haciendo clases de yoga, pilates, taichí o body pump,



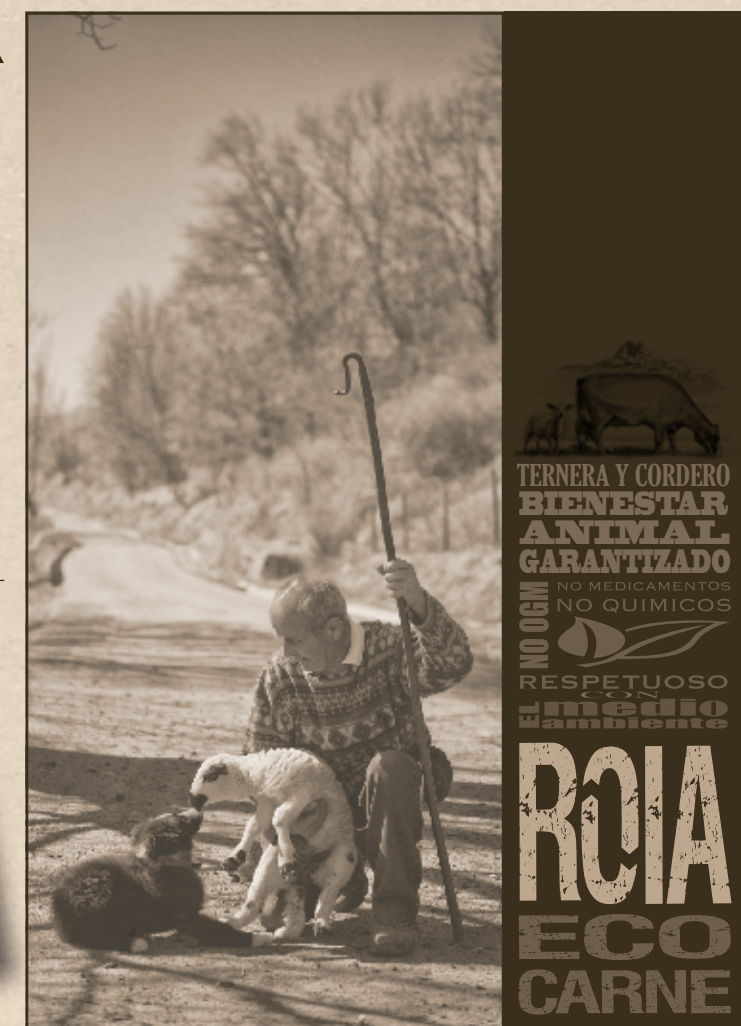
nutrición saludable
ECOLOGICA
CERTIFICADA
CALIDAD
SABOR
SOSTENIBLE
PROXIMIDAD
BIENESTAR ANIMAL
TRESCIENTOS SESENTA GRADOS

TODA NUESTRA CARNE PROVIENE DE ANIMALES ALIMENTADOS EXCLUSIVAMENTE CON PRODUCTOS NATURALES, SIN QUÍMICOS, NI MEDICAMENTOS, NI TRANSGÉNICOS, FAVORECIENDO LA SALUD DEL CONSUMIDOR, A LA VEZ QUE SE CONSERVA LA FERTILIDAD DE LA TIERRA, SE FACILITA EL BIENESTAR ANIMAL Y EL RESPETO AL MEDIO AMBIENTE.

AGRICULTURA ECOLÓGICA
100% natural



ECOLOGICA DE LOS PIRINEOS DESARROLLA TODAS LAS FASES DE LA PRODUCCIÓN DE LA CARNE, DESDE EL NACIMIENTO DE LOS ANIMALES HASTA EL ENVASADO FINAL, EJERCENDO UN CONTROL TOTAL DE LA TRAZABILIDAD Y GARANTIZANDO, AL 100%, UN PRODUCTO DE LA MÁXIMA CALIDAD, SALUDABLE Y ECOLÓGICO.



TERNERA Y CORDERO
BIENESTAR ANIMAL GARANTIZADO
NO OGM
NO MEDICAMENTOS
NO QUÍMICOS
RESPECTUOSO CON EL MEDIO AMBIENTE

ROIA
ECO
CARNE

“Una inflamación crónica en el intestino puede hacer que estemos deprimidos, angustiados o que suframos problemas nerviosos”

[Xevi Verdaguer, psiconeuroinmunólogo]



FOTO: FRANK DÍAZ

Este fisioterapeuta y experto en psiconeuroinmunología (PNI) es un apasionado de su trabajo y ha abierto los ojos a muchas personas sobre la relación que hay entre la alimentación y la salud física y emocional. También es un autor superventas gracias a su libro “Transforma tu salud”.

¿QUÉ ES LA PSICONEUROINMUNOLOGÍA?

Es una especialidad que investiga la relación entre el estado de ánimo de las personas y el sistema inmunológico. Ahora, con la microbiota (lo que antes denominábamos flora intestinal) ha aparecido otro protagonista y vemos que no solo el cerebro está implicado en el sistema inmunológico, sino que el intestino también tiene mucho que ver. Por ejemplo, las inflamaciones crónicas del intestino pueden hacer que una persona esté deprimida, angustiada o que tenga problemas nerviosos, de ahí que la alimentación que condiciona nuestra microbiota sea tan importante.

¿CÓMO EMPIEZA TU INTERÉS POR LA ALIMENTACIÓN?

Empecé a tener problemas de piel y de lesiones musculares cuando jugaba al fútbol con 20 años y también tenía algún problema digestivo. Además, en mi trabajo como fisioterapeuta me di cuenta de que había mucha gente que tenía dolores crónicos, como dolores de cabeza, y que también tenían problemas digestivos. Las dos cosas me sirvieron como motivación para empezar a interesarme por la alimentación.

¿QUÉ SE PUEDE CONSEGUIR CON LA COMIDA Y QUÉ NO?

Primero, creo que siempre tenemos que personalizar la alimentación porque para algunas personas la dieta es determinante y para otras no lo es tanto. Si alguien sufre un desequilibrio en el intestino o tiene una intolerancia o una alergia tiene que seguir una dieta estricta, y si no hay ningún problema la alimentación puede contribuir a mejorar las características enzimáticas o genéticas. Todo esto lo podemos controlar nosotros mismos con los alimentos y, por lo tanto, la dieta es un pilar importantísimo de la salud.

¿POR QUÉ A ALGUNOS LES CUESTA MÁS ADELGAZAR QUE A OTROS?

Los estudios nos dicen que mucha gente con sobrepeso tiene más bacterias de tipo Bacteroides que no Pre-

“ES MUY IMPORTANTE QUE NOS CONCIENCIEMOS DE LA IMPORTANCIA DE LA CALIDAD DE LO QUE COMEMOS BUSCANDO ALIMENTOS ECOLÓGICOS DE PROXIMIDAD Y CON UNA TRAZABILIDAD LIMPIA”

votella en el intestino. Las Prevotella son unas máquinas de fabricar propionato, que es una sustancia que nos ayuda a adelgazar. Si tienes más Bacteroides y sigues una dieta saludable, adelgazar te costará más. En cambio, haciendo la misma dieta, si tienes más Prevotella, te será más fácil. Así, más que la dieta lo que es importante es tener bien el sistema neuroinmunoendocrino, que se cocina en el intestino.

¿AL FINAL QUÉ PASA CON EL GLUTEN? ¿NOS PERJUDICA A TODOS O NO?

Cuando salieron los primeros estudios sobre la sensibilidad no celiaca al gluten, yo recomendaba a todo el mundo que no comiera gluten. Pero ahora disponemos de muchos estudios sobre microbiota intestinal que no teníamos antes, han aparecido muchos más matices y nos estamos dando cuenta de que no hace falta que todo el mundo siga una dieta sin gluten.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENEN LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS EN TU PLANTEAMIENTO?

Comer alimentos ecológicos hace que estés menos expuesto a una serie de tóxicos que se ha visto que pueden iniciar daños en las membranas de las células y empezar un proceso inflamatorio, como una enfermedad autoinmunitaria o cancerígena. Es muy importante que nos concienciamos de la importancia de la calidad de lo que comemos buscando alimentos de proximidad y con una trazabilidad limpia.

SI SOLO TUVIERAS QUE DAR UN CONSEJO PARA MEJORAR LA DIETA, ¿CUÁL SERÍA?

No comas azúcares, procesados ni tóxicos: los azúcares y aditivos que hay en los alimentos procesados alteran la microbiota, y los tóxicos provocan alteraciones en las señalizaciones celulares, incrementan el estrés oxidativo o actúan sobre los receptores hormonales.

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

Ingredientes

Agua,
alcachofa*,
cebolla*,
espárragos verdes*,
hinojo*,
jengibre*,
menta fresca*,
apio*,
y aceite de oliva*.

*Procedentes de agricultura ecológica.

0% Sal añadida

Apto para dietas
hiposódicas e
hipocalóricas

Bébelo
Frío o Caliente



ANETO
100% NATURAL

SÓLO
INGREDIENTES
FRESCOS, NATURALES
Y ECOLÓGICOS

Porque cocinamos...
Sin Concentrados
Sin Deshidratados
Sin Aromas añadidos

SIN Lactosa
SIN Gluten
SIN Huevo

Cítricos ecológicos: exprime la diferencia

Naranjas, mandarinas, limones, pomelos... Los cítricos ecológicos aportan hasta un 20% más de vitamina C que los no ecológicos, además de ser menos ácidos y mucho más dulces, jugosos y nutritivos.

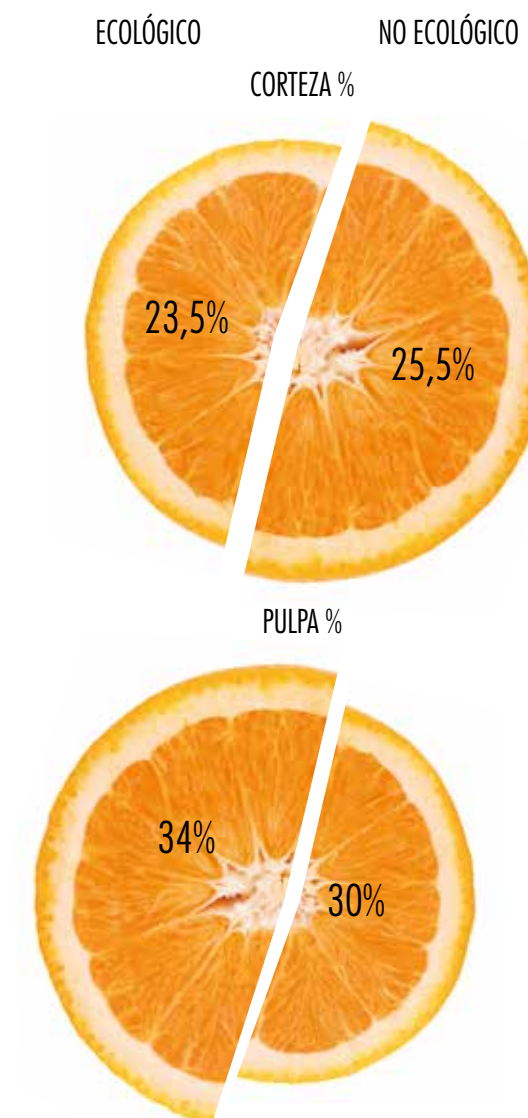
LA VITAMINA C ES INDISPENSABLE PARA EL MANTENIMIENTO DEL TEJIDO CONJUNTIVO, HUESOS Y CARTÍLAGOS; REGULA EL METABOLISMO CELULAR Y ESTIMULA LOS MECANISMOS DE DEFENSA DEL ORGANISMO.

En el cultivo de cítricos ecológicos están prohibidos los fertilizantes, los plaguicidas, los herbicidas y las hormonas sintéticas; una serie de químicos usados habitualmente por la agricultura no ecológica y que degradan el suelo a la vez que destruyen la biodiversidad. Así, los cítricos ecológicos son equilibrados, dulces y jugosos, diferenciándose de los no ecológicos en todos los aspectos, ya sean organolépticos o nutritivos. Por ejemplo, aunque la altura de los árboles sea similar, el peso y el diámetro de las piezas son superiores cuando las técnicas son ecológicas.

[Sabor dulce. Los ecológicos son mucho menos ácidos que los no ecológicos y su zumo presenta un mayor índice de madurez, por lo que resultan más armónicos al paladar (figura 1).

[Pulpa jugosa y corteza fina. De consistencia carnosa y muy rica en fibra soluble a causa de las pectinas, la pulpa de los frutos ecológicos es mucho más abundante, jugosa y nutritiva que la de los no ecológicos porque tiene un mayor contenido en humedad y minerales. Por consiguiente, la corteza de los primeros es menos gruesa.

Niveles de corteza y pulpa en los cítricos ecológicos y no ecológicos.



Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce



NO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Sin conservantes ni colorantes

el único • el auténtico • el original

EVICRO
MADAL BAL

93 665 76 06 • infoevi@evicro.net • www.evicro.net

El preparado de agua mineral con **Sirope de Savia** y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este **Sirope de Savia** es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, tés y otras bebidas.

[Gajos con semillas. A causa de la polinización cruzada favorecida por las abejas es habitual la presencia de semillas en naranjas, mandarinas o limones ecológicos. Ello demuestra la biodiversidad, ya que la ausencia de químicos fitosanitarios favorece la fauna polinizadora.

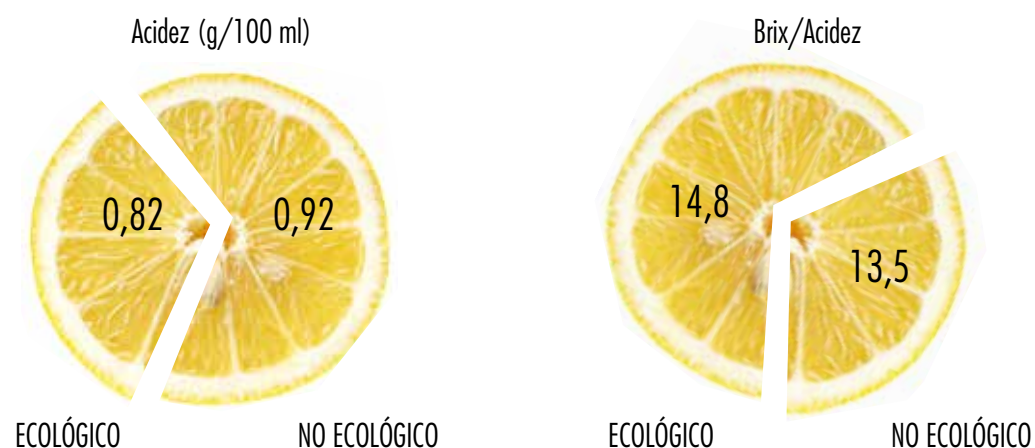
[Coloración verdosa. El color no es el único factor que indica el grado de madurez y hay bastantes cítricos que incluso estando maduros conservan partes verdosas en su corteza. Para evitarlo, la agricultura no ecológica les aplica tratamientos de desverdizado y ofrecen un fruto alterado. En cambio, en ecológico esta práctica está prohibida y las piezas pueden tener coloración verdosa en la piel.

VITAMINA C, UN NUTRIENTE MUY VALIOSO

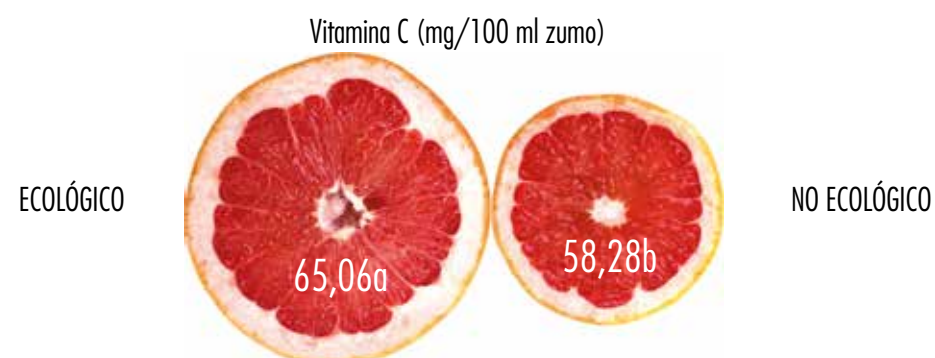
Reconocido antioxidante, la vitamina C es indispensable para el mantenimiento del tejido conjuntivo, huesos y cartílagos; regula el metabolismo celular y estimula los mecanismos de defensa del organismo.

Los cítricos son una de las principales fuentes de vitamina C y, en comparación con los no ecológicos, los ecológicos presentan valores superiores de dicha vitamina en su zumo (figura 3). Las diferencias pueden oscilar del 10% al 20% y la ingesta de una naranja ecológica al día es suficiente para cubrir las necesidades diarias. Y recordad que, como dicha vitamina se concentra principalmente en la pulpa, desde un punto de vista nutricional es más interesante la ingesta del fruto entero en lugar del zumo.

Niveles de acidez e índice de madurez de los cítricos ecológicos y no ecológicos.



Concentraciones de vitamina C en zumo de cítricos de producción ecológica y no ecológica.



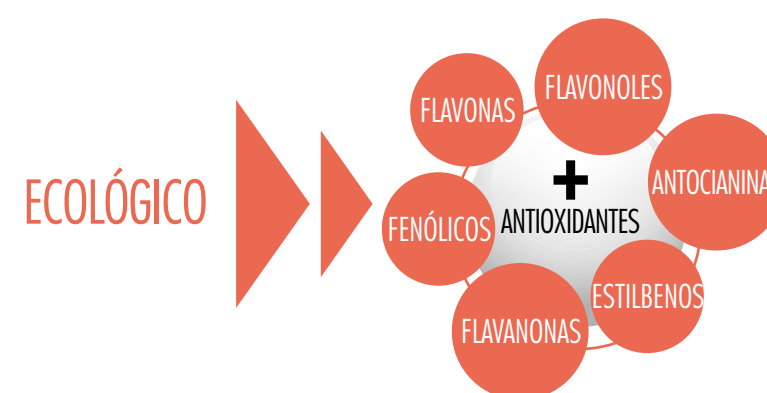
[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA

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

Los beneficios de los alimentos ecológicos

Un estudio científico realizado por la Universidad de Newcastle (Reino Unido) muestra que la alimentación ecológica contiene muchas más sustancias beneficiosas que la no ecológica.

LA CONCENTRACIÓN DE CIERTOS ANTIOXIDANTES, COMO LOS POLIFENÓLES, ES MUY SUPERIOR TANTO EN LOS CULTIVOS ECOLÓGICOS COMO EN LOS PRODUCTOS ALIMENTARIOS PROCEDENTES DE LOS MISMOS



Los investigadores revisaron 343 investigaciones científicas para averiguar si realmente existían diferencias importantes entre los productos ecológicos y los no ecológicos. La conclusión fue que existían “diferencias significativas en la composición de los alimentos, según sean ecológicos o no” y que las diferencias son marcadamente favorables en el caso de los ecológicos: frutas, verduras, cereales... (British Journal of Nutrition, 2014).

MÁS ANTIOXIDANTES

Según esta revisión desarrollada por expertos de universidades y centros de investigación del Reino Unido, Estados Unidos, Francia, Suiza, Italia, Grecia, Finlandia, Polonia y República Checa, “la concentración de ciertos an-

tioxidantes, como los polifenoles, es muy superior tanto en los cultivos ecológicos como en los productos alimentarios procedentes de los mismos”. Por ejemplo, se demostró que los productos ecológicos tienen:

- [19% más de ácidos fenólicos
- [69% más de flavanonas
- [28% más de estilbenos
- [26% más de flavonas
- [50% más de flavonoles
- [51% más de antocianinas

Los autores destacan que “muchos de estos compuestos han sido asociados a una reducción en el riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluyendo afecciones cardiovasculares y neurodegenerativas, así como diversos tipos de cáncer en intervenciones dietéticas y estudios epidemiológicos”. También encon-

traron “significativas diferencias” a favor de los alimentos ecológicos en el contenido de minerales y vitaminas.

MENOS RESIDUOS DE PESTICIDAS

Además de poseer una mayor presencia de sustancias beneficiosas, que pueden ayudar a prevenir problemas de salud, los expertos señalan que los productos ecológicos tienen una menor presencia de sustancias perjudiciales y subrayan que “la frecuencia con la que se detectan residuos de pesticidas es cuatro veces mayor en los productos no ecológicos que en los ecológicos”. Además, los productos no ecológicos también contienen bastante más cadmio, un metal pesado tóxico, que los ecológicos.

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



Cornflakes Veritas

Maíz ecológico

La normativa ecológica prohíbe el uso de organismos modificados genéticamente (OMG) o transgénicos, que son organismos a los cuales se les inserta material genético (ADN) de especies mediante técnicas de ingeniería genética.

Por tanto, nuestros cereales de desayuno están elaborados a partir de maíz ecológico, libre de transgénicos, que pueden ser perjudiciales para la salud.

Además, según un estudio realizado por la Dra. Raigón, del Departamento de Química de la Escuela Técnica Superior del Medio Rural y Enología de la Universidad Politécnica de Valencia, el maíz ecológico tiene menos agua y más fósforo que el no ecológico. En concreto, la ingesta de 100 g de maíz ecológico aporta un 22% más de fósforo que la misma cantidad de maíz no ecológico.

Sirope de maíz

Los cornflakes Veritas sustituyen el azúcar refinado por sirope de maíz y reducen su contenido a la mitad.

El azúcar refinado produce deficiencias de vitaminas y minerales en nuestro organismo, disminuye nuestras defensas y aumenta los depósitos de grasa.



Cornflakes. Veritas. 375 g

veritas IMPRESINDIBLES INVIERNO 2019

¡Vuelven los imprescindibles! En Veritas te ayudamos a comer mejor recomendándote cinco productos excepcionales que incorporar en tu hogar para preparar el cuerpo y la piel en cada estación. Durante los meses fríos necesitamos alimentos que tengan un efecto vigorizante para combatir las bajas temperaturas protegiendo nuestro sistema inmune y ayudando a prevenir resfriados. Por eso te proponemos un plus de energía y vitalidad con los cinco imprescindibles de este invierno.

¡UTILIZA EL BONO IMPRESINDIBLES Y AHORRA CUIDÁNDOTE!

[Entra en la app Veritas y localiza el bono.

[Haz la 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, ganarás 1.000 ecos extra. ¡Un total de 3.500 ecos!

BONO IMPRESINDIBLES



Imprescindibles de invierno

Durante los meses más fríos del año, cuando nuestros niveles de energía bajan y los resfriados están a la orden del día, necesitamos alimentos algo más concentrados que nos proporcionen calorías de forma saludable y nos ayuden a mantener nuestra temperatura interna. Nuestros cinco imprescindibles protegerán tu sistema inmunitario, cuidarán tu organismo y te harán sentir más vital y de mejor humor.

REFUERZO PARA TUS DEFENSAS EN INVIERNO

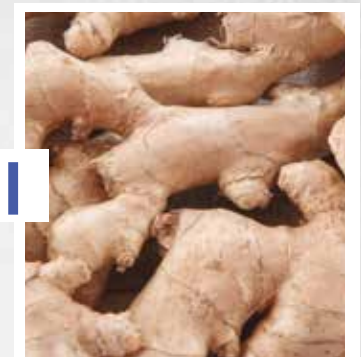
El invierno es la estación más yin del año, según la filosofía oriental. Una época de letargo y recogimiento en la que apetecen platos calientes que equilibren nuestro organismo con energía yang, como la tradicional sopa de miso japonesa o el tempeh de garbanzos.

La raíz de jengibre también es caliente y picante. Se emplea comúnmente en infusión para prevenir y aliviar resfriados o para aromatizar sopas, pescados, guisos e incluso postres.

VITALIDAD E HIDRATACIÓN INTENSIVA

La harina ecológica de trigo sarraceno es un alimento perfecto para el invierno porque tiene un efecto vigorizante que ayuda a combatir el frío, aleja la sensación de cansancio y es un potente neuroprotector por su riqueza en vitaminas del grupo B.

Asimismo, las bajas temperaturas también afectan a la salud de nuestra piel. Las manos son una de las zonas del cuerpo que más sufre las agresiones del frío y tienden a deshidratarse y volverse ásperas. Por eso la crema de manos Viridis incluye aceites esenciales y principios activos extraídos de la naturaleza que tienen efectos calmantes, hidratantes y ayudan a la formación de colágeno.



JENGIBRE

Considerada tanto una especia como un remedio, la raíz de jengibre tonifica el organismo, ayuda a prevenir y aliviar los síntomas de resfriados, mejora la circulación de la sangre y evita náuseas y mareos. Puedes rallarlo para aromatizar ensaladas, guisos, galletas, sopas o panes; o bien tomarlo en infusiones pelándolo con una cuchara y dejándolo hervir e infusionar durante 10 minutos.

HARINA DE TRIGO SARRACENO

Obtenida a partir de granos de trigo sarraceno ecológico y molido, nuestra harina es pura, sin aditivos químicos ni residuos, y contiene proteína completa con aminoácidos esenciales, que aumenta la fuerza corporal y la vitalidad. Algunos de sus beneficios para la salud son que facilita las digestiones, tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, y es rica en minerales como el magnesio, que ayuda a combatir el estrés. La harina de trigo sarraceno puede utilizarse sola o mezclarse con otras harinas y sirve para elaborar tanto recetas saladas, creps, gofres y masas de pizza, como rebozados o fideos soba, una pasta muy usada en la cocina japonesa.

MISO BLANCO

Un superalimento elaborado a base de granos de soja fermentados que te ayuda a reforzar el sistema inmunológico, aporta proteínas, minerales y enzimas y facilita las digestiones. Aunque las tradicionales y energizantes sopas de miso que toman por la mañana los japoneses para templar su organismo son las más conocidas, el miso también se utiliza para condimentar sushi y en la elaboración de postres, aderezos, vinagretas y cremas.

TEMPEH DE GARBANZOS

Este tempeh se obtiene a partir de la fermentación del garbanzo, lo que hace que esta legumbre conserve su valor nutritivo –alto en proteínas y fibras–, y sea mucho más fácil de digerir. Se puede cocinar cortado en finas lonchas y frito, o a la plancha para que quede crujiente. También se emplea para hacer salteados, hamburguesas, rellenos, en la preparación de estofados con verduras y para completar tus ensaladas.

CREMA DE MANOS

Un producto ecológico y aromático con aceites esenciales de plantas como la bergamota y el pomelo rosa, que tienen efectos calmantes y ayudan a la formación del colágeno. La crema de manos Viridis nutre y repara intensamente la piel sin engrasarla y sus activos naturales están extraídos de la naturaleza, sin aditivos químicos como los parabenos.



¡552 gracias!

Una de las primeras cosas que aprendes cuando entras a trabajar en Veritas es el valor del equipo.



Un equipo comprometido con una alimentación ecológica y sostenible, convencido de que el progreso de la sociedad está en las personas y que la diferencia la marcan las pequeñas decisiones responsables de cada uno.

Y tú también formas parte de él; tu confianza en Veritas nos impulsa a ser mejores cada día y a ir tejiendo juntos nuevos hábitos y dinámicas saludables que nos permitan alcanzar una huella positiva.

PORQUE LAS PERSONAS SON EL MOTOR DEL CAMBIO QUE BUSCAMOS EN EL MUNDO

Hace 16 años adquirimos el compromiso de acercar la salud a las familias. Hoy, seguimos más que nunca fieles a este compromiso. Y lo hacemos porque queremos aportar nuestro granito de arena para transformar el mundo.

A todos nosotros nos encanta acompañarte y darte el mejor servicio. En las tiendas te guiamos hasta que encuentras tus productos favoritos. Desde el almacén nos esforzamos en pre-

parar y entregar la mercancía a tiempo, para que nunca te falte de nada. En el obrador trabajamos para que cada mañana puedas comprar el mejor pan y bollería. En la cocina prepararemos diariamente platos saludables, equilibrados y deliciosos.

Nuestra tienda online nunca cierra, para que puedas hacer la compra donde y cuando quieras. Y en la oficina tratamos de dar el mejor servicio a todas las personas que trabajan en Veritas, buscamos proveedores que compartan nuestros valores y trabajamos en equipo para que Veritas sea una buena empresa para el mundo.

Seguiremos acompañándote, resolviendo tus dudas y creando espacios donde compartir y generar experiencias que nos permitan mejorar como sociedad.

Las 552 personas que trabajamos en las 63 tiendas Veritas, el almacén, el obrador, la cocina y las oficinas queremos agradecerte tu confianza.

Equipo Veritas

LAS 552 PERSONAS QUE TRABAJAMOS EN LAS 63 TIENDAS VERITAS, EL ALMACÉN, EL OBRADOR, LA COCINA Y LAS OFICINAS QUEREMOS AGRADECERTE TU CONFIANZA.

“ESTAMOS PROFUNDAMENTE AGRADECIDOS A VERITAS POR SU APOYO EN EL PROCESO DE DESARROLLO DE NUESTRA LÍNEA DE PATÉS, JUNTOS HEMOS OPTIMIZADO EL PRODUCTO, LOS ENVASES Y EL DISEÑO DE LAS ETIQUETAS... HA SIDO UNA LABOR DE EQUIPO Y EL RESULTADO NO PUEDE SER MEJOR”

Patés ecológicos con un objetivo social

Los patés ecológicos Horta de Santa Clara se elaboran a mano con verduras y hortalizas frescas recién cogidas del huerto y son el resultado de un proyecto agrosocial que da trabajo a personas en riesgo de exclusión social.





Engràcia Valls, jefa de la finca Horta de Santa Clara

Toman su nombre del monasterio en el que se elaboran, en cuyos jardines se cultivan las verduras y hortalizas que son los principales ingredientes de un producto excepcional. “Damos mucha importancia a la materia prima y elaboramos el paté inmediatamente después de la recolección porque el objetivo es que el vegetal esté lo más fresco posible cuando hacemos la conserva”, explica Ana Viñas, la responsable del obrador, ubicado en la antigua cocina de las monjas y donde parece haberse detenido el tiempo. “A excepción de una batidora y un autoclave para esterilizar, el procedimiento es totalmente manual: recogemos la verdura a mano, la lavamos, la cortamos... y la envasamos con una manga pastelera. Incluso ponemos nosotros mismos las etiquetas y el embalaje de cartón”. Igualmente tradicional resulta la cocción, ya que las verduras se cocinan al horno y/o al vapor para preservar intactos su sabor y sus nutrientes. “No añadimos ningún aditivo ni conservantes ni aromas artificiales (tan solo unas gotas de limón como conservante

natural) y para nosotros la sostenibilidad es esencial: los envases de vidrio preservan todo el sabor y son respetuosos con el medio ambiente; gracias a la rotación de cultivos y los setos de arbustos y flores se mantiene la biodiversidad, y hemos reducido drásticamente el uso de plásticos en el campo gracias al riego por surcos, sin tuberías de goteros o aspersores”.

UNA HISTORIA PARTICULAR

El proyecto agrosocial Horta de Santa Clara se engloba dentro de las actividades del Centre Especial de Treball Mansol Projectes, una entidad con más de 20 años de experiencia en la inserción sociolaboral de personas en riesgo de exclusión social y afectadas por alguna discapacidad física. Sin embargo, el origen del proyecto es muy singular, ya que nació gracias a la donación del monasterio de Santa Clara por parte de las hermanas clarisas de Fortià (Girona). Su deseo era que el monasterio (junto con sus jardines y terrenos) tuviera un uso social y

así lo cuenta Josep Maria Lluch, director adjunto de la Fundació Acollida i Esperança y uno de los principales artífices del acuerdo inicial, junto con el padre franciscano Josep Costa: “Recibimos la propuesta de las religiosas y el entendimiento fue inmediato porque todas las partes queríamos lo mismo: producir verduras y hortalizas ecológicas con absoluto respeto por el entorno para generar y consolidar puestos de trabajo para personas con discapacidad”.

Al principio solo comercializaban verduras y hortalizas frescas, pero pronto decidieron incorporar patés y confituras vegetales. “Estamos profundamente agradecidos a Veritas por su apoyo en el proceso de desarrollo de nuestra línea de patés; juntos hemos optimizado el producto, los envases y el diseño de las etiquetas... Ha sido una labor de equipo y el resultado no puede ser mejor”, apunta Ana Viñas.



Patés de calçots, alcachofa, pimiento y berenjena. Horta de Santa Clara. 110 g

LA MESA ESTÁ SERVIDA

Sin gluten, sin lactosa, sin azúcares añadidos y aptos para veganos, los patés Horta de Santa Clara están certificados por el Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica (CCPAE) y poseen un porcentaje muy elevado de verduras y apenas un toque de aceite de oliva virgen extra, limón, especias y sal. Una verdadera delicatessen muy alejada de los patés industriales, que contienen aditivos y potenciadores del sabor no exentos de riesgos, como nitrito de sodio (E-250) y glutamato monosódico (E-621).

Todos ellos son excelentes para dipear, untar en tostadas o acompañar cualquier plato, desde pastas o arroces hasta ensaladas o carnes, pescados o verduras a la plancha. Ana nos propone algunas ideas específicas para cada variedad:

[Paté de calçots. “Contiene un 96% de calçots y mi combinación favorita es una tostada con paté de calçots y salsa romesco por encima. Igualmente, es un

perfecto sustituto de la cebolla sofrita como base de cualquier plato, tipo arroces, estofados o potajes”.

[Paté de alcachofa. “Es muy rico en fibra y posee un 91% de alcachofa. Suelo servirlo como montadito con una anchoa por encima y decorado con dados de tomate fresco; y también se puede combinar con vieiras”.

[Paté de berenjena. “Lo hacemos con un 93% de berenjena negra y resulta ideal para acompañar un pescado al vapor. Si se añade a un parmentier de patata se consigue una guarnición muy sabrosa y diferente”.

[Paté de pimiento. “Tiene un color maravilloso gracias a su 83% de pimiento rojo. Su mejor pareja es, sin duda, la brandada de bacalao y unas hebras de cebollino; aunque está delicioso servido con un poco de crema de queso (hecha con mascarpone y queso de cabra) y topping de aceitunas negras”.



Miquel, trabajador de Horta de Santa Clara



Panes de invierno

Cuando hace frío el cuerpo nos pide alimentos energéticos y que generen calor, como el trigo sarraceno y el centeno, muy ricos en nutrientes y fibra. Aprovecha sus ventajas degustando dos panes de sabor inconfundible, hechos con grano completo, y fermentados con masa madre.



**ES UN PAN
RÚSTICO QUE
COMBINA
TANTO CON
DULCE COMO
CON SALADO
Y SE DIGIERE
MUY BIEN.**

El trigo sarraceno no es exactamente un cereal, aunque contiene más proteína que muchos y es especialmente rico en lisina, un aminoácido esencial que interviene en la formación de colágeno. Asimismo, la medicina oriental lo considera un alimento yang generador de calor y es muy recomendable en esta época en la que abundan los resfriados. Para hacer el pan redondo de trigo sarraceno mezclamos harina de trigo y de trigo sarraceno casi a partes iguales y añadimos masa madre de trigo, sal y aceite de girasol de primera presión en frío. Este último es radicalmente distinto al aceite de girasol que suele encontrarse en el mercado no ecológico y que se ha refinado con disolventes químicos; lo que provoca que se oxide con facilidad, generando una

gran cantidad de radicales libres perjudiciales para el organismo.

[Digestivo y consistente.] Gracias a la fermentación y a la mezcla en las proporciones adecuadas de las dos harinas mencionadas conseguimos una textura densa, aunque no demasiado compacta, y el pan se conserva tierno varios días. Es un pan rústico que combina tanto con dulce como con salado y se digiere muy bien. Nada que ver con el pan hecho con aditivos (principalmente ácido ascórbico) y altas cantidades de levadura (el nuestro lleva menos de un 1% de levadura fresca); sin apenas reposo y con una fermentación muy corta (en nuestro obrador la fermentación se alarga hasta 12 horas), lo que hace que el almidón no esté gelificado y la digestión sea difícil.

PAN DE MOLDE DE CENTENO

Fuente de minerales y vitaminas del grupo B, el centeno es un excelente depurativo de la sangre y mantiene la elasticidad de los vasos sanguíneos. Pertenece a la familia del trigo, aunque tiene menos gluten y su composición es diferente: por ese motivo el pan es más húmedo y compacto y se conserva fresco más días. Como consecuencia de poseer menos gluten es muy difícil de trabajar, aunque los maestros de nuestro obrador han logrado un pan de molde esponjoso y suave: el único del mercado hecho con un 100% de harina de centeno.

Lo hacemos con grano entero para que conserve toda su fibra y ayude a prevenir el estreñimiento y recomponer el sistema digestivo. Es ideal para tostar y hacer sándwiches, y su aroma y sabor son perfectos para tomar con quesos, patés y mermeladas.



NUEVO

Sojade

100% vegetal, 100% ecológico...

¡100% Mmm!

*Soja al estilo Griego,
el último placer de la naturaleza*



**Ideal
para
tus
recetas**

Illustration: Carolina Spielmann
Photos: Bruno Rabillard



- ✓ **Rico en proteínas vegetales**
- ✓ **Ingredientes 100% naturales**
- ✓ **Textura suave y cremosa**



www.sojade-bio.es

DISFRUTA DE LOS PLATOS PREPARADOS COCINADOS EN NUESTRA CASA.



ENSALADA DE LENTEJAS



ENSALADA DE PASTA



CANELONES DE VERDURAS



CANELONES DE POLLO



CROQUETAS DE BRÓCOLI



CROQUETAS DE POLLO



ESCALIBADA



MACARRONES BOLONESA



PAELLA CON VERDURAS



PASTA WOK CON VERDURAS



PIMIENTO ASADO



QUINOA CON VERDURAS



RISOTTO
DE TRIGO SARRACENO



TOFU BRASEADO

CUINA
veritas

[DONACIONES # VERITAS

Asociación para la Inserción Social y Laboral ISIL

ISIL es una organización sin ánimo de lucro que tiene como objetivo fundamental la acogida y atención de jóvenes en situación de riesgo de exclusión social, trabajando aspectos como la autonomía personal y social y la integración en el mundo laboral y la comunidad.



¿Cuál es la misión de la entidad?

Por un lado, es educativa porque buscamos educar para conseguir la autonomía, entendiendo como educación el acompañamiento por parte del educador en dicho proceso. Y por otra parte, es integradora, ya que las personas debemos tomar parte activa en la creación de una sociedad en la que todos tengamos cabida. El ser humano es social por naturaleza y su socialización debe encaminarse a vivir interactuando en todos los ámbitos de su vida: familia, trabajo, ocio... Se trata de saber adaptarse al entorno al que se pertenece o al entorno de acogida en el caso de los jóvenes extranjeros.

¿En qué consisten sus principales retos?

Gestionamos diferentes proyectos: el Trajecte (un servicio residencial y de formación entre los 18 y 25 años), el Elna (ofrecemos un hogar a familias monoparentales, de madres solas, en un ambiente que fomente un crecimiento adecuado de los niños) y Re-

sidència per la Pau (proporcionamos a los estudiantes llegados de países en conflicto un recurso residencial y facilitamos que cursen el Posgrado en Cultura de la Paz, de la Escola de Cultura de Pau de la UAB, para reforzar sus capacidades de transformar el conflicto en sus comunidades de origen).

¿Cómo es la colaboración con Veritas?

Dos veces por semana recogemos comida en la tienda Veritas de Badalona para los tres proyectos y cuando tenemos excedente de alimentos lo repartimos entre las familias que vienen una vez por semana.

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

No cuesta nada colaborar: en los supermercados se tira mucha comida y hay mucha gente que no tiene las necesidades básicas aseguradas, algo muy habitual en esta sociedad "avanzada".

**DOS VECES POR
SEMANA RECOGEMOS
COMIDA EN LA TIENDA
VERITAS DE
BADALONA PARA
NUESTROS
PROYECTOS.**



El impacto social y medioambiental va por delante

Desde el primer día trabajamos incansablemente para dar cumplimiento a nuestro propósito original de hacer accesible a todo el mundo la mejor alimentación, la comida de verdad. Pero para ello no solo hay que trabajar un buen producto, sino también hay que ser una buena empresa. Por eso, intentamos ser, día a día, más conscientes, responsables y sostenibles en nuestra gestión y operación.

¿Y COMO SABEMOS QUE LO ESTAMOS HACIENDO BIEN? PUES PORQUE ACABAMOS DE RENOVAR LA CERTIFICACIÓN BCORP, LA QUE NOS RECONOCE COMO EL PRIMER SUPERMERCADO DE EUROPA POR NUESTRO COMPROMISO CON LAS PERSONAS Y CON EL PLANETA. ¡Y ESTAMOS MUY CONTENTOS!

**TRANSFORMACIÓN:
ASÍ SON LAS NUEVAS
EMPRESAS QUE NO
SOLO BUSCAN HACER
NEGOCIO.**

El 75% de la población actual desconfía de las empresas.* En el contexto actual de inestabilidad política, injusticia social y cambio climático, cada vez son más los consumidores descontentos que reclaman a las empresas que adopten un rol más inclusivo y sostenible que les permita ponerse al servicio de la sociedad y dar respuesta a estos desafíos.

Y aunque sabemos que todavía nos queda mucho por mejorar, durante los dos últimos años hemos trabajado incansablemente para priorizar el impacto social, por encima del beneficio económico, en todos los ámbitos de la empresa: desde la dirección general hasta la comuni-

cación o la relación con vosotros, los clientes que comparten una misma filosofía de vida.

[Hacia la huella de carbono positiva: desde 2016 únicamente consumimos energía de origen renovable.

[Trabajamos para conseguir gestionar el 100% de nuestros residuos.

[Hemos aumentado un 3.000% el volumen de donaciones de alimentos.

[Más del 80% de nuestros proveedores son locales.

** Datos de Ipsos Mori.*

**TRANSPARENCIA,
HONESTIDAD
Y VALENTÍA.**

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilidad]

QUÉ SIGNIFICA TENER EL SELLO BCORP

Las empresas con el sello BCorp están obligadas a cumplir con rigurosos requisitos sociales y ambientales y modificar sus estatutos legales para que los empleados, las comunidades y el planeta sean tan importantes como los accionistas en la toma de decisiones.

Con más de 2.650 empresas certificadas en 60 países y 130 sectores, el movimiento empresarial BCorp no solo responde a las demandas de la población, sino que garantiza que las empresas certificadas generen un cambio positivo en la sociedad y en el planeta con su actividad.

Certified
B
Corporation

14 proyectos para mejorar el mundo han lanzado su crowdfunding

En Veritas 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. Por ello en el mes de octubre lanzamos la primera convocatoria para proyectos sostenibles que promuevan la sostenibilidad y contribuyan a mejorar el mundo: el Veritas Ecological Challenge.

De los más de 70 proyectos presentados, 14 han conseguido lanzar su campaña de crowdfunding y antes del cierre de esta revista, 5 de ellos ya habían alcanzado su objetivo de financiación después de presentarse a la convocatoria para proyectos sostenibles que lanzó la cadena de supermercados de alimentación ecológica en octubre.

El Veritas Ecological Challenge es una iniciativa con la que desde Veritas queremos contribuir a facilitar el lanzamiento de proyectos en el ámbito de la alimentación ecológica. Tal y como comenta nuestro director general, Silvio Elías, “el mundo nos plantea nuevos retos cada día, estos nos afectan a todos y tienen que ver

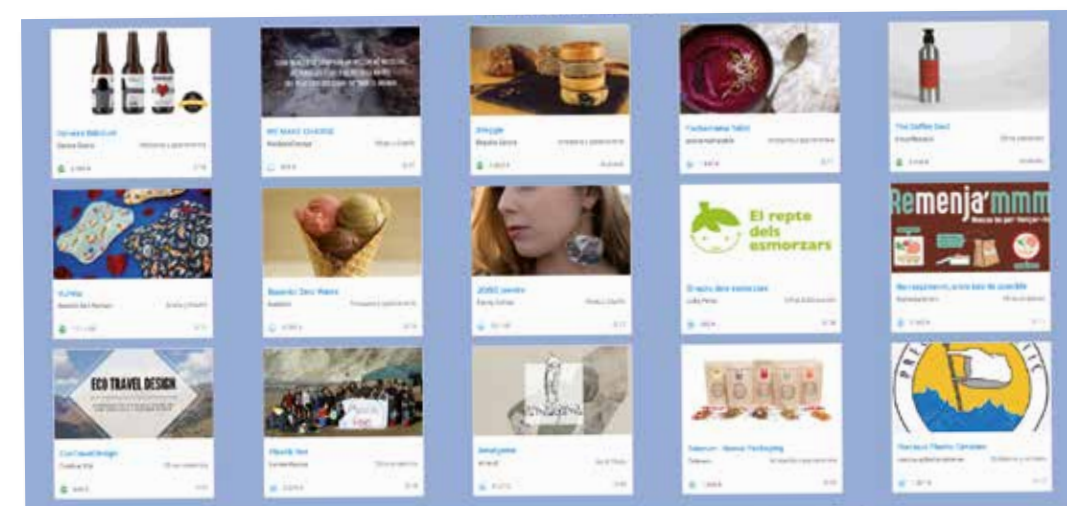
con el mundo que queremos para el futuro; para cambiarlo es necesario pasar a la acción”.

¿ESPECTADORES O PROTAGONISTAS?

Las iniciativas van desde nuevos productos alimentarios hasta proyectos de gestión de residuos para elaborar nuevos productos de señalización o talleres itinerantes para ayudar a concienciar sobre los riesgos que entrañan los residuos de plástico y cómo generar nuevos productos a través de su reciclaje.

Tienes toda la información sobre los proyectos en <https://www.veritas.es/ecologicalchallenge/>.

**Veritas
Ecological
Challenge**
#ElMundoQueQuieres





ACTIVIDADES DE ENERO. BILBAO

Viernes 11

EQUILIBRA TU PESO SIN DIETA

Fran Goikoa

Hrario 18:00 h - 21:30 h

35 €

Después de las fiestas nuestro cuerpo necesita volver al equilibrio y no hay nada como comer de forma saludable para encontrarnos más livianos y con más energía.

No se trata de dietas, estas son una moda y en realidad no funcionan.

Sabemos sobradamente que hay que seguir una dieta equilibrada para mantener la salud y así llegar al peso adecuado.

Aprenderemos a encontrar una forma de alimentarnos adaptada a nosotros, equilibrada, de calidad, económica, sencilla y que esté rica.

Jueves 17

CURSO DE ELABORACIÓN DE PANES CON MASA MADRE

Nerea Zorokiain

Hrario 10:30 h - 13:30 h o de 18.00 h a 21.00 h

39 €

En este curso vamos a aprender cómo elaborar una masa madre desde el inicio, además de ver diferentes variedades de panes por su elaboración y sus harinas variadas. Elaboraremos panes al horno y a la plancha. La masa madre nos ayuda a predigerir la proteína de las harinas y de esta forma conseguimos un pan de calidad, que se digiere fácilmente.

Si te gusta el pan pero prefieres elaborarlo en casa con ingredientes de máxima calidad, este curso te va a desvelar muchos secretos para conseguir el pan perfecto.

Los panes que haremos en clase te los podrás llevar para darlos a probar en casa. Además, si traes un bote, podrás llevarte una masa madre cultivada desde hace más de 30 años.

Viernes 25

BATCHCOOKING INVIERNO

Ana Beltrán

Hrario 18:00 h - 20:30 h

39 €

Con este maravilloso método, cocinamos en dos o tres horas alimentos que nos permiten tener una previa elaboración de la comida para el resto de la semana. Ganamos tiempo, ahorramos dinero y nos aseguramos tener platos saludables, frescos y caseros toda la semana.

Aprenderemos a cocinar grandes cantidades de una variedad de alimentos de temporada que podremos conservar, combinar, congelar... para asegurarnos tener toda la semana alimentos saludables y no comer lo primero que pillemos en nuestra despensa, aparte de darnos tiempo libre.

Jueves 31

CURSO DE FERMENTACIÓN DE CEREALES Y FRUTOS SECOS: QUESOS VEGANOS

Nerea Zorokiain

Horario 10.30 h - 13:30 h o de 18.00 h a 21.00 h

39 €

En este curso vamos a aprender la técnica de la fermentación de frutos secos y cereales. En este proceso, conseguiremos elaborar quesos veganos fermentados, de fácil digestión, además de añadir probióticos naturales a nuestra dieta.

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que no consumen lácteos y quieren una alternativa a los quesos convencionales o, simplemente, a todas las personas que quieren profundizar en el mundo de la fermentación.

Los sabores que conseguimos a partir de la fermentación pueden llegar a ser incluso más sabrosos que los de los quesos tradicionales.

● Charla/ Conferencia ● Taller de bienestar ● Taller de cocina ● Evento especial ● Curso/Seminario

En todos los talleres de cocina se prueban los platos que se preparan.

En todas las actividades, entregamos **un vale de 5 €** para utilizar en nuestras tiendas.

SÍGUENOS EN INSTAGRAM
@terraveritas



terra.
veritas



YOGUR CON GRANOLA SIN CEREAL

TE ANIMAMOS A HACER TU PROPIA GRANOLA Y DEJARTE LLEVAR POR TU INTUICIÓN. PUEDES CREARLA A PARTIR DE LA COMBINACIÓN DE FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y COPOS QUE TENGAS EN TU DESPENSA. ADEMÁS PUEDES DARLE DIFERENTES SABORES, JUGANDO CON ESPECIAS, RALLADURA DE LIMÓN O NARANJA, ENDULZANTES DIVERSOS... EN ESTA OCASIÓN TE PROPONEMOS UNA GRANOLA SIN CEREALES, MUY SENCILLA DE PREPARAR. DEJA QUE SU AROMA TOSTADO INVADA TU COCINA. DISFRÚTALA CON UN VASO DE BEBIDA VEGETAL, FRUTA DEL TIEMPO O, COMO EN ESTE CASO, CON YOGUR (DE VACA, OVEJA, COCO, AVENA...).

INGREDIENTES

- 1 taza de avellanas
- 1 taza de nueces
- 1 taza de escamas de coco
- ½ taza de semillas de calabaza
- ½ taza de semillas de girasol

ELABORACIÓN

- 1] Precalienta el horno a 220 °C.
- 2] Mezcla todos los ingredientes menos el coco.
- 3] Con un procesador de alimentos o un cuchillo trocéalos un poco.
- 4] Si quieres añadirle especias y/o endulzante, ponlo todo en un bol y mézclalo bien ayudándote de una cuchara de madera.
- 5] Extiende sobre una bandeja de horno, baja la temperatura a 180 °C y hornea unos 5 minutos, luego remueve y hornea 5 minutos más o hasta que esté crujiente y dorado.
- 6] Retira del horno y deja enfriar. Añade las escamas de coco (también puedes añadir bayas de goji, virutas de cacao...). Guarda en un tarro hermético.

ADRIANA ORTEMBERG

Receta del ebook Recetas para Compartir.
puedes descargarlo de forma gratuita en
www.terraveritas.es

EL TOQUE EXTRA DE SALUD Y SABOR A TUS RECETAS

Hemos lanzado una gama revolucionaria de toppings marca Veritas: proteína, energía, 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.

TOPPING PROTEÍNA

Destaca por la combinación de semillas de girasol y cáñamo. Las de girasol contienen más proteínas que cualquier otro fruto seco, un 27%. Además, su contenido en vitamina E y B1 las hace perfectas para mantener en buen estado el sistema nervioso y la piel. Por otro lado, el cáñamo es uno de los pocos alimentos que contienen todos los aminoácidos esenciales en una proporción perfecta para cubrir las necesidades nutricionales humanas. También son una fuente equilibrada de fibra, calcio, hierro, fósforo, magnesio, cobre y zinc.

TOPPING ENERGÍA

La mejor forma de empezar el día es añadiendo este mix de semillas y frutas a tus desayunos. A parte de aportarte energía, te sorprenderá el delicioso sabor que le confieren las pasas, la manzana deshidratada y la canela en polvo. Además, incorpora semillas de chía, el vegetal con el contenido más alto de ácidos grasos omega-3; contiene ocho veces más que el salmón del Atlántico.

TOPPING ANTIOXIDANTE

Una equilibrada fusión de ingredientes antioxidantes como la chía, los arándanos y las fresas liofilizadas para mantener en buen estado tu piel y frenar el envejecimiento celular.

El mix se complementa con semillas de lino, que actúan como lubricante intestinal, propiedad que se suma a la cantidad de fibra que aportan. Y con semillas de sésamo, que reducen el colesterol y destacan por su excepcional aportación de calcio, que además es de buena absorción porque se acompaña de fósforo y magnesio.

TOPPING DELICIOSO

Una deliciosa mezcla para enriquecer tus desayunos y meriendas gracias a las gotas de chocolate que incorpora a la receta con base de semillas de girasol, sésamo y lino.

Espolvorea nuestros toppings sobre copos, cereales hinchados, mueslis, yogures y complementa ensaladas y platos con cereales y legumbres. ¡Inspírate, elabora recetas creativas y comparte las fotos en Instagram utilizando el hashtag #miladocreativo y etiquetando a @supermercadosveritas!



PATÉS VEGETALES DE HORTA DE SANTA CLARA

Un proyecto muy especial, en el que colaboramos con Horta de Santa Clara, una fundación que, además de ofrecer trabajo a personas en situación social vulnerable o con discapacidades, concede donativos a un monasterio en Fortià, con un precioso huerto en el que cultivan verduras ecológicas que sirven de base para la gama de patés vegetales que te proponemos.

Paté de alcachofas (con un 91% de alcachofas), paté de berenjenas (con un 93% de berenjenas), paté de pimientos rojos (con un 83% de pimientos rojos) y paté de calçots (con un 96% de calçots). Todos ellos son productos típicos de la zona y están elaborados a partir de las verduras del huerto, frescas y de temporada.



LECHE DE CABRA UHT I LOVE MY GOAT

La marca I love my goat nos ofrece una leche UHT excepcional, procedente de cabras austriacas de pequeños ganaderos de la zona. Su gran valor añadido es que se procesa inmediatamente tras ordeñar a las cabras y se envasa en la granja. Se caracteriza por ser aterciopelada y de sabor dulce e intenso, que armoniza perfectamente con el café y el té.



HAMBURGUESAS VEGETALES CASERAS LISTAS EN 10 MINUTOS

De la mano de Celnat incorporamos unos mixes de cereales, legumbres y verduras para que puedas prepararte de una forma sencilla y rápida tus propias hamburguesas vegetales y disfrutar de un aporte de proteína completa, además de vitalidad y energía.

Remoja durante 10 minutos 200 g del mix con 50 cl de bebida vegetal, leche o huevo batido. Después cocina a la plancha y hornea y sazona con sal o especias. Además, puedes añadirle verduras rehogadas para completar la fórmula.

Realizando este proceso, cada hamburguesa que prepares te cuesta menos de 50 céntimos.

Y la marca Vegetalia nos propone unas minihamburguesas vegetales, de seitán con zanahoria o de legumbre con quinoa, ricas en fibra y con bajo contenido en grasas. Te sorprenderá su espectacular textura y su sabor delicioso, ideal para introducir el consumo de las proteínas vegetales en la dieta de los más pequeños de la casa.



EMPIEZA EL DÍA CON ENERGÍA

Descubre la gama de crunchies de la marca Barnhouse, sabrosos y crujientes, con un 30% menos de azúcar que los tradicionales: con cacao, con avellanas o con amapola y naranja.

¡Disfruta de estas ricas y saludables recetas en tus desayunos!



DI SÍ A LAS MERIENDAS SALUDABLES

De la mano de Sol Natural llega el nuevo wha! Feel de espelta y cacao, un tentempié goloso, elaborado con las mejores materias primas, y libre de aceite de palma.

La espelta es un cereal de la familia del trigo que destaca por su elevado porcentaje en proteínas, minerales y vitaminas.



CHAMPÚS CORPORE SANO ECOLÓGICOS

Para cabellos grasos, delicados y anticaída, te recomendamos los nuevos champús ecológicos de Corpore Sano. El champú cabellos grasos es astringente y contribuye a disminuir la grasa, gracias a la combinación de té verde, tomillo y ortiga.

El champú anticaída contiene ginseng, berro capuchina y Serenoa serrulata, especialmente indicados para revitalizar el cabello y estimular su crecimiento, además de contribuir a reducir su caída.

El champú para cabellos delicados es ideal para todas aquellas personas con un cuero cabelludo sensible, con tendencia a la irritación, cabellos frágiles o quebradizos, con poco volumen, apagados y secos. La altea, la camomila y la caléndula tienen beneficios emolientes, tonificantes, suavizantes, hidratantes y protectores.



ACEITE DE OLIVA DE PRIMERA COSECHA Y SIN FILTRAR

La marca Cesar nos acerca este extraordinario aceite de oliva virgen extra, extraído de las olivas de los primeros días de cosecha y sin filtrar. La recolección se realiza a mano, directamente del árbol y el aceite se extrae en frío, a menos de 27°, lo que garantiza que se mantengan intactas sus propiedades nutricionales.

Estas particularidades le confieren un color turbio, una textura más densa y un sabor más intenso; así como un mayor contenido en fitoesteroles y polifenoles por no haber sido filtrado.

Te recomendamos utilizarlo en crudo para aliñar ensaladas o para cocinar en plancha o al horno, o preparar guisos y estofados.



novidades marca VERITAS

SORBETES DE ARÁNDANOS Y FRAMBUESAS VERITAS

Ampliamos la gama de sorbetes y helados con los de arándanos y frambuesas, ideales para acompañar tus postres y dotarlos de una textura cremosa y un sabor intenso.

Ambos contienen un 33% de materia prima cultivada en España y se presentan en un envase sostenible. El packaging es un vaso de papel que podrás tirar al contenedor azul.



NUEVO FORMATO DEL MAÍZ DULCE VERITAS

Ampliamos el formato del maíz dulce Veritas, lo que supone una mejora del 6% de su precio.

El maíz es uno de los cereales más consumidos en el mundo. Gracias a su sabor suave y ligeramente dulce encaja perfectamente en casi cualquier receta, desde ensaladas y guisos hasta pan, pasteles y galletas. Sin embargo, es imprescindible que sea ecológico porque la mayoría de maíz no ecológico es transgénico y puede ser perjudicial para la salud. Además, el nuestro está libre de azúcares añadidos.



ES TIEMPO DE ...



Plátano



Pera



Cítricos



Chirivía

[Shiitake

El hongo shiitake contiene una gran cantidad de fibra, protege el corazón, alimenta las defensas y, en la cocina, aporta a los platos una textura y un aroma inconfundibles. Los shiitakes Enara proceden de la agricultura ecológica y están conservados únicamente en agua y sal, sin ningún aditivo químico.



ENSALADA DE LENTEJAS Y SHIITAKES CON ALIÑO DE MISO

Las lentejas dupuy se caracterizan por su sabor ligeramente dulce y por quedar muy enteras al cocerse, lo que hace que estallen en la boca al comerlas. En este caso se acompañan de la frescura aportada por la rúcula y del especial sabor de las setas shiitake.

INGREDIENTES

- 200 g de lentejas dupuy
- 1 bote de shiitakes
- 5 cucharadas soperas de anacardos crudos
- 1 puñado de rúcula fresca

Para el aliño:

- 1 cucharada pequeña de pasta miso
- 1 cucharada pequeña de semillas de lino
- 1 cucharada pequeña de tomillo fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

- 1] Cuece las lentejas en agua con sal y escúrrelas. Reserva.
- 2] Muele los anacardos y pica el tomillo. Reserva.
- 3] Prepara el aliño mezclando bien todos los ingredientes. Reserva.
- 4] Escurre los shiitakes, ponlos en un bol y añade la rúcula, la mitad de los anacardos y las lentejas cocidas.
- 5] Incorpora el aliño y remueve.
- 6] Sirve y espolvorea el resto de los anacardos por encima.

[LAURA BECAUSE. Fotografía y recetas]



¡Come apio!

Digestivo, diurético y depurativo, el apio es típico de la temporada invernal y si quieres que sea crujiente y aromático, elígelo firme y con las hojas frescas.

Para disfrutar plenamente de esta verdura debes retirar con la ayuda de un pelador sus hebras más fibrosas y reservar las hojas para añadir-las a batidos, caldos o licuados.

SNACKS Y BOCADITOS

Los bastoncitos de apio para acompañar hummus y guacamole son ya un clásico. También puedes preparar el apio de manera que te queden como unos barquitos y rellénalos con cremas de untar saludables saladas o dulces, según prefieras: por ejemplo, con una mezcla de mantequilla de cacahuètes, miso y sirope de manzana. Otra idea es rellenar unos dátiles deshuesados con un tallo de apio troceado fino y mezclado con una picada de frutos secos, aceite de coco y ralladura de naranja.

ENSALADAS

Es el perfecto ingrediente de cualquier ensalada, aunque la más famosa es la Waldorf, que además de mucho apio lleva nueces, manzana, uvas pasas y mayonesa sobre un lecho de cogollos de lechuga. Para hacerla más ligera sustituye la mayonesa por yogur griego natural, mezclado con una pizca de curry y unas gotitas de vinagre umeboshi. Y para la versión vegana utiliza tofunesa.

SOPAS, CREMAS Y CALDOS

Si lo añades a cualquier sopa, caldo o crema, podrás reducir la cantidad



Sopa depurativa.
La receta en la app Veritas



ALF MOTA. COCINERO Y PROFESOR DE COCINA
SALUDABLE Y TERAPÉUTICA

de sal gracias al sabor y aroma que aporta. Dale un toque crujiente a los caldos de miso añadiendo apio crudo troceado y elabora una crema depurativa con cebolla, apio, pera y nabos.

GUISOS Y SALSAS

Tus guisos, estofados y potajes serán más digestivos y gustosos con un poco de apio, al igual que los sofritos y las salsas. El mejor ejemplo es un cocido con garbanzos, col, patata, zanahoria, chirivía y apio. Ponlo todo en la olla rápida y en apenas 20 minutos ya está listo para comer con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

GRATINADOS

Cocina al vapor unos tallos gruesos y prepara una bechamel con harina de arroz, ghee, nuez moscada y bebida de almendras. Mezcla el apio con la bechamel y espolvorea con almendra troceada y queso para fundir. Gratina al horno y pulveriza por encima un poco de tamari antes de servir.

BATIDOS

Empieza el día con un licuado de apio, piña, una rodaja de jengibre fresco y un puñado de hojas de kale frescas.

Coconut Yoghi

Auténtico yogur vegano.
Elaborado con leche de coco.
Sin gluten y sin lactosa.



Productos veganos elaborados con coco!
www.happycoco.com

¿Sabes cocer bien el brócoli?

Los beneficios del brócoli para nuestra salud son innegables gracias a su riqueza en vitaminas B y C, fibra, ácido fólico, fósforo, potasio, hierro, magnesio... Pero si quieres mantener intactas sus propiedades, es básico cocerlo correctamente.

Cuando vayas a comprarlo elige las piezas de color verde intenso, ya que son las que atesoran más cantidad de betacarotenos (unos pigmentos carotenoides que se transforman en vitamina A). Es aconsejable consumirlo fresco, si es posible el mismo día de la compra, aunque se puede guardar un máximo de cuatro días en el cajón de las verduras y metido en una bolsa de plástico agujereada para que se conserve mejor. Si quisieras congelarlo haz una precocción de dos minutos con agua y sal, enfríalo rápido y al congelador.

LIMPIEZA

Antes de limpiarlo con agua fría, separa los cortes más duros (que utilizarás para hacer sopas o coccciones más largas) de las flores. Sin embargo, intenta no hacerlo con mucha antelación para evitar la destrucción de vitaminas a través del aire.

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

COCCIÓN

La manera de cocerlo es fundamental porque según se cocine pueden perderse la mayor parte de las vitaminas, al tiempo que se eliminan los componentes anticancerígenos (glucosinolatos). Lo mejor es consumirlo crujiente y de color verde intenso y recuerda no añadir nunca bicarbonato, ya que destruye la vitamina C.

Pon a hervir agua con sal (máximo 7 g por litro) para mantener la clorofila (responsable de su color verde) e introduce el brócoli en cuanto el agua empieza a hervir. Si en ese momento se para el hervor sube la temperatura del fuego. Deja que las flores hiervan entre 3 y 5 minutos como máximo y enfría rápidamente con agua y hielo o con un colador bajo el grifo de agua fría para frenar la cocción.

▶ Brócoli. Técnicas de cocina. www.veritas.es

▶ Crema de puerro, calabacín y brócoli.
La receta en la app Veritas



ANNEMARIE BÖRLIND

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

▶ La receta en la app Veritas

Ramen de maitake, espinacas y huevo



Enriquece los típicos fideos japoneses o ramen con las setas maitake, un hongo cuyas propiedades fortalecen el sistema inmunológico, y disfruta del toque mediterráneo que el ajo, el puerro y las espinacas añaden al plato.

INGREDIENTES

- Fideos ramen de arroz integral (falta cantidad)
- 100 g de setas maitake
- 1 huevo por cada bol de ramen
- 1 puerro
- 2 tazas de caldo de verduras
- $\frac{3}{4}$ de taza de bebida de soja
- 1 cucharada de genmai miso por cada bol de ramen
- 1 puñado de brotes de espinacas
- 1 diente de ajo
- Jengibre en polvo
- Tamari
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo virgen
- Aceite de sésamo tostado

ELABORACIÓN

- 1] Prensa el diente de ajo y pica el puerro finamente. Reserva.
- 2] Hierve los fideos ramen según las instrucciones del paquete, escurre, aclara y reserva.
- 3] Entretanto, cuece los huevos durante 7 minutos en agua con sal. Retíralos y ponlos en agua fría para detener la cocción.
- 4] Vierte el aceite de sésamo virgen en una olla, caliéntalo un poco, añade el diente de ajo prensado y el puerro picado y sofríe unos 5 minutos.
- 5] Incorpora el caldo vegetal, continúa con la cocción y añade las espinacas. Espera un par de minutos, apaga el fuego, agrega el miso disuelto en un vasito de agua caliente y remueve bien.
- 6] Sirve los fideos en un bol, añade el contenido de la olla, el tamari y un poco de aceite de sésamo tostado para rectificar el sabor. Espolvorea con jengibre en polvo y decora con el huevo partido por la mitad.



KING SOBA Ramen de arroz integral. 280 g

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]



LRA

Levadura Roja de Arroz

**Contigo en la lucha
contra el colesterol**



Con
Coenzima
Q10

La Monacolina K del arroz de levadura roja contribuye a **mantener niveles normales de colesterol** sanguíneo

Bálsamo labial

Este bálsamo labial hidrata y protege los labios del frío.

La manteca de karité aporta suavidad a los labios y los regenera. Además, protege de los rayos UV. El aceite de coco limpia e hidrata la piel en profundidad. Los aceites de caléndula y cáñamo tienen propiedades antiinflamatorias. Y, el aceite esencial de lavanda es calmante, sedante, antimicrobiano y regenerador.

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de manteca de karité
- ½ cucharada soperas de aceite de coco
- ½ cucharada soperas de aceite de caléndula
- ½ cucharada soperas de aceite de cáñamo
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda

ELABORACIÓN

- 1] Cocina al baño maría la manteca de karité y el aceite de coco.
- 2] Añade el aceite de caléndula y el de cáñamo.
- 3] Coloca la mezcla en un recipiente y agrega el aceite esencial de lavanda.

Caducidad: 1 año.



Sagí de karité. 100 g

▶ Bálsamo labial.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Cuaderno de notas

Materiales:

- 1 caja de spelt flakes Veritas
- Regla
- Tijeras
- Cúter
- Punzón
- 10 folios de colores
- Plantilla geométrica
- Guillotina
- Hilo de ganchillo
- Superficie de corte
- Bolígrafo

Instrucciones:

- 1] Corta los folios a un tamaño de 13 x 26 cm.
- 2] Corta el cartón del envase al mismo tamaño que los folios.
- 3] Dobla los folios y el cartón por la mitad.
- 4] Haz dos agujeros en el lomo con el punzón.
- 5] Posiciona la plantilla sobre el cartón que utilizarás de portada de la libreta. Repasa el dibujo con el bolígrafo para marcarlo en el cartón.
- 6] Corta el hilo y borda el cartón siguiendo las líneas de la plantilla.
- 7] Cose las hojas a la portada por los orificios que habías creado con el punzón.
- 8] Repasa los bordes de la libreta con el cúter para igualar medidas.

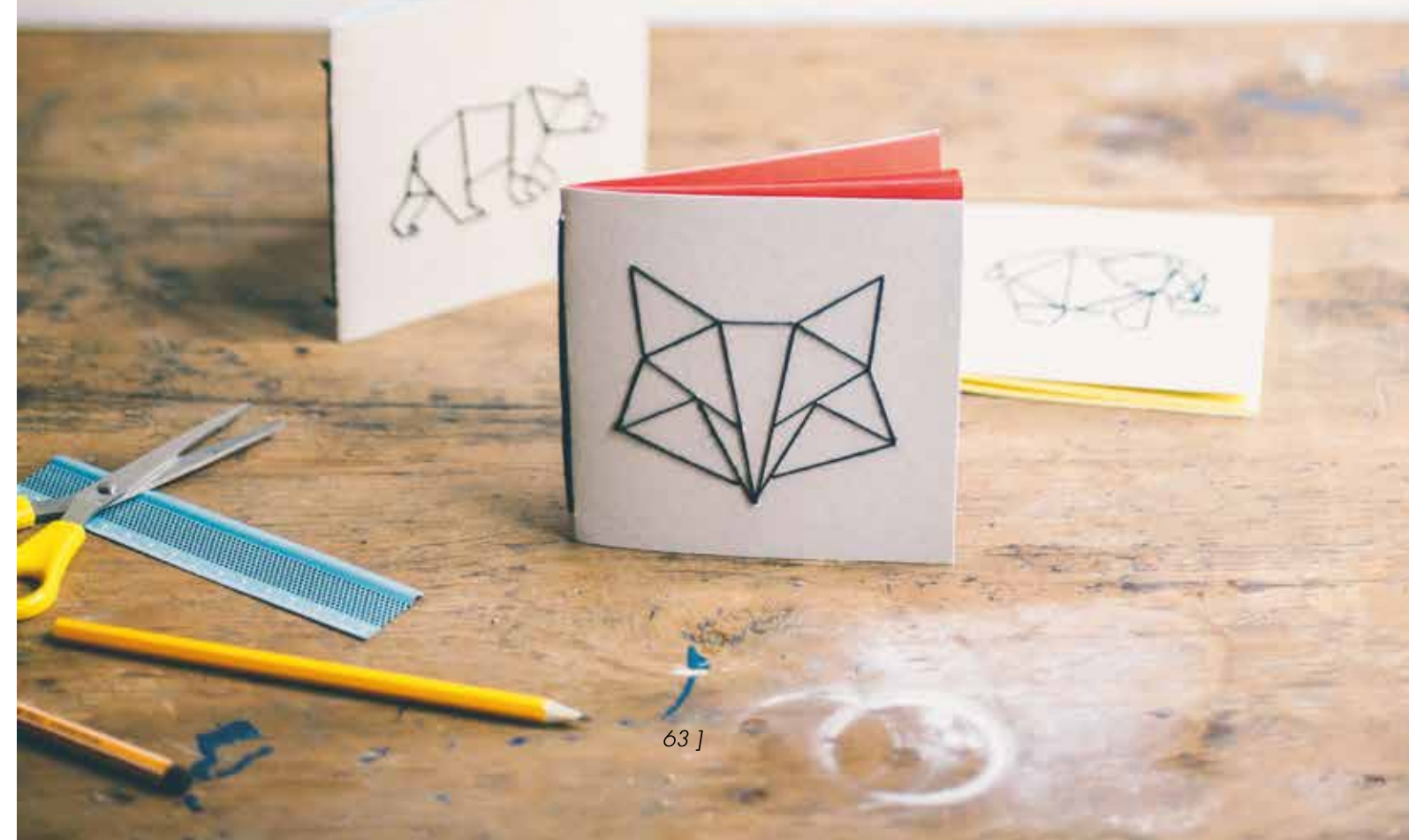
▶ Cuaderno de notas. Upcycling. www.veritas.es

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]

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.



Copos de espelta. Cornflakes. 375 g



Limpieza intestinal

Menú a base de vegetales suaves y raíces para limpiar y reequilibrar el organismo después de las fiestas navideñas.

[LUNES

ALMUERZO

[Pencas de acelgas hervidas y a la plancha con crema de avena y picadillo de frutos secos
[Pollo guisado con salsita suave de caldo, limón y kuzu

CENA

[Sopa de verduras con tropezones de huevo duro
[Estofado de nabos y calabaza con vinagreta de miso blanco

[PARA DESAYUNAR:

[Fruta del tiempo troceada y rociada con limón, jugo de jengibre y un toque de sirope de dátíl.
[Crepes de trigo sarraceno rellenas de aguacate y queso fresco.
[Café de achicoria con bebida de alpiste.

[MARTES

ALMUERZO

[Ensalada de mijo, brotes verdes y semillas con vinagre de manzana
[Salmonetes a la plancha con tomillo y patata asada

CENA

[Salteado de judías, setas y tempeh de garbanzos con tamari i sésamo

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Sándwich de pan de centeno con paté de remolacha y frutos secos.
[Yogur o kéfir.
[Infusión détox.

[MIÉRCOLES

ALMUERZO

[Ensalada de kale y trigo sarraceno con vinagreta de naranja
[Seitán rehogado con verduras y shoyu

CENA

[Crema de chirivía con pera y cúrcuma
[Tortilla de cebolla y perejil

[JUEVES

ALMUERZO

[Sopa japonesa
[Pechuga de pavo a la plancha con puré de manzana y zanahoria

CENA

[Ensalada completa de cebolla asada, tofu ahumado, espinacas, aguacate, manzana y nueces con aderezo de limón

[CONSEJOS:

[Después de las comidas propias de las Navidades vuelven las ganas de cuidarse y de depurar el resultado de los excesos. Te hemos preparado un menú para tonificar los órganos, armonizar el sistema digestivo (estómago, bazo y páncreas) y limpiar los intestinos con suavidad.
[Empezaremos por eliminar azúcares y grasas procesadas y planificaremos las comidas con alimentos de la tierra, de colores claros, naranjas y pardos, que nos proporcionan armonía y favorecen la energía ascendente; además de raíces como la chirivía, el nabo o la remolacha y también verduras de hoja verde como el perejil, el apio, la acelga y la espinaca, muy ligeras y depurativas.

[VIERNES

ALMUERZO

[Puerros al vapor con salsa de yogur, semillas de lino y finas hierbas
[Merluza al horno con salsa de apio y mostaza

CENA

[Caldo depurativo
[Tostada de espelta con hummus, huevo duro y germinados

Ensalada de kale y trigo sarraceno con vinagreta de naranja. La receta en la app Veritas



Con un plus de fibra

Menú con alimentos ricos en fibra soluble, insoluble y fibra resistente para cuidar la microbiota.

[LUNES

ALMUERZO

[Crema de lenteja roja y calabaza con bebida de coco y curry
[Tortilla de patatas (hecha de un día para otro)

CENA

[Ensalada de quinoa y nueces a la menta
[Brocheta de langostinos y piña con tamari

[MARTES

ALMUERZO

[Ensalada cuatro estaciones con manzana, piñones y uvas pasas
[Ensalada cuatro estaciones con manzana, piñones y uvas pasas

CENA

[Albóndigas de azuki

[MIÉRCOLES

ALMUERZO

[Calabacín y brócoli gratinados con queso gouda y azafrán
[Salmón al horno con flan de mijo

CENA

[Arroz integral cremoso con lombarda
[Croquetas de garbanzo y espinacas con ensalada

[JUEVES

ALMUERZO

[Macarrones semiintegrales con olivada y ajo negro
[Jamoncitos de pollo a la jardinera

CENA

[Sopa juliana
[Tostadas de pan de trigo sarraceno con revuelto de setas y ajo

[VIERNES

ALMUERZO

[Potaje de alubias y espelta en grano con verduritas
[Mejillones al vapor con salsa picante

CENA

[Batido de espinacas y aguacate con bebida de almendras
[Pizza calzone integral de verduras con huevo y queso de cabra

Arroz integral cremoso con lombarda. La receta en la app Veritas]



[PARA DESAYUNAR:

[Muesli de cereales integrales con salvado y frambuesas.
[Bebida de avena con cacao en polvo 100% y azúcar panela.

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Galletas integrales con fibra.
[Un puñado de orejones de albaricoque, higos secos o ciruelas secas.
[Fruta entera o puré para llevar de manzana, mango y piña.

[CONSEJOS:

[Los alimentos indispensables, por su gran aporte en fibra dietética, son frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas. Necesitamos un mínimo de 5 o más raciones diarias para conseguir los 30 g de fibra recomendada por la OMS. Y recuerda que, en cuanto al aporte fibra, es mejor tomar las frutas y verduras enteras o trituradas que en forma de licuados.

[Para nuestra salud es básico contar con una microbiota intestinal diversa. Para lograrlo lo ideal es combinar diferentes tipos fibra: insoluble, oligosacáridos y almidón resistente (obtendremos este último dejando enfriar los alimentos ricos en almidón –como la patata o el arroz– de un día para otro en el frigorífico).

[Si tu plato principal anda corto de fibra, tienes la opción de introducirla en las guarniciones, en forma de trocitos de verduras salteadas, arroz integral, frutas desecadas en las ensaladas o pan de harinas integrales.

[¡No te olvides de beber! La fibra precisa de líquido para “hincharse” y hacer bien su trabajo a lo largo del intestino. Es recomendable tomar un mínimo de 1,5 L de agua durante el día, pero también caldos o infusiones.

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

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



**CUANDO ELIGES
VERITAS,
ESTÁS ELIGIENDO
EL MUNDO
EN EL QUE
QUIERES
VIVIR.**

veritas

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



www.veritas.es

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