

veritas

febrero 2019 # n.107



ALIMENTOS QUE GENERAN CALOR INTERIOR:

- Cereales integrales.
- Proteínas y algas.
- Frutos secos y semillas.
- Fermentados.

TÉCNICAS DE COCINA DE LA ALCACHOFA:

- Al vapor.
- Cremas, arroces y tempuras.
- Chips crujientes.
- Rellenas y gratinadas.

RECETA CON

PRODUCTO LOCAL

Vichyssoise con patata blanca de Álava y parmesano.



SABOR

NUESTROS ALIMENTOS TIENEN EL SABOR ORIGINAL,
EL QUE LES CORRESPONDE

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



Silvio Elías
Cofundador

Este es nuestro propósito de año nuevo: tratar de convertirnos, no en el mejor supermercado *del* mundo, sino en el mejor supermercado *para el* mundo. Y lo vamos a intentar con toda nuestra fuerza.

Creemos que se puede cambiar el mundo desde un supermercado. Por esta razón, vamos a aprovechar la confianza que nos das cada día con tu compra en Veritas para mejorar la salud del planeta en el que vivimos y la salud de las personas que lo habitamos.

En cuanto a grandes proyectos de este 2019, me gustaría compartir los siguientes: en primer lugar, vamos a lanzar una iniciativa brutal esta primavera cuyo objetivo es reforzar nuestra salud, tanto de los trabajadores de Veritas como de todas las familias que nos visitáis cada día, en línea con nuestra preocupación desde el primer día por defender una vida saludable a través de la alimentación. En segundo lugar, vamos a incrementar de forma sustancial la acción social y solidaria mediante nuestros productos con varios lanzamientos muy bonitos que conoceréis a lo largo del año; y en cuanto a la sostenibilidad, seguimos con el objetivo de eliminar el plástico añadido de nuestras tiendas –aquel que depende de Veritas–, además de sustituir envases de plástico por envases más sostenibles en un buen número de productos de nuestra marca Veritas.

Y, por supuesto, todos estos proyectos irán acompañados de una actividad intensa de desarrollo de nuevos productos, con especial énfasis en nuestra sección de panadería, en nuestra cocina y en nuestra línea de marca Veritas. Todo ello con el foco en ser muy competitivos y acercar la cesta ecológica a todos los hogares.

No quiero acabar sin destacar que una gran mayoría de nuestras acciones especiales previstas para este 2019 van a estar centradas en la mujer.

En Veritas queremos ser muy valiosos y merecer entrar en tu hogar. Porque no vamos a ser espectadores. Vamos a ser todos protagonistas.



[6



SALUD

En invierno...
¡cuidado con el viento!
SARA BANAL

[10



CONSEJOSDEXEVI

¿Estreñimiento?
Alimenta las bacterias del colon
XEVI VERDAGUER

[12



DIVERSIDAD

Endulzar mejor es posible
MAI VIVES

[14



ALIMENTACIONYEMOCIONES

Ayuda a los demás
a comer sano
ALF MOTA

[44



DONACIONES

Fundació Vilagran Maristany

[46



SOSTENIBILIDAD

Dos pequeños pasos para
nosotros, dos grandes saltos para
el mundo

[47



SOMOSCONSCIENTES

La diferencia entre el 'del' y el
'para'

[16



ESTILODEVIDA

¿Qué alimentos
generan calor interior?
MAI VIVES

[20



ENFAMILIA

¿El chocolate es sano?
ADAM MARTÍN

[22



BIENESTAR

¿Qué hacer cuando
el frío reseca la piel?
NURIA FONTOVA

[23



BOTIQUÍN

Objetivo: aumentar el calor
corporal
MARTA MARCÈ

[48



ACTUALIDAD/TERRAVERITAS

Yogafest.
Actividades de febrero en Terra
Veritas

[51



LAB#VERITAS /NOVEDADES

La comida más completa en dos
minutos

[54



DETEMPORADA

vichyssoise con patata blanca y
parmesano
LAURA BECAUSE

[24



MENTESANACUERPOSANO

El yoga y el cuerpo femenino
DUET FIT

[26



ENTREVISTA

Núria Roura

[28



ANÁLISISCOMPARATIVO

Crucíferas, un
tesoro en tu mesa
M. D. RAIGÓN

[31



FONDODOCUMENTAL

Los lácteos ecológicos
enriquecen la leche materna
CARLOS DE PRADA

[56



¡SÁCALEPROVECHO!

Deliciosas alcachofas
ALF MOTA

[58



TÉNICASDECOCINA

Trucos para cocinar el huevo
perfecto
MIREIA ANGLADA

[60



FAST&GOOD

Judías y col kale
con miso
DELICIAS KITCHEN

[32



LEERETIQUETAS

Hamburguesas Veritas

[34



IMPRESINDIBLES

Jengibre y harina de trigo
sarraceno

[38



COMPAÑEROSDEVIAJE

El gusto por la buena
alimentación. Amandín

[42



NUESTROOBRADOR

Pan de espelta 100%

[62



BEAUTYKITCHEN

Manteca corporal antiestrías
MAMITABOTANICAL

[63



UPCYCLING

Pendientes
MARTA SECOND

[64



MENÚS

Resfriados a raya,
menú organismo fortalecido y un
cereal cada día
MIREIA MARÍN

f veritasecologico

ig @supermercadosveritas

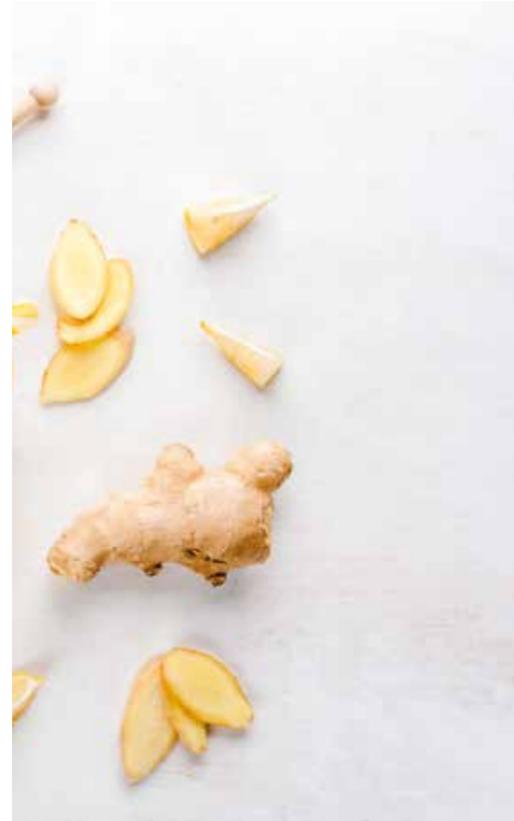
shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified
B
Corporation

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

Sopa de cuscús con boniato i shiitake. La receta en la app Veritas



En invierno... ¡cuidado con el viento!

Antiguamente, los chinos no poseían microscopios con los que aislar los patógenos causantes de las enfermedades, pero comprendieron que el “viento externo” es el principal causante de resfriados y gripes, debido a su capacidad de atravesar nuestras defensas y penetrar en el organismo.

SI ÚNICAMENTE SIENTES PICOR DE GARGANTA, PUEDES PROBAR CON UNA INFUSIÓN DE JENGIBRE FRESCO, EL ZUMO DE MEDIO LIMÓN Y UNA CUCHARADA PEQUEÑA DE MIEL.



Descubre nuestros productos en amandin.com

Conoce las mejores recetas en recetas.amandin.com



LA MEJOR OPCIÓN PARA
ENTRAR EN CALOR



AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS



Pudin de naranja, chía y jengibre.
La receta en la app Veritas]

El viento consigue penetrar en el interior del organismo asociado a otro elemento climático (frío o calor), provocando estornudos, escalofríos, malestar corporal, dolor de garganta... En función de cuál sea la combinación se desencadenará un cuadro clínico u otro, siendo el resfriado común el que encaja mejor con el “viento frío” y la gripe con el “viento calor”. Para atajar un cuadro respiratorio de viento frío o viento calor es necesario descansar y adaptar el estilo de vida al curso de la enfermedad con el objetivo de reducir al máximo las posibles complicaciones.

¿VIRUS O BACTERIA?

Una de las afecciones más habituales en esta época del año es la faringitis, que conlleva un molesto dolor de garganta a consecuencia de la inflamación de las amígdalas, algo muy típico del viento calor. ¿Qué se puede hacer ante este cuadro? Ante todo, es importante diferenciar con el médico de cabecera si la causa es un virus o una bacteria, pues en el caso de las faringitis de origen bacteriano será necesario administrar antibiótico y probióticos para

acabar con la infección y restaurar la microbiota. En cambio, en el caso de las gripes y amigdalitis víricas, y aunque el proceso es autolimitado, puedes ayudar a tu cuerpo a recuperarse mediante una alimentación orientada a eliminar el viento calor.

DESCANSO Y MUCHOS LÍQUIDOS

Ya hemos destacado la importancia de descansar mientras dure la enfermedad, aunque también es primordial recuperar los líquidos que se pueden haber perdido. Ante la dificultad para tragar (motivada por el dolor de garganta), los caldos y cremas de verduras resultan de gran ayuda. No solo te servirán para mantenerte hidratado, sino que además al tomarse calientes abrirán los poros y facilitarán la sudoración, lo que ayuda a suprimir el viento y bajar la fiebre.

Si únicamente sientes picor de garganta, puedes probar con una infusión de jengibre fresco, el zumo de medio limón y una cucharada pequeña de miel. ¡Y no olvides tomarla con una manta, un buen libro y un rato de silencio!

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

Las primeras reglas

Aunque actualmente menstruar por primera vez no es lo mismo que hace 30 o 40 años, en algunos aspectos sigue siendo un tabú a causa del gran desconocimiento de los procesos biológicos femeninos.

Todas las mujeres recuerdan su primera regla. La entrada a la vida cíclica no deja indiferente a nadie y esa primera menstruación es un momento muy especial, ya sea porque lo recordamos como algo negativo debido a la falta de acompañamiento o porque rememoramos el impacto de encontrar sangre en nuestra ropa sin esperarlo. Sin embargo, el ciclo menstrual es una herramienta enormemente poderosa que tiene el cuerpo femenino para depurarse mes a mes, siendo muy importante que desde el inicio comprendamos el poder depurativo que tiene este sangrado para que así la experiencia no sea en absoluto negativa.

LA SANGRE ES MARRÓN

Lo que más sorprende de la primera menstruación es que la sangre no suele ser roja, sino amarronada. Esto se debe a que esas primeras gotas de sangre no son muy abundantes y, tras hacer su recorrido desde el útero, llegan oxidadas al exterior. De ahí su color más oscuro.

LOS CICLOS SON IRREGULARES

Para algunas adolescentes las primeras reglas suelen ser muy irregulares. Es decir, el ciclo puede alargarse o acortarse mucho más allá de los 28 días establecidos de manera teórica y puede ocurrir que la mujer menstrúe dos veces en un mismo mes o que, por el contrario, la regla no aparezca en dos o tres meses. Lo normal es que la longitud del ciclo y la cantidad de sangrado (tanto si las primeras menstruaciones son mucho o poco abundantes) se vayan regulando con el tiempo.

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

APARECEN ALTIBAJOS EMOCIONALES

Otro de los aspectos que más sorprende cuando comienza la vida cíclica son los cambios de humor, ya que es habitual pasar de la euforia y la alegría a la tristeza más absoluta en función del momento del ciclo: todo un vaivén emocional que puede llegar a ser agotador. La causa se encuentra en que los niveles de serotonina (la molécula de la felicidad) varían de manera natural a lo largo del mes. En la fase premenstrual (es decir, antes de que se produzca la menstruación) los niveles de serotonina descienden de manera natural. Y es en estos días (y mientras dura la regla) cuando el cuerpo dispone de menos cantidad de serotonina y endorfinas, un hecho que puede afectar al estado de ánimo, las ganas de dormir e incluso a la sensibilidad. Por eso, antes de que baje la regla son muchas las mujeres que se sienten más tristes e irritables e incluso puede aparecer una irrefrenable apetencia por alimentos ricos en azúcares: chocolate, pasteles, galletas, bollería, chucherías, etc. Esa es la razón por la cual en el discurso popular se asocia el chocolate (y los dulces en general) a estas fases. En cambio, después de la menstruación aumentan los estrógenos y suben los niveles de serotonina en el cerebro, lo que conduce a un incremento de la energía, el entusiasmo y el optimismo en general. Igualmente, se potencian las habilidades verbales, por lo que es un buen momento para tener esas conversaciones importantes que siempre vamos posponiendo o incluso para hacer presentaciones o dar una charla.

Protegeslips Girls Alas T-1. 12 u.
Compresas día Girls Alas T-2. 10 u.
Compresas noche Girls Alas T-3. 10 u.

Vivo la regla,
soy poderosa.

[¡NOVEDAD!



MASMI]

¿Estreñimiento? Alimenta las bacterias del colon

En el colon o intestino grueso tiene lugar el paso final que nos permite evacuar diariamente, y sin esfuerzo, los residuos alimentarios. Para que eso sea posible es importantísimo elegir alimentos beneficiosos para las bacterias intestinales, como los prebióticos.

Los alimentos digeridos se absorben en el intestino delgado. Pero, una vez digeridos y absorbidos los nutrientes de los alimentos, ¿qué dirías que sucede con el resto de los residuos? Pues que llegan al intestino grueso y es ahí donde reside el gran potencial de nuestro intestino, el llamado “segundo cerebro”. En el colon hay una intensa actividad metabólica gracias a que las bacte-

rias intestinales fabrican vitaminas, minerales y aminoácidos. Todo ello mejora el sistema inmune, protege de las alergias, regula el metabolismo y previene el sobrepeso y la diabetes tipo 2, a la vez que equilibra la salud intestinal protegiéndonos de patógenos, inflamaciones intestinales e intolerancias alimentarias, y aliviando el estreñimiento.

Cebolla tierna asada con green chutney.
La receta en la app Veritas



UN ECOSISTEMA DESEQUILIBRADO

Los humanos estamos densamente colonizados por un ecosistema de bacterias, parásitos, hongos y virus. El desequilibrio en la edad adulta de este ecosistema (por mala alimentación, estrés crónico, infecciones virales o ciertos medicamentos como los antibióticos) puede predisponer a sufrir obesidad, diabetes, hipertensión, depresión, alergias, dolores crónicos, fatiga, problemas de colon irritable, estreñimiento... Cuando eras pequeño y tomabas el pecho exclusivamente, tu microbiota aumentaba cada día y mejoraba su diversidad porque estaba modulada por unos tipos de fibra presentes en la leche materna que facilitaban que tus bacterias intestinales se diversificaran poco a poco, especialmente en el colon. Por eso, en la edad adulta debemos tomar alimentos que favorezcan el crecimiento y la actividad de la microbiota, que son los que poseen el mismo tipo de fibra que hay en la leche materna. Hablamos de los prebióticos.

TOMA PREBIÓTICOS

Los prebióticos no se pueden digerir (ni absorber) en el intestino delgado, poseen la capacidad de modificar la microbiota y tienen efectos beneficiosos para las bacterias intestinales y la salud en general. Los más conocidos y estudiados son los fructanos, los galactanos y el almidón resistente. Los fructanos los encontramos en la cebolla, el puerro, el ajo, la achofa, el espárrago, la endibia, el centeno y el plátano; los galactanos en las alubias, los garbanzos, las lentejas, las habas, la remolacha, el brócoli, el hinojo, la cebolla, las algas, los guisantes y la soja; y el almidón resistente en las legumbres (alubias, guisantes y lentejas), los cereales y todos los tubérculos (una vez cocinados déjalos enfriar en la nevera a 4-5 °C al menos toda una noche y si los prefieres calientes, los puedes recalentar sin superar los 130 °C), el plátano sin madurar, el pan congelado y tostado posteriormente, los copos de avena y el arroz largo.

Los alimentos ricos en fibra soluble no pueden ser absorbidos por el intestino delgado y llegan al colon, donde las bacterias anaeróbicas los fermentan formando diferentes compuestos asociados con multitud de beneficios para la salud.

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

Exfoliante facial de Arcilla Blanca con Aloe Vera

Piel suave, limpia y libre de impurezas



Tratamiento exfoliante suave adecuado para todo tipo de pieles

CON

- Arcilla blanca
- Aloe Vera BIO
- Extracto de Bambú BIO
- Menta Piperita BIO

SIN

- Parabenos
- Ftalatos
- Siliconas
- Perfumes



Endulzar mejor es posible

En nuestro país tomamos cuatro veces más azúcar del recomendado por la Organización Mundial de la Salud, un exceso muy perjudicial para la salud. La mejor forma de acabar con el mismo es sustituir el azúcar, siempre con moderación, por otras alternativas naturales, igualmente dulces, y mucho más saludables.

[Estevia

No afecta a los niveles de azúcar en sangre y su dulzor es 20 o 30 veces superior al del azúcar, mientras que el extracto lo es de 100 a 300 veces más. Además de no tener calorías, reduce la necesidad de comer dulces. La puedes encontrar en hojas, en líquido, en polvo o en comprimidos.

[Azúcar de coco

Se obtiene por el calentamiento del jugo fresco de la flor del coco y destaca por su bajo contenido en fructosa y su notable aporte de minerales.

[Azúcar de abedul (xilitol)

Tiene su origen en la corteza del abedul y su sabor y aspecto son similares a los del azúcar blanco.

Sin embargo, aporta un 40% menos de calorías y su índice glucémico es 7. Asimismo, previene las caries y es alcalinizante.

[Melazas de cereales

Proviene de la fermentación de cereales (arroz, maíz, cebada) y gracias a este proceso se consigue un endulzante digestivo, de absorción lenta, sin fructosa y rico en vitaminas, minerales y antioxidantes.

[Sirope de agave

Además de ayudar a regular los niveles de glucosa y ser poco calórico, es un alimento prebiótico, ya que estimula el crecimiento de la flora intestinal e inhibe el crecimiento de bacterias patógenas.

[Sirope de arce

Se consigue a partir de la savia del arce, es muy rico en nutrientes y su dulzor es ligero y nada empalagoso, con un ligero sabor a vainilla.

[Jarabe de dátiles

Únicamente contiene dátiles triturados con agua y cocidos a fuego lento. Posee glucosa y fructosa y es muy energético.

[Jarabe de algarroba

Tras cocer las vainas de la algarroba y reducir su jugo, se logra un jarabe de textura parecida a la melaza de caña (aunque menos denso), cuyo sabor está entre el caramelo y el regaliz. Apenas aporta calorías y tiene un índice glucémico bajo.



- 1) Estevia en comprimidos. Be Sweetts. 300 u.
- 2) Eritritol. Naturgreen. 500 g
- 3) Cacao en polvo 100%. Veritas 250 g
- 4) Azúcar de coco. Amandin. 400 g

Capuchino de achicoria con nata de coco.
La receta en la app Veritas



[Concentrado de manzana

De sabor muy suave, conserva muchos de los nutrientes de la manzana, ya que se consigue cocinando a fuego lento el zumo de esta deliciosa fruta.

[Eritritol

Elaborado a partir de la fermentación de enzimas naturales de trigo y maíz, posee un índice glucémico 0 y aporta poquísimas calorías (el azúcar de mesa tiene 4 calorías por gramo y el eritritol apenas 0,24).

CA CAO SIN AZÚCAR

Los derivados del cacao más puros y libres de azúcar son los nibs y el cacao en polvo. El cacao crudo ecológico es rico en antioxidantes y sustancias químicas (teobromina, serotonina y triptófano) capaces de aumentar la energía y generar sensación de bienestar. Los nibs son los "trocitos" que forman el interior de la semilla del cacao y los puedes añadir a batidos, cereales, mueslis, yogures, etc. Por su parte, el cacao en polvo verdadero, sin desgrasar, tiene una composición idéntica a la del cacao en grano puro.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



- 1) Concentrado de manzana. Cal Valls. 500 ml
- 2) Melaza de caña. El Granero. 920 g
- 3) Sirope de agave. Veritas. 350 g
- 4) Melaza de arroz. Lima 420 g
- 5) Jarabe de dátiles. Natursoy 180 g
- 6) Jarabe de arce. Rapunzel. 375 ml

MENOS AZÚCAR – TODO EL SABOR KRUNCHY!

El crujiente y dulce sabor de los deliciosos copos de cereales. Ese delicioso olor a caramelo, ¡mmm, qué maravilla! Lo mejor de todo: tu Krunchy favorito ahora con menos azúcar. Pruébalo: KRUNCHY JOY.

* Mín. un 30% menos de azúcar que otros mueslis crujientes.



WWW.BARNHOUSE.DE



NUEVO

Ayuda a los demás a comer sano

Cuando nuestros hábitos alimentarios son saludables y sostenibles, es natural desear que quienes nos rodean también se cuiden, aunque es posible que se resistan al cambio, ya sea por falta de motivación o información. Para ayudarles a dar el paso, predica con el ejemplo y no intentes imponerte: las nuevas costumbres se asimilan mejor si nacen de la propia voluntad.

TAN IMPORTANTE ES LA META COMO EL CAMINO Y DISFRUTA DE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS QUE NUTRIRÁN TU FÍSICO.

El hecho de conocer las pautas alimentarias saludables básicas es esencial, pero también lo es aprender (o reaprender) a cocinar de forma que la comida, además de sana, resulte seductora y deliciosa. Igualmente, para que los primeros pasos en la alimentación y la cocina consciente sean efectivos hay que planificar los menús, elaborar listas de la compra inteligentes y reorganizar la cocina en su totalidad. Revisa la despensa, los armarios y la nevera; observa cada objeto y alimento que encuentres; piensa en aquello que te falta y reflexiona sobre cómo lo que te rodea te ayudará (o no) a seguir tu ruta.

¿TIENES TODO LO NECESARIO?

¿Cómo vas a comer más verduras al vapor si no tienes un cesto específico o una vaporera? Empieza por adquirir un buen cuchillo y mantenlo bien afilado, ya que los utensilios de cocina adecua-

dos facilitan mucho la labor y contribuyen a que los resultados sean buenos. En cuanto a la despensa y la nevera, sustituye los productos refinados y procesados por alimentos naturales, integrales y ecológicos. Y elabora fondos de nevera con cereales integrales, legumbres o verduras para que el día que llegues tarde a casa puedas tener la cena medio preparada.

DISFRUTA DEL CAMINO

En ocasiones pueden surgir diferencias con los demás porque tú quieres dejar de consumir un determinado producto y ellos no. Si lo comunicas con amabilidad, la mayoría de las veces colaborarán con tus buenos propósitos. Recuerda que tan importante es la meta como el camino y disfruta de la preparación de los alimentos que nutrirán tu físico, pero también tu mente, tus emociones y tu forma de relacionarte con el mundo.



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

Salgot

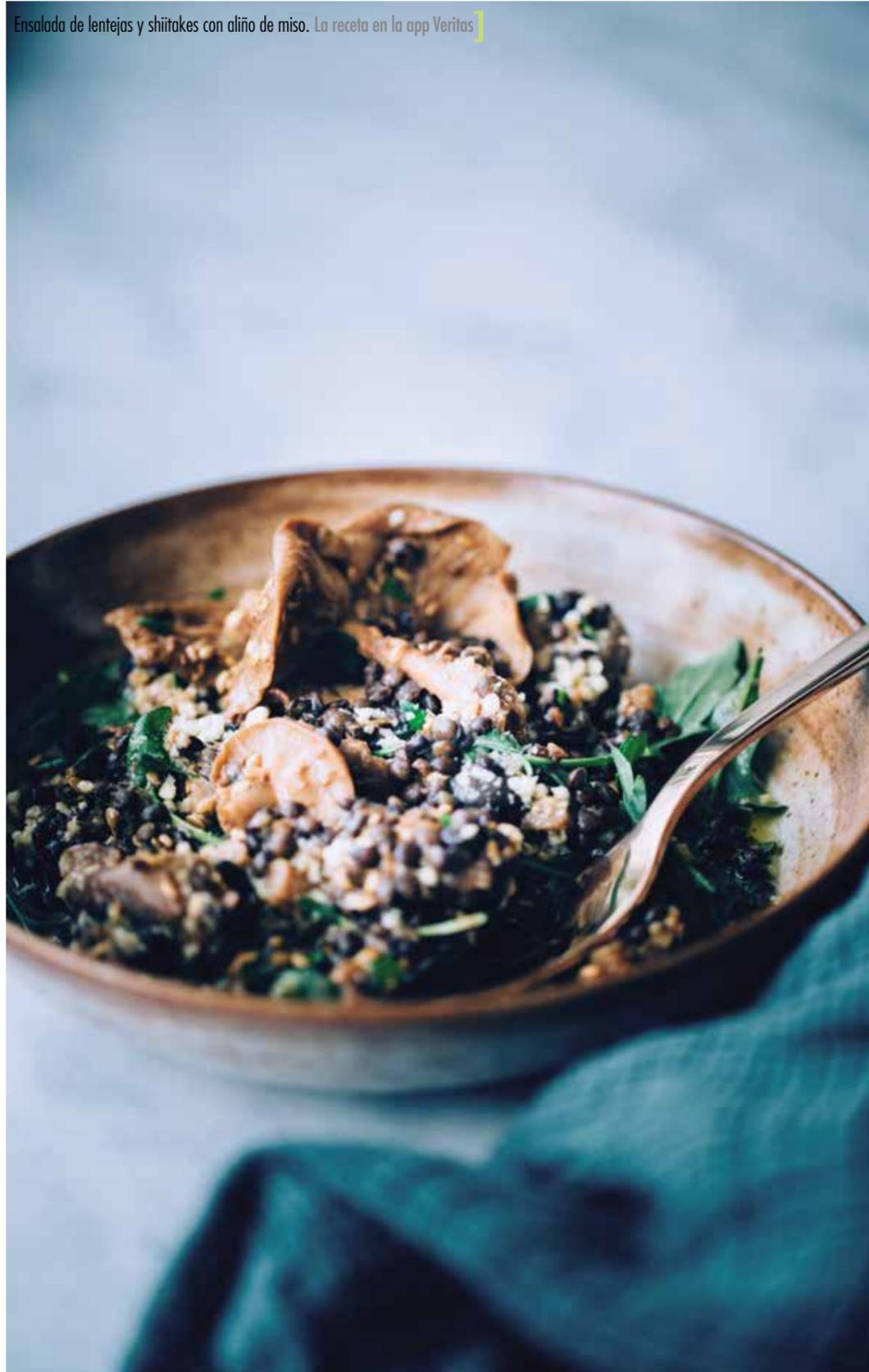
1928



Así vivimos, así comemos

www.salgot.com

Ensalada de lentejas y shiitakes con aliño de miso. La receta en la app Veritas



¿Qué alimentos generan calor interior?

Estamos en pleno invierno, una época de regeneración interna en la que necesitamos una alimentación que genere calor interior y nos nutra en profundidad para evitar que nos sintamos cansados, con frío y sin energía. ¡Revisa tu dieta y vive la estación con fuerza y vitalidad!

LA MEDICINA ORIENTAL AFIRMA QUE ESTAR EN SALUD ES ESTAR EN ARMONÍA CON LAS LEYES DE LA NATURALEZA, POR LO QUE TENEMOS QUE FACILITAR ESTE PROCESO DE INTERIORIZACIÓN.

An advertisement for Pur Natur organic products. The background is a lush green field under a blue sky with white clouds. In the center, the Pur Natur logo is displayed in large green letters, with 'ORGANIC BIO ECO' written below it. The tagline 'también para ti...' is positioned below the logo. Four products are shown: a jar of peach jam (top left), a jar of vanilla jam (bottom left), a tub of blueberry yogurt (top right), and a tub of Greek style yogurt (bottom right). At the bottom of the advertisement, the website address '- www.purnatur.es -' is written in white on a green background.

En invierno la naturaleza tiende a replegarse, interiorizando su fuerza vital, desnudando de hojas plantas y árboles y provocando que insectos y mamíferos hibernen a la espera del buen tiempo. La medicina oriental afirma que estar en salud es estar en armonía con las leyes de la naturaleza, por lo que tenemos que facilitar este proceso de interiorización con un estilo de vida y de alimentación concretos para que podamos gozar de buena salud mientras dure la estación. Si dejamos de escuchar lo que sucede a nuestro alrededor y nos alimentamos de forma incoherente con la estación, es fácil que notemos un frío excesivo y que estemos cansados, con pocas ganas de hacer cosas y sin energía para afrontar el día a día. Y recuerda también que en invierno hay que descansar y no agotar la energía, sino conservarla para tenerla disponible cuando llegue la primavera.

COCCIONES LARGAS A FUEGO LENTO

Empieza por elegir cocciones largas a fuego medio-bajo (por ejemplo, estofados de legumbres y de proteínas vegetales). Otras opciones que gene-

ran calor son el horno, la olla a presión y los fritos. Y recuerda condimentar con un poco más de sal, más aceite y menos agua para mejorar la resistencia al frío.

CEREALES INTEGRALES Y EN GRANO

Incrementa ligeramente su consumo: además de calor, el trigo sarraceno y el mijo aportan vitalidad; la avena, serenidad; y el arroz integral, equilibrio.

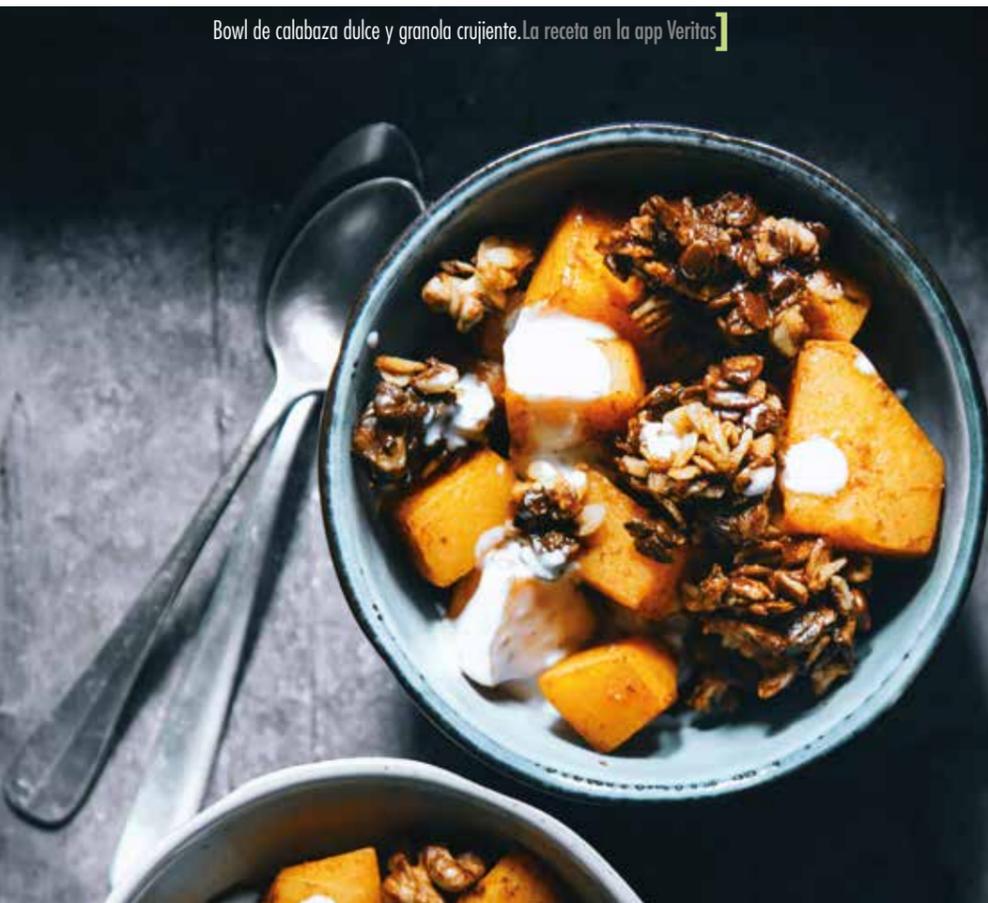
SOPAS CONSISTENTES

Haz sopas o caldos añadiendo cereales, legumbres o algas para que resulten más consistentes y espesos. Puedes sofreír un poco la verdura antes de hervirla para reforzar el efecto de calor.

MENOS VERDURAS CRUDAS

Al hacer ensaladas combina los vegetales crudos con otros hervidos unos minutos para que queden crujientes. Es fundamental no comer toda la verdura cruda, ya que resulta fría por naturaleza.

Bowl de calabaza dulce y granola crujiente. La receta en la app Veritas



- 1] Infusión del Himalaya. Yogi Tea. 17 b.
- 2] Arroz largo y mijo. Ecobasics. 500 g
- 3] Trigo sarraceno. Veritas. 500 g

MÁS PROTEÍNAS Y ALGAS

Incrementa ligeramente la ingesta de proteínas y también el consumo de algas, que son ricas en minerales, un nutriente muy necesario en esta época.

AÑADE FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Es tiempo de añadir frutos secos y semillas enteras a tus platos. También puedes hacerlo en forma de mantequillas, como el tahín.

TOMA FERMENTADOS

Los alimentos fermentados (pickles, chucrut, miso) ayudan a mejorar la digestión y regenerar la flora intestinal, a la vez que influyen positivamente en el sistema inmunitario.

DISFRUTA DE UN TOQUE PICANTE

Dota de un toque picante suave (como el del jengibre) a infusiones, caldos, salsas y otros platos.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



- 1] Chucrut. Natursoy. 230 g
- 2] Alga kombu. Porto Muiños. 25 g
- 3] Tahín. Lima. 500 g
- 4] Copos de avena. Biocop. 500 g

QUÉ COSAS TIENE EL MAR DE GALICIA



www.glubglubmaps.com
www.portomuinos.com
info@portomuinos.com
 +34 981 688 030

¿El chocolate es sano?

¿A quién no le gusta el chocolate? Estamos, sin duda, ante uno de los alimentos más amados y consumidos en el mundo, pero ¿tiene algún papel en una dieta sana?

El cacao y el chocolate, tanto en forma de bebida como de tableta, se consumen desde hace miles de años. Los conquistadores españoles trajeron a España el cacao en el siglo XV y el resto es historia: el chocolate, ya sea en barrita, bombón, crema para untar o bebida, es uno de los alimentos más consumidos actualmente. ¿Pero se trata de un producto saludable? Sí y no. Un chocolate negro de máxima calidad, con un elevado índice de cacao y con poco azúcar, se puede tomar sin problema y, según algunos estu-

dios, incluso proporciona ciertos beneficios. Ahora bien, si está mezclado con otros ingredientes y tiene mucho azúcar, su ingesta se relaciona con el incremento del riesgo de obesidad, caries y otros problemas de salud.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

Para beneficiarse de sus propiedades, lo mejor es consumir el cacao crudo y en polvo, ya que contiene más de 50 nutrientes y componentes bioactivos. Por ejemplo, añade una cucharada a

yogures, leche, batidos, fruta... a modo de superalimento. Si prefieres el chocolate, elige el negro con un contenido en cacao de un 72% como mínimo, aunque lo ideal sería uno con un 80%, y toma como mucho unos 20 gramos al día. Cacao y chocolate negro de calidad aportan cantidades significativas de hierro, magnesio, fósforo, manganeso, zinc y selenio. No obstante, es mejor obtener estos nutrientes de otros alimentos como las verduras. También contiene cafeína y teobromina, dos sustancias que estimulan el

sistema nervioso central y mejoran el ánimo porque incrementan ligeramente la liberación de serotonina, la hormona del bienestar. La teobromina tiene un efecto más suave que la cafeína, pero más prolongado, y además es broncodilatadora y ayuda a combatir la caries.

FUENTE DE ANTIOXIDANTES

Lo más interesante del chocolate y el cacao son sus polifenoles, que según algunos estudios pueden mejorar la salud cardiovascular y reducir el colesterol malo. Así, ¿debemos prescribir el consumo de chocolate para obtener estos beneficios? No, claro que no: lo importante es el conjunto de la dieta y no un único alimento. Pero sí podemos ofrecer pequeñas cantidades de chocolate o cacao diariamente a nuestros hijos sin remordimientos.

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

¿Y SI NO TE GUSTA EL NEGRO?

Es posible que incluso gustándote el chocolate seas incapaz de tomarlo negro. En este caso tienes tres opciones: prescindir de su consumo o reducirlo drásticamente, optar por chocolates sin azúcar y con endulzantes como la estevia, o educar el paladar al sabor amargo. Esta es la mejor opción: para lograrlo, incrementa progresivamente el contenido de cacao y te acostumbrarás a umbrales de dulzor más bajos. Pronto serás un auténtico gourmet —el azúcar mata los matices del buen chocolate— y podrás tomarlo sabiendo que no va a dañar tu salud.



- 1] Chocolate con quinoa. El Granero. 200 g
- 2] Cacao 100%. Veritas. 250 g
- 3] Chocolate 100%. Blanxart. 100 g
- 4] Cacao en polvo 100%. Veritas. 250 g

Cookies de kale y chocolate. La receta en la app Veritas





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



¿Qué hacer cuando el frío reseca la piel?

Frío más calefacciones, igual a piel más seca, más sensible, más tirante... La solución es devolverle el equilibrio y reforzar su capa de protección natural nutriéndola con cremas ricas en activos hidratantes de origen vegetal, que al ser similares al pH de tu cuerpo se absorben y asimilan mejor y más rápido. Cuando hace frío los capilares de la piel se estrechan provocando que no llegue suficiente oxígeno a la epidermis y que se retrase la renovación celular. Al no haber renovación, las células muertas se acumulan e impiden que la propia grasa de la piel llegue a la superficie para nutrirla de forma natural. Por si fuera poco, las calefacciones empeoran el problema porque el choque térmico entre el calor interior y el frío exterior acentúa la sequedad, los picores y las rojeces. Para que la piel recupere su hidratación natural hay que nutrir

dos veces al día: por la mañana y, sobre todo, por la noche, cuando se alcanza el pico máximo de regeneración celular. Aunque en espinillas, codos, rodillas y talones sea donde notes más la sequedad y la descamación, es importante hidratar todo el cuerpo con una crema nutritiva formulada a base de ingredientes vegetales de origen ecológico y absolutamente libre de derivados del petróleo, fenoles, ftalatos, parabenos y colorantes y aromas artificiales. Hazlo siempre tras la ducha, cuando los poros están más abiertos y la crema penetra mejor.

¿POR QUÉ LAS NUTRITIVAS ECOLÓGICAS SON MÁS EFICACES?

Las cremas ecológicas se distinguen por su elevadísima eficacia, que se debe a diferentes motivos.

En primer lugar, a la relación entre ingrediente y principio activo: en la cosmética sintética la relación suele ser de 1/1, es decir, por cada ingrediente suele haber un solo principio activo; en cambio, en la cosmética natural los principios activos por cada ingrediente se cuentan por decenas y centenas, lo que aumenta su eficacia exponencialmente. Por ejemplo, el aceite esencial de Rosa damascena, un reconocido regenerador cutáneo, contiene más de 400 principios activos. Otro aspecto fundamental es que como los ingredientes jamás son artificiales ni derivados del petróleo la absorción es mayor. Así, las cremas nutritivas contienen ingredientes ricos en ácidos grasos vegetales, unos compuestos muy similares al pH del cuerpo humano, lo que facilita que se asimilen mejor y más rápidamente.

¿CUÁLES SON LOS MEJORES INGREDIENTES?

En invierno la piel necesita ingredientes que estimulen su capacidad de regeneración y que a la vez creen una barrera natural de impermeabilidad que impida la pérdida de agua.

[Manteca de karité. Reestructura arrugas y estrías, hidrata intensamente y repara la función barrera.

[Aloe vera. Muy rico en antioxidantes, es perfecto para tratar las descamaciones.

[Aceite de argán. Contiene vitamina E y ácidos grasos omega-6 y 9, que estimulan la producción de proteínas responsables de la cohesión celular.

[Aceite esencial de bergamota. Regenera la dermis, atenúa las estrías y calma la sensación de tirantez.

[Aceite esencial de lavanda. Acelera el proceso de renovación cutánea y mantiene los tejidos suaves y elásticos.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]



- 1] Loción de aloe vera. Aloe Pura. 200 ml
- 2] Loción corporal. Santé. 500 ml
- 3] Crema corporal de rosas. Urtekram. 250 ml
- 4] Loción corporal. Viridis. 500 ml
- 5] Leche corporal de lavanda y argán. Mon. 500 ml

Objetivo: aumentar el calor corporal

El frío ambiental afecta al organismo y pueden aparecer problemas circulatorios, que se traducen en manos y pies fríos, bajada de defensas y dolores osteoarticulares y musculares. Para ayudar al cuerpo a entrar en calor, opta por alimentos ricos en grasas saludables y, sin abandonar totalmente los alimentos crudos, da prioridad a cocciones como el escaldado y el vapor.



JENGIBRE

Además de sus conocidas propiedades digestivas, el jengibre posee un gran efecto termogénico y vasodilatador. Tómallo en infusión con canela y miel para estimular su efecto.



GINGKO BILOBA

Por sus cualidades vasodilatadoras periféricas alivia la mala circulación en las extremidades, una dolencia causada por las temperaturas bajas.



CAYENA

Las especias picantes, como la cayena, calientan el cuerpo rápidamente y, si no tienes problemas gástricos, es aconsejable incluirlas en platos e infusiones.



AJO

Es el vasodilatador natural por excelencia y posibilita que la sangre llegue a todos los recovecos del organismo, manteniendo así la temperatura óptima.

[MARTA MARCÈ. SALUD NATURAL]



- 1] Ginkgo biloba Forte. Integralia.
- 2] Jengibre en polvo. La Finestra sul Cielo. 80 g
- 3] Ajo negro pelado. Vegetalia. 50 g

El yoga y el cuerpo femenino

El yoga es una práctica física, mental y espiritual que perfecciona el cuerpo mediante las asanas (posturas estáticas) y es un gran aliado de la mujer en todas las etapas de su vida, principalmente durante la menstruación, el embarazo y la menopausia.



Janu Sirsasana

Entre muchos otros beneficios, mejora el estado de ánimo, la fuerza, la flexibilidad y el sistema inmunológico; reestructura la cintura pélvica tras el parto; previene el aumento de peso; fortalece la musculatura abdominal y alivia el miedo, la ansiedad y las tensiones.

REGULA LA REGLA

Practicado durante el ciclo menstrual, calma el sistema nervioso y ayuda a mantener un período

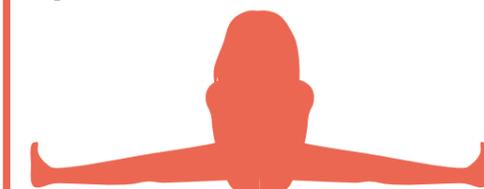
regular. En caso de alteraciones periódicas, como dolor o irritabilidad, se pueden realizar posturas restaurativas, como Supta Baddha Konasana, Janu Sirsasana y Upavista Konasana.

ES LA MEJOR PREPARACIÓN PARA EL PARTO

Durante el embarazo contribuye a mantener la conexión con el propio cuerpo y a gestionar las transformaciones propias de



Supta Baddha Konasana



Upavista Konasana

la gestación. Al hacerlo se consiguen unas buenas condiciones para una respiración natural amplia y se mejora la postura para prevenir posibles dolores, como el de espalda. Además, es una buena manera de prepararse para la recta final, el parto y el parto.

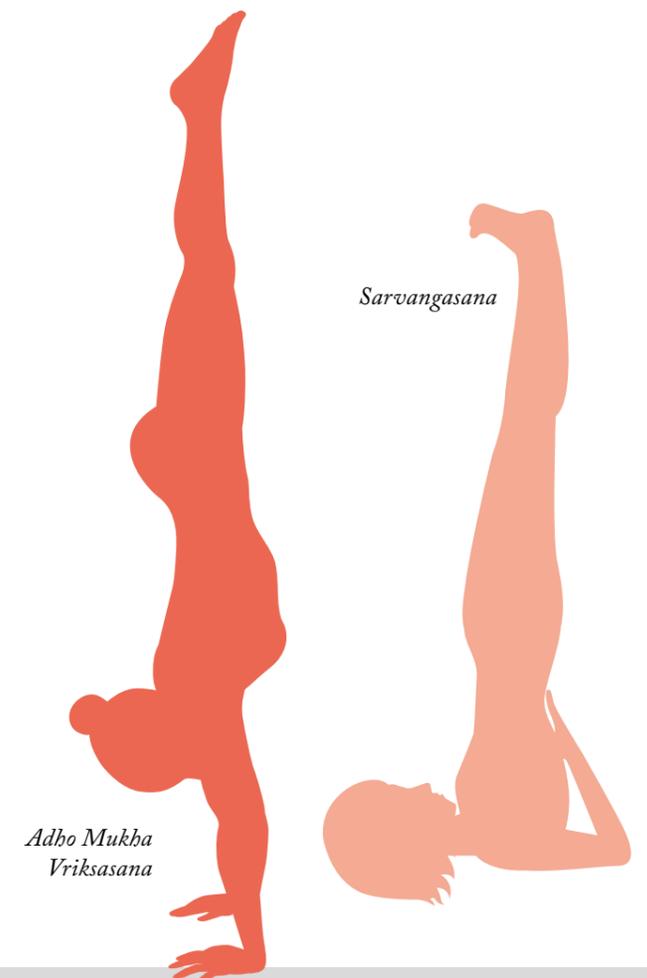
EQUILIBRA EL SISTEMA HORMONAL

Al llegar la menopausia las variaciones hormonales que sufre el organismo pueden generar molestias a nivel emocional y físico. El yoga ayuda a gestionar los cambios físicos de manera positiva, a la vez que equilibra el sistema endocrino y reduce los efectos de los cambios hormonales. Las posturas más aconsejables en esta época son Adho Mukha Vrikshasana, Sarvangasana y Janu Sirsasana.

DEDICACIÓN DIARIA

No hay que olvidar que para obtener beneficios reales tiene que haber una dedicación diaria y que la práctica siempre debe ir acompañada de unos hábitos saludables de alimentación y estilo de vida.

[DUET FIT]



Adho Mukha Vrikshasana

Sarvangasana

LO IMPORTANTE



ESTÁ EN EL INTERIOR

descubre la nueva imagen en



www.lafinestrasulcielo.es

“La comida refleja nuestra relación con el resto de los aspectos de la vida”

[Núria Roura, mentora de salud holística]



Somos los que comemos, sí, pero también comemos lo que somos. Esto es lo que cree Núria Roura, que considera que la alimentación y las emociones están íntimamente relacionadas y que sin trabajar las segundas es muy difícil cambiar la primera.

¿CÓMO RESUMIRÍAS TU FILOSOFÍA ALIMENTARIA?

Está basada en el autoconocimiento. Cada persona tiene que aprender a escuchar su cuerpo, sus necesidades, a conocerse y a respetarse en aquello que descubre que necesita. Hay que vivir una relación con la comida libre de culpa y de remordimientos, más allá de las etiquetas –vegano, flexi, paleo, lo que sea– y de pensar que no puedes comer esto o aquello. La comida es un reflejo de cómo nos relacionamos con el resto de aspectos de nuestra vida.

¿TU HISTORIA PERSONAL HA HECHO QUE ESTE ASPECTO SEA EL MÁS IMPORTANTE PARA TI?

En parte sí. Cuando empecé a ayudar las personas a cambiar su alimentación me di cuenta de que no lo conseguían porque la dieta era solo la punta del iceberg, el síntoma, la manera que habían encontrado de desahogarse de otras muchas cosas. Yo pasé por un trastorno de la alimentación, pero la mayoría de la población, sin tener el mismo problema, tiene una relación con la comida poco saludable: la usan como una vía de escape, de descompresión, de premio, etc.

HAS DESARROLLADO EL MÉTODO SEN; EXPLÍCAMELO.

Tiene tres pilares fundamentales. El primero, ya lo he dicho, es el autoconocimiento: tengo que averiguar qué me mueve, qué me gusta, saber por qué cuando llegan las seis o las siete de la tarde me encuentro comiendo cualquier cosa, por qué siempre sigo

el mismo patrón de alimentación. El segundo es incorporar hábitos saludables (comer más fruta y verdura, cenar más temprano), pero hay que hacerlo despacio para que la persona se sienta cada vez mejor y se vaya empoderando. Y todo esto se tiene que hacer sin juicios y sin estrés; es un proceso que te lleva a una última etapa de crecimiento personal y espiritual en la que (gracias a la alimentación) puedes ir mucho más allá dentro de ti y te acabas transformando.

A MENUDO HABLAS DEL HAMBRE EMOCIONAL: ¿QUÉ ES?

Es cuando las emociones nos arrastran, nos controlan, no las sabemos gestionar y entonces recurrimos a la única manera que hemos aprendido de controlarlas, que es comer en exceso, o compulsivamente, o restringiendo la comida o bien buscando maneras de compensarse haciendo ciclos de dieta y de excesos.

HAY QUE VIVIR UNA RELACIÓN CON LA COMIDA LIBRE DE CULPA Y DE REMORDIMIENTOS.

UNA DIETA INSANA ES UN LUGAR DONDE ESCONDEMOS EMOCIONES NEGATIVAS, PERO UNA DIETA ULTRASANA TAMBIÉN PUEDE SERLO.

Sí, hay personas que intentan hacer una dieta considerada sana porque está de moda –tenemos la sensación de que todos tenemos que estar tomando batidos verdes o comiendo semillas de chía–, pero viven con un elevado grado de estrés, de exigencia y de desconocimiento de ellas mismas. O personas a las que les gusta mucho un alimento, como el chocolate, que no comen nunca porque han oído que engorda y entonces se reprimen, pero en algún momento acaban cayendo y comen sin control. Mi propuesta es que si descubres que te encanta el chocolate, para seguir con este ejemplo, puedes incorporar cacao a la alimentación de forma periódica.

¿CÓMO DEBE SER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Basada en alimentos reales, no procesados ni refinados, sin azúcares blancos ni edulcorantes, lo más

natural posible y lo más parecida y cercana a cómo te lo daría la tierra. Y personalizada. Me baso en la bioindividualidad: no hay una dieta perfecta para todo el mundo, hay la dieta que a mí me va bien en este momento, que le va bien a mi organismo, que me nutre a todos los niveles y que cumple con unos estándares de dieta saludable.

¿QUÉ PAPEL OCUPAN LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS EN TU PARADIGMA ALIMENTARIO?

Tengo mucha conciencia de no introducir tóxicos en mi cuerpo, y los alimentos que no son ecológicos están llenos de agrotóxicos. Mucha gente se queja del precio, pero yo siempre les digo lo mismo: si comes muchos procesados y ultraprocesados ecológicos sí que es una alimentación que puede ser cara, pero si comes fruta, verdura, legumbres, frutos secos, cereales integrales, semillas, germinados... esto no es más caro. Al final es un estilo de vida, es dar prioridad a tu salud.

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

YOGI TEA®
BIOLÓGICO



THE KUMARI PROJECT



A través del proyecto Kumari, **YOGI TEA®** presta su apoyo en Nepal, entre otros, a un orfanato para niñas y a un programa de formación para niños y niñas.

Do Good

Desde la fundación de **YOGI TEA®** en los años 70 tenemos una responsabilidad social y ecológica con las personas, el medio ambiente y la naturaleza, y ayudamos a familias y niños necesitados de todo el mundo.

Descubre más sobre estos proyectos:
yogitea.com



YOGI TEA® presta su apoyo en India a la asociación Nevandra mediante la ampliación y administración del orfanato «Leilani» y el proyecto «Education For You».



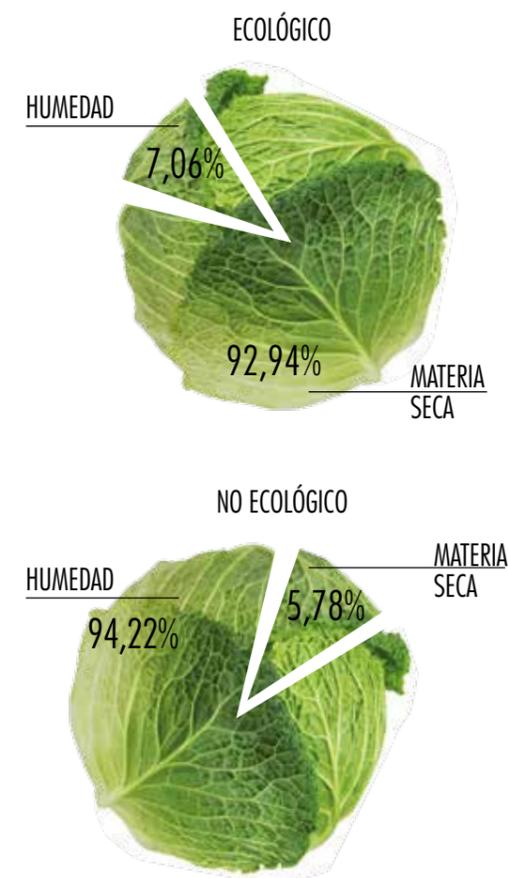


Crucíferas, un tesoro en tu mesa

Las verduras crucíferas (col, brócoli, kale...) destacan por sus muchos beneficios para la salud, que aumentan cuando son ecológicas porque contienen más nutrientes: especialmente vitaminas y minerales, como calcio, potasio y fósforo.

La agricultura ecológica favorece las concentraciones de nutrientes en las crucíferas (Raigón et al., 2003) y cuando se comparan las piezas ecológicas con las no ecológicas queda claro que las primeras poseen más nutrientes y menos agua. Y el hecho de tener menos agua implica que su fracción de materia seca es mayor, siendo precisamente donde se concentran los minerales, las vitaminas, los compuestos fitoquímicos, etc. Por ejemplo, si analizamos las diferencias entre el contenido en humedad y materia seca de la col, vemos que la ecológica ostenta un 22% más de materia seca que la no ecológica (figura 1).

Figura 1. Contenido en humedad y materia seca en la col ecológica y no ecológica.



La nueva generación de higiene femenina para adolescentes y flujos ligeros

Fabricadas con algodón ecológico y materiales biodegradables



masmigirls.com

COHITECH COTTON HIGH TECH S. L.
Colònia La Rabeia, s/n, 08660 Balsareny - Barcelona
Tel.: (+34) 938 391 628 - info@masminaturalcotton.com

ABUNDANTES MINERALES

El potasio resulta fundamental en los procesos de regulación de sales en el organismo y en la figura 2 vemos que 100 g frescos de col ecológica presentan un 29.5% más de potasio que la col no ecológica. Otro ejemplo de riqueza mineral lo encontramos en la col china ecológica, cuyas hojas pueden tener hasta un 20.9% más de fósforo y un 20.7% más de calcio que las de col no ecológica. Por tanto, 100 g de hojas frescas de col china ecológica aportan aproximadamente un 21% más de estos minerales (figura 3).

Figura 2. Contenido en potasio (mg/100 g) en las coles ecológicas y no ecológicas. Contenido en potasio (mg/100 g m.l)

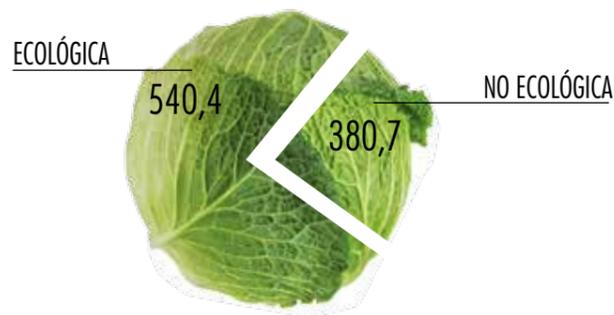


Figura 3. Contenido en fósforo y calcio (mg/100 g) en las hojas de col china ecológica y no ecológica.



PERFECTAS PARA ENSALADAS Y SMOOTHIES

De las crucíferas se aprovechan principalmente sus hojas (col china, kale, col rizada, col lisa, col lombarda), aunque en algunas se comen su flores (coliflor, brócoli, romanesco) y en otras el bulbo carnoso (colinabo), (figura 4). La mayoría de sus virtudes se asocian a sus compuestos azufrados, que además de ser antioxidantes, son los responsables del fuerte olor que desprenden al cocerlas. Como algunos de estos compuestos (por ejemplo, los glucosinolatos) se reducen durante la cocción, se recomienda comerlas crudas (tabla 1). En caso de tomarse cocidas, es importante no desperdiciar el caldo porque parte de los citados compuestos se queda en el agua de cocción.

VERDURAS MUY SALUDABLES

Gracias a su alto contenido en fibra, las crucíferas contribuyen a prevenir el estreñimiento, reducir las tasas de colesterol en sangre y controlar la glucemia en los diabéticos. Además, generan sensación de saciedad, lo que unido a su escaso valor calórico las convierte en ideales para las dietas de control de peso.

[Depurativas, diuréticas y antiinflamatorias.] Su elevado nivel en agua y potasio y su bajo aporte de sodio las hace recomendables en casos de hipertensión y retención de líquidos. Y al ser una gran fuente de vitamina K tienen efecto antiinflamatorio.

[Se consideran anticancerígenas.] También poseen ciertos fitoquímicos con propiedades que pueden intervenir en la prevención de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades degenerativas, ya que estimulan el sistema inmunológico. Por ejemplo, se cree que los tiocianatos que poseen son los principales responsables de su acción anticancerígena (Mithen et al., 2010), ya que pueden inducir la formación de enzimas de desintoxicación que protegen contra los agentes carcinógenos. Por ello, el aumento de su ingesta diaria está asociado con un menor riesgo de ciertos cánceres (Tang et al., 2008).

MÁS INFORMACIÓN

[Raigón, M.D.; Domínguez Genito, A.; Carot Sierra, J.M.; Vidal, E. 2003. Comparación de Parámetros de Calidad en Hortalizas de Hoja Ancha bajo Sistemas de Producción Ecológica y Convencional. *Agrícola Verge*, 241: 26-32.]
 [Mithen, R.; Bennett, R.; Marquez, J. 2010. Glucosinolate biochemical diversity and innovation in the Brassicales. *Phytochemistry*, 71: 2074-2086.]
 [Tang, L.; Zupolj, G.R.; Guru, K.; Moysich, K.B.; Zhang, Y.; Ambrosone, C.B.; McCann, S.E. 2008. Consumption of raw cruciferous vegetables is inversely associated with bladder cancer risk. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 17(4): 938-944.]

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

Los lácteos ecológicos enriquecen la leche materna

Las madres que toman lácteos y carnes de origen ecológico al dar el pecho están ofreciendo a su hijo una leche rica en ácidos grasos saludables, unos nutrientes con efectos muy beneficiosos sobre la salud que están considerados anticancerígenos, antidiabéticos y moduladores de la inmunidad.



Un estudio realizado por un equipo internacional de científicos de Alemania (Universidad de Hamburgo), Suiza (Paracelsus Hospital Richterswil y Hospital Universitario de Zúrich) y Holanda (Universidad de Maastricht y TNO Nutrition and Food Research) analizó si la incorporación de leche y carne ecológicas en la alimentación de las madres lactantes afectaba a los contenidos de ácido linoleico conjugado (CLA) y ácido trans-vaccénico (TVA) en la leche materna. A tal fin se tomaron muestras de 312 madres lactantes (participantes en el KOALA Birth Cohort

Study) un mes después del parto. Igualmente, se documentaron sus diferentes estilos de vida en relación con el consumo de productos no ecológicos y ecológicos.

MÁS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Ante el hecho de que la mayor fuente de CLA es la dieta, los investigadores comprobaron si efectivamente las mujeres que consumían más leche ecológica tenían a su vez en la suya propia una mayor presencia de tales sustancias. El resultado fue que el contenido de ácido ruménico (el principal CLA)

se incrementaba en una forma estadísticamente significativa según se pasaba de una dieta no ecológica a una dieta estrictamente ecológica. Y lo mismo sucedía con los niveles de ácido trans-vaccénico (TVA).

Son muchas las investigaciones que asocian a algunos CLA con efectos sanitarios beneficiosos (por ejemplo, anticancerígenos, antidiabéticos y moduladores de la inmunidad). De la misma forma, influyen favorablemente sobre la composición de la grasa corporal, es decir, en la proporción entre tejido graso y músculos.

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

**ECOLÓGICO.
HAMBURGUESA VERITAS**

Carne de ternera

Sal

Perejil

Ajo molido

Pimienta

Ajo deshidratado

Arroz

Antioxidante E331

Antioxidante E301

Dextrosa

Sal

Colorante E120

Sulfito sódico

Metabisulfito potásico

Cebolla

Agua

Carne de vacuno

**NO ECOLÓGICO.
HAMBURGUESA REFERENTE DEL SECTOR**



Hamburguesas Veritas

Las hamburguesas ecológicas de Veritas están elaboradas mediante la trituration inmediata del corte de la carne y no contienen ningún aditivo químico, como los antioxidantes E331 y E301 o el colorante E120.

Según la Dra. Raigón, son más saludables que las no ecológicas porque aportan más proteína y contienen menos grasa. En concreto, 100 g de hamburguesa ecológica aportan un 20% más de proteína.

Carne de ternera ecológica

En la ganadería ecológica, se permite a los animales el libre acceso a los pastos y se respeta su bienestar: están prohibidos los métodos intensivos y nunca se usan sustancias que faciliten la retención de líquidos en la carne. Los animales se alimentan con piensos ecológicos sin sustancias químicas de síntesis.



Hamburguesas de ternera. Veritas.

veritas
IMPRESCINDIBLES
 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 IMPRESCINDIBLES 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 IMPRESCINDIBLES

1 JENGIBRE

2 HARINA DE TRIGO SARRACENO

3 MISO BLANCO

4 TEMPEH DE GARBANZOS MACERADO CON TAMARI

5 CREMA DE MANOS

Hasta 3.500 ecos

Jengibre: refuerzo de las defensas

CONSIDERADA TANTO UNA ESPECIA COMO UN REMEDIO, LA RAÍZ DE JENGIBRE ES UNA JOYA DE LA ALIMENTACIÓN CON PROPIEDADES MUY ÚTILES PARA COMBATIR EL FRÍO, YA QUE TONIFICA EL ORGANISMO Y AUMENTA LA SENSACIÓN DE CALOR.

Su naturaleza yang y picante es apropiada para reducir el yin por exceso de frío y tiene un efecto expansivo, de “sacar fuera”. Por eso su uso está muy extendido para prevenir y aliviar los síntomas de resfriados que cursan con acúmulo de mucosidades.

El frío provoca que la sangre fluya más lentamente. En este sentido, el consumo de jengibre facilita el flujo de energía y el movimiento de los fluidos internos. Tomar platos, bebidas calientes, infusiones o caldos con jengibre mejora la circulación, tiene un efecto revitalizante sobre los órganos fatigados o sobrecargados y estimula el sistema inmune.

PROPIEDADES DEL JENGIBRE

El jengibre es rico en sustancias fenólicas, como los gingeroles. También enzimas proteolíticas que ayudan a digerir las proteínas, vitaminas (B6 y vitamina C) y minerales como el calcio, el magnesio, el potasio y el fósforo. La piel de los vegetales hace de barrera y contribuye a protegerlos de cualquier exposición a pesticidas o herbicidas. Sin embargo, las raíces como el jengibre son más susceptibles a los fertilizantes, ya que tienen una piel muy fina y están en contacto directo con la tierra. Por lo que la mejor opción es comprar jengibre con certificado ecológico.

Tónico circulatorio: activa la circulación periférica y facilita el sudor. Muy apropiado para tratar procesos febriles y todo lo que esté relacionado con la

activación del flujo de la sangre.

Digestivo y antiséptico: tomar jengibre con asiduidad puede mejorar la composición de la microbiota intestinal y favorece la eliminación de bacterias y microorganismos intestinales potencialmente peligrosos.

Evita náuseas y mareos: reduce los síntomas asociados al mareo. Resulta muy útil para las náuseas de las embarazadas o mareos asociados al movimiento (en pequeñas dosis).

SU USO EN LA COCINA

Puedes añadirlo fresco a cualquier plato, rallarlo sobre una ensalada, para aromatizar la fruta fresca, o incluirlo en sopas, platos de pescado, verduras, frutas, guisos, salsas, galletas, masas de repostería, panes, postres y bebidas tanto frías como calientes.

Si quieres emplear el jengibre para aromatizar un plato, utiliza el rallador para extraer el jugo –donde se concentran todas las propiedades–, presiona la pulpa y vierte el zumo en un recipiente. También puedes utilizarlo para infusionar, ayudándote de una cuchara para pelarlo, ya que la parte interesante del jengibre está justo debajo de la piel, y cortarlo en trozos, y luego añadirlo a una olla con agua fría para que no se oxide, hervirlo y dejarlo infusionar durante 10 minutos.

Tomar platos, bebidas calientes, infusiones o caldos con jengibre mejora la circulación y tiene un efecto revitalizante.



Harina de trigo sarraceno: proteína completa

2



EL TRIGO SARRACENO ES UN ALIMENTO PERFECTO PARA LOS MESES DE INVIERNO PORQUE TIENE UN EFECTO VIGORIZANTE QUE AYUDA A COMBATIR EL FRÍO Y ALEJA LA SENSACIÓN DE CANSANCIO.

A nivel energético, este efecto viene dado porque su naturaleza caliente activa el bazo y los riñones. En el plano físico, las sustancias que contiene el trigo sarraceno lo convierten en un protector vascular de primer orden que mantiene los vasos sanguíneos elásticos, facilitando la circulación de la sangre hacia las extremidades para mantenerlas calientes.

Con la harina obtenida a partir de los granos de trigo sarraceno ecológicos y molidos puedes hacer un montón de recetas deliciosas y sin gluten. No puedes perderte los creps (o galettes bretones) que se elaboran con su harina; superfáciles de hacer, rápidos e ideales para que tus desayunos, meriendas o cenas sean de lo más nutritivo y calentito de este invierno.

ECOLÓGICA Y REVITALIZANTE

Una de las virtudes principales de la harina de trigo sarraceno es que contiene proteína completa, con todos los aminoácidos esenciales, y cuenta con abundante lisina, un

aminoácido esencial que no encontramos en los cereales. Su naturaleza la hace muy apropiada para contrarrestar el frío, aumentar la fuerza corporal y la vitalidad.

Pero, además, las harinas integrales ecológicas incluyen una mayor concentración de nutrientes y no contienen aditivos químicos ni residuos fitosanitarios, ya que los pesticidas quedan adheridos en la cáscara de los granos y durante la molienda se mezclan con el almidón y quedan en la harina.

Por ello, es un alimento con grandes beneficios para la salud, entre los que destaca que es rico en proteínas vegetales de fácil digestión —especialmente lisina, un aminoácido implicado en la formación de colágeno y tejidos—; tiene efecto antioxidante, antiinflamatorio y prebiótico, que promueve una flora intestinal saludable, y por su alto aporte de carbohidratos de lenta liberación contribuye a una mayor concentración y estado de alerta. Asimismo, es un tipo de harina ideal para celíacos y personas con diabetes porque está desprovista de gluten y su salvado es inhibidor de la metabolización de la glucosa.

IDEAL PARA DULCE Y SALADO

La harina de trigo sarraceno puede usarse sola o bien mezclarse con otras harinas con gluten (trigo común, espelta, centeno o avena) o libres de gluten pero ricas en proteínas, como la de arroz, almendra, maíz, garbanzo o quinoa.

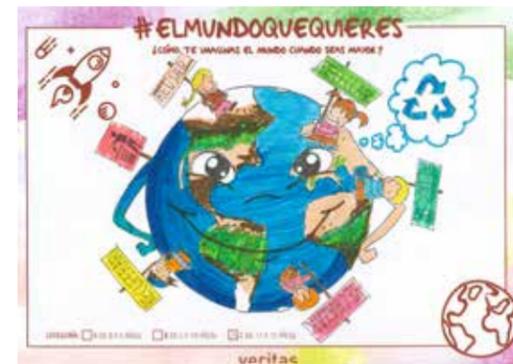
Sirve perfectamente para elaborar recetas saladas, papillas, salsa bechamel, masas de pizza... o bien puede utilizarse para rebozar, como espesante o para ligar salsas. También sirve para hacer los fideos soba, una pasta muy usada en la cocina japonesa y macrobiótica, así como los blinis, unas tortitas tradicionales de Rusia que se cuecen y se sirven con crema agria.

Igualmente, con esta harina puedes hacer recetas dulces como pasteles y tartas, madalenas, tortas, gofres o creps.

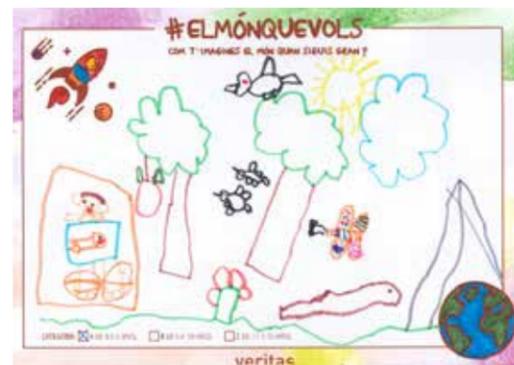
Rica en proteínas vegetales de fácil digestión y en carbohidratos, promueve una flora intestinal saludable y ayuda a tener una mejor concentración.



Emma, 6 años



Marc, 5 años



Kylie, 15 años

“SOMOS REYES MAGOS” UNA INICIATIVA SOLIDARIA DEL EQUIPO VERITAS QUE HA SIDO TODO UN ÉXITO

La primera semana de enero, coincidiendo con la celebración de los tradicionales Reyes Magos, las tiendas Veritas llevaron a cabo una iniciativa solidaria muy especial. Cada equipo escogió una entidad social cercana a la que donó un saco lleno de alimentos.

Alimentos para familias en riesgo de exclusión, productos de limpieza y aseo para personas sin hogar, una asociación que trabaja por el trato de respeto a los animales o alimentos para casas de acogida de niños sin hogar, son sólo un ejemplo de las más de 60 asociaciones a las que hemos ayudado a llevar a cabo su labor.

Convertirnos en Reyes Magos por un día ha sido una experiencia extraordinaria que nos ha permitido contribuir un poco a la felicidad de los que nos rodean.

ORGANIZAMOS UN CONCURSO DE DIBUJO ENTRE LOS HIJOS, SOBRINOS, NIETOS AHIJADOS... EN DEFINITIVA LOS NIÑOS DEL EQUIPO VERITAS.

¿CÓMO TE IMAGINAS EL MUNDO CUANDO SEAS MAYOR?

¿Cómo te imaginas el mundo en un futuro? Sabemos que contestar a esta pregunta puede llegar a ser muy complicado. De hecho, muchos de nosotros ni siquiera pensamos en un futuro, vivimos el día a día, paso a paso para conseguir pequeños logros y alegrías.

Sin embargo, si tuvierais que responderla, ¿qué diríais? ¿Cómo te imaginas el mundo del futuro? Los adultos solemos dar respuestas poco esperanzadoras: un mundo complicado para las futuras generaciones, un planeta maltratado, una sociedad individualista y egoísta en la que cada uno piensa solo en sí mismo.

En Veritas somos optimistas por naturaleza y preferimos hacerle esa pregunta a los más pequeños, y la diferencia fue abismal. Organizamos un concurso de dibujo entre los hijos, sobrinos, nietos ahijados... en definitiva los niños del equipo Veritas. Las respuestas son totalmente diferentes, el optimismo y la imaginación invadieron el ambiente. ¡Nada ni nadie detiene a los más pequeños!

¡Os dejamos con los dibujos ganadores! Un ejemplo de la vitalidad, imaginación y optimismo con los que los niños imaginan el futuro.

“LA VOCACIÓN Y LOS OBJETIVOS QUE NOS MUEVEN NO HAN CAMBIADO EN ABSOLUTO, ELABORAMOS TODAS LAS REFERENCIAS CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS, MANTENIENDO SUS NUTRIENTES INTACTOS, Y DIFUNDIMOS LOS BENEFICIOS DE UNA DIETA SANA MEDIANTE MULTITUD DE ACCIONES ESPECIALES”.

El gusto por la buena alimentación

Las ventajas de alimentarse saludablemente son muchas y se notan en la salud y el bienestar. En Amandín son muy conscientes de ello y su amplia y variada gama de caldos, bebidas vegetales, sopas, cremas, etc. es una gran ayuda a la hora de cambiar los hábitos alimenticios. Porque alimentarse bien implica elegir los mejores ingredientes, prepararlos adecuadamente y disfrutarlos con calma.





La estrecha relación que hemos forjado con Amandín, uno de nuestros primeros compañeros de viaje, pasa por compartir unos valores que se mantengan sólidos en el tiempo y que ambas partes sigan dándole la misma importancia, en este caso a la alimentación saludable, que el primer día. “La vocación y los objetivos que nos mueven no han cambiado en absoluto –afirma Berta Escoda, su directora adjunta–, elaboramos todas las referencias con ingredientes ecológicos, manteniendo sus nutrientes intactos, y difundimos los beneficios de una dieta sana mediante multitud de acciones especiales”.

Para lograrlo, el departamento de calidad tiene como prioridad “la mejora y el desarrollo continuos para satisfacer las necesidades nutricionales de los consumidores, sin olvidar a los que por decisión propia o a causa de algún tipo de alergia o intolerancia buscan productos sin gluten, sin lactosa, sin proteínas lácteas...”.

LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS SALUDABLES

Hoy por hoy el vínculo que empezó hace más de diez años ha cristalizado en el propósito de ofrecer alimentos saludables para un mundo mejor, mejorar al máximo la alimentación de los consumidores y proporcionarles pautas para un estilo de vida sano y equilibrado. “Gracias a un feedback constante, participamos en muchas de sus iniciativas, aniversarios e inauguraciones y estamos especialmente orgullosos de la organización conjunta de talleres, actividades y conferencias para proponer a los consumidores consejos y propuestas”, continúa Berta.

Por ejemplo, han participado activamente en la Quincena Vegana, en Terra Veritas, de la mano de Adriana

Ortemberg (cuyo taller de caldos detox tuvo una espectacular acogida), Alf Mota, Míriam Fabà, Arturo Castillo y otros expertos en alimentación funcional y saludable.

LOS SECRETOS DE UN CALDO EXCEPCIONAL

“La excelente relación basada en la misma filosofía y la confianza mutua motivó, sin duda, que pensarán en nosotros cuando lanzaron los caldos de su propia marca”, explica Berta. Los caldos Veritas son fruto de una investigación y desarrollo constante y no contienen lactosa, gluten ni proteínas lácteas, y están totalmente libres de aditivos y potenciadores del sabor como el glutamato monosódico (E-621). “Y tampoco usamos colorantes artificiales como el caramelo amónico (E-150c), sino que recurrimos a la beneficiosa cúrcuma para lograr un bonito tono dorado y enriquecer el producto con sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes”.

Los caldos ecológicos Veritas (de pollo y de verduras) están elaborados por Costa Concentrados Levantinos, que también nos proporcionan, bajo su marca en el canal especializado Amandín, sus propios caldos (de pollo, de verduras, de cocido, genmai miso), bebidas vegetales (de kamut con cacao, de avena y coco y de avena y cacao), cuisines (de arroz y de trigo sarraceno), cremas de frutos secos (de almendras y de avellana y cacao), derivados del coco (harina, azúcar y escamas) y, por supuesto, horchata, su buque insignia y única en el mercado en cuanto a calidad, sabor y textura. Aunque las oficinas están en Riudoms, Tarragona, la producción se realiza en dos fábricas; la originaria que está en Alcácer, Valencia, y la de Riudoms, puesta en marcha el pasado noviembre.

HAN PARTICIPADO ACTIVAMENTE EN LA QUINCENA VEGANA, EN TERRA VERITAS, DE LA MANO DE ADRIANA ORTEMBERG, ALF MOTA, MÍRIAM FABÀ, ARTURO CASTILLO Y OTROS EXPERTOS EN ALIMENTACIÓN FUNCIONAL Y SALUDABLE.

LOS CALDOS VERITAS SON FRUTO DE UNA INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CONSTANTE Y NO CONTIENEN LACTOSA, GLUTEN NI PROTEÍNAS LÁCTEAS, Y ESTÁN TOTALMENTE LIBRES DE ADITIVOS Y POTENCIADORES DEL SABOR COMO EL GLUTAMATO MONOSÓDICO (E-621).

MÁS POLLO, MÁS VERDURAS... ¡MÁS SABOR!

Nutritivos, sabrosos y bajos en grasa, nuestros caldos marca Veritas se hacen en base a una estudiada selección y combinación de ingredientes ecológicos de primera calidad. El de pollo se prepara con agua, carne de pollo, apio, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal marina y una mezcla de especias (cúrcuma, pimienta, macis y romero) que realzan el sabor de la carne. En cuanto al de verduras, lleva hasta un 11% de hortalizas (apio, tomate, cebolla, zanahoria, col y chirivía), agua, aceite de oliva virgen extra, sal marina y una pizca de cúrcuma, que le da ese toque especial.



Pan de espelta 100%

En nuestro obrador elaboramos diferentes opciones de pan de espelta ecológico, desde la barra tradicional hasta el pan redondo. Las hacemos con un 100% de harina integral de espelta, masa madre y levadura fresca, y el resultado es un pan muy nutritivo, de miga densa y esponjosa y un sabor similar al de las nueces.

LA ESPELTA ES MUY RICA EN PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES, Y SU GRANO CONTIENE LOS OCHO AMINOÁCIDOS ESENCIALES.

La espelta es un cereal muy antiguo que pertenece a la familia del trigo, pero a diferencia de este no ha sufrido modificaciones y conserva intactas la mayoría de sus propiedades primitivas. Es muy rica en proteínas, vitaminas y minerales, y su grano contiene los ocho aminoácidos esenciales.

Aunque contiene gluten, su composición molecular es diferente a la del gluten de trigo y se digiere mejor, pero también resulta más difícil de trabajar. Por ese motivo, muchos panes de espelta industriales contienen emulsionantes artificiales, que mejoran las propiedades del gluten, aumentando la extensibilidad de la masa y dando volumen, pero perjudican la calidad. Y también se hacen con mejorantes, que ayudan

a controlar las variaciones de temperatura, humedad, harina y mano de obra.

BUENA HARINA Y BUEN MÉTODO

En nuestro obrador no usamos emulsionantes, blanqueantes, mejorantes ni aditivos, etc. porque sabemos que lo único que posibilita conseguir un pan de calidad es una buena harina ecológica y un buen método. Un método basado en el mimo y la pasión, en el esfuerzo manual a la hora de amasar, en el reposo de la masa, en los tiempos de la doble fermentación, en el horneado pieza a pieza... Nuestro pan lo hacemos con harina integral de espelta 100%, con lo que está dotado de todos los beneficios de este

magnífico cereal y se convierte en el complemento ideal de una alimentación sana y equilibrada. Y, como se elabora con el grano entero, contiene toda la fibra del germen, por lo que previene el estreñimiento y regula el sistema digestivo. A la harina integral de espelta solo le añadimos levadura fresca (usamos un máximo de un 1%, unas cinco veces menos que en no ecológico), masa madre, agua mineral y una pizca de sal, siendo los azúcares que se encuentran de forma natural en los almidones de la harina los que dan al pan su característico sabor ligeramente dulce.



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

Fundació Vilagran Maristany



La Fundació Vilagran Maristany (Vimar) es una fundación privada sin ánimo de lucro, creada por padres y madres, que trabaja para ofrecer calidad de vida a las personas con discapacidad de la comarca del Baix Empordà (Girona).

¿Cuál es la misión de la entidad?

Ofrecer calidad de vida a las personas con discapacidad intelectual y/o enfermedad mental, y también a sus familias. Para lograrlo, les proporcionamos apoyos individualizados en los ámbitos del bienestar personal, la participación social y la autodeterminación.

¿En qué consisten sus principales objetivos?

Trabajamos para que los discapacitados tengan una casa, es decir, acogida residencial; un empleo que fomente la promoción personal y la integración social, y la posibilidad de disfrutar del ocio. Disponemos de varios centros y podemos diferenciar entre servicios diurnos (fomentan al máximo el grado de autonomía personal y social, desarrollando tareas de la vida diaria e impulsando su integración social) y servicios de acogida residencial (mejoran la calidad de vida, entendida como la consecución de una mayor autonomía funcional, social y de crecimiento personal; un incremento del bienestar, la autoestima y la dignidad, y la potenciación del nivel de competencia).

¿Cómo es la colaboración con Veritas?

Veritas nos aporta valores como el compromiso y la responsabilidad social con las personas y el territorio; el respeto a la diversidad; el empoderamiento de las personas, la cercanía y el acompañamiento, y la sostenibilidad, el compromiso y el respeto por el medio ambiente. Además, recogemos las mermas de su tienda de Palafrugell.

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

Nuestros servicios tienen un impacto social, ambiental y económico que se traduce en un retorno a la sociedad en beneficios económicos y sociales medibles: retorno en impuestos, creación de puestos de trabajo, compras y contratación de servicios... Igualmente, suponen un retorno económico indirecto en ahorros para las administraciones públicas (prestaciones sociales, recursos asistenciales y gasto sanitario) y para los beneficiarios del servicio y sus familias (bienestar emocional, mayor independencia y reducción de gastos).

**VERITAS NOS
APORTA VALORES
COMO EL COMPROMISO Y LA RESPONSABILIDAD SOCIAL
CON LAS PERSONAS
Y EL TERRITORIO**

VIMAR

Dos pequeños pasos para nosotros, dos grandes saltos para el mundo

En nuestras oficinas ya no usamos botellas de agua: bebemos en botellas Doppo, que llenamos con agua del grifo filtrada. Además, todos los trabajadores nos hemos comprometido a reducir los gases de efecto invernadero que generamos a nivel personal en nuestra vida diaria.

ESTAMOS MUY ORGULLOSOS DE HABER TERMINADO EL AÑO CUMPLIENDO DOS GRANDES RETOS QUE VAN MÁS ALLÁ DE UNA TAREA DIARIA DE TRABAJO, YA QUE IMPLICAN UN CAMBIO DE HÁBITOS EN NUESTROS HOGARES. NO SOLO AYUDAMOS A QUE EL MUNDO SEA MEJOR, SINO QUE NUESTRAS ACCIONES SON BUENAS PARA LA SALUD DE TODOS.



SOMOS UNA OFICINA PET FREE

Esto significa que no es bienvenido ningún envase plástico de un solo uso y no reciclable. Vimos que teníamos un problema porque cada día generábamos como mínimo una botella de agua y aunque sabemos que el PET es 100% reciclable y lo gestionamos bien para que así sea, somos plenamente conscientes que la primera de las premisas en sostenibilidad es que antes de reciclar hay que reducir.

Ahora todos tenemos una botella Doppo, que igual que nosotros es una empresa BCorp, y hemos instalado un filtro de agua Kangen, que transforma el agua del grifo en

un agua alcalina rica en hidrógeno. Después de ocho semanas tomándola aumentan las enzimas antioxidantes y se produce una disminución masiva de ácido en la orina.

“MI OBJETIVO PARA REDUCIR LA HUELLA DE CARBONO ES...”

Nuestro objetivo es ser una empresa de huella positiva en el 2022 y esto implica entender qué significa la huella de carbono y cómo podemos reducirla a nivel personal en nuestros hogares. El reto del equipo es comprometernos a realizar determinadas acciones para reducir los gases de efecto invernadero que generamos individualmente. Y

para que cada día seamos conscientes, lo apuntamos en una tarjeta que tenemos junto al ordenador.

Por ejemplo, Oscar, del departamento logístico, se ha comprometido a utilizar más el transporte público y dejar el coche en casa; Hema, del departamento de tecnología, ya se ha cambiado a Hola Luz (energía renovable); y Laura, del departamento de marketing, ha decidido no volver a comprar fast fashion y apostar por las marcas con tejidos sostenibles y trazabilidad, para asegurarse de que las personas que hay detrás estén protegidas por estándares como la certificación Fairtrade.

¡Juntos seguimos cambiando el mundo!

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilidad]

La diferencia entre el ‘del’ y el ‘para’

Sabemos que vas a confiar en nosotros si te sientes identificado con lo que hacemos y como somos. Más si compartes nuestro propósito. En Veritas creemos que estamos aquí por una razón: queremos convertirnos en el mejor supermercado para el mundo (no del mundo).



Esto no es una frase inspiracional, sino que va más allá. Ser el mejor supermercado para el mundo significa trabajar desde el interior, con nuestros equipos y colaboradores sobre el por qué de este propósito y conseguir compartirlo con vosotros, los clientes que confiáis en nosotros cada día. Sabemos que la tarea no es fácil pero también sabemos que vamos a intentarlo con todas nuestras fuerzas y que vamos a poner todo lo necesario para que esto sea posible.

QUEREMOS SER VALIOSOS PARA TI Y MERECEER ESTAR EN TU CASA

Llevamos 16 años contribuyendo a mejorar la salud del planeta y la de las personas que lo habitamos, pero no hemos alardeado de ello. Creemos que ha llegado el momento de hacerlo, por lo que a partir de este año explicaremos alto y claro todas aquellas iniciativas que nos ayuden a ser mejores para el mundo.

Ayudaros a comer mejor y vivir mejor ha sido siempre un pilar de Veritas. **La salud es un eje fundamental de nuestra razón de ser**, por lo que, como ya avanzaba Silvio en la editorial de este

número, esta primavera lanzaremos una iniciativa revolucionaria cuyo objetivo es reforzar la salud, tanto de los trabajadores de Veritas como de todas las familias que nos visitáis cada día. Para ser los mejores para el mundo hay que ser responsable y generoso. Si has seguido esta revista, sabrás que **la acción social forma parte del ADN de Veritas** desde su inicio. A las acciones llevadas a cabo hasta la fecha añadiremos iniciativas solidarias de mayor impacto, con un especial vínculo con la mujer, y con las que esperamos sorprender y merecer que sigas confiando en nosotros.

Y en cuanto a la **sostenibilidad**, seguimos trabajando para reducir los niveles de plástico en nuestras tiendas. ¿Cómo? Durante 2019 eliminaremos el plástico añadido –aquel que depende de Veritas–, sustituiremos envases de plástico por envases más sostenibles en un buen número de productos de nuestra marca Veritas y trabajaremos con nuestros proveedores para que nos ofrezcan alternativas.

Finalmente, queremos conocerte mejor cada día para poder ofrecerte los contenidos que más te interesan.

Y todo esto lo hacemos para convertirnos en el mejor supermercado para el mundo y para ti.

AYUDAROS A COMER MEJOR Y VIVIR MEJOR HA SIDO SIEMPRE UN PILAR DE VERITAS.

[PATRICIA ANGUERA. Responsable de comunicación]

Yogafest, el primer festival de yoga de Euskadi, se celebra en Bizcaia esta primavera

Cada vez son más personas las que buscan en disciplinas como el yoga y la meditación una forma de reconectar con ellos mismos y suspender por un momento el estrés y el ritmo trepidante de vida.



Hoy grandes ciudades como Barcelona ya cuentan con sus propios festivales de yoga y ahora se les ha unido Euskadi, que los días 15, 16 y 17 de marzo inaugura la primera edición de Yogafest en Bizcaia. Hablamos con sus organizadores, Naiara Mandaluniz y Mikel Rotaetxe.

¿Cómo surgió Yogafest?

No existía ningún festival de yoga en Euskadi y queríamos organizar algo de envergadura, como ocurre en Madrid o Barcelona, pero apostando por profesores de la zona para que las personas que nunca hayan entrado en una sala de yoga supieran que tienen un centro cerca. Además, lo hicimos con la idea de unir varias ramas del yoga para que todo el mundo pudiera encontrar aquel que mejor casase con su carácter y sus propios ritmos, desde el acroyoga al yin yoga o el vinyasa. Al final se trata de buscar aquella práctica que se ajusta mejor a uno.

¿Qué beneficios nos aporta el yoga?

Te permite parar y conectar con el cuerpo, tomarte un momento para ti desde un estado de calma para aceptar tus límites y ver las cosas con perspectiva; abrir tu mente y tu corazón. Es una herramienta muy útil para compensar el ritmo acelerado y el estrés que vivimos y por eso hemos querido que Yogafest tenga una sala dedicada a las prácticas más físicas y otra con charlas y meditaciones gratuitas.

¿Qué importancia tiene la alimentación en Yogafest?

Dentro del festival optamos por que con la entrada se incluyese comida y cena, y necesitábamos que fuera vegetariana porque queríamos que la gente que se acercase por primera vez al yoga supiera que se puede comer sano y sabroso siendo vegetariano.

Nos interesaba tener con nosotros a una marca como Veritas,

que trabaja producto ecológico desde una ética y está a la cabeza de esta tendencia de alimentarse de manera sana y rica. Así que además de poner las comidas y las cenas, nos cede productos ecológicos.

Una de las cosas más curiosas del festival es su vínculo con el arte y la música.

Sí, tenemos, por ejemplo a Ander Anandalan, que es un músico muy multidisciplinar que toca la txalaparta y otros instrumentos, y a Jaione Goikoetxea, que hará cánticos de mantras; y también habrá biodanza. La relación con el arte es muy natural, ya que el arte te despierta la atención al momento presente y genera un estado de desconexión mental.

Puedes conseguir tus entradas para asistir a Yogafest en www.veritas.es.

NUESTRAS TIENDAS EN EL PAÍS VASCO

BILBAO

Henao, 27
Alameda Urquijo, 48

VITORIA-GASTEIZ

Los Fueros, 13

DONOSTI

Garibai, 20
San Frantzisko kalea, 15



APÚNTATE EN www.terraveritas.es



LA ALHÓNDIGA. BILBAO
PLAZA ARRIQUÍBAR, 4
1.ª PLANTA YANDIOLAO



PRÓXIMAMENTE NOS PODRÁS ENCONTRAR EN:
Errekakoetxe e. 2, 48010, Bilbao

ACTIVIDADES DE FEBRERO. BILBAO

Sábado 2

TALLER DE ELABORACIÓN DE BEBIDAS PROBIÓTICAS

Nerea Zorokiain

Horario 10:30 h - 13:30 h y de 18:00 h - 21:00 h **39 €**

En este taller aprenderás a preparar bebidas dulces fermentadas, así como postres ricos y saludables, siguiendo la técnica de la fermentación.

Lo interesante de los alimentos fermentados es que contienen las mismas bacterias que habitan en nuestra flora intestinal y, al consumirlas, vamos a repoblar ese maravilloso bosque que tenemos en nuestro interior.

Viernes 22

CAPRICHOS SALUDABLES DE CHOCOLATE

Almudena Montero de Nishime

Horario 10:30 h - 13:00 h **30 €**

¿Quién dijo que el chocolate no es saludable? Lo más importante para determinar si un alimento es saludable no es observar la calidad de los ingredientes y su origen.

Este taller está especialmente diseñado para los amantes del chocolate y para personas que quieran aprender a elaborar sus propias recetas dulces con ingredientes saludables. Va-

mos a preparar bombones, mousse de cacao y frutos rojos, tarta de chocolate y crepes rellenas de crema de cacao casera. Todas las recetas son veganas y con endulzantes naturales.

Viernes 22

CÓMO EQUILIBRAR TUS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Almudena Montero, de Nishime

Horario 18:00 h - 20:30 h **39 €**

¿Realmente eliges lo que comes? Antojos, desorden en las comidas, falta de voluntad... ¿Qué te impide conseguir llevar la alimentación que deseas de forma duradera? Tu alimentación y tus emociones están relacionadas, lo que comes afecta directamente a cómo te sientes.

Este taller es muy útil para tu vida diaria. A través de una dieta teórica y la práctica de cocina vas a aprender:

[Qué significan los antojos por determinados alimentos:

pan, dulces, snacks salados...

[Cómo equilibrar tus emociones a través de la alimentación.

[Cómo conseguir tener una relación armónica con tu alimentación de forma duradera.

[Recetas y trucos para conseguir superar los apegos por determinados alimentos

● 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.

LA COMIDA MÁS COMPLETA EN DOS MINUTOS

Queremos ponértelo fácil, pero sin renunciar a los beneficios de los alimentos. Por ello, hemos estado trabajando en cómo innovar en cuanto a los formatos en los que te ofrecemos las legumbres hasta conseguir un producto totalmente revolucionario.

Hemos sido los primeros del mercado en facilitarte unos raviolis de legumbres frescos, que se cocinan en dos minutos, ideales para solucionar una cena rápida o para llevarte al trabajo. Además, son muy recomendables para introducir las legumbres en la dieta infantil de una forma amena y deliciosa.

Y lo mejor de todo es que esta pasta fresca vegana está elaborada a partir de legumbres 100%, sin base de trigo, por lo que resultan una gran fuente de proteína y fibra.

RAVIOLIS DE GUIANTES RELLENOS DE VERDURAS

De color verdoso y sabor delicado, te presentamos unos raviolis elaborados a partir de harina de guisantes verdes y rellenos de zanahoria, copos de patatas, pulpa de calabaza,

tofu, copos de arroz, perejil y cebolla. Te recomendamos que los condimentes con la versión vegana de la salsa pesto, en la que se sustituye el queso parmesano por levadura nutricional, una proteína completa baja en grasa que no contiene gluten ni azúcares. Encontrarás el vídeo-receta en nuestra web.

RAVIOLIS DE LENTEJAS RELLENOS DE TOFU Y TOMATE

Su atractivo color naranja intenso te conquistará a primera vista, fruto de la harina de las lentejas rojas, una legumbre sin cáscara que resulta ideal para aquellas personas que no digieren bien las lentejas. De tamaño similar a las pardinias, se caracterizan por su intenso color anaranjado, que proporciona un toque alegre a cualquier receta.

Están rellenos de tofu, copos de patatas y tomates secos, una combinación de sabores muy equilibrada que resulta excelente acompañada de un chorrito de aceite.

EN LA COCINA

Puedes cocinarlos en abundante agua hirviendo durante un minuto, escurrirlos y sazonarlos al gusto, o calentar la salsa deseada diluida con agua, agregar los raviolis suavemente y calentarlos durante dos minutos.



▶ Raviolis de guisantes con pesto vegano. La receta en la app Veritas]



¡LAS PRIMERAS COMPRESAS PARA ADOLESCENTES, EN EXCLUSIVA PARA VERITAS!

MasmiGirls es la primera gama de compresas para adolescentes y flujos ligeros, elaboradas con 100% algodón ecológico certificado y presentadas en un pack libre de plásticos, fabricado únicamente con materiales biodegradables.

La gama engloba una línea de compresas y protegeslips más estrechos y cortos, que se adaptan perfectamente al cuerpo de las chicas jóvenes, proporcionando mayor comodidad y discreción. Además, incluye el primer protegeslip con alas del mercado, que permite una mayor sujeción y protección.

Todas la gama Masmi está producida en Balsareny, Barcelona, teniendo en cuenta unos principios de respeto por el medio ambiente y la salud íntima de la mujer.

¡Encuentra la gama MasmiGirls solo en Veritas!



UN SNACK LLENO DE ENERGÍA

Para esos momentos en los que nos apetece picar algo entre horas, te proponemos un snack crudo saludable que te aportará un plus de energía.

De la mano de La Finestra sul Cielo, te presentamos la rawball de cacao y naranja, que combina estos dos ingredientes junto con los dátiles y los frutos secos. Un bombón deliciosamente energético, con un alto contenido en fibra. Y, como se presenta en un envase individual, podrás llevártelo a todas partes.



POSTRE DE COCO CON FRAMBUESA

Ampliamos la gama de postres de coco con la nueva propuesta de la marca Happy Coco: postre de coco con frambuesa, una delicia de textura cremosa y sabor delicado que no tiene nada que envidiar a cualquier lácteo.



TORTILLA DE PATATAS VEGANA

Un clásico de nuestra gastronomía, reformulado con ingredientes aptos para veganos: sin huevo y con harina de garbanzos.

Eleva tus aperitivos con la tortilla de patatas vegana Naysa. Jugosa y ligera, está buenísima.



ARROCES Y LEGUMBRES LOCALES

Siguiendo con nuestro compromiso de apoyar a productores locales, iniciamos una colaboración con la marca Rietvell.

Directo desde el delta del Ebro llega el arroz-blanco e integral de la variedad guara. Se cocina como cualquier arroz redondo y resulta perfecto para paellas y arroces secos, así como para ensaladas y guarniciones de carne o pescado.

Además, desde las llanuras castellanas, te acercamos las lentejas pardinas y los garbanzos pedrosillano, ricos en proteínas y fibra.

Apuesta por los cultivos ecológicos de estos arroces y legumbres, ya que favorecen la conservación de estos valiosos espacios naturales y de su rica biodiversidad.



MARGARINAS VEGANAS DE COCO Y SÉSAMO

La marca Mandolé nos propone estas deliciosas margarinas veganas, elaboradas sin aceite de palma. Ambas están producidas en Castellón y, al ser ecológicas, no contienen grasas trans, lo que significa que están libres de colesterol y aportan grasas insaturadas beneficiosas para el organismo.

Destacamos la margarina de sésamo por ser una receta innovadora y deliciosa, que seguro disfrutarás para acompañar tus tostadas con mermelada.



novedades marca VERITAS

DESAYUNOS Y MERIENDAS GOLOSOS

Introducimos en nuestras tiendas las nuevas cremas de cacao Veritas, un capricho saludable para honrar a los paladares más golosos: crema Duo de chocolate negro y blanco, y la crema de cacao y avellanas en formato grande, que tanto nos habéis pedido, con un 14% de avellanas, azúcar integral y aceite de girasol. De textura compacta y no aceitosa, resultan ideales para untar en tostadas o incluso para darle el toque estrella a tus bizcochos.



AGUA DE COCO

Estamos ante una bebida baja en calorías e hidratante que, sobre todo, combate la sed. Naturalmente isotónica, el agua de coco ayuda a la reposición de minerales después de la actividad física. Y, como en todos los productos marca Veritas, trabajamos para ofrecerte la mejor calidad a un precio muy competitivo. En este caso, nuestra agua de coco es un 18% más económica que la de la marca de referencia.



ES TIEMPO DE ...



Espárragos trigueros

Col lombarda



Manzanas



[Patata blanca de Álava

Mari Carmen Jiménez decidió dar un giro a la tradición familiar y emprendió un proyecto integral de agricultura ecológica y sostenible para poder ofrecer alimentos saludables respetando nuestro entorno, y a la vez ayudar a mantener y desarrollar el mundo rural. Entre sus cultivos destaca la patata blanca de Álava, un alimento de alta calidad rico en hidratos de carbono complejos, vitaminas y flavonoides.



VICHYSOISE CON PATATA BLANCA Y PARMESANO

Una crema ligera, perfecta para consumir en invierno bien caliente como primer plato de cuchara. El parmesano aporta un toque de sabor intenso que contrasta con la suavidad de la patata blanca y el puerro.

INGREDIENTES

- 1 kg de patata blanca de Álava
- 4 puerros
- 1 L de caldo de verduras ecológico
- 50 g de parmesano rallado
- Pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

- 1]Pela las patatas, límpialas y córtalas en dados. Reserva.
- 2]Limpia los puerros y trocea en dados la parte blanca, desechando la oscura. Reserva.
- 3]Cubre el fondo de una cocotte de hierro fundido o una cazuela con una capa fina de aceite de oliva. Añade el puerro y pochá a fuego medio durante unos 5 minutos, incorpora las patatas y el caldo y deja cocer hasta que la patata esté tierna.
- 4]Pasa por una batidora potente añadiendo el caldo poco a poco hasta obtener la textura de crema deseada.
- 5]Añade el parmesano y rectifica de sal.
- 6]Sirve caliente con un chorrito de aceite de oliva y pimienta negra recién molida.

[LAURA BECAUSE. Fotografía y recetas]



Deliciosas alcachofas

Son las flores del invierno y están presentes en la mayoría de platos de temporada, desde los más gourmets hasta los más sencillos y humildes. ¿Quién dice no a una alcachofa a la brasa o hervida aliñada con un poco de salsa romesco o acompañada de un alioli casero?

Para evitar que las alcachofas se oxiden al deshojarlas hay que colocarlas en un bol con agua y perejil, ya que la vitamina C de este último hace que la oxidación no sea tan rápida. Además de adquirir un aspecto poco atractivo, si se oxidan demasiado se acentúa su sabor amargo. También puedes sumergirlas en agua con zumo de limón pero recuerda que es fácil que adquieran sabor a cítrico, lo que será genial si quieres prepararlas marinadas con zumo de limón, sal marina, aceite de oliva virgen extra y una pizca de mezcla de pimientas recién molidas.

AL VAPOR

Golpea la base de las alcachofas sobre la mesa de trabajo de manera que las hojas se abran un poco y luego hazlas al vapor no más de unos 15 minutos. Te será más fácil deshojarlas y disfrutar del corazón, la parte más succulenta y tierna. Se pueden consumir con una vinagreta suave, una salsa cremosa de yogur natural o con un poco de menta fresca picada, zumo de limón y sal marina. Igualmente, puedes marcar los corazones al vapor en una plancha y aliñarlos con una picada de perejil, ajo, tamari, aceite y almendras trituradas.

CREMAS, ARROCES Y TEMPURAS

Cocina una buena cantidad de alcachofas al vapor o hervidas,



Lentejas con alcachofas.
La receta en la app Veritas

ALF MOTA. COCINERO Y PROFESOR DE COCINA SALUDABLE Y TERAPÉUTICA

deshójalas y consérvalas en la nevera. Ya tienes listo un ingrediente excepcional para hacer una crema, un paté vegetal con tofu ahumado y miso, un risotto de arroz integral con nata vegetal o un guiso con verduras de temporada. Otra idea es saltearlas y acompañarlas con fideos largos de arroz y un poco de salsa teriyaki o rebozarlas con una mezcla de harina de garbanzos y agua con gas para hacerlas en tempura.

CHIPS CRUJIENTES

Corta el corazón de las alcachofas crudas en láminas muy finas, úntalas con aceite y ásalas en el horno hasta que estén doradas, vigilando que no se quemem. Sácalas del horno y, antes de que se enfríen, condimentalas con gomasio y algas.

RELLENAS Y GRATINADAS

Retira algunas de las hojas (pero no todas, solo las más duras), corta las puntas y los tallos, y con una cuchara vacía el centro de las alcachofas. Hierva durante unos 5 minutos y rellénalas con un salteado de verduras variadas, setas y lentejas cocidas. Cubre con bechamel y queso rallado para fundir, gratina y sirve caliente.



LA NUEVA COSECHA ORGÁNICA



Estos champús con certificación de origen orgánico tratan y cuidan eficazmente el cuero cabelludo. Para cabellos delicados, grasos o con tendencia a la caída.



COSMOS ORGANIC certificado por ECOCERT Greenlife según el estándar COSMOS disponible en: <http://cosmos.ecocert.com>

Trucos para cocinar el huevo perfecto

El huevo es una proteína de alta calidad que admite infinidad de cocciones, aunque la yema no debe cocerse en exceso: perdería mucha jugosidad y la digestión resultaría menos saludable y más compleja.

Los huevos ecológicos aportan innumerables ventajas en comparación con los no ecológicos y puedes distinguirlos porque el código de la cáscara comienza por el número 0. Ya en la cocina, recuerda que la yema no es naranja, sino amarilla, y pon en práctica nuestros trucos para conseguir la cocción perfecta.

AL PLATO Y EN COCOTTE

Ingredientes: huevos, aceite de oliva y sal. Para la guarnición escoge alguna verdura, como guisantes o espárragos.

Elaboración:

- 1] Pon un poco de aceite en una cocotte y saltea la guarnición. A continuación, añade los huevos sin batir.
- 2] Coloca el recipiente sobre la plancha o al horno a 180 °C para cuajar los huevos.
- 3] Sirve en el mismo recipiente cuando la clara esté cocida y la yema semilíquida.

POCHÉ

Ingredientes: huevos, agua y vinagre de vino blanco.

Elaboración:

- 1] Prepara un recipiente poco profundo con agua y un 7% de vinagre y pon a hervir.
- 2] Casca el huevo en un bol y añádelo al agua hirviendo.
- 3] Recoge la clara envolviendo la yema y retira el huevo cuando la clara esté cocida y la yema semilíquida.
- 4] Colócalo en un baño con agua y hielo y deja enfriar.
- 5] Corta las puntas de clara sobrante y reserva en frío. Antes de utilizarlo, lo puedes regenerar en un baño de agua caliente ligeramente salada.

PASADO POR AGUA, MOLLET Y DURO

Ingredientes: huevos, agua, vinagre de vino blanco y sal.

Elaboración:

- 1] Hierve agua en un recipiente con un 7% de vinagre y un poco de sal. Añade el huevo entero y cuece a fuego suave.
- 2] El huevo pasado por agua tiene que hervir de 2 a 3 minutos, el mollet unos 5 y el duro de 8 a 12 minutos.
- 3] Si no vas a consumirlos inmediatamente los puedes refrescar con agua y hielo.

REVUELTOS

Ingredientes: huevos, aceite de oliva, sal y pimienta blanca molida. Los puedes acompañar de distintos alimentos ya cocinados: setas, gambas, trufa, ajetes, espárragos...

Elaboración:

- 1] Casca los huevos en un recipiente, salpiméntalos y bátelos.
- 2] Añade la guarnición y pon la mezcla en un baño maría de agua caliente, en una sartén al fuego o en la plancha a poca temperatura.
- 3] Remueve sin parar, hasta conseguir una crema semicuajada.

EN TORTILLA

Ingredientes: huevos, aceite de oliva, sal y pimienta blanca molida. La tortilla se puede hacer solo de huevos; mezclando la guarnición con los huevos en crudo antes de poner la mezcla en la sartén o incorporando la guarnición sobre los huevos ya semicuajados. Habitualmente las guarniciones se incorporan ya cocinadas. Por ejemplo: setas, trufa, bacalao, pimientos, espárragos, ajos tiernos, gambas, etc.

Elaboración:

- 1] Rompe los huevos, salpiméntalos y bátelos. Colócalos en una sartén con un poco de aceite caliente y, con una espátula, haz un movimiento en espiral.
- 2] Dobra los extremos de la tortilla de manera que consigas una forma ovalada y retira del fuego cuando aún esté cremosa por dentro.

A BAJA TEMPERATURA

Ingredientes: huevos.

Elaboración:

- 1] Precalienta un horno de vapor a 64 °C de temperatura constante.
- 2] Coloca los huevos en una bandeja de rejilla separados entre sí y deja cocer entre 35 y 40 minutos.
- 3] Retira la cáscara cuidadosamente y reserva en un bol con agua.

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

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

▶ Huevos al plato. La receta en la app Veritas



1] Huevos. Casa Marrís. 6 u



PORQUE LO NATURAL ES CUIDARLE

BIOBABY CUIDA DE TU BEBÉ Y DEL MEDIO AMBIENTE



El pañal con el mayor número de materiales biodegradables y sostenibles*.

Reconocido por generar menor impacto en el planeta*.

Hasta 12 horas de absorción y comodidad.



*Comparado con la línea de Productos de Valor Brands Europe, S.L.

▶ La receta en la app Veritas

Judías y col kale con miso



Muy completo y nutritivo, este sencillo plato de judías y kale con miso se prepara en pocos minutos y es perfecto para esos días en los que no tienes tiempo de cocinar. Las judías puedes cocerlas con anterioridad y tenerlas ya preparadas o usar las que vienen en conserva.

INGREDIENTES

- 400 g de judías cocidas
- 3 puñados de hojas de kale
- 1 cebolla grande
- 1 taza de tomate triturado
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de miso blanco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

- 1] Prensa los ajos y resérvalos.
- 2] Pica la cebolla y sofríela en una sartén junto con el aceite.
- 3] Cuando empiece a estar translúcida, añade las hojas de kale, bien limpias y cortadas en trozos pequeños. Deja que se doren unos minutos, removiendo de vez en cuando.
- 4] Añade los ajos prensados, remueve bien, espera un minuto y agrega el tomate triturado. Cuece durante unos 3 minutos.
- 5] Incorpora las judías cocidas, vuelve a remover y deja cocer un par de minutos más.
- 6] Apaga el fuego y agrega la cucharada de miso blanco. Mezcla con cuidado y rectifica de sal si es necesario.



[DANIVAL Miso Blanc] Miso blanco. 200 g

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]

ANNEMARIE BÖRLIND



COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ

PARA LAS PIELES SENSIBLES

ZZ SENSITIVE

CON COMPLEJO ACTIVO PRE Y PROBIÓTICO



ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



www.borlind.es



Manteca corporal antiestrías

Esta manteca corporal ayuda a prevenir y a tratar las estrías. Aplica en la zona a tratar con un masaje circular ascendente, tantas veces al día como desees.

El aceite de rosa mosqueta puro es uno de los regeneradores más potentes que existen en la naturaleza, y utilizado junto a los aceites de coco, sésamo y oliva ayudan a reparar los tejidos dañados de la piel. La manteca de karité aporta suavidad a la piel. El aceite de almendras y la manzanilla desinflan y calman las irritaciones cutáneas. El aceite esencial de lavanda es calmante, sedante, antimicrobiano y regenerador.

INGREDIENTES

- 5 cucharadas soperas de manteca de karité
- 1 cucharada soperas de aceite de coco
- ½ cucharada soperas de aceite de oliva
- ½ cucharada soperas de aceite de almendras
- ½ cucharada soperas de aceite de sésamo
- ½ cucharada soperas de aceite de rosa mosqueta puro
- 1 cucharada soperas de manzanilla
- 8 gotas de aceite esencial de lavanda

ELABORACIÓN

- 1] Infundiona la manteca de karité, el aceite de coco, el de oliva, el de almendras, el de sésamo y el de rosa mosqueta con la manzanilla durante 40 minutos.
- 2] Cuela con una gasa.
- 3] Añade el aceite esencial de lavanda y coloca en el recipiente final.

Caducidad: 1 año.



MON

Aceite de rosa mosqueta.
30 ml

▶ Manteca corporal antiestrías.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Pendientes

Materiales:

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

Instrucciones:

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



ECOVER

Suavizante manzana y almendras. 1,4 L

▶ Pendientes. Upcycling. www.veritas.es

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]



Menú resfriados a raya, menú organismo fortalecido

Menú con alimentos que activan las defensas y que previene gripes y resfriados

[LUNES

ALMUERZO

[Sopa de montaña (preparados Veritas)
[Minihamburguesas a la plancha con chucrut y zanahoria

CENA

[Estofado de mix de trigo sarraceno y lentejas con verduras

[PARA DESAYUNAR:

[Zumo de cítricos con asaí en polvo (vitamina C)
[Bolas de trigo sarraceno con miel
[Infusión de equinácea con jengibre

[MARTES

ALMUERZO

[Ensalada ibérica con mandarina, nueces y arándanos secos
[Tofu con salsa de zanahoria

CENA

[Crema de nabos y puerros con “nata” de arroz
[Filetes de caballa en aceite sobre crackers de espelta y sésamo con tomate rallado

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Solofruta de pera
[Kéfir con frutos secos

[MIÉRCOLES

ALMUERZO

[Espirales de pasta tricolor con aceite de semillas de calabaza y semillas tostadas
[Alcachofas al horno rellenas de jamón y salsa romesco

CENA

[Caldo para tonificar el riñón (con miso y wakame)
[Filetes de dorada marinados con ajo, limón y jengibre

[JUEVES

ALMUERZO

[Crema de puerro, calabacín y brócoli
[Pechugas de pollo fileteado a la plancha con tomillo

CENA

[Ensalada de raíces frescas ralladas con aliño de cítricos y tahín negro
[Tortilla de cebolla y shiitake

[CONSEJOS:

[Un invierno sin resfriados pasa por llenar tu cesta de la compra con alimentos que estimulen las defensas y fortalezcan tu organismo. Según lo que comamos el sistema inmune tendrá la capacidad para prevenir gripes y resfriados. Te ayudarán las crucíferas (coles, brócoli, kale), las setas, el nabo –rico en fibra prebiótica– el ajo y la cebolla –antibióticos naturales– o los cítricos como el limón, el kiwi, la naranja y la mandarina.
[Evita aquellos alimentos que sobrecarguen el hígado, como el azúcar refinado, el alcohol, y los alimentos procesados con un exceso de sal y aditivos. Si le das trabajo a tu hígado, este no podrá filtrar las toxinas convenientemente y tendrá más dificultad para mantener el organismo en equilibrio.
[Incluye especias como el tomillo, el romero y el jengibre, que tonifican el sistema inmunitario, son antibacterianos y ayudan a la prevención de infecciones.

[VIERNES

ALMUERZO

[Cuscús de coliflor con almendras y pasas
[Costillas de cordero a la brasa con alioli

CENA

[Pan de molde de centeno con boniato, kale y aguacate

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



Un cereal cada día

[LUNES

ALMUERZO

[Crema de calabaza con copos de avena
[Salmón en papillota con salsita de naranja y tamari

CENA

[Calabacín relleno con tempeh y amaranto

[MARTES

ALMUERZO

[Sopa minestrone de verduras con trigo en grano
[Lomo de caña a las finas hierbas

CENA

[Mix de bulgur y legumbres con pesto rojo
[Seitán a la plancha con puerro frito

[MIÉRCOLES

ALMUERZO

[Cebada con espinacas, tofu firme y pasas
[Batut verd de kale, pastanaga, llimona, poma i gingebre

CENA

[Batido verde de kale, zanahoria, limón, manzana y jengibre
[Quinoa con verduras

[JUEVES

ALMUERZO

[Sopa de miso con noodles
[Tortilla de camarones con alga espagueti de mar

CENA

[Puré de lentejas rojas con zanahoria y leche de coco
[Croquetas vegetales de mijo con ensalada

[PARA DESAYUNAR:

[Gajos de naranja con canela
[Crepes de trigo sarraceno rellenas de tahín blanco
[Café con bebida de espelta

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Pudin de naranja, chía y jengibre
[Infusión de jengibre con limón

[CONSEJOS:

[Los cereales enteros, en grano, son más interesantes, ya que mantienen la cáscara –salvado–, intacta y con toda la fibra, y el germen interno, con todo su efecto nutritivo y energético.
[Si quieres que los cereales enteros sean más digeribles o bien deseas acortar su tiempo de cocción, puedes dejarlos en remojo durante unas horas con un chorro de vinagre o limón. De este modo también se desprenderán los antinutrientes que pueden interferir en la absorción de vitaminas y minerales.
[Procura que los cereales que consumas sean de cultivo ecológico. De este modo te aseguras que no estarás consumiendo pesticidas, herbicidas ni abonos químicos.

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

▶ Mix de bulgur y legumbres con pesto rojo.
La receta en la app Veritas]



[VIERNES

ALMUERZO

[Potaje de azukis con acelgas, trigo sarraceno y huevo duro

CENA

[Batido verde de espinacas con aguacate, plátano, bebida de almendras y chía
[Arroz thai semiintegral con pollo al curry

NUEVO
ENERGÍA
para llegar a
LA LUNA

GLUTEN FREE
BIO
VEGAN

RAW BALL

CACAO & naranja
79% RAW

Almendras
Avellanas
Cacao en polvo
Virutas de cacao
Dátiles
Naranja deshidratada

LA FINESTRA SUL CIELO
CACAO & naranja
RAW BALL

www.lafinestrasulcielo.es

Nuestros retos 2019

1
**REFORZAR
LA SALUD
DEL PLANETA
Y DE LAS
PERSONAS, A
TRAVÉS DE
UNA INICIATIVA
REVOLUCIONARIA.**

2
**APOSTAR POR
INICIATIVAS
SOLIDARIAS
DE MÁS
IMPACTO, CON
ESPECIAL HINCAPIÉ
EN LOS DERECHOS
Y LAS NECESIDADES
DE LAS MUJERES.**

3
**CONTINUAR
TRABAJANDO
PARA REDUCIR
LOS NIVELES DE
PLÁSTICO EN
LAS TIENDAS.**

4
**QUEREMOS
CONOCERTE MEJOR
PARA OFRECERTE
LOS CONTENIDOS QUE
MÁS TE INTERESEN.**

**CUANDO ELIGES
VERITAS ELIGES
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]