veritas

diciembre 2019 # n.116

veritas & OXFAM Intermón

PRODUCTOS CONSCIENTES PARA UN MUNDO MÁS JUSTO

CAFÉ MUJER UGANDA

COMERCIO JUSTO

POTENCIA TUS DEFENSAS:

- Descubre las ventajas de la dieta antinflamatoria para reforzar tu sistema inmunitario.

PRODUCTOS CONSCIENTES PARA UN MUNDO MÁS JUSTO:

- Te presentamos el café Mujer Uganda, que contribuye a mejorar la vida de las familias productoras de Ankolé.

RECETAS PARA NAVIDAD:

- Timbal de salmón ahumado con chutney de mango
- Pasta integral con salsa de naranja, queso y nueces

DESODORANTE
ECOLÓGICO
Y SOLIDARIO
VIRIDIS
PARA CUIDAR
LA SALUD
DE TODAS
LAS MUJERES
veritas.es

Esta revista está fabricada con papel de bosques viejos, que ya no capturan CO_2, y que se renuevan con árboles jóvenes. Cuando se tala un árbol, se planta otro. Y, evidentemente, las tintas que utilizamos son de origen vegetal.

EDITORIAL

Ana Patricia Moreno
Knowledge Manager

Este mes, te presentamos dos iniciativas que responden a nuestros compromisos con la salud y el consumo consciente y responsable.

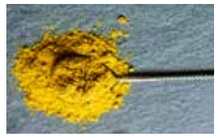
Por un lado, el café Mujer Uganda –desarrollado junto a Oxfam Intermón–, que contribuye a mejorar la vida de las familias productoras de café en Ankole, Uganda, a través de la cooperativa ACPU. Este proyecto está generando cambios enormes en la comunidad, ya que se anticipa entre un 50% y un 60% de la compra, para que las organizaciones tengan tesorería y puedan ir pagando a tiempo a las familias productoras. De esta manera, pueden tener grupos de ahorro, que también se nutren de la prima de género. Además, los precios pagados son notablemente mayores que los de los intermediarios y, en Navidad, se efectúa un segundo pago.

Y nuestro nuevo servicio de acompañamiento nutricional: Veritas Food Plans, que consiste en una plataforma de aprendizaje online y gratuita en la que se ofrecen planes nutricionales para ayudarte a disponer de una alimentación y estilo de vida saludables. Cada plan cuenta con información nutricional elaborada por profesionales expertos, recetas, menús, materiales descargables y ventajas económicas.

#ElMundoQueQuieres

¡Seguimos!

[SUMARIO # VERITAS

[6

SALUD
Llega el invierno:
¡potencia tus defensas!
SARA BANAL

[10

CONSEJOSDEXEVI
¿Problemas intestinales?
Quizá tienes intolerancia a la fructosa
XEVI VERDAGUER

[12

DIVERSIDAD
Sabores de Navidad
MAI VIVES

[14

ALIMENTACIÓNYEMOCIONES
¡Felices (y muy digestivas) fiestas!
ALF MOTA

[16

ESTILODEVIDA
Una alimentación equilibrada es el mejor abrigo
MAI VIVES

[18

EN**FAMILIA**
Niño sano, adulto sano
ADAM MARTÍN

[20

BIENESTAR
La piel en invierno
NURIA FONTOVA

[21

BOTIQUÍN
Protégete frente a gripes y resfriados
MARTA MARCÈ

[22

MENTE**SANA**CUERPO**SANO**
¿Qué comer antes de entrenar?
entrenatuenergia.com

[24

ENTREVISTA
Bet Plans
ADAM MARTÍN

[26

ANÁLISISCOMPARATIVO
Cereales: ¡siempre integrales y ecológicos!
M. D. RAIGÓN

[29

FONDO**DOCUMENTAL**
¿Cómo llegan los pesticidas al organismo de los niños?
CARLOS DE PRADA

[30

LEER**ETIQUETAS**
Crema de cacahuetes Veritas

[32

IMPRESCINDIBLES
Imprescindibles de otoño

[36

COMPAÑEROSDEVIAJE
El chocolate más comprometido. Chocolates Artesanos Isabel

[40

NUESTRO**OBRADOR**
¡Ya están aquí los turrones!

[42

SOMOS**CONSCIENTES**
Productos conscientes para un mundo más justo

[44

SOSTENIBILIDAD
#yomecomprometo
ANNA BADIA

[45

DONACIONES
BarcelonActua

[48

FOODPLANS
Veritas Food Plans

[49

TERRAVERITAS
Actividades de diciembre en Bilbao y Pamplona

[52

¡SÁCALE**PROVECHO!**
El puerro en la cocina
ALF MOTA

[54

TÉNICASDE**COCINA**
Cacao en polvo, un ingrediente único
MIREIA ANGLADA

[56

FAST&GOOD
Timbal de salmón ahumado con chutney de mango
DELICIAS KITCHEN

[58

DE**TEMPORADA**
Pasta integral con salsa d e naranja, queso y nueces
VEGGIEBOOGIE

[60

BEAUTYKITCHEN
Mascarilla nutritiva
MAMITABOTANICAL

[61

UPCYCLING
Organizador de cajones
MARTA SECOND

[62

MENÚS
Celebraciones saludables
MIREIA MARÍN

veritasecologico
@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

Cúrcuma latte con rosquillas de manzana.
La receta en el web veritas.es

Chutney de mostaza amarilla, jengibre y dátiles.
La receta en el web veritas.es

Llega el invierno: ¡potencia tus defensas!

Una alimentación rica en vitamina C y otros nutrientes antinflamatorios te ayuda a cuidar activamente de tu sistema inmunitario y te permite hacer frente a resfriados, gripes, alergias estacionales…

UNA DIETA ANTINFLAMATORIA SE COMPONE DE VEGETALES (RICOS EN VITAMINA C), LEGUMBRES Y CEREALES INTEGRALES. IGUALMENTE, NO PUEDE FALTAR LA CÚRCUMA, QUE DESTACA POR SU POTENCIAL ANTINFLAMATORIO.

Base de Pizza de espelta Masa Fina Biocop

3 Bases de pizza de 390 g hornedas de masa fina. Elaboradas con mezcla de harinas integral y blanca de **trigo espelta**. Ideal para prepararla en sartén y en horno. Sólo se debe esperar a que los ingrendientes queden calientes. Con aceite de **oliva virgen extra**. No contienen leche ni derivados.

biocop.es

Aptas para veganos

[1

[2

[3

[4

[5

1] Limón
2] Cúrcuma fresca
3] Miel de eucaliptus. Bona Mel. 450 g
4] Lentejas depuy. El Granero. 500 g
5] Cuscús integral. Veritas. 500 g

Si bien contraemos resfriados y gripes en el momento en el que entramos en contacto con un virus, los síntomas que generan el malestar asociado (mucosidad nasal, escalofríos, dolor de cabeza y de garganta) están provocados por una serie de reacciones químicas propias del sistema inmunitario y responsables de la inflamación.

Uno de los nutrientes fundamentales para gozar de una inmunidad saludable es la vitamina C, un potente antioxidante que no solo actúa contra los radicales libres que aceleran el envejecimiento celular, sino que también tiene un gran efecto antinflamatorio. Se encuentra de forma natural en los cítricos, la papaya, el kiwi, el brócoli, la col, el perejil, las almendras y las espinacas.

¿POR QUÉ SEGUIR UNA DIETA ANTINFLAMATORIA?

Cuando la vitamina C es un básico en tu alimentación aumentan tus reservas de dicha vitamina para enfrentarte al frío. Sin embargo, si tu dieta es proinflamatoria esa provisión se estará utilizando constantemente para contrarrestarla, por lo que es recomendable seguir una dieta antinflamatoria que reduzca los niveles de inflamación general del organismo y facilite que los síntomas de las afecciones víricas no sean tan acusados.

Una dieta antinflamatoria se compone de vegetales (ricos en vitamina C), legumbres y cereales integrales. Igualmente, no puede faltar la cúrcuma, que destaca por su potencial antinflamatorio y digestivo, las carnes están limitadas y se eliminan los procesados y los fritos.

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

LIMONADA DE CÚRCUMA

Esta Navidad sorprende y cuida a tus invitados con una bebida muy especial repleta de vitamina C y otros nutrientes antinflamatorios.

Ingredientes:
· 60 ml de zumo de limón fresco
· 60 ml de zumo de naranja fresco
· 730 ml de agua mineral
· 2 cucharadas de cúrcuma fresca
· 2 cucharadas de miel cruda
· 1 cucharada pequeña de jengibre fresco
· Sal marina sin refinar

Elaboración:
[1. Ralla finamente la cúrcuma y el jengibre, ponlos en un recipiente resistente al calor y vierte el agua hirviendo con una pizca de sal.
[2. Sin tapar, mantenlos cubiertos en el agua durante 10 minutos.
[3. Incorpora la miel y remueve hasta que se disuelva.
[4. Cuela la mezcla en otro recipiente y deja que se enfríe a temperatura ambiente.
[5. Añade los zumos de limón y naranja recién exprimidos.
[6. Se conserva en la nevera hasta una semana y si quieres tomarlo caliente pon 120 ml en una taza y rellénala hasta el borde con agua hirviendo.

Antioxidantes imprescindibles

Seguir una dieta variada, de temporada y bien colorida, es una estupenda manera de incrementar la presencia de antioxidantes en tu organismo y contrarrestar los efectos negativos de la ajetreada vida actual.

Uno de los motivos principales para subrayar la importancia de una buena alimentación en el cuidado de la salud menstrual es la acción protectora que ejercen los alimentos antioxidantes. En general, formamos parte de una sociedad estresada que mayoritariamente vive en entornos urbanos, expuestos a diario a más contaminación de lo que pensamos. Todo ello afecta a tu salud hormonal, pero afortunadamente puedes paliar los efectos negativos alimentándote conscientemente. Para lograrlo, debes incorporar alimentos crudos y frescos (ya sea comiendo fruta fresca o verdura cruda en ensalada) porque los antioxidantes son sensibles al calor y pueden degradarse durante la cocción. Por ejemplo, tomar zumos o batidos verdes hechos en casa es una buena forma de obtener más nutrientes antioxidantes.

VITAMINA C

Sin duda, es uno de los antioxidantes más importantes: mejora los niveles hormonales y aumenta la fertilidad en mujeres con problemas en la fase lútea porque incrementa los niveles de progesterona de manera natural. Se encuentra en abundancia en los cítricos, la col, el pimiento rojo, el brócoli, los arándanos, la patata, el tomate y el kiwi.

VITAMINA E

Otra vitamina antioxidante que mejora la salud hormonal. Asimismo, contribuye a reducir la anemia, mediante la prevención del daño oxidativo en los glóbulos rojos, por lo que es muy beneficiosa para las mujeres con menstruaciones abundantes.

Numerosos estudios de fertilidad afirman que cuando esta vitamina se encuentra equilibrada en el organismo, la tasa de abortos involuntarios baja. Las principales fuentes de este nutriente son los aceites vegetales crudos, los cereales integrales, las verduras de hoja verde y los frutos oleaginosos sin tostar: nueces, almendras y semillas de lino, de calabaza y de girasol…

COENZIMA Q10

Quizás te suene de los anuncios de cremas, ya que muchas antiarrugas la incluyen en su fórmula porque da energía a las células (incluyendo las del sistema reproductivo femenino). Sus niveles disminuyen de forma natural con la edad, sobre todo a partir de los 35 años, por lo que su aporte resulta imprescindible a medida que pasa el tiempo. La puedes encontrar principalmente en alimentos de origen animal, como pescados grasos (salmón, trucha, arenque), marisco y vísceras, pero también en verduras de hoja verde (brócoli), zanahorias, legumbres, semillas y frutos secos sin tostar.

[1 [2 [3 [4 [5 [6

1] Acelgas. Ecoama. 100 g
2] Anacardos. Veritas. 150 g
3] Brócoli
4] Nararnjas para zumo
5] Mix omega vegetal. El Granero. 500 g
6] Salmón rojo ahumado. Skandia. 80 g.

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

Vivo la regla, soy poderosa.

¿Problemas intestinales? Quizá tienes intolerancia a la fructosa

El 60% de las personas que sufren alteraciones intestinales (reflujo gastroesofágico, ardor de estómago, colon irritable…) tienen intolerancia a la fructosa. Para tratar el origen del problema, y solucionarlo, hay que revisar la alimentación y recuperar el equilibrio del microbioma.

[1

[2

[3

1] Miso hatcho. Lima. 300 g
2] Yogur natural probiótico. Sobbeke. 4x125 g
3] Chucrut. Natursoy. 460 g

Yogur de coco, chía y kéfir de cabra. La receta en el web veritas.es]

Hace miles de años, los humanos tomábamos entre 16 y 24 gramos de fructosa al día, que solíamos obtener de la fruta o la miel. Sin embargo, la modernización y los alimentos procesados han traído consigo hábitos alimentarios muy diferentes y hoy se estima que el consumo de fructosa por persona se ha incrementado en un 20%, especialmente en Europa y el norte de Estados Unidos.

Un aumento que no se produce por tomar más fruta, sino por consumir procesados y refinados, que suelen contener jarabe de maíz, un edulcorante obtenido mediante un proceso químico que convierte gran parte de la glucosa en fructosa. Se conoce como el "veneno del siglo XXI" y se usa para conseguir el sabor más dulce entre todos los azúcares: el de la fructosa. Lo encontramos en bebidas con gas, refrescos, zumos artificiales, confituras, mermeladas, bollería, helados…

El hecho de añadir fructosa a un producto provoca que deseemos volver a comerlo una y otra vez, lo que incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, hiperglicemia, hiperinsulinemia, obesidad, hígado graso no alcohólico y diabetes tipo 2. Además, la intolerancia a la fructosa suele relacionarse con el colon irritable, una patología que se caracteriza por dolor abdominal crónico asociado a una motilidad intestinal alterada e irregular, diarrea o estreñimiento, exceso de fermentación y gases.

PASO 1: VIGILAR LA DIETA

Los síntomas descritos aparecen tras la ingesta de fructosa y fructanos (cadenas largas de moléculas de fructosa). Una vez te hayan hecho el test y tengas un diagnóstico, se recomienda seguir una dieta restringida en fructosa y fructanos hasta que mejore su absorción en el intestino delgado.

[Alimentos con altos niveles de fructosa: fruta (manzana, pera, sandía, higo, cereza, mango), frutas deshidratadas, vegetales (espárragos, alcachofa, ajo negro, cebolla encurtida, tallos de brócoli, corazones de alcachofa, guisantes) y edulcorantes (miel, jarabe de maíz, sirope de arce, sirope de agave).

[Alimentos con altos niveles de fructanos: vegetales (ajo, cebolla, puerro, espárragos, alcachofa, achicoria, brócoli, col, coles de Bruselas, remolacha, hinojo), cereales (trigo, centeno, cebada, kamut), frutas (plátano maduro, dátiles, higos secos, ciruela) y frutos secos (anacardos, pistachos).

PASO 2: MEJORAR EL EQUILIBRIO INTESTINAL

También es fundamental mejorar el equilibrio del microbioma, la mucosa intestinal y el sistema inmune para devolver la capacidad de absorción a los enzimas transportadores de la fructosa, los llamados GLUT. Para lograrlo, hay que evitar los alimentos y bebidas ricas en ciertos flavonoides que los inhiben, como la quercetina o la apigenina. Hablamos de té verde, vino, fruta (cereza, pomelo, uva, manzana, frutas del bosque, higo) y ciertos vegetales (apio, perejil, cebolla, alcachofa, ajo, puerro, col kale, espárragos, espinacas, lechuga de hoja roja, pimiento verde, cilantro).

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

ECOLÓGICO
PARA PERROS Y GATOS

100% PIENSO PURO

El pienso orgánico es natural y sostenible. No experimentamos con animales. Yarrah no es solo bueno para el planeta, sino mejor para tu perro y tu gato. Una investigación entre más de 600 dueños ha demostrado:

EL 87% DE LOS DUEÑOS VE RESULTADOS POSITIVOS TRAS PASARSE AL PIENSO ECOLÓGICO DE YARRAH.

Un pelaje brillante, de pocos picores a ninguno, más enérgico y una mejor evacuación son las reacciones más habituales tras pasarse al pienso ecológico de Yarrah.

¿Quiere saber más? www.yarrah.com

BIO ORGANIC

YARRAH
BIO-ORGANIC SINCE 1992
www.yarrah.com info@yarrah.com

Sabores de Navidad

Llegan las fiestas más gastronómicas y familiares del año y también las más dulces. Sea cual sea el menú elegido, el postre siempre incluye turrones, polvorones, barquillos, bombones… y un sinfín de exquisiteces.

Además del sello ecológico, es fácil localizar en muchos de nuestros productos el certificado Fairtrade, que los distingue como artículos de comercio justo. Gracias al comercio justo se puede combatir la grandísima desigualdad que existe entre lo que pagan los consumidores y lo que reciben los pequeños agricultores, ya que garantiza que millones de personas reciban una recompensa justa por su trabajo.

TURRONES VEGANOS Y SIN GLUTEN

Celíacos, intolerantes al gluten y veganos pueden disfrutar de deliciosos turrones, como el de almendras, nueces y cúrcuma o el de cacao, fruta y jengibre. Otras especialidades son el turrón a la piedra, con almendra, ralladura de limón y canela, endulzado con azúcar de caña; el blando, con un 64 % de almendra tostada y un toque de canela, endulzado con jarabe de arroz; el de crocante con sésamo, con almendra tostada con piel y semillas de sésamo, endulzado con jarabe de arroz; y el de coco, chía y almendra, endulzado con sirope de agave.

TURRONES DE TODA LA VIDA

Las variedades Veritas de este año son el turrón duro y el turrón blando, elaborados con un 60% de almendra tostada, miel y azúcar de caña; el de yema tostada; el de chocolate con avellanas; y el de chocolate con almendras.

Si te gustan los clásicos, no te pierdas los turrones de Alicante y de Jijona con denominación de origen, unos de los mejores turrones de la empresa valenciana El Abuelo (con varios premios a la calidad y el sabor). Los elaboran con almendra marcona de primera, miel, azúcar y clara de huevo. Igualmente delicioso resulta el turrón a la piedra, sin miel y aromatizado con limón y canela.

Los conocidísimos turrones Vicens poseen una línea ecológica desarrollada por el maestro turronero Àngel Lluch, a la que pertenecen los tradicionales de Agramunt, de avellana y de almendra; el de crema y el de crema tostada con naranja caramelizada, que combinan jarabe de arroz y azúcar de caña para endulzar; el guirlache de almendra; y el de praliné con chocolate negro, con intenso sabor a avellana tostada.

ESPECIALIDADES ITALIANAS

Fieles a la tradición desde 1932, la familia italiana Fraccaro ofrece el panettone clásico y el de siete cereales y sin gluten; el pandoro de espelta de crema o frutas confitadas; el pandolce vegano, elaborado sin grasas animales ni huevo y endulzado con agave en lugar de azúcar; y la veneciana, una buena opción para aquellos a quienes no les gusta la fruta confitada y prefieren el chocolate negro.

POLVORONES, MANTECADOS, BARQUILLOS, BOMBONES…

En nuestra amplia oferta navideña no faltan polvorones, mantecados, rosquillas y mazapanes, totalmente libres de margarinas hidrogenadas, azúcares refinados y humectantes. También tenemos barquillos tradicionales, ligerísimos; barquillos sin gluten, muy crujientes gracias al almidón de maíz; surtidos de bombones sin gluten y veganos rellenos de frutas; trufas; y melocotón en almíbar, una conserva tradicional elaborada con jarabe de arroz.

Y ADEMÁS…

Terminamos esta propuesta destacando los galets gigantes para preparar la típica escudella; la pasta de canelones, que suelen comerse el día de San Esteban; y los tés yoguis navideños: ideales para disfrutar de una buena digestión.

1] Bombones veganos con fruta. Save. 16 u.
2] Figuritas de mazapán. Biosabor. 200 g
3] Turrón de almendras, nueces y cúrcuma. Delicatalia. 165 g
4]Turrón blanco. El Abuelo. 200 g
5] Melocotón en almíbar. El Tío Hilario. 580 g

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]

1] Bombones de chocolate. Belvas. 100 g
2] Corazones de caramelo. Belvas. 100 g
3] Turrón de avellana Agramunt. Bioll. 200 g
4] Bolsa de polvorones. E. Moreno. 250 g
5] Bolsa de mantecados. E. Moreno. 250 g.
6] Barquillos. Sosa. 90 g
7] Panettone 7 cereales. Fraccaro. 750 g

¡Felices (y muy digestivas) fiestas!

Las comidas navideñas no suelen llevarse bien con la dieta habitual, pero ello no implica que después te sientas culpable. Si sigues unos sencillos consejos podrás disfrutar, y comer con moderación todo lo que te apetezca, sin que los posibles excesos te pasen factura.

Se acercan las fiestas navideñas y con ellas llegan las copiosas comidas familiares y de empresa. Si habitualmente sigues una alimentación equilibrada, natural y saludable, es posible que te encuentres con que todo el mundo tiene una opinión al respecto y te bombardeen a preguntas, comentarios y sugerencias. La clave es no dar importancia a las críticas y opiniones de los demás sobre lo que comes o dejas de comer, porque se trata de disfrutar de la celebración, la comida y la compañía, en armonía y sin pasarte.

MASTICA DESPACIO

Comas lo que comas, hazlo despacio y masticando bien cada bocado. Una de las muchas ventajas que tiene la masticación consciente es que te permite percibir a tiempo, y antes, la sensación de saciedad.

HAZ EJERCICIO Y RESPETA LOS HORARIOS

Caminar cada día media hora de manera activa te ayudará a eliminar los excesos. Si tienes una rutina de ejercicios sigue con ella siempre que puedas y evita picar entre horas y llegar a la mesa con mucha hambre. Antes de ponerte a cocinar, siéntate y toma una merienda ligera. Y, muy importante, respeta las otras comidas, sobre todo el desayuno.

CUIDA LA DIGESTIÓN

Después de comer, espera unas tres horas antes de tumbarte y para aligerar la digestión mastica lentamente media ciruela umeboshi inmediatamente después de comer. También puedes diluir una cucharadita de puré de umeboshi en una taza de té bancha o kukicha y tomarlo media hora después.

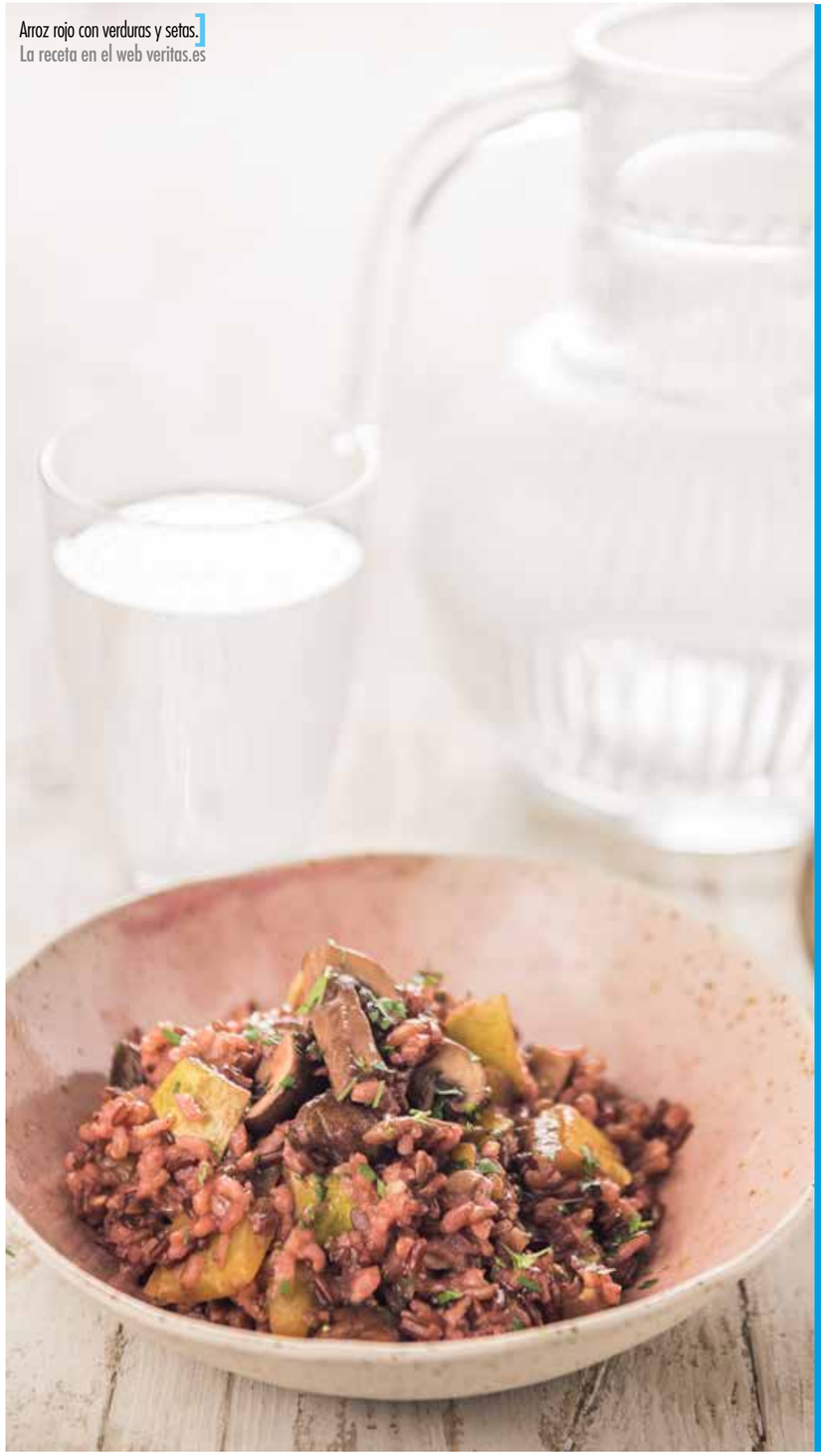
ELABORA UN MENÚ EQUILIBRADO

Elige recetas equilibradas, en las que estén representados todos los grupos de alimentos, como verduras frescas, proteínas vegetales (tofu, tempeh, seitán) y cereales más ligeros (quinoa, basmati, arroz rojo). Igualmente, evita las salsas con mucha grasa.

CONTRARRESTA EL EXCESO DE AZÚCAR

Si has consumido muchos dulces, puedes contrarrestar sus efectos tomando en ayunas los dos días siguientes un té bancha con cuatro gotas de tamari y media ciruela umeboshi picada.

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



Arroz rojo con verduras y setas.]
La receta en el web veritas.es

[1

[2

[3

[3

1] Té verde bancha tostado. Lima. 75 g
2] Umeboshi Biocop. 80 g
3] Tempe macerado con tamari. Vegetalia. 170 g
4] Arroz rojo. Ecobasics. 500 g

Pruebe el
Sirope de Savia
El mejor aliado para su próximo ayuno
Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce
NO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Sin conservantes
Ni colorantes

el único • el auténtico • el original
EVICRO S.L. MADAL BAL
93 6657 6 06 • infoevi@evicro.net • www.evicro.net
El preparado de agua mineral con Sirope de Savia y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este Sirope de Savia es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, tés y otras bebidas.

Una alimentación equilibrada es el mejor abrigo

Cuando llega el invierno y bajan las temperaturas, el organismo reclama alimentos que den calor y, a la vez, ayuden a mantenerlo. Te damos las claves de la alimentación adecuada para esta época del año y que así puedas enfrentarte al frío con energía.

[1

[2 [3

[4 [5

[6 [7

1] Caldo de genmai miso. Amandín. 1 L
2] Azukis cocidas. Veritas. 400 g
3]Trigo sarraceno. El Granero. 500 g
4] Aceite de semillas de calabaza. Natursoy. 250 ml
5] Shoyu. Lima. 250 ml
6] Jengibre. Veritas. 75 g
7] Infusión de jengibre y limón. 17 bolsas

Sopa de cuscús con boniato y shiitake.]
La receta en el web veritas.es

Los días cortos y las noches largas y frías del invierno invitan de forma natural a estar tranquilos y, muy especialmente, a almacenar la energía y conservar el calor corporal. Apoyar esta tendencia natural mediante la alimentación es uno de los pilares de las medicinas tradicionales, como el ayurveda o la medicina tradicional china, que trabajan con la premisa de que cada alimento posee una naturaleza térmica definida que genera reacciones químicas, hormonales y funcionales diferentes tras ser digerido.

Una buena selección de los alimentos y sus cocciones es la manera más rápida de lograr el abrigo natural que necesitas en estos meses. Recuerda que los tiempos de cocinado se alargan notablemente porque estofados, guisos y horneados son los protagonistas de la temporada debido a que producen y refuerzan la ansiada sensación de calor interno.

CALDOS E INFUSIONES

Es importante reducir el consumo de alimentos y bebidas frías, a la vez que son bienvenidas las infusiones, las combinaciones de hierbas o sencillamente agua natural, o incluso caliente, para beber. Sin olvidar las sopas de consistencia y los caldos ligeros, condimentados con salsa de soja o miso.

CEREALES

Los cereales son el motor de la energía de larga duración. Destacan el mijo y el trigo sarraceno porque son los que más calor proporcionan. Disfrútalos hervidos con verduras o gratinados al horno.

LEGUMBRES Y PROTEÍNAS

Además de las proteínas de origen animal y vegetal, las legumbres (garbanzos, azukis, lentejas) cobran protagonismo incorporadas a sopas y estofados con verduras.

ACEITES DE SEMILLAS Y DE FRUTOS SECOS

Condimentar los platos con un poco más de aceite del que usas en verano también proporciona calor interno. Los aceites de semillas (girasol, calabaza, sésamo) y los de frutos secos (piñones, almendras, nueces, avellanas) son excelentes para complementar las comidas.

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Puedes potenciar el calor de las recetas, tanto dulces como saladas, añadiendo una pizca de jengibre y canela, entre otras especias. Mención aparte merecen la tekka y el miso, dos condimentos de la dieta macrobiótica realmente valiosos en esta época.

FRUTA EN COMPOTA Y AL HORNO

Está claro que la fruta tiene un efecto refrescante en el cuerpo, aunque resulta muy conveniente tomarla después de hacer ejercicio. Si sueles tener frío en pies y manos, es aconsejable prepararla en compota o al horno.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]

COPOS DE
LEVADURA DE CERVEZA
DESAMARGADA
Saccharomyces cerevisiae

fuente de vitaminas, minerales y proteínas

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

Niño sano, adulto sano

Los alimentos que les das a tus hijos condicionarán sus elecciones alimentarias futuras. De igual forma, la salud del adulto también se gesta en la infancia y lo que los niños comen hoy determinará en gran medida, y para siempre, sus gustos y hábitos.

Crema de puerro, calabacín y brócoli.]
La receta en el web veritas.es

Tendemos a alimentar a los pequeños en función de sus preferencias ("esto le gusta, esto no"). No es una mala idea, pero su elección debe producirse dentro de un abanico de comida saludable y fresca; es decir, está bien que elijan entre una zanahoria y un apio, o entre una manzana y un plátano, pero hacerles escoger entre un brécol y una pizza es un error.

Las preferencias de los niños son fluctuantes y cambian de un día a otro porque dependen de muchos factores: cansancio, estado de ánimo, entorno… Si en casa se come fruta y está siempre a la vista, es bastante fácil que les guste la fruta. No es verdad que a los niños solo les gusten los sabores dulces y que eviten los amargos, lo que sucede es que su paladar se adapta a lo que comen con más asiduidad: una niña de México o de Tailandia acepta mucho mejor los picantes que un niño de Francia. ¿Acaso la primera tiene una lengua mutante? No, sencillamente su paladar se ha acostumbrado.

Por eso hay que afinar mucho con lo que comen los pequeños. El principal error es ofrecerles alimentos ultraprocesados: galletas industriales, refrescos con azúcar o edulcorantes, bollería, snacks, platos precocinados… El consumo continuado de estos productos provoca que rechacen alimentos sanos que son imprescindibles, como frutas y verduras.

EL UMBRAL DEL SABOR

Los ultraprocesados suelen tener sabores hiperpalatables (muy sabrosos en boca), mientras que los alimentos reales son mucho más sutiles, aunque ofrecen más matices. Si habitúas a tu hijo a alimentos hiperdulces desde pequeño, su umbral de dulce se incrementará y optará por alimentos ricos en azúcares añadidos, que suelen ser los más insanos, porque no los notará especialmente dulces, sino normales. Ese patrón de conducta alimentaria es sumamente difícil de erradicar y llegará hasta la edad adulta, ya que los hábitos alimentarios, sean buenos o malos, se establecen desde pequeños y son para siempre porque es muy difícil (aunque no imposible) modificarlos de adultos.

IDEAS PARA EMPEZAR CON BUEN PIE

Desde bien pequeños deben acostumbrarse a todo tipo de sabores y texturas y si hay algo que no les gusta, se retira sin juzgar ni criticar; ya probarás otro día. Sin embargo, nunca debes sustituirlo por un alimento insano, sino por otro sano. Es aconsejable que los padres preparen ellos mismos la comida o, si no tienen tiempo, que elijan compotas de frutas sin azúcares o purés ecológicos hechos con alimentos reales sin sal ni azúcares añadidos. Recuerda que, en muchas ocasiones, si no le gusta solo quiere decir que todavía no se ha acostumbrado; si tienes paciencia, le acabará gustando cualquier alimento, sea dulce o amargo.

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

[2 [2 [3

1] Poki de manzana, coco y plátano. Danival. 4x90 g
2] Poki de manzana y frutos rojos. Danival. 4x90 g
3] Poki de manzana y fresa. Danival. 4x90 g

La piel en invierno

El frío es uno de los grandes enemigos de la piel y provoca que la notes más seca, tirante y sensible. Una situación que empeora con la calefacción y los cambios de temperatura y que puedes evitar usando aceites y cremas de cosmética natural: sus activos protegen e hidratan, aportando elasticidad y resistencia.

Los efectos del invierno en la piel son de sobra conocidos, pero ¿qué es exactamente lo que ocurre? Pues que, según bajan los niveles de humedad ambiental, la piel reacciona liberando hidratación y resecándose. Es entonces cuando aparecen las sensaciones de tensión y tirantez y, a menudo, las rojeces. Igualmente, el frío estrecha los capilares, ocasionando que las células no reciban suficientes nutrientes y el cutis tenga un aspecto apagado.

HIDRATAR, PROTEGER Y REPARAR

Son los tres pilares básicos del ritual de cuidado invernal porque la piel se reseca por falta de hidratación y lípidos en la epidermis, una circunstancia que modifica la barrera cutánea, impidiendo que cumpla su función protectora. Para evitarlo, elige activos hidratantes, calmantes y regeneradores, que refuercen la resistencia de los tejidos.

[Aceite de argán. Es altamente antioxidante, nutritivo y regenerador gracias a su elevado contenido en vitamina E.

[Aceite de rosa mosqueta. Sus ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico) son indispensables para la formación de estructuras celulares. También posee vitaminas A y C, que ayudan a recuperar la elasticidad.

[Caléndula. Contiene carotenos, flavonoides y aceites esenciales, que fortalecen la piel contra agresiones externas, previenen el desecamiento y alivian las irritaciones.

[Extracto de semilla de granada. Muy hidratante, sus componentes alargan la vida de los fibroblastos, las células encargadas de aportar elasticidad.

[Manteca de karité. Contiene minerales y vitaminas A y E y es un excelente reparador celular. Además de nutrir, equilibrar y calmar, favorece la restauración de la capa hidrolipídica.

TU MEJOR ALIADA: LA COSMÉTICA NATURAL Y ECOLÓGICA

La cosmética natural y ecológica te ofrece una gran variedad de aceites y cremas a base de activos vegetales, que nutren y facilitan el correcto funcionamiento de la piel. Igualmente, siguen unas estrictas normas de sostenibilidad y respeto por el entorno, tanto en la obtención de los ingredientes como en la producción y el empaquetado.

Al elegir este tipo de cosméticos, te aseguras que están libres de conservantes, colorantes, perfumes sintéticos, aceites minerales y otras sustancias de origen petroquímico (como parafinas y vaselinas), que son habituales en la industria cosmética no ecológica. Aunque las cremas elaboradas con estos últimos ingredientes dejan la tez suave y aparentemente hidratada, en realidad forman una película grasa que obstruye los poros y bloquea la transpiración, causando justo el efecto opuesto al deseado: una piel deshidratada.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

[1

[2

[3

[4

[5

1] Crema de caléndula. Weleda. 75 ml 2] Aceite rosa de mosqueta. Mon 30 ml
3] Aceite de argán. Mon. 60 ml 4] Crema de día regeneration. Annemarie Borlind.
5] Crema hidratante de cara. Granada Sant.

CON LA COLABORACIÓN DE el Granero integral

Protégete frente a gripes y resfriados

En invierno es fácil contraer un resfriado o una gripe porque virus y bacterias proliferan con la bajada de las temperaturas y también influye que el sistema inmune está más susceptible al contagio, a causa de la menor exposición solar y el consiguiente descenso del nivel de vitamina D. Los remedios naturales te ayudan a paliar los molestos síntomas de esas afecciones, a la vez que estimulan tus defensas.

JENGIBRE

Posee propiedades antisépticas, antinflamatorias y estimulantes de la acción pulmonar, por lo que es ideal en caso de gripes y catarros.

VITAMINA C

Es la vitamina más estudiada en relación con el sistema inmunitario y está presente en una gran variedad de células de las defensas.

PROBIÓTICOS

¿Sabías que más del 80% de tu sistema inmunitario se encuentra en el intestino? Así, el estado de la microbiota intestinal marca la resistencia a las infecciones, motivo por el que es vital gozar de una buena salud digestiva.

ASTRÁGALO

Una planta utilizada en la medicina ayurvédica que tiene un efecto antivirus y, al ser adaptógena, ayuda a regular las hormonas del estrés. Esta última propiedad resulta muy interesante, ya que un exceso de estrés puede provocar inmunodepresión.

[MARTA MARCÈ. NATURÒPATA. martamarce.net]

[1

1] Jengibre en polvo. El Granero. 150 g

¿Qué comer antes de entrenar?

Entender cómo funciona tu cuerpo y conocer cuáles son los alimentos que necesita antes del entrenamiento te ayudará a sacar el máximo partido a la sesión deportiva.

[1]

[2]

[3]

[4]

1] Isotónica de limón. Organics. 33 cl
2] Isotónica de naranja. Organics. 33 cl
3] Zumo Berries Boom. Be Green. 30 cl
4] Bebida de avena. Oatly. 1 L

Barquitas de plátano.
La receta en el web veritas.es

Los días previos a la competición, los hidratos de carbono deben ser aproximadamente el 70% de tu alimentación. Y también es necesario prestar atención al tipo y la calidad de las bebidas: nada de alcohol y bebidas gaseosas, mejor zumos de frutas o bebidas isotónicas, que aumentarán el glucógeno de los músculos y, consecuentemente, tus reservas de energía para el momento de la competición.

[Si entrenas por la mañana… La cena del día anterior será adecuada y suficiente, y de dos a tres horas antes de la competición tienes que desayunar de forma ligera para aportar al metabolismo el glucógeno que necesita recuperar: pan tostado, zumo, leche con avena o un plátano.

[En caso de competir por la tarde… Al tener tiempo suficiente para digerir el desayuno, este puede ser muy abundante y rico en hidratos de carbono. Sin embargo, la comida deberá ser más ligera y así podrás digerirla con tranquilidad.

FRUTA ANTES DEL EJERCICIO

La fruta puede ser muy positiva cuando haces deporte. Sin embargo, aunque pueda parecerlo, no todas las frutas aportan los mismos beneficios ni tienen el mismo aporte calórico, siendo capital tener en cuenta su índice glucémico.

Debes escoger aquellas que tengan un índice glucémico bajo (albaricoque, pera, manzana, ciruela, naranja, uva, cereza, melocotón y pomelo), que aportan un nivel menor de glucosa en sangre, pero cuyo refuerzo energético es mucho más sostenido. Las que poseen un índice glucémico alto proporcionan un pico de energía que no es continuado y pueden provocar bajadas de azúcar durante el ejercicio. En caso de necesitar un refuerzo rápido puedes recurrir a frutas con un índice glucémico alto, que te ayudarán con ese punto que te falta, como plátano, níspero, kiwi, piña o sandía.

[entrenatuenergia.com]

LOS DÍAS PREVIOS A LA COMPETICIÓN, LOS HIDRATOS DE CARBONO DEBEN SER APROXIMADAMENTE EL 70% DE TU ALIMENTACIÓN.

“Gracias al menuario se acaba normalizando el comer verdura a diario”

[Bet Plans

“ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS NO SEAN SOLO UNOS INVITADOS A LA MESA, SINO QUE PARTICIPEN DE MANERA ACTIVA EN SU ALIMENTACIÓN”

Hace unos años, desesperada porque no conseguía organizar sus comidas familiares, Bet Plans inventó una herramienta que solucionó todos sus problemas: el menuario. Se puede adquirir en menuari.com, en catalán y castellano.

¿QUÉ ES EL MENUARIO?

Es una pizarra imantada que se adhiere a la nevera y sobre la misma se colocan 28 fichas que se corresponden con los grupos de alimentos que la dieta mediterránea recomienda consumir semanalmente. Cada familia puede organizar sus menús combinando entre sí las distintas fichas y, al estar en la nevera, se visualiza de manera sencilla a diario. La pizarra y las fichas vienen con un libro donde se explican las pautas básicas para comer bien de forma sencilla y amena para que también puedan hojearlo los pequeños.

¿TAMBIÉN INCLUYE RECETAS?

El libro proporciona ideas para seguir una dieta equilibrada y, aunque al final incluye algunas recetas, no es un recetario. En cambio, sí hay un espacio para que cada familia apunte sus platos favoritos para el día a día. Por ejemplo, si seguimos las fichas y nos toca una ración de pescado azul, podemos cocinar el salmón al vapor con verduras de temporada. Funciona como una chuleta, como un recordatorio de aquellos platos que nos gustan, que sabemos hacer y que podemos preparar de manera rápida.

¿CÓMO SE LE OCURRE ESTA IDEA A UNA ECONOMISTA?

Tengo dos hijos, trabajo y cuando llegaba a casa por la tarde no sabía qué preparar, todos estábamos cansados, teníamos hambre… Entendí que era necesario organizarme para saber exactamente que íbamos a cenar, sin necesidad de pasar por el supermercado a última hora.

¿CUÁL ES EL PAPEL DE LOS NIÑOS EN ESTA INICIATIVA?

Asumí que era fundamental la educación que damos a nuestros hijos: deben entender que la verdura y las legumbres no son una excepción, sino una costumbre. Y también es importante que los niños no sean solo unos invitados a la mesa, sino que, a medida que vayan creciendo, participen más en su alimentación, sabiendo por qué comen lo que comen y el proceso desde que vamos a comprar hasta que cocinamos y comemos.

COLGARLO EN LA NEVERA ES FUNDAMENTAL PARA FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN.

Por supuesto y, como está hecho con ilustraciones, los niños tienen muchas ganas de participar. Inicialmente lo había preparado como una herramienta para los padres, pero enseguida noté que a mis hijos les interesaba participar: escogían las fichas, escribían en la pizarra los nombres de las recetas, etc.

EXPLÍCAME CON DETALLE SU FUNCIONAMIENTO.

Hay fichas de pescado azul, pescado blanco, carne blanca, carne roja, huevos, legumbres, farináceos, verduras, etc., y de cada grupo de alimentos hay tantas fichas como raciones semanales se recomiendan. Así, hay fichas de verduras para todos los días porque tienen que estar en cada comida, tres fichas de legumbres o de huevos, solo una de carne roja… Las fichas se distribuyen a lo largo de la semana en la pizarra: por ejemplo, una ración de legumbres, farináceos y verduras para el lunes. Después, se escoge la receta y se apunta el nombre en la pizarra. Y con los menús preparados, solo queda llegar a casa después de trabajar y saber lo que toca, sin pensar. Además, permite ahorrar en la cesta de la compra.

¿Y EL LIBRO QUE LO ACOMPAÑA?

Lo escribí yo, pero con la ayuda de la Fundación Alícia porque no soy nutricionista, y deja muy claro lo que conviene comer y lo que no. Una de las cosas buenas del menuario es que se acaba normalizando que debemos comer verdura a diario, reducir el consumo de carne roja… Tenemos mucha información y muchos libros de recetas, pero falta planificación. Organizarse es la clave y puede hacerse en cinco minutos.

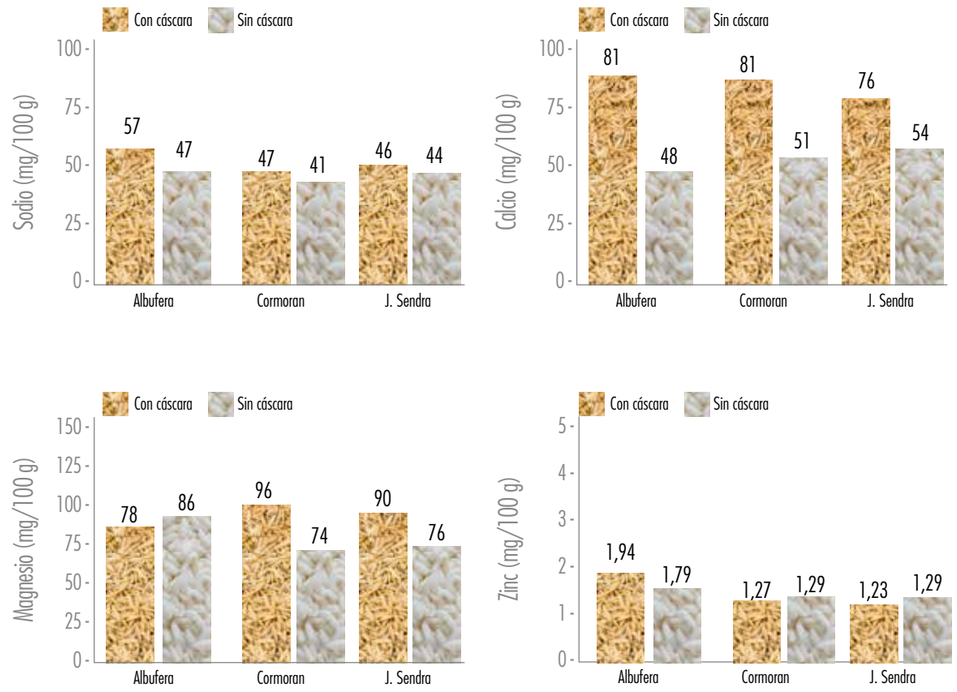
[ADAM MARTÍN.
Director de “Sans i estalvis” en Catalunya Ràdio]

Cereales: ¡siempre integrales y ecológicos!

Al no estar refinados, los cereales integrales mantienen intactos sus nutrientes. Sin embargo, es importante que sean ecológicos porque los pesticidas usados en los cultivos no ecológicos se acumulan en la parte externa del grano, es decir, en el salvado.

Cuando se habla de cereales, el adjetivo integral significa que no han sido sometidos a ningún proceso de refinamiento. Este aspecto es fundamental porque la mayoría de cereales no ecológicos que dicen ser integrales no se han molturado en su totalidad, sino que están refinados y el salvado se mezcla en un porcentaje con la harina blanca. Por eso en el etiquetado aparece "con un X% de salvado". En cambio, en el proceso ecológico, la molienda del grano se realiza con todas sus partes. Gracias a su excepcional riqueza en minerales y fibra, los cereales integrales no pueden faltar en una dieta saludable, pero siempre deben consumirse ecológicos. En la producción no ecológica se usan productos fitosanitarios,

Figura 1. Minerales en el grano de arroz ecológico de las variedades Albufera, Cormoran y J. Sendra, con y sin cáscara.



cuyos restos se depositan en las partes externas del cereal (el salvado), que posteriormente se incorporan a la harina.

¿CÓMO AFECTA EL REFINADO A LOS NUTRIENTES?

Los alimentos refinados son alimentos desequilibrados, con un nutriente mayoritario: los glúcidos simples o, más concretamente, la glucosa. Esta última aporta muchas calorías asimilables, que provocan una rápida elevación del nivel glucémico en sangre, con la consiguiente fatiga y desequilibrio.

Por ejemplo, si analizamos el arroz ecológico de las variedades Albufera, Cormoran y J. Sendra (Raigón, 2010, figura 1) vemos que presentan concentraciones superiores de minerales (sodio, calcio, magnesio y zinc) cuando el cereal no está descascarillado (CC).

MÁS PROTEÍNAS Y MINERALES

Para ilustrar la riqueza nutricional de los cereales integrales ecológicos hemos comparado granos de avena de la misma variedad; de cultivo ecológico y no ecológico, refinados (sin cáscara) e integrales (con cáscara).

En primer lugar (figura 2), encontramos que la avena integral ecológica presenta un 3.5% más de proteína, lo que significa que el salvado de avena ecológica tiene mayor valor proteico.

También vemos que la avena ecológica y sin refinar posee un mayor nivel de minerales totales: un 5% más que la avena no ecológica sin refinar y un 50% más que la no ecológica refinada (figura 3).

Finalmente, la riqueza en hierro y zinc de la avena ecológica, tanto con cáscara como refinada, es muy superior a la del cereal no ecológico (figura 4). En el caso del hierro, el grano entero ecológico tiene un 27% más que el grano sin cáscara, un 35% más que el grano no ecológico con cáscara y un 39% más que el grano no ecológico refinado. Y en cuanto a los valores de zinc, los granos de avena ecológica con cáscara presentan un 31% más que el grano ecológico sin cáscara, un 39% más que el grano no ecológico entero y un 37% más que el grano no ecológico sin cáscara.

Figura 2. Niveles de proteína en el grano de avena ecológica y no ecológica, con y sin cáscara.

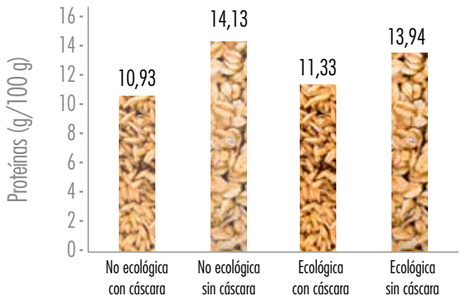


Figura 3. Minerales totales en la avena ecológica y no ecológica, con y sin cáscara.

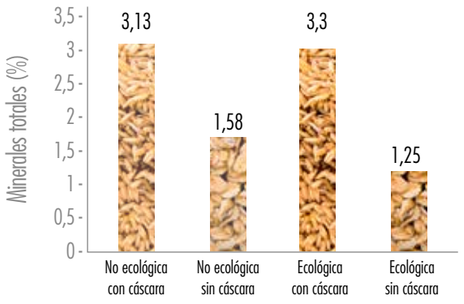
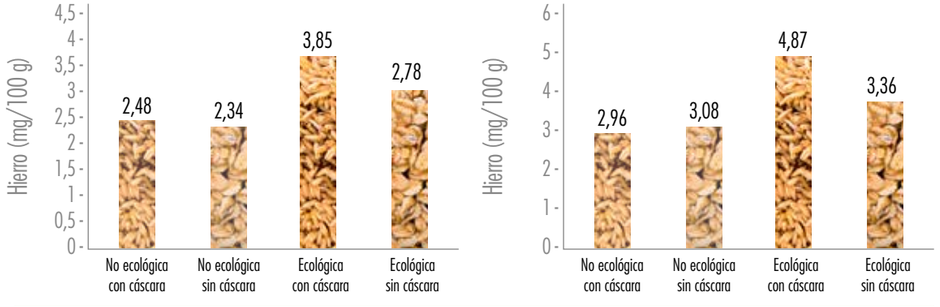


Figura 4. Hierro y zinc en la avena ecológica y no ecológica, con y sin cáscara.



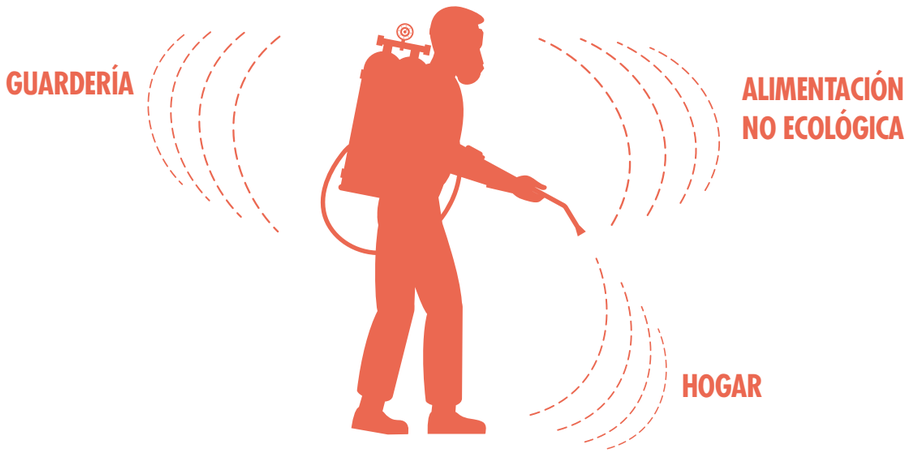
[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia]

MÁS INFORMACIÓN

[Bandera, E.V.; Kushi, L.H.; Moore, D.F.; Gifkins, D.M.; McCullough, M.L. 2007. Association between dietary fiber and endometrial cancer: a dose-response meta-analysis. American Journal of Clinical Nutrition, 86 (6): 1730-1737. [Raigón, M.D. 2010. La industria de transformación de alimentos ecológicos de origen vegetal. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

¿Cómo llegan los pesticidas al organismo de los niños?

Los pequeños están expuestos a los pesticidas mediante diferentes vías. A los que llegan a su cuerpo a través de la comida, hay que sumar los que se encuentran en el ambiente de casas y guarderías.



Un estudio realizado con la colaboración de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, 2014) arrojó luz sobre la exposición de los niños pequeños a pesticidas, tanto a los usados hace tiempo (pero que persisten como contaminantes en el medio) como a los que se utilizan actualmente en los ambientes donde los niños desarrollan sus actividades cotidianas. Los autores cuantificaron las exposiciones potenciales y las dosis de ingesta en 129 niños (de edades entre 20 y 66 meses) a 16 pesticidas (8 organoclorados, 2 organofosforados, 3 piretroides y 3 herbicidas ácidos). Se tomaron muestras del medio (suelo, polvo, y aire interior) y muestras personales (toallitas de manos, alimentos sólidos y líquidos) en todos los hogares y en 13 guarderías de 6 condados de Carolina del Norte entre 2000 y 2001.

EXPOSICIÓN EN CASA Y EN LA GUARDERÍA

Los pesticidas α-cChlordaneo, α-chlordaneo, heptacloro, clorpirifós, diazinon, cis-permetrín, trans-permetrín y el ácido 2,4-monocloroacético acid (2,4-D) fueron detectados en ≥50% en dos o más medios. Las exposiciones medias estimadas para en los niños a través de diferentes rutas (la ingestión por la dieta, ingestión no dietética e inhalación) fueron para el 2,4-D y cis/trans-permetrín (ambos 4.84 ng/kg/día), cis/trans-permetrín (2.39 ng/kg/día) y heptachloro (1.71 ng/kg/día), respectivamente. La estimación de las dosis medias para las tres rutas de exposición fueron cuantificables para clorpirifos (4.6 ng/kg/día), cis/trans-permetrín (12.5 ng/kg/día) y 2,4-D (4.9 ng/kg/día). La conclusión era que esos niños se exponían diariamente a varios pesticidas a través de varias rutas diferentes de exposición en sus hogares y guarderías.

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

MÁS INFORMACIÓN

[Int J Environ Res Public Health. 2014 Apr 3;11(4):3743-64. doi: 10.3390/ijerph110403743. [Morgan MK, Wilson NK, Chuang JC. Exposures of 129 preschool children to organochlorines, organophosphates, pyrethroids, and acid herbicides at their homes and daycares in North Carolina.

ECOLÓGICO. CREMA DE CACAHUETES VERITAS

Cacahuete tostado ecológico

NO ECOLÓGICO. CREMA DE CACAHUETES REFERENTE DEL SECTOR

Cacahuete tostado

Azúcar

Sal

Grasa vegetal totalmente hidrogenada de palma

veritas

IMPRESCINDIBLES

OTOÑO 2019

La bajada de las temperaturas y la falta de luz son dos hechos típicamente otoñales que retan el organismo, el cual reacciona volviéndose más vulnerable y proclive a la tristeza. Hemos seleccionado cinco imprescindibles que te ayudarán a aumentar tus niveles de energía y reforzar tu sistema inmunitario: manzana golden, panela, fusilli de lentejas, cúrcuma y crema de almendras.

¡UTILIZA EL BONO IMPRESCINDIBLES Y AHORRA CUIDÁNDOTE!

[Entra en **la app Veritas** y localiza el bono.

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

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

UTILIZA TU BONO IMPRESCINDIBLES

1 MANZANA GOLDEN 300 g ECO

2 PANELA COMERCIO JUSTO Veritas 500 g

3 FUSILLI DE LENTEJAS Veritas 250 g

4 CREMA DE ALMENDRA 100% Veritas 330 g

5 CÚRCUMA Veritas 85 g

Hasta 3.500 ecos

Fusilli de lentejas rojas

Elaborados con harina de legumbre 100%, los fusilli de lentejas rojas añaden variedad a tu dieta, además de ser una gran fuente de proteínas, hidratos y fibra.

Al tener una base de legumbres, están libres de gluten y son la perfecta alternativa a la pasta tradicional para personas celíacas o con sensibilidad al gluten. Su paladar suave permite muchas combinaciones y son idóneos para niños y estómagos delicados porque se elaboran con harina de lentejas rojas, una variedad sin cáscara.

Las legumbres ecológicas están libres de pesticidas, herbicidas y otras sustancias sintéticas y, como consecuencia, poseen un sabor más genuino que las no ecológicas porque los compuestos químicos alteran los olores y sabores.

SACIANTES Y LIGEROS

Los fusilli de lentejas aportan menos calorías e hidratos que la pasta tradicional y más proteínas y fibra. Igualmente, son más saciantes y poseen un menor índice glucémico que la pasta hecha a base de harina de trigo.

EN LA COCINA

Tras cocerlos en abundante agua salada durante 9 minutos ya puedes consumirlos según tus preferencias. Es aconsejable que la cocción sea al dente para que no se deshagan y suba el índice glucémico. Si los combinas con verduras (cocidas, salteadas o crudas en ensalada), añadirás un plus de fibra, vitaminas y minerales a tus recetas.

Crema de almendras

Saludable, nutritiva y deliciosa, se elabora únicamente con almendras ecológicas. Sin grasas ni sal ni azúcares añadidos, es apta para veganos y muy digestiva.

Aunque la almendra está protegida por su cáscara, cuando el cultivo no es ecológico se trata con productos químicos que penetran en el interior de la semilla. Además, absorbe fácilmente los pesticidas debido a su alto contenido de aceites, por lo que es muy importante que sea ecológica. Nuestra crema de almendras solo lleva almendras ecológicas y, durante la torrefacción y molienda de las mismas, no se añaden azúcares de ninguna clase ni aceites como el de palma.

FUENTE DE NUTRIENTES

Alimento fundamental de la dieta mediterránea, la almendra contiene minerales y antioxidantes y es rica en ácidos grasos saludables, que reducen el colesterol y disminuyen el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Asimismo, contiene vitaminas E (inhibe la oxidación de las grasas) y B2 o riboflavina (contribuye a mantener la buena salud de piel y mucosas).

EN LA COCINA

Sin duda, es ideal para untar las tostadas del desayuno, pero sus posibilidades son casi infinitas. Puedes añadirla a pasteles, galletas, bizcochos…, rellenar crepes, preparar leche merengada o hacer un batido energético con plátano, cacao puro y bebida vegetal.

Cúrcuma

Reconocida como un verdadero antinflamatorio natural, la cúrcuma refuerza la salud y, gracias a su contenido en curcumina, alivia la tristeza y eleva el ánimo.

Nuestra cúrcuma procede del estado de Kerala, en el sur de la India, una región cuyo clima y suelo son idóneos para su desarrollo. Los agricultores, organizados en pequeñas cooperativas, la cultivan como hacían sus antepasados y todo el proceso (recolección, limpieza y secado) es exclusivamente manual. No usan pesticidas ni químicos, y la planta ni se fumiga ni se irradia, prácticas que pueden crear residuos y reducir el sabor y el aporte de nutrientes.

FORTALECE LAS DEFENSAS

En la cultura hindú y la medicina ayurvédica se usa para combatir multitud de dolencias, generar calor en el organismo y aumentar las defensas, ya que es antinflamatoria, antioxidante y actúa contra las infecciones de numerosos virus. Para potenciar sus beneficios, y facilitar la absorción de la curcumina, mézclala con pimienta o jengibre y añade una grasa, como aceite de oliva, de sésamo o de coco.

EN LA COCINA

Añádela a zumos y batidos o tómala con zanahoria, manzana, apio, jengibre y limón; incluso puedes añadir vegetales de hoja verde, como espinacas o kale. Y no dejes de prepararte un delicioso cúrcuma chai latte con bebida vegetal, cúrcuma en polvo, canela y pimienta.

“NUESTRO OBJETIVO ES HACER LAS COSAS BIEN EN TODOS LOS ASPECTOS: QUEREMOS HACER CHOCOLATES DELICIOSOS, RESPONSABLES Y COMPROMETIDOS, CON UN IMPACTO POSITIVO EN EL ENTORNO”.

El chocolate más comprometido

De Alcorisa, Teruel, nos llegan los Chocolates Artesanos Isabel. Se elaboran en un obrador de chocolate como los de antes, única y exclusivamente con materias primas de primera calidad, de comercio justo y certif icadas ecológicas.

Tras años trabajando en las mejores pastelerías y chocolaterías de Europa, Isabel Félez volvió a su Alcorisa natal y cumplió su sueño: abrir un pequeño obrador de chocolate. A su pasión por el cacao, unía la fuerte voluntad de generar empleo y riqueza en un medio rural en el que la despoblación es una amenaza y las mujeres no encuentran fácilmente una ocupación que les permita conciliar la vida familiar y laboral. "Nuestro objetivo es hacer las cosas bien en todos los aspectos: queremos hacer chocolates deliciosos, responsables y comprometidos, con un impacto positivo en el entorno", afirma la empresaria turolense. Para conseguirlo, dan trabajo a mujeres de la zona, utilizan materias primas de proximidad, rechazan todo tipo de aditivos y promueven el comercio justo. ¡Hasta los envases proceden de bosques sostenibles y plásticos biodegradables y han elegido una tipografía que precisa menos cantidad de tinta!

UN EJEMPLO DE EMPRESA ÉTICA Y RESPONSABLE

Tras más de dos décadas en el sector, Isabel es muy consciente de las circunstancias en las que se cultiva el cacao o el azúcar. De ahí su inquietud por adquirir las materias primas en lugares libres de explotación laboral y trabajo infantil: "Los ingredientes llevan el sello de la asociación de comercio justo Fairtrade, que garantiza los derechos de las personas y el respeto por el medio ambiente".
Hoy, la empresa es un ejemplo de negocio socialmente responsable y ha obtenido numerosos reconocimientos, como el Premio Excelencia a la Innovación de las Mujeres Rurales, otorgado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, y el Premio Medio Ambiente, concedido por el Gobierno de Aragón.

En el obrador

¡ECOLÓGICO, SANO Y DELICIOSO!

En nuestras tiendas encontrarás algunas de sus variedades más selectas, que se derriten en la boca sin apenas masticar, lo que permite disfrutar al máximo de su extraordinario sabor, junto con sus aromas y matices. Están certificadas por FLO-Fairtrade (comercio justo) y el CAAE (Consejo Aragonés de Agricultura Ecológica).
Las especialidades que no te puedes perder son la tableta de chocolate con leche 39% de cacao, quinoa crujiente y cinco especias chinas (canela, anís estrellado, pimienta de Sichuan, clavo de olor, semillas de hinojo y vainilla Bourbon); la tableta de chocolate negro 70% de cacao con especias; los crackers crujientes (de chocolate blanco 35% de cacao, de chocolate con leche 39% de cacao y de chocolate negro 70% de cacao); y la crema de chocolate negro con aceite de oliva virgen extra y flor de sal, una exquisitez para untar que lleva un 35% de aceite de oliva virgen extra, una grasa muy saludable.

DEL HABA A LA TABLETA

En Chocolates Artesanos Isabel manejan el cacao con la técnica 'bean to bar' (del haba a la tableta). Como explica Félez: "Tostamos, descascarillamos, trituramos y trabajamos las semillas, a diferencia de la mayoría de los productores, que compran la masa de cacao con azúcar ya preparada y se limitan a darle forma o añadir los ingredientes necesarios para conseguir el producto final".
El resultado es un chocolate delicioso y saludable porque prescinden del azúcar blanco refinado en favor de la panela (el azúcar integral directamente obtenido de la caña sin refinar), rechazan las grasas trans (como el aceite de palma) y solo utilizan aceite de oliva virgen extra del Bajo Aragón. Ninguno de sus productos contiene gluten ni aditivos artificiales ni transgénicos y, para evitar la presencia de alérgenos, se vigilan las contaminaciones cruzadas tanto con los proveedores como en el propio obrador, gracias al uso de varias máquinas para diferentes tipos de chocolate.

¡Ya están aquí los turrones!

Culminan las tradicionales comidas navideñas y no hay paladar que se resista... Los maestros artesanos del obrador de Veritas proponen la versión más sana, deliciosa y ecológica de los turrones de toda la vida.

En Veritas creemos en la sencillez del trabajo artesanal (hacemos las piezas a mano y una a una), la calidad de la materia prima y las recetas tradicionales, que unimos al control exhaustivo del proceso para obtener un turrón de máxima calidad, un proceso que en lo esencial apenas ha variado a lo largo de los siglos. Damos especial importancia a la selección de ingredientes porque en ellos reside gran parte del éxito del producto final. Todos son de origen ecológico (azúcar integral de caña, huevos, chocolate, coco…) y, si es posible, de proximidad, como las apreciadas almendras de la zona mediterránea, cuyo aroma y aceite son esenciales para lograr un buen turrón.

En ningún caso, se usan azúcares refinados, ni grasas hidrogenadas, ni colorantes, ni conservantes ni ningún otro tipo de aditivos sintéticos. Por ejemplo, la mayoría de alimentos procesados contienen aromatizantes químicos, unas sustancias sintetizadas en el laboratorio, donde se emula la estructura molecular de los aromas naturales. Nuestros turrones se hacen sin necesidad de añadir aromas porque, a causa de su extraordinaria calidad, los ingredientes que usamos son los encargados de dotar a cada tableta del sabor, olor y color del turrón más auténtico.

YEMA TOSTADA

Suave y dulce, es una de nuestras especialidades más queridas y destaca por esa textura única que le otorga el azúcar tostado. Su sabor único lo ha convertido en un dulce imprescindible en estas fechas.

COCO

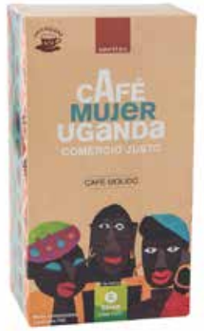
Por su parte, el de coco ya es un clásico de la repostería navideña gracias a la afortunada combinación de esta fruta tropical con una base de almendra y un toque irresistible de chocolate negro con un alto porcentaje de cacao.

EN LA MESA

El turrón debe trocearse justo antes de servir para que evitar que se seque. Hazlo sobre una tabla de cocina y, con un cuchillo largo bien afilado, corta barritas rectangulares y alargadas que puedan comerse en un par de bocados.

Productos conscientes para un mundo más justo

Por afinidad en valores y compromisos, Oxfam Intermón y Veritas se unen en una iniciativa inédita, innovadora y pionera, con el objetivo común de ayudar a erradicar la pobreza a través de prácticas comerciales justas para las familias productoras de café y azúcar panela en África y América Latina.



El comercio justo es un movimiento que busca cambios en las formas de producir, de comercializar y de consumir para que el mundo sea un lugar más humano y más sostenible.

CAFÉ MUJER UGANDA: EL CAFÉ DEL MUNDO EN EL QUE QUIERES VIVIR

Se trata de un **proyecto de género** impulsado por Oxfam Intermón con ACPCU, una cooperativa que agrupa **familias productoras de café en Ankolé, Uganda.**

Este proyecto está generando cambios enormes en la comunidad, ya que se anticipa entre un 50% y un 60% de la compra para que las organizaciones tengan tesorería y puedan ir pagando a tiempo a las familias productoras. De esta manera, pueden tener grupos de ahorro, que también se nutren con una prima de género. Además, los precios pagados son notablemente mayores que los de los intermediarios y, en Navidad, se efectúa un segundo pago.

El testimonio de Agnès

Agnès tiene 39 años, está casada y tiene cuatro hijos. Es miembro de la cooperativa ACPCU desde hace 13 años. Para Agnès, entrar en la cooperativa supuso dejar de depender de compradores independientes, que normalmente utilizan tácticas engañosas para la compra de la cosecha y se aprovechan de la necesidad de los productores, que son muy dependientes de una única cosecha al año. Con los ingresos que ella y su marido obtienen de la cosecha pueden pagar las tasas escolares de sus cuatro hijos.

Los grupos de ahorro están formados por mujeres que crean sus estatutos y funcionamientos.

[Las mujeres nos explican que entre las utilidades que se dan de los préstamos destacan la compra de insumos para el cultivo y el pago de las tasas para la escolarización, así como para la financiación de pequeños negocios.

[Superación y empoderamiento de la mujer:

- Gestión de la economía familiar.
- Conocimientos y formación.
- Cambio de nivel cultural y de protagonismo de las mujeres en Uganda.

PANELA VERITAS, DE LA MANO DE OXFAM INTERMÓN

La panela Veritas, suministrada por Oxfam Intermón, **contribuye a mejorar la vida de muchos de los pequeños productores de la región de Piura, en Perú.** Las familias están agrupadas en una cooperativa y trabajan sus tierras para fomentar el desarrollo de la comunidad.

Con este producto de comercio justo se garantiza que los productores reciben una prima directa, condiciones dignas, ausencia de mano de obra infantil y no discriminación.

Cada vez que eliges productos Oxfam Intermón Veritas, contribuyes a una producción sostenible y justa para las familias productoras de África y América Latina.

ENCARGOS DE NAVIDAD

¡COCINADO POR NOSOTROS!

PLATOS COCINADOS

• Lomo de cerdo relleno de ciruelas, mostaza y jamón	26,50	€/kg
• Lomo de cerdo relleno de piña y jamón	26,50	€/kg
• Paletilla de cordero rellena con salsa de Navidad	29,50	€/kg
• Paletilla de cordero rellana con salsa de verduras asadas	29,50	€/kg
• Pierna de cordero rellena con salsa de Navidad	29,50	€/kg
• Pierna de cordero rellena con salsa de verduras asadas	29,50	€/kg
• Pollo relleno de frutos secos	29,90	€/kg
• Pollo relleno de jamón y queso	29,90	€/kg
• Rosbif (carne de ternera asada)	26,50	€/kg
• Seitán de Navidad relleno	26,50	€/kg
• Seitán de Navidad	26,50	€/kg

PLATOS PARA COCINAR

• Lomo de cerdo relleno de ciruelas, mostaza y jamón	19,50	€/kg
• Lomo de cerdo relleno de piña y jamón	19,50	€/kg
• Pollo relleno de frutos secos	24,50	€/kg
• Pollo relleno de jamón y queso	24,50	€/kg

TAMBIÉN PUEDES DISFRUTAR DE NUESTROS CANELONES

Bandeja de 6 unidades:

• Pollo	6,95	€/u	• Seitán	5,95	€/u
• Pavo	6,95	€/u	• Verduras	5,95	€/u

Reservando hasta el 14 de diciembre*

15% DESCUENTO

*A partir de esta fecha consultad en tienda.

COCINA veritas

#yomecomprometo

La Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático que se celebra este diciembre en Madrid tiene como objetivo limitar las concentraciones de gases de efecto invernadero en la atmósfera y detallar la implementación del Acuerdo de París en defensa del clima del planeta.

Del 2 al 13 de diciembre, Madrid se convertirá en la capital mundial de la lucha contra el cambio climático al acoger la Cumbre Mundial del Clima (COP25), un macroevento en el que participarán científicos, empresarios, representantes institucionales, organizaciones no gubernamentales y gobiernos de todo el mundo. En total, hasta 25.000 personas repartidas en dos espacios contiguos de IFEMA: uno para las reuniones y negociaciones oficiales de los países y otro para los eventos paralelos, como presentaciones de informes científicos o actos de las ONG.

El objetivo es lograr la estabilización de las concentraciones de gases de efecto invernadero en la atmósfera y limitarlas muy por debajo de los dos grados. De esta manera, la convención servirá para que los países asistentes terminen de cerrar el reglamento de desarrollo del Acuerdo de París, concebido como el primer pacto mundial vinculante en defensa del clima, que tiene que estar plenamente vigente en enero de 2020.

Según Gonzalo Muñoz, cofundador de Sistema B y High Level Champion on Climate Action de la COP25, "la COP25 será un momento global crítico en el que todos los sectores de la sociedad tendrán que expresar su compromiso, mejorar su ambición de tomar medidas para abordar el cambio climático y generar impulso hacia 2022, cuando los países deberán mejorar sus compromisos actuales en virtud del Acuerdo de París".

#yomecomprometo

CERO EMISIONES NETAS

En Veritas nos comprometemos a conseguir cero emisiones netas para el 2022, con lo que elevamos el listón de liderazgo empresarial y demostramos que el éxito empresarial y la acción climática son compatibles.
Lo haremos trabajando con nuestros proveedores de transporte, para añadir esta tarea a los objetivos ya logrados del suministro proveniente de fuentes renovables y el transporte interno sostenible.

REDUCCIÓN DEL USO DEL PLÁSTICO

Además, también estamos comprometidos con la reducción del uso del plástico. De hecho, este año, durante la Semana de la Sostenibilidad, presentamos nuestros avances en la sustitución del plástico por materiales compostables en diferentes envases de productos, tales como yogures, germinados o cápsulas de café. También estamos potenciando la venta a granel en nuestras tiendas, así como el refill. Y, por supuesto, estamos eliminando todo el plástico añadido que depende directamente de nuestra gestión, así como incorporando plástico reciclado para darle más de una vida.

CUMBRE MUNDIAL DEL CLIMA (COP25)

Cuándo: **del 2 al 13 de diciembre**
Dónde: **IFEMA - Feria de Madrid**
Dirección: **avenida del Partenón, 5 (28042 Madrid)**

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

BarcelonActua

Desde la Fundación BarcelonActua aspiran a crear una sociedad cohesionada, sensible y solidaria, fomentando vínculos relacionales basados en el cuidado, el respeto y el voluntariado.

¿Cuál es la misión de la entidad?
Nuestra misión es doble: por una parte, buscamos cubrir necesidades sociales de colectivos de Barcelona en situación de vulnerabilidad, y por otra, queremos conseguirlo a través de la implicación y la movilización de la ciudadanía. Los valores en los que nos basamos para llevar a cabo esta misión son los siguientes: sensibilidad, horizontalidad, proximidad, empatía, integración, dinamismo, innovación y participación.

¿En qué consisten sus principales retos?
Queremos contribuir a crear una ciudad más empática, movilizada y sensibilizada con las realidades sociales de los colectivos más vulnerables. El reto es hacerlo desde la horizontalidad y la igualdad, ya que todo el mundo tiene algo que dar y algo que recibir.

¿Qué papel deben tener las ONG en la sociedad?
Este tipo de entidades formamos parte del tejido social de la ciudad, y tenemos la responsabilidad de visibilizar las realidades sociales que existen y acercarlas a la ciudadanía.

¿Cómo es la colaboración con Veritas?
Veritas es BACempresa desde hace años, es decir, colabora económicamente para hacer sostenible la acción social de BarcelonActua, y caminamos juntos. Por ejemplo, en 2018 cocreamos una actividad semanal para niños y niñas del barrio del Raval, con trabajadores voluntarios de la empresa. Además, cinco de sus tiendas de Barcelona colaboran semanalmente donando alimentos que no pueden vender para las actividades en las que cocinamos para colectivos en situación de vulnerabilidad.

¿Por qué motivo las empresas deberían animarse a cooperar con una entidad social?
Les diría que solo conseguiremos que Barcelona sea una ciudad más inclusiva si todos nos esforzamos. Igualmente, su colaboración es importante no solo para cubrir necesidades sociales, sino que también es una excelente manera de implicar y sensibilizar a sus trabajadores.

GAMA DE MIELES MIL FLORES

De la variedad mil flores, la marca Ecorganic nos propone un surtido de mieles cremosa, líquida (en diferentes formatos) y antigoteo, muy cómodo para añadir a tus infusiones o recetas y dotarlas de beneficios digestivos y curativos.
La miel es el alimento dulce más antiguo consumido por el ser humano. La producen las abejas a partir del néctar de las flores y es un alimento indispensable para la vida de estos insectos, junto con el polen, el própolis y la jalea real.
En concreto, estas mieles proceden de la selva brasileña, donde habitan las abejas africanizadas, una especie con un riesgo de extinción superior al del resto de las abejas. Por tanto, la producción de estas contribuye a la polinización y al repoblamiento de los bosques y zonas naturales que están siendo devastados.

DIVERSIDAD EN LAS CREMAS DE UNTAR

Ampliamos el surtido de cremas para untar con opciones veganas y gran variedad de frutos secos.
La marca Vida nos acerca una gama de cremas veganas, compuesta por una crema de chocolate con avellanas, otra de chocolate negro y una tentación deliciosa para los más golosos: una crema blanca con coco.
Granovitta, una empresa especializada en productos dietéticos y saludables desde hace más de 100 años, nos propone unas cremas elaboradas en Castellón únicamente con frutos secos: avellanas, cacahuete crunch y anacardos.
Y, para mejorar todavía más la experiencia de las cremas de frutos secos, la marca Naturgreen nos trae una deliciosa combinación de crema de anacardo con cacao.
Por su parte, la marca BioBética nos presenta dos variedades gourmet elaboradas en Málaga y con un 26% de aceite de oliva en su formulación: la crema de cacao con naranja y la crema de cacao con menta.

TABLETAS DE CHOCOLATE SIN AZÚCAR

La marca Torras, una empresa catalana con más de 100 años de historia, nos acerca dos tabletas de chocolate libres de azúcar.
Tanto la tableta de chocolate negro 79% como la de chocolate negro con almendras utilizan eritritol para sustituir el azúcar, un endulzante natural que se elabora a partir de la fermentación de enzimas de trigo y maíz, y aporta poquísimas calorías y un índice glucémico cero, lo que convierte estas tabletas en un placer apto para personas con diabetes.

CONSERVAS DE PESCADO PAN DO MAR

Pan do Mar es una empresa certificada B Corp que está completamente alineada con nuestros valores. Promueven la pesca sostenible, en pequeños barcos de costa y con cañas o anzuelos en caladeros próximos a la factoría de las costas cantábrica y atlántica, en el caso del atún y la caballa. Los mejillones se cultivan en bateas ecológicas.
Disfruta del delicioso surtido: patés en envase de cristal, salsa de tomate con atún, mejillones en salsa de tomate y filetes de caballa en salsa picante.

QUINOA CULTIVADA EN ESPAÑA

La nueva quinoa Moysan se cultiva en Andalucía y se caracteriza por un grano más pequeño que el de la quinoa boliviana, pero cuenta con las mismas propiedades.
La quinoa es un pseudocereal rico en proteínas y minerales. De hecho, posee proteínas de alto valor biológico, que contienen todos los aminoácidos esenciales. Es rica en fibra y minerales, como hierro, calcio y fósforo.
Además, resulta un alimento indispensable en la despensa de los celíacos, ya que no contiene gluten.

novedades marca VERITAS

RISONES, EL PLATO MÁS VERSÁTIL

Los risones son una pasta con forma de arroz elaborada a partir de lentejas, guisantes y trigo.
Una forma estupenda de aportar nutrientes, en concreto proteína y fibra, a tu dieta en multitud de recetas. Puedes hervirlos durante 10 minutos, como si fuesen una pasta y, después, utilizarlos como base de una sopa o mezclarlos con un sofrito, como si fuesen un arroz tricolor.
¡Disfruta de esta propuesta innovadora y divertida!

GHEE, UN TESORO AYURVÉDICO

El ghee, también llamado elixir dorado por los ayurvedas, es un tipo de mantequilla clarificada sin lactosa que ha formado parte de la gastronomía tradicional india desde hace miles de años.
Desde el punto de vista nutricional es especialmente interesante gracias a su elevado contenido en grasas saludables, principalmente omega-3. Además, favorece la digestión, protege la salud cardiovascular y es antioxidante.
En la cocina, resulta ideal para untar –debido a su textura cremosa– y para cocinar –asar, freír, saltear–, ya que resiste las altas temperaturas (hasta 250 ˚C) sin degradarse.
Disfrútalo al mejor precio: hasta un 23% más económico que la marca de referencia.

¡APUESTA POR LAS HARINAS INTEGRALES!

Ampliamos nuestro surtido de harinas integrales con las variedades de espelta, centeno y avena.
El gran beneficio de las harinas integrales es que se obtienen a partir de la molienda del grano completo, es decir, incluyendo el germen del cereal, que es la parte con mayor carga nutritiva. Sin embargo, cuando elegimos un producto integral es importante asegurarse de que sea ecológico, ya que en la cáscara del cereal, además de la gran cantidad de nutrientes, es donde se encontrarían todos los pesticidas en el caso de no ser ecológico.
La avena es un cereal que proporciona energía y vitalidad, y su harina se recomienda para la repostería. La espelta es una variedad de trigo más sabrosa y digestiva que el trigo común. El centeno tiene un sabor más intenso y es rico en fibra, minerales y vitaminas; su harina es perfecta para preparar pan casero.

YOGURES BEBIBLES DE FRESA Y ARÁNDANOS

Te presentamos los nuevos yogures bebibles de fresa y arándanos, elaborados a partir de leche procedente de granjas de El Pla de l'Estany (Girona) y presentados en unos prácticos botellines de 500 ml.
Estos yogures destacan por su sabor a fruta ligeramente dulce, textura ligera y riqueza en calcio y proteínas. Según estudios, el yogur ecológico regenera la flora intestinal, fortalece el sistema inmunológico y reduce el colesterol.

¡INCORPORA FERMENTADOS EN TUS RECETAS!

Esta combinación de jengibre, remolacha y chucrut fermentado de la marca Kramer es un complemento ideal para tus recetas. Puedes añadirla a tus bocadillos, como guarnición de platos de carne, pescado o proteína vegetal.
Los fermentados son una opción muy saludable para reforzar la microbiota intestinal, ya que son ricos en probióticos y prebióticos.

Veritas Food Plans

Veritas Food Plans es nuestro nuevo servicio de acompañamiento nutricional. Consiste en una plataforma de aprendizaje online y gratuita en la que se ofrecen diferentes planes nutricionales para ayudarte a llevar una alimentación y estilo de vida saludables.

Cada plan cuenta con información nutricional elaborada por profesionales expertos, recetas, menús y materiales descargables. Además, puedes conseguir cupones con hasta un 40% de descuento en productos seleccionados que podrás canjear en nuestras tiendas.

Esta iniciativa innovadora responde a nuestro compromiso con la salud y nos permite poner a tu alcance contenido de calidad, a través de un modelo de suscripción gratuito.

Empezamos con el plan Nuevos veganos, que tiene como objetivo acompañarte en la transición hacia una dieta vegana, para que comiences esta nueva forma de alimentación sabiendo todo lo necesario.

NUEVOS VEGANOS

PESO IDEAL

BATCH COOKING Y FAMILIAS

APÚNTATE EN **www.terraveritas.es**

terra. veritas

BILBAO · YANESKOLA, PRIMERA PLANTA YANDIOLA, AZKUNA ZENTROA, ARRIQUÍBAR PLAZA, 4
PAMPLONA · ESCUELA NISHIME. RONDA OBISPO BARBAZÁN, 6

ACTIVIDADES BILBAO. DICIEMBRE

Jueves 12
DULCE PECADO: DULCES FESTIVOS PARA ACABAR LAS FIESTAS SIN UN GRAMO DE CULPA
Helenka Santos
18.00 h - 21.00 h **30 €**

Viernes 13
APERITIVOS FESTIVOS
Mireia Anglada
18.00 h - 21.00 h **35 €**

Martes 17
ESPECIAL MENÚ NAVIDEÑO SALUDABLE
Mónica Mellid (Nutrición Bilbao)
18.00 h - 21.00 h **35 €**

ACTIVIDADES PAMPLONA. DICIEMBRE

Jueves 19
POSTRES NAVIDEÑOS. Almudena Montero. 18.00 h - 21.00 h **30 €**

UTILIZA LA DESPENSA PARA PONER FIN A LOS RESFRIADOS

POCAS ENFERMEDADES HAY TAN COMUNES Y MOLESTAS COMO EL RESFRIADO; Y, EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO, ES MISIÓN COMPLICADA NO CAER EN SUS GARRAS: LOS CAMBIOS DE TEMPERATURA, UNA ALIMENTACIÓN POBRE Y DESVITALIZADA Y EL ESTRÉS CON EL QUE SOLEMOS CERRAR EL AÑO SON INGREDIENTES CLAVE PARA DEBILITAR EL TERRENO Y FAVORECER INFECCIONES OPORTUNISTAS. ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA RECUPERARNOS RÁPIDO Y EVITAR PASAR POR LA FARMACIA? ¡MUCHAS COSAS! VEÁMOSLAS.

Ensalada de lentejas y shiitakes con aliño de miso.]
La receta en el web veritas.es

El resfriado común es una infección típica de las vías respiratorias altas, con síntomas muy incómodos –como tos persistente, mocos (muchos), fiebre (menos común), molestias en la garganta, entre otros–, causada por diversos virus, muy común en épocas de cambios de temperatura y que suele pasar al cabo de unos días. Existe siempre la tentación de recurrir a los medicamentos de farmacia para hacer desaparecer estas molestias, pero la realidad es que tanto la fiebre como los mocos o la tos cumplen funciones importantes para combatir los microorganismos y, por tanto, lo mejor es acompañar el proceso; mucho más que anularlo. Además, cuando el resfriado no se resuelve fortaleciendo el terreno, es muy común volver a recaer, y con los síntomas más acentuados.

Combatir un resfriado con alimentos de la despensa es algo que ya hacían nuestras abuelas y que servirá no solo para suavizar la sintomatología, sino también para aumentar las defensas y evitar recaer.

LOS ALIMENTOS DE LA DESPENSA: REMEDIOS DE SIEMPRE QUE NO FALLAN

[La cebolla

La cebolla es el gran remedio de la abuela, que ayuda a sacar mocos, a matar gérmenes y a respirar mejor.

Además de incluirla en los platos, una manera muy simple de utilizarla y efectiva igualmente es cortar una cebolla por la mitad y dejarla junto a la cama de la persona resfriada toda la noche. Los aceites esenciales de la cebolla pasan al aire y realizan una acción expectorante y antiséptica. Para seguir aprovechándola, se vuelve a cortar en pedazos más pequeños para las siguientes noches hasta que deje de oler (cuando ya no huele, es que no suelta aceites esenciales).

Otra forma de utilizarla es tomarla en una infusión. Con un poco de miel no es nada desagradable de sabor y alivia mucho las molestias de garganta. Se puede ir tomando a sorbitos durante todo el día.

[El jengibre

Otro imprescindible de la despensa antiresfriados. El jengibre, además de calentar el organismo y reconfortarlo, es uno de los remedios más efectivos para aliviar la tos y expulsar la mucosidad y combatir la infección. También es muy fácil de incorporar en una crema de verduras o en una infusión añadiendo un pedacito del rizoma y desechándolo antes de beber el líquido.

[Ajo

Al igual que la cebolla, este tesoro de la naturaleza no solo tiene propiedades antisépticas muy potentes, sino que también es un gran aliado del sistema respiratorio y pulmones, ya que promueve la fluidificación y expulsión de mocos. Asimismo, el ajo refuerza el sistema inmunológico. Se puede añadir a ensaladas o cremas, siempre crudo.

[Tomillo y orégano

Estas hierbas aromáticas son grandes antisépticos y pueden tomarse en forma de infusión o, también, como ingredientes en los platos. Si la garganta está afectada, también puede ser útil realizar gárgaras con estas plantas un par de veces al día.

[Shiitake

Esta variedad de setas tonifica el sistema inmunitario ya que aumenta las defensas para combatir contra la acción de microorganismos. Los shiitake son muy fáciles de incorporar en el menú, pues son deliciosas y muy versátiles en la cocina: acompañando unos huevos revueltos o en un salteado de verduras, en guisos o, incluso, en forma de crema, las setas shiitake son un aliado sabroso contra el resfriado común.

[Fermentados

Son alimentos probióticos que favorecen un equilibrio en beneficio de la flora intestinal saludable y evitan que se instalen organismos patógenos. Como ya se sabe, si cuidamos la mucosa intestinal, estaremos vigilando la puerta de entrada a nuestro organismo y también estaremos preservando el resto de nuestras mucosas, todas ellas vinculadas estrechamente, pero especialmente la intestinal y la respiratoria. Además, recordemos que en el tubo digestivo se encuentra una gran proporción de nuestra producción inmunitaria.

Entre los alimentos probióticos que podemos incorporar, encontramos el kéfir de agua, las olivas, el té kombucha, la ciruela umeboshi, el vinagre de sidra de manzana crudo, las verduras crudas fermentadas como el chucrut (si se compra, ¡que no sea pasteurizado!).

[Alimentos ricos en provitamina A: zanahorias, espinacas, calabaza, boniato y perejil

Son alimentos que protegen las mucosas contra los microorganismos invasores, ya que son fuentes de carotenoides. El perejil, además, es una fuente interesante de vitamina C.

CALDO RECONFORTANTE ANTIRESFRIADOS

Una de las formas más convenientes para incorporar todos estos alimentos es a través de un caldo, que podemos ir tomando a lo largo de todo el día y que irá ejerciendo su efecto y reconfortándonos, a la vez que será una manera de mantenernos hidratados.

Aprovecharemos para incorporar alimentos de temporada como col, nabo, chirivía, zanahoria, cebolla, todos muy interesantes, pues son ricos en micronutrientes y fitoquímicos que pasarán al agua que nos beberemos. Si no os pensáis tomar las verduras, añadid la sal al final, de lo contrario, los minerales y vitaminas de las verduras no pasarán al agua.

ZUMO DE NARANJA: TARDE, PERO SEGURO

Según una revisión científica* de 2013, el remedio natural de toda la vida ha demostrado ser eficaz en la disminución de la gravedad de los síntomas del resfriado y también en la duración del mismo, aunque no tanto en prevenirlo. Se considera que a partir de un gramo de vitamina C al día es una dosis suficiente para disminuir las molestias y duración del resfriado.

De hecho, el vaso de zumo de naranja mañanero no tiene tanto sentido en épocas de frío, pues su naturaleza también es fría, lo que tenderá a debilitarnos frente a las temperaturas ambientales. En otoño-invierno, el organismo necesita calentarse y los alimentos juegan un papel importante. El cuerpo lo pide: bebidas calientes y comidas cocidas y –aún mejor– de cuchara. La vitamina C de las naranjas podemos obtenerla de otros alimentos más adecuados para la época: perejil (se puede picar y añadir al plato justo antes de consumirlo), brócoli o coliflor al vapor (unos pocos minutos, para minimizar las pérdidas) y unos trozos de pimiento o unas hojas de escarola en una ensalada tibia.

REPOSO: EL ÚLTIMO OREJÓN DEL TARRO

Casi siempre esperamos a estar fatal para frenar. O, mejor dicho, solo frenamos cuando ya no podemos seguir. Este es un error bastante inevitable hoy en día, pero la realidad es que la mayoría de las veces es más caro seguir en malas condiciones que saber parar a tiempo y habilitar un rato exclusivo para que el cuerpo pueda repararse.

Luego, lo de siempre: de nada servirá incorporar todos estos alimentos y remedios si antes no se aparta todo lo que entorpece el funcionamiento correcto del sistema inmunitario, como alimentos ultraprocesados, gluten y lácteos, que tienden a aumentar la producción de moco y dan mucho trabajo al organismo, pues favorecen la permeabilidad intestinal y son proinflamatorios. También vale la pena tener en cuenta otras medidas, como evitar el encierro, limpiarse bien las manos, beber durante todo el día (mejor si son bebidas terapéuticas como algunas de las que comentamos), hacer lavados nasales con agua de mar o dar paseos por la playa.

SOY COMO COMO

El puerro en la cocina

Dulces y jugosos, los puerros tienen un largo recorrido gastronómico y medicinal. Aunque se encuentran todo el año, su época de mayor cosecha es de otoño a primavera y son esenciales en la elaboración de salteados, sofritos, guisos y estofados.

[1]

[2]

[3]

1] Puerro
2] Tartar de algas. Porto Muiños. 170 g
3] Vinagre de umeboshi. Terra Sana. 250 ml

Para elegir un buen puerro, fíjate en su tallo (debe ser blanco, resistente y recto) y en sus hojas (que serán de color verde oscuro y frescas). Una vez en casa, conserva los puerros en la nevera y consúmelos en un máximo de una semana. Guárdalos siempre enteros, sin retirar las hojas externas, que (además de mantener la verdura fresca durante más tiempo) tienen muchas posibilidades culinarias.

HOJAS SALTEADAS O EN TEMPURA

Pica las hojas muy finas y añádelas en crudo a guisos o sopas, como si fuera cebollino fresco. También las puedes cortar en juliana y saltearlas o preparar una tempura.

TALLOS FERMENTADOS

Ligeramente picantes y muy aromáticos, quedan perfectos fermentados enteros en una disolución de vinagre de umeboshi, agua filtrada y especias. Otra opción es cortarlos muy finos y mezclarlos con sal, ajo picado, jengibre fresco y pimienta de cayena tipo kimchi.

CON TARTAR DE ALGAS

Corta los tallos en cilindros de unos 6 cm y hazlos al vapor, de manera que queden al dente. Coloca encima un tartar de algas con un poco de olivada y un filete de boquerón en aceite de oliva o envuelve los tallos con una tira de salmón ahumado o de zanahoria marinada en zumo de limón y decora con granos de granada fresca y cebollino fresco picado.

Crema de puerro, calabacín y brócoli. **La receta en el web veritas.es**

A LA BRASA Y GRATINADOS

Asa unos puerros enteros al horno o a la brasa, ábrelos por la mitad y sírvelos con salsa romesco y almendras tostadas. También puedes rellenar los cilindros escaldados (como si fueran canelones) con un sofrito de tofu desmenuzado con cebolla, ajo, espinacas, uvas pasas, cúrcuma y una pizca de pimienta negra recién molida. Cubre con una bechamel de setas y piñones, gratina y espolvorea con levadura nutricional en polvo.

VICHYSSOISE Y PORRUSALDA

Una de las recetas más famosas con puerros es la vichyssoise, que quedará más ligera si sustituyes las patatas por nabos, la nata por mantequilla de almendras y la leche por bebida vegetal; añade peras y quedará exquisita. La porrusalda es una sopa tradicional vasca hecha con patata, zanahorias, aceite de oliva y un buen caldo, a la que puedes añadir trozos de bacalao y un huevo escalfado.

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

Cacao en polvo, un ingrediente único

Se obtiene del grano del cacao y es un ingrediente imprescindible en todo tipo de postres, batidos, salsas... Gracias a sus más de 50 nutrientes y su elevado contenido en antioxidantes, resulta muy beneficioso para el organismo, siempre que sea natural y sin azúcares refinados o añadidos.

Parfait de compota de pera, yogur y chocolate. **La recepta al web veritas.es**]

[1

[2

1] Cacao puro sin azúcar. Destination. 250 g
2] Cacao en grano. Ecolife. 250 g

Tras la recolección, el grano se somete a una serie de procesos (fermentación, descascarillado, torrefacción, desgrasado), dando lugar a unos trozos pequeños (nibs) o a un polvo entre castaño y rojizo del que se ha separado gran parte de la manteca de cacao: el cacao natural.

¿QUÉ ES LA ALCALINIZACIÓN Y CÓMO LO MODIFICA?

A partir de ese momento, sus características pueden modificarse mediante la alcalinización, una transformación química que altera su acidez (añadiendo carbonato potásico, hidróxido sódico o carbonato cálcico a alta temperatura), color (se oscurece notablemente), sabor (es más refinado e intenso) y solubilidad (una característica fundamental en los cacaos solubles) naturales.

EL ECOLÓGICO ES TOTALMENTE NATURAL

En cambio, el cacao natural sin alcalinizar mantiene intactos su color, sabor, acidez y nivel de flavonoides antioxidantes, convirtiéndose en un buen complemento de una dieta saludable y equilibrada.

APROVECHA SU VERSATILIDAD

Puedes tomarlo tanto en frío como en caliente (al calentarse no pierde sus propiedades) y es ideal para añadir a masas de crepes o bizcochos, elaborar salsas o hacer bombones con una base de aceite de coco.

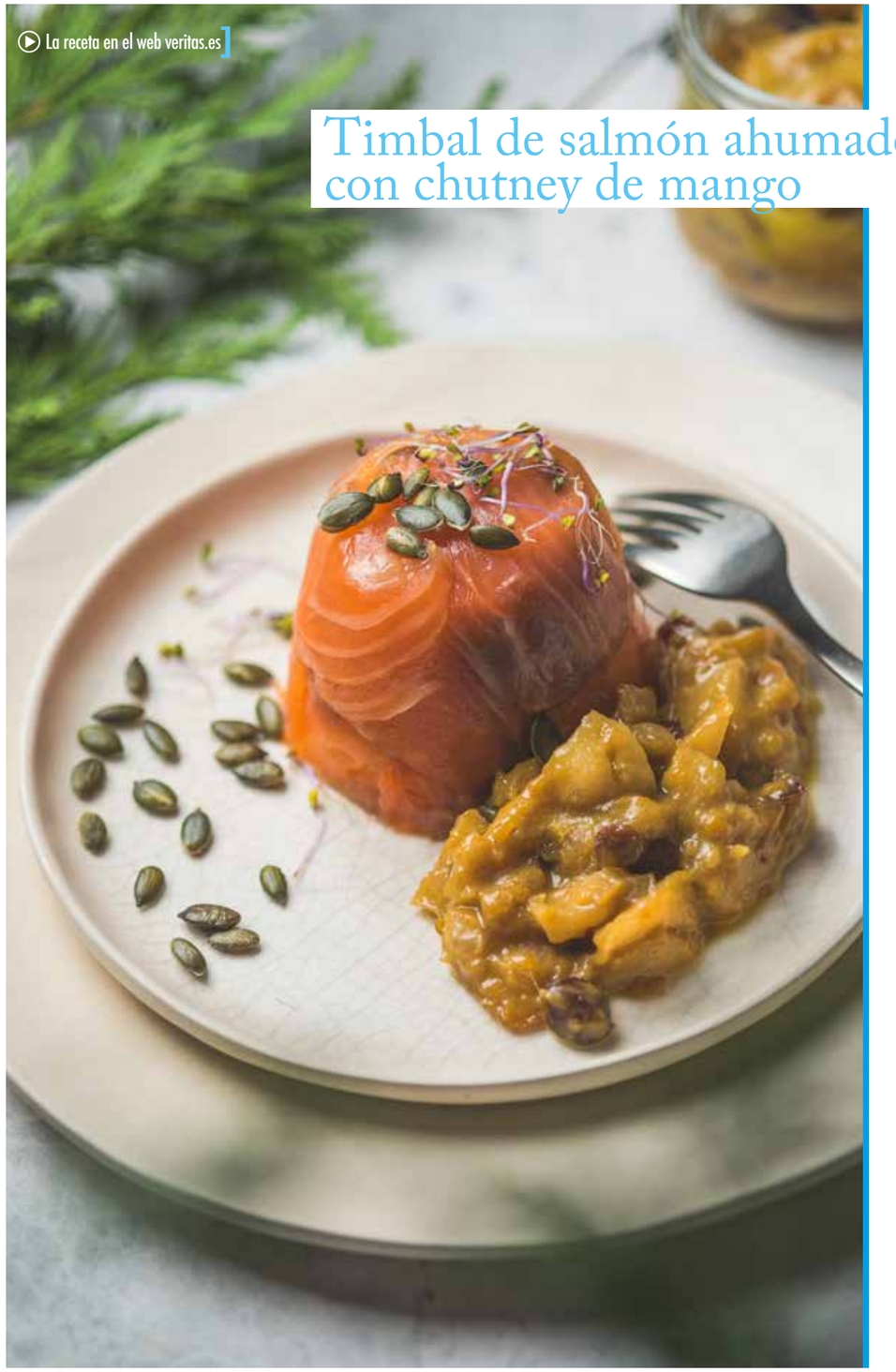
[Batido. Combínalo con bebida de avena, plátano, canela y una pizca de jengibre.
[Mousse. Prepara una base de aguacate con cacao y añade un endulzante natural.
[Crema. Mézclalo con frutos secos previamente hidratados y endulza con agave.

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

Cacao en polvo. Técnicas de cocina. www.veritas.es]

La receta en el web veritas.es

Timbal de salmón ahumado con chutney de mango



Una receta muy festiva que sorprende por su sabor único y fresco, además de por la exquisita combinación de colores y texturas entre el salmón y el aguacate, dos alimentos ricos en ácidos grasos esenciales, como los omega-3 y omega-6. El toque crujiente lo ponen las semillas y los germinados.

INGREDIENTES

Para el timbal:
- 180 g de salmón ahumado
- 2 aguacates maduros
- 1 tomate maduro
- 1 limón o lima
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de tamari o shoyu
- 1 puñado de semillas de calabaza
- 1 puñado de germinados de remolacha
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

Para el chutney:
- 1 mango grande y maduro
- 1 manzana dulce
- ½ cebolla
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de pasas sin semillas
- 2 cucharadas de panela
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 palito de canela
- 1 pizca de jengibre en polvo
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1] Empieza preparando el chutney poniendo en remojo las pasas en un poco de agua tibia durante 10 minutos.
2] Pela el mango y la manzana, y trocea ambas frutas a trozos regulares. Reserva.
3] Pela la cebolla y pícala.
4] Derrite la mantequilla en un cazo y rehoga la cebolla a fuego medio hasta que coja color.
5] Añade la panela y remueve hasta que se integre.
6] Incorpora el resto de los ingredientes y deja cocer a fuego lento unos 15 minutos hasta que la consistencia sea similar a la de una mermelada.
7] Retira del fuego, saca el palito de canela y deja enfriar. Si te gusta que la textura sea más fina puedes triturarlo. Reserva.
8] Una vez tengas listo el chutney, ya puedes preparar el timbal: pica la cebolla, el tomate y el aguacate a trozos muy pequeños, mézclalos con cuidado y añade el tamari, el aceite y un poco de zumo de limón o lima. Salpimienta al gusto.
9] Para emplatar necesitarás vasitos o moldes individuales circulares con tapa. Pon los moldes en una bandeja y cúbrelos con trozos de salmón ahumado, empujando con cuidado hacia el fondo, de forma que el salmón recubra las paredes y el fondo de los moldes. Rellénalos con la mezcla anterior, presiona para que no quede aire y recorta el salmón que quede fuera de los moldes. Cúbrelos con papel film.
10] Deja los timbales en la nevera durante una hora como mínimo para que adquieran consistencia.
11] Una vez fríos, da la vuelta a los timbales en platos individuales de forma que el salmón quede a la vista.
12] Coloca el chutney junto al timbal y decora con semillas de calabaza y germinados de remolacha. Si te apetece, sirve con tostas crujientes de castaña.

[

MARTIKO]
Salmón ahumado. 80 g

[MIREIA MARÍN. Healthy contents for a better life]

Colonia Musk de **MON**

Auténtica, natural, misteriosa, sensual, envolvente...

La actriz Anna Bertrán es la mejor opción para representar nuestro Musk

www.mon.es

Desde 1995

La receta en el web veritas.es]

PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NARANJA, QUESO Y NUECES

Muy rica en fibra, la pasta integral es un alimento básico en una dieta saludable. En este caso la combinamos con naranja (que enriquece la receta con vitamina C), nueces (las encargadas de aportar el toque crujiente) y, por supuesto, queso.

INGREDIENTES

- Pasta integral al gusto
- 100 g de queso parmesano rallado
- 50 g de queso feta
- 1 naranja
- ½ cebolla
- 60 ml de nata vegetal o láctea
- 4 nueces
- Orégano
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1] Corta la naranja por la mitad y exprime el jugo. Reserva.
2] Ralla la piel de la naranja y reserva la ralladura.
3] Pica la cebolla y sofríela en una cazuela con aceite de oliva hasta que se poche.
4] Incorpora dos cucharadas de ralladura de naranja y sigue cocinando durante 5 minutos.
5] Añade el zumo de naranja y cuando esté bien caliente agrega el queso parmesano rallado y el queso feta previamente desmenuzado.
6] Remueve, vierte la nata, salpimienta y cocina a fuego lento unos 15 minutos.
7] Mientras se hace la salsa, cuece la pasta al dente y pica las nueces.
8] Mezcla la salsa con la pasta, espolvorea las nueces por encima y decora con un poco más de queso feta, orégano y una pizca de ralladura de naranja.

[BIOHOMBRE
Parmesano

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

59]

Mascarilla nutritiva

Esta mascarilla, ideal para utilizar una vez por semana, nutrirá en profundidad tu piel gracias a los ingredientes que la componen.

La arcilla limpia y aporta nutrientes; la harina de avena es muy suave y nutritiva; la de almendras limpia en profundidad; el aceite de argán repara y protege la piel, además de ser rico en vitaminas y antioxidantes; el plátano aporta humectación y reduce las irritaciones en la piel.

INGREDIENTES

- 1 trozo de plátano maduro
- ½ cucharada sopera de arcilla verde
- 1 cucharada sopera de harina de avena
- 1 cucharada sopera de harina de almendras
- 1 cucharada sopera de aceite de argán
- Agua

ELABORACIÓN

1] Aplasta el plátano maduro hasta conseguir una pasta homogénea.
2] Agrega la arcilla y las harinas y mezcla bien.
3] Vierte el aceite de argán para aportar beneficios regenerantes a la mascarilla.
4] Hidrata con un poco de agua para conseguir una textura idónea para aplicar en la piel.
Modo de aplicación: aplica sobre la piel limpia, deja actuar 15 minutos y retira con agua templada.
Caducidad: utilízala al momento.

CATTIER

Arcilla verde. 400 g

Mascarilla nutritiva.
The Beauty kitchen. www.veritas.es

[MAMITABOTANICAL]

Organizador de cajones

Materiales:
- Cajas de tostadas de trigo sarraceno con quinoa Zealia
- Cola blanca
- Agua
- Recipiente pequeño para mezclar
- Pincel
- Tijeras
- Palo para doblar
- 2 telas estampadas

Instrucciones:

1] Abre la caja, corta la parte superior y encola las lengüetas.
2] Mezcla agua con cola blanca.
3] Forra la parte interna con estampado y corta el exceso de tela.
4] Repite lo mismo en la parte externa con la otra tela estampada.
5] Protege ambas caras con la mezcla de cola y agua.
6] Espera a que se seque por completo.
7] Vuelve a montar la caja marcando bien las dobleces con la ayuda del palo.
8] Encola las lengüetas.

ZEALIA

Tostadas de trigo sarraceno y quinoa. 120 g

Organizador de cajones. Upcycling. www.veritas.es

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

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

Celebraciones saludables

[LUNES

COMIDA
[Ensalada de repollo, lombarda, kale, zanahoria, manzana y pasas
[Merluza al vapor con puré de boniato y tomillo

CENA
[Crema de calabaza con quinoa
[Tostadas con aguacate, tomate, albahaca y huevo al horno

[MARTES

COMIDA
[Caldo digestivo
[Cazuela de verduras con espelta

CENA
[Ñoquis de calabaza, pesto y tomate
[Pollo asado con ciruelas y piñones

[MIÉRCOLES

COMIDA
[Timbales de salmón ahumado rellenos de aguacate con mango
[Canelones de setas

CENA
[Caldo depurativo
[Seitán de espelta a la plancha con especias

Crema dulce de boniato y manzana .
La receta en el web veritas.es]

[JUEVES

COMIDA
[Licuado depurativo de kale, nabo, zanahoria, manzana, limón y jengibre
[Hamburguesa vegetal de mijo con brócoli

CENA
[Crema de puerros con pipas de calabaza y lino molido
[Bacalao nórdico con olivada y alcaparras

[VIERNES

COMIDA
[Risotto de setas y cúrcuma
[Tempeh de garbanzo salteado acompañado con puré de coliflor, judía blanca y comino

CENA
[Crema dulce de boniato y manzana

Cazuela de verduras con espelta.
La receta en el web veritas.es]

[PARA DESAYUNAR:

[Zumo de pomelo
[Pan de trigo sarraceno y semillas de girasol con crema de almendras
[Café de cereales

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Boniatos asados cubiertos con kéfir miel y nueces
[Infusión felicidad (canela, lúpulo y cáscara de naranja)
[Manzana

[CONSEJOS:

[Te proponemos alternar las comidas de celebración con fórmulas más ligeras y digestivas que te ayudarán a compensar.
[¡Los aperitivos también cuentan! Si los elaboras a base de vegetales, no te pesarán.
[Después de las comidas más copiosas te irá genial comer fruta con alto contenido en enzimas, sobre todo si has tomado proteína animal. Una buena opción es preparar un carpaccio de piña y papaya, dejarlo macerar con jengibre fresco y espolvorear por encima semillas de amapola; fácil, efectivo ¡y espectacular!
[¿Más ayudas digestivas? Después de las comidas toma infusiones con, anís, maría luisa, melisa, hinojo... en pequeñas cantidades y no muy calientes.

[TIPS DE BATCH COOKING

[Aprovecha el relleno de los canelones de Navidad para elaborar el risotto.
[Cuece boniatos al horno para la crema, la merienda y como acompañamiento de la merluza.
[Haz una buena cantidad de caldo vegetal depurativo y aprovéchalo para otras recetas (risotto, cremas vegetales o para tomar entre horas).

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

www.veritas.es