



¡ADIÓS AL ESTRÉS!

- Descubre los alimentos recomendados, las mejores actividades físicas y los suplementos que ayudan.

AUMENTA LAS DEFENSAS CON PROBIÓTICOS

- El frío nos trae resfriados y gripe y, como consecuencia, se ven afectadas las defensas. Descubre cómo fortalecerlas.

MENÚ Y RECETA DE TEMPORADA

- Resfriados a raya.
- Minicakes veganos de quinoa y manzana.

EDITORIAL



Ana Patricia Moreno
Knowledge Manager

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

Lo mismo nos ocurre a nosotros: el frío cambia nuestros hábitos y nos recoge hacia el hogar, un buen momento para iniciarse en la meditación, esa mágica práctica que nos permite armonizar nuestro cuerpo con la mente y el espíritu. Cuando meditamos silenciamos el exterior y conseguimos ser nosotros mismos. Escucharlos desde la honestidad. Abrazar nuestros miedos y creer en nuestros talentos.

La meditación nos hace estar desnudos, igual que los árboles en invierno.

Y, para poder disfrutar de esta época con vitalidad, te proponemos que apuestes por los alimentos de temporada, que curiosamente tienen propiedades que ayudan a combatir las infecciones propias de la estación –en especial las del aparato respiratorio–. Las cebollas, los ajos y los puerros serán tus mejores aliados. También, te recomendamos que elijas frutas y verduras ricas en vitamina C, como los cítricos y las crucíferas. Es una buena época para preparar platos de cuchara y alimentar tu microbiota con probióticos como el yogur, el kéfir, el miso o el chucrut.



veritasecológico



shop.veritas.es



@supermercadosveritas



supermercadosveritas

Certified



Corporation

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



[4 SALUD.
¡Adiós al estrés!
SOY COMO COMO



[8 CONSEJOSDEXEVI.
"No todas las diarreas son iguales"
XEVI VERDAGUER



[10 DIVERSIDAD.
Vinos ecológicos: vuelta a los orígenes
MAI VIVES



[12 ESTILODEVIDA.
¿De qué tienes hambre?
ALF MOTA



[14 ENFAMILIA.
¡Mamá, me duele la barriga!
SOY COMO COMO



[16 BIENESTAR.
Aceites vegetales, el cosmético natural multiusos
NURIA FONTOVA



[17 BOTIQUÍN.
Sube tus defensas con probióticos
ECORGANIC



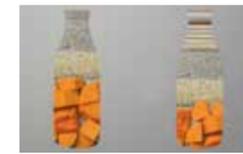
[18 ENTREVISTA.
David Gasol
ADAM MARTÍN



[20 ANÁLISISCOMPARATIVO.
Papillas y purés infantiles: ¡mejor ecológicos!
M. D. RAIGÓN



[23 FONDODOCUMENTAL.
El 37% de los alimentos tienen pesticidas
CARLOS DE PRADA



[24 LEERETIQUETAS.
Crema de calabaza Veritas



[26 COMPAÑEROSDEVIAJE
Cien años de alimentación sana.
Granovita



[30 NUESTROBRADOR.
Pasteles con corazón



[32 SOSTENIBILIDAD.
El cambio climático y los incendios de Australia
ANNA BADIA



[36 LAB#VERITAS.
Chocolate negro 85% de comercio justo



[37 FOODPLANS.
Te acompañamos para conseguir tu peso ideal



[38 ¡SÁCALE PROVECHO!
Escarola, la joya del invierno
ALF MOTA



[40 TÉCNICASDECOCINA.
Miso blanco: un probiótico imprescindible
MIREIA ANGLADA



[42 DETEMPORADA.
Minicakes veganos de quinoa y manzana
VEGGIEBOOGIE



[44 MENÚS
Resfriados a raya
MIREIA MARÍN



[46 RECETAS.
Matcha latte
GLENN COTS



[47 IMPRESCINDIBLES.
Naranja, hummus de garbanzos y miel de flores



[50 BEAUTYKITCHEN.
Crema de manos para el frío
MAMITABOTANICAL



[51 UPCYCLING.
Cubertero
MARTA SECOND



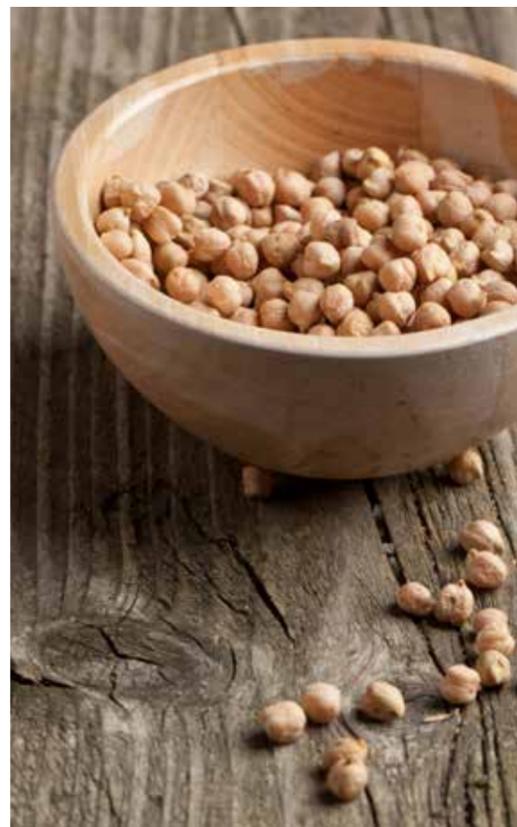
Puding de naranja, chía y jengibre. veritas.es



¡Adiós al estrés!

Estamos en una época en la que el estrés está más presente que nunca y quien más, quien menos, ha sufrido algún episodio. Una alimentación sana, unida a un estilo de vida saludable, puede disminuir el nivel de estrés o simplemente ayudar a gestionarlo mejor.

PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO NO SOLO ACTIVA EL TONO MUSCULAR Y MEJORA LA SALUD, SINO QUE, ADEMÁS, ES UN MEDIO PARA PODER DISTRAERSE, RELAJARSE Y DESCONECTAR MENTALMENTE.



Lentejas con cuscús de verduras. veritas.es

QUINOA

NATURSOY®

HAMBURGUESAS VEGETALES DE QUINOA

ALBAHACA

MASALA

ALMENDRAS

DÁTILES

CEREAL BURGER QUINOA, PESTO Y ALMENDRAS

CEREAL BURGER QUINOA, MASALA Y DATIL

Se trata de un proceso en el que están en juego una situación determinada y los recursos de cada uno para afrontarla. El organismo debe defenderse de la tensión que ello provoca y la respuesta suele ser una alteración de los sistemas nervioso y endocrino que afecta principalmente al sueño, el humor, la energía, la alerta mental y la irritabilidad.

EJERCICIO FÍSICO Y BUENAS POSTURAS

Practicar ejercicio físico no solo activa el tono muscular y mejora la salud, sino que, además, es un medio para poder distraerse, relajarse y desconectar mentalmente. De igual manera, es aconsejable realizar actividades para mejorar la educación postural y, al mismo tiempo, la respiración: yoga, meditación, masajes relajantes, técnicas de respiración...

DIETA SALUDABLE

Es fundamental revisar la dieta y empezar por eliminar las harinas y azúcares refinados (ya que aumentan la síntesis de adrenalina y causan una hipoglucemia después de haber hecho su efecto), junto con el café, el té y las bebidas con alcohol. Asimismo, hay que intentar que las cenas sean ligeras (a base de purés o sopas), tomar infusiones relajantes, beber mucha agua (contribuye a evitar la retención de líquidos y a disminuir la presión arterial) y cocinar la parte proteica de las comidas a la plancha, al horno o al vapor para facilitar las digestiones.

[Cereales integrales (trigo sarraceno, arroz basmati integral, avena, quinoa, cuscús integral, mijo): aportan hidratos de carbono complejos que facilitan energía de forma gradual.

[Legumbres (azukis, garbanzos, lentejas): son ricas en vitaminas del grupo B, fibra, proteínas, hidratos de carbono complejos, zinc, magnesio y calcio.

. Frutas y verduras de temporada: una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales, así como también de potasio.

[Semillas (lino, sésamo molido, chia, pipas de calabaza) y frutos secos (nueces del Brasil, nueces pecanas, nueces del país, almendras, avellanas): poseen calcio, magnesio y omega-3, y es recomendable dejarlos previamente una noche en remojo para aprovechar más sus minerales.

SUPLEMENTOS QUE AYUDAN

También es aconsejable tomar suplementos nutricionales y herbáceos que complementen la dieta antiestrés.

[Vitaminas del grupo B. Tienen un efecto calmante y relajante sobre el sistema nervioso.

[Vitamina C. Actúa regulando las concentraciones de hormonas que derivan en estados de estrés y desencadenan los síntomas mencionados anteriormente.

[Magnesio y calcio. Estos minerales previenen deficiencias que pueden provocar irritabilidad, tensión e insomnio.

[Zinc. Activa el sistema inmunitario y regula la concentración de hormonas, evitando que su deficiencia agrave los síntomas del estrés.

[Rhodiola. Estimula la actividad de la serotonina y reduce la depresión y la ansiedad

[Coenzima Q10. Proporciona energía de forma gradual durante el día sin alterar los nervios.

[\[soycomocomo.es\]](http://soycomocomo.es)

[1]



[2]



[3]



[4]



[5]



[6]



- 1] Lino molido con trigo sarraceno, nibs de cacao y almendras. El Granero
- 2] Arroz basmati integral. Ecobasics
- 3] Vitamina C. Escar Nature Plus
- 4] Vitamina B12. Soria Natural
- 5] Azukis. El Granero
- 6] Zinc y magnesio. Ecoorganic

Sabor y conciencia

De fuertes convicciones ecológicas, en Cantero de Letur llevan 30 años produciendo lácteos ecológicos de primera calidad, concienciados por el desarrollo rural sostenible y respetando el bienestar animal, el medio ambiente y las personas. Fueron pioneros en la producción de lácteos ecológicos en España y, desde el primer día, los principios ecológicos de Cantero de Letur se traducen en productos de máxima calidad y en una filosofía de actuación en todos sus ámbitos que podemos denominar “con conciencia”.

LECHE DE CABRA, VACA Y OVEJA

Sus productos se distinguen por la sencillez, la frescura y el respeto a la materia prima: la leche. Todos sus artículos son muy sabrosos, sencillos y naturales, y la gama es muy amplia, especialmente la leche y el yogur, el kéfir y el queso elaborados con leche de cabra, vaca y oveja. Ofrecen también diversas especialidades: naturales, con frutas, con sabores naturales, desnatados, sin lactosa, griegos.

CONCIENCIA POR EL DESARROLLO HUMANO

Desde sus inicios, la empresa colabora con países en vías de desarrollo donando el 10% de los beneficios a proyectos en los que se implica directamente.

CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL

Apuestan por el uso del vidrio en la lucha contra los plásticos, reutilizan toda el agua de enfriamiento para que beban los animales y autogeneran la mayor parte posible de la energía que consumen con el objetivo de llegar al 100% en 2023.

CONCIENCIA POR EL DESARROLLO RURAL SOSTENIBLE

Ofrecen cerca de 90 puestos de trabajo alrededor de un pueblo de 900 habitantes y el 75% de la leche utilizada se produce a menos de 35 km por ganaderos a los que pagan precios estables.

CONCIENCIA POR EL BIENESTAR ANIMAL

Respetan escrupulosamente los principios de bienestar animal: vida apacible y sana, buen trato, instalaciones espaciosas y confortables, y una alimentación natural y certificada ecológica.

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Para Cantero de Letur la producción de alimentos ecológicos no es una moda. Fueron los primeros y producen exclusivamente lácteos ecológicos desde 1990.



“No todas las diarreas son iguales”

Cuando la diarrea se produce después de comer puede que tenga un origen alimentario y sea osmótica; en cambio, si sucede antes podría ser secretora y su causa una infección o una inflamación.

Arroz integral cremoso con lombarda. veritas.es



Los síntomas de una diarrea son de sobra conocidos por todos y lo habitual es tratarlos siguiendo una dieta astringente (arroz, manzana al horno), bebiendo mucha agua para prevenir la deshidratación y, en ocasiones, tomando medicamentos anti-diarreicos. Sin embargo, ello no resuelve el motivo y puede que acabe siendo crónica. Para evitarlo, es importante reconocer

el tipo de diarrea que se sufre para tratarla adecuadamente y recuperar la salud intestinal.

SECRETORA: DE ORIGEN INFECCIOSO O INFLAMATORIO

Ocurre cuando el intestino secreta heces acuosas y electrolitos debido a una infección (parasitaria, vírica, bacteriana

o fúngica), una inflamación intestinal (enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa), una insuficiencia pancreática o la enfermedad celíaca. Habitualmente no se asocia a un alimento concreto, excepto en el caso de la celiaquía, debido a que la dieta no es el problema y solo se experimenta una mejoría cuando se desinflama el intestino y/o se erradica al patógeno (bacterias,

hongos, parásitos o virus) junto con sus toxinas. Si la situación dura más de tres días o viene acompañada de fiebre, heces negras, deposiciones nocturnas o presencia de sangre, mucosidad o pus en las heces, es preciso acudir al especialista inmediatamente porque podría haber una inflamación grave.

[Diagnóstico. Incluye análisis de sangre y de heces, la posible realización de una colonoscopia o una endoscopia y un test del ayuno. Este último es orientativo, ya que la desaparición de la diarrea durante un ayuno descarta el origen secretor e indica que la razón es una alergia o una intolerancia alimentaria.

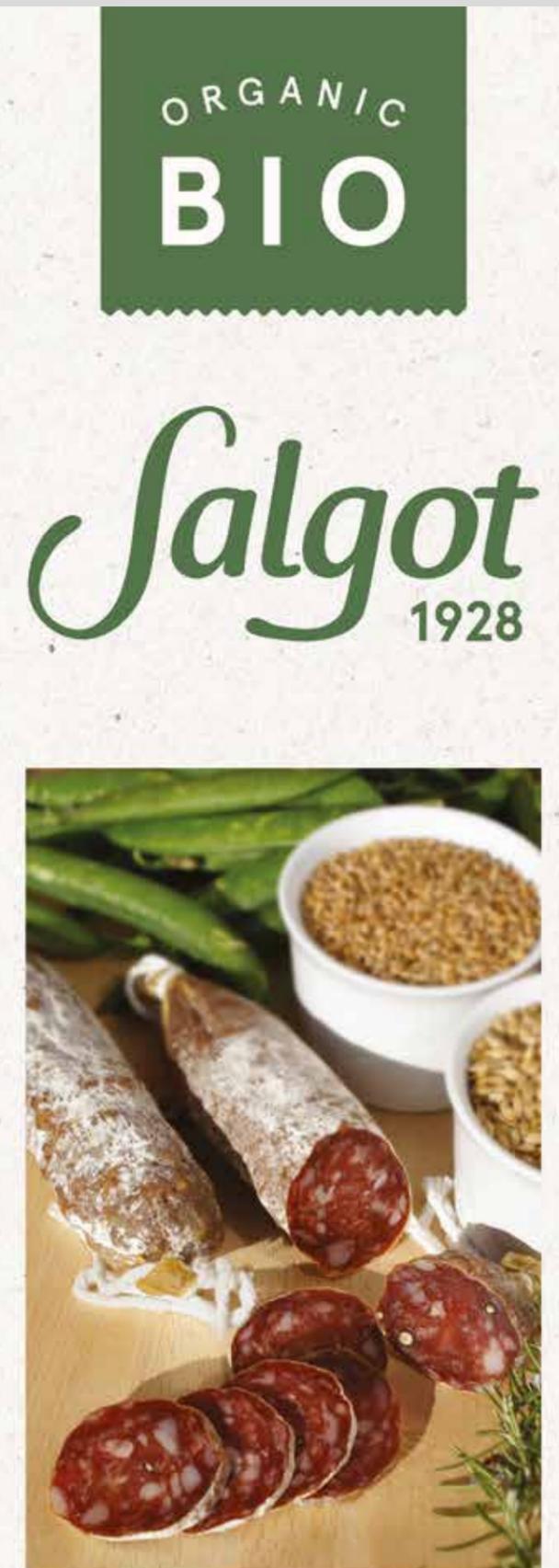
OSMÓTICA: CAUSADA POR CIERTOS ALIMENTOS

Aparece cuando hay problemas en las vellosidades intestinales que impiden que los nutrientes sean absorbidos y, por tanto, estos no pueden pasar a la sangre. Las heces son pastosas porque, al no absorberse en el intestino delgado, los componentes sólidos de los alimentos ingeridos atraen agua y, al llegar al colon, producen gases, distensión abdominal y náuseas.

Los causantes de este tipo de diarrea son unos hidratos de carbono de cadena corta: la lactosa (quéfir, leche, queso fresco), la fructosa (cereza), los fructanos (cebolla, alcachofa, ciruela) o el sorbitol (chicles sin azúcar, miel). Si se ajusta la dieta, reduciendo o evitando la ingesta del alimento en cuestión, la diarrea desaparecerá inmediatamente, las heces serán normales y se reducirán los gases.

[Diagnóstico. Para confirmar que estamos ante una diarrea osmótica hay que realizar varios test del aliento (para la intolerancia a la lactosa, la intolerancia a la fructosa y la intolerancia al sorbitol), un análisis de sangre (con test de la enzima DAO para la intolerancia a la histamina) y un análisis de heces (que incluirá una valoración de su pH).

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



Así vivimos, así comemos

www.salgot.com

Vinos ecológicos: vuelta a los orígenes

Saludables, expresivos y sin adición de sustancias químicas, la esencia de los caldos ecológicos reside en retomar la forma como nuestros ancestros elaboraban el vino.



El sello ecológico en el vino garantiza que cumple unas condiciones de cultivo, elaboración y embotellado vigiladas por el Consejo Regulador. En el manejo del viñedo no se usan abonos ni fitosanitarios sintéticos, no se pueden quemar restos de cultivo para preservar la flora microbiana del suelo, la fermentación se realiza con levaduras naturales o autóctonas

y durante su producción se emplean métodos respetuosos, en especial los relacionados con la adición de sulfitos y la clarificación. Así, y fruto de las diferencias en el proceso, existen diversos tipos de vinos.

NATURALES (SIN SULFITOS ANADIDOS)

El vino genera sulfitos naturales durante la fermentación y los llamados “sin sulfitos” son aquellos a los que no se les han añadido sulfitos químicos durante la vinificación. Los sulfitos son aditivos con acción conservante y antioxidante que se usan habitualmente. Los productores de vino ecológico intentan utilizar la menor cantidad posible o prescindir totalmente de ellos. Un ejemplo de estos es el tinto Theresa, en cuya etiqueta se indica la no incorporación de sulfitos.

EN EL MANEJO DEL VIÑEDO NO SE USAN ABONOS NI FITOSANITARIOS SINTÉTICOS, NO SE PUEDEN QUEMAR RESTOS DE CULTIVO PARA PRESERVAR LA FLORA MICROBIANA DEL SUELO.

BIODINÁMICOS

Elaborados según los principios de Rudolf Steiner (padre de la biodinámica), todo lo empleado en su producción se obtiene de la naturaleza sin intervención de técnicas industriales. Así, el cultivo de la vid se basa en la rotación de cultivos y en el uso de abonos y forrajes procedentes de la propia finca, siempre excluyendo los químicos e incluyendo el compuesto biodinámico, que consiste en llenar de estiércol un cuerno de vaca, enterrarlo y desenterrarlo en primavera. La descomposición del estiércol se mezcla con agua y se rocía el suelo del viñedo. Todo el ciclo se rige por un calendario basado en el movimiento de los astros y el resultado son vinos de expresiones aromáticas y gustativas distintas según los días de cata del calendario biodinámico. A esta categoría pertenece el blanco Val de Reza DO Navarra, que ostenta la certificación Demeter.

VEGANOS

El objetivo de la clarificación es eliminar impurezas y limpiar el vino. Normalmente se usan productos de origen animal: albúmina de huevo, caseína, gelatina o ictiocola (gelatina de

pescado). Los vinos veganos se aclaran con proteínas extraídas de alimentos, como trigo, patata, guisantes o carragenatos, unas sustancias extraídas de algas marinas. Más de la mitad de los caldos de nuestra bodega son veganos, por ejemplo, los blancos Atrium Torres DO Catalunya y Ventada Raimat DO Penedès, el verdejo Sandogal DO La Mancha, el tinto Penedès C. Soterra (marca Veritas) y el tinto Las Mulas DO Chile.

¡DESCUBRE NUESTRA SELECCIÓN!

En Veritas tenemos una selección de hasta 102 referencias (90 vinos y 12 espumosos) que acerca a nuestros clientes la diversidad de cata, color, sabor y textura de diferentes denominaciones de origen (DO Rioja, DO Penedès, DO Priorat, DO Alicante, DO Valencia, DO Costers del Segre, DO Toro, DO Ribera del Duero, DO Navarra, DO Catalunya, DO Castilla La Mancha, DO Binissalem-Mallorca y DO Chile).

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



- 1] Vino blanco Atrium Torres, DO Cataluña
- 2] Vino tinto Las Mulas, dDO Chile
- 3] Vino tinto Soterra, DO Penedés.
- 4] Vino verdejo Sandogal, DO La Mancha
- 5] Vino blanco Val de Reza, DO Navarra
- 6] Vino tinto Theresa, sin sulfitos
- 7] Vino tinto Albet, DO Penedés

¿De qué tienes hambre?

¿Has oído hablar del mindful eating? Se trata de una corriente de pensamiento que apuesta por la alimentación consciente y enseña a identificar el tipo de hambre para poder elegir siempre la opción más saludable.

Cookies de kale y chocolate. veritas.es



Reconocer la clase de hambre que te asalta en un momento dado es una forma de ser más consciente del acto de comer y cultivar una relación positiva con la comida, sin carencias ni excesos. El objetivo es sustituir los productos que no son saludables y satisfacer el hambre (sea cual sea su tipo) con alimentos reales, sanos y ecológicos. Jan Chozen Bays, una de las principales divulgadoras del mindful eating, o comer con atención

plena, identifica los distintos tipos de hambre que puedes tener.

HAMBRE ESTOMACAL

Es muy fácil de confundir con la real y aparece cuando se tiene la sensación de vacío en el estómago. Sin embargo, puede deberse a las sensaciones de miedo y ansiedad que, en ocasiones, provocan contracciones en los músculos estomacales.

- 1] Manzana crujiente. Vitasnacks
- 2] Té kombutxa de jengibre. Karma
- 3] Chocolate negro con naranja y chocolate negro. Veritas-Oxfam. Comercio justo.
- 4] Chocolate negro. Blanxart



HAMBRE BUCAL

Surge cuando hay curiosidad por un sabor o simplemente por el placer de tener algo en la boca. Uno de los alimentos predilectos para satisfacerla es el chocolate, siendo el negro de más de un 70% de cacao el más recomendable, siempre que se tome con moderación. En ocasiones, la sed puede confundirse con el hambre; por eso es buena idea tomar agua o bebidas saludables como la kombucha o un té verde con jengibre y limón.

HAMBRE VISUAL

Seguro que has comido por los ojos alguna vez ante un plato especialmente atractivo. En ese caso se suele ingerir más cantidad de la necesaria o incluso sin necesidad. Cuando te ocurra, elige recetas con verduras variadas de diferentes colores y decora con brotes y germinados.

HAMBRE OLFATIVA

Las ganas de comer aparecen porque el aroma de los alimentos despierta el deseo de comida.

HAMBRE AUDITIVA

A menudo apetece comer alimentos crujientes y crocantes: si te gusta el dulce experimenta con frutas deshidratadas crujientes como el plátano, el mango o la manzana; y si te decantas por el sabor salado opta por chips de kale, de lentejas o de quinoa.

HAMBRE DEL CORAZÓN

El sentido del tacto también influye y está directamente relacionado con el hambre del corazón, cuando se come para satisfacer carencias emocionales (aburrimiento, tristeza, necesidad de contacto físico y de aceptación) o para calmar la ansiedad o la frustración.

HAMBRE SOCIAL

Se manifiesta en aquellas situaciones en las que la comida es el principal motivo por el que un grupo de personas se han reunido y cuando se come para agradar y complacer a los demás.

HAMBRE CORPORAL O CELULAR

Es la más complicada de identificar y proviene del déficit de uno o varios nutrientes, aunque si se sigue una dieta equilibrada es raro tener carencias nutricionales.

LA IMPORTANCIA DEL PENSAMIENTO

La mente, obviamente, interviene asimismo sobre las ganas de comer: por la creencia de que hay que comer a determinadas horas, varias veces al día, para estar bien nutridos, etc.

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

monsoy

CON TODA NUESTRA PASIÓN

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

Descubre toda la gama en: www.liquats.com



¡Mamá, me duele la barriga!

Los niños tienen los mismos desajustes intestinales que los adultos y las causas también son análogas: el exceso de comida precocinada, el sedentarismo y el estilo de vida actual, dominado en parte por el estrés y las tensiones emocionales.

▶ Croquetas de mijo y remolacha. veritas.es



El 14% de los pequeños sufre, al menos, un episodio de diarrea al año y los casos de estreñimiento y dolor abdominal suponen el 25% de las consultas pediátricas. Para que tu hijo disfrute de una buena salud intestinal, los expertos recomiendan adoptar una serie de hábitos en su

rutina diaria: incluir fibra (fruta, verdura) en su dieta, procurar que beba agua suficiente, respetar los horarios de las comidas y que estas transcurran sin prisas, intentar que vayan al baño a la misma hora y asegurarse de que hagan ejercicio físico moderado de forma regular.



- 1] Lentejas dupuy. El Granero
- 2] Arroz integral precocido. Natursoy
- 3] Mijo. Ecobasics
- 4] Garbanzos cocidos. Casa Amella

PARA QUE TU HIJO DISFRUTE DE UNA BUENA SALUD INTESTINAL, LOS EXPERTOS RECOMIENDAN ADOPTAR UNA SERIE DE HÁBITOS EN SU RUTINA DIARIA

¿CÓMO EVITAR LAS DIARREAS?

Las diarreas están causadas en un 90% de los casos por agentes infecciosos, muchos de los cuales se pueden transmitir por el agua y los alimentos. El presidente de la Federación Española del Aparato Digestivo (FEAD), Manuel Valenzuela, recomienda adoptar una serie de medidas básicas: no comer carne cruda, cocinar bien los alimentos, evitar el uso del huevo en las mayonesas, vigilar la manipulación de los alimentos, evitar la presencia de animales domésticos en la cocina y extremar la higiene personal, además de lavarse bien y frecuentemente las manos.

LA DIETA MÁS ADECUADA

La alimentación de los niños también es fundamental para evitar trastornos digestivos. De entrada, el abuso del azúcar blanco, las harinas refinadas y los aditivos alimentarios incrementan la permeabilidad del tracto intestinal, impidiendo la asimilación correcta de los nutrientes y causando buena parte de los trastornos. El doctor Jorge Pérez-Calvo, especialista en dietoterapia y medicina integrativa, insiste en la necesidad de comer alimentos que favorezcan una buena digestión (como el mijo) y que no enfríen el estómago cuando se está haciendo la digestión (los helados, el agua fría y un exceso de alimentos crudos provocan este efecto). Igualmente, aconseja incrementar el consumo de cereales integrales y legumbres (siempre bien cocinados), en detrimento de alimentos como la leche o la carne.

[soycomocomo.es]

MENOS AZÚCAR – TODO EL SABOR KRUNCHY!

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

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



barnhouse

BIO SEIT 1979

WWW.BARNHOUSE.DE



Aceites vegetales, el cosmético natural multiusos

Concentran las propiedades de las plantas de las que provienen y cada aceite posee no una, sino varias, cualidades. Te explicamos sus beneficios y cómo puedes usarlos, pero recuerda elegirlos ecológicos para asegurar su capacidad cosmética y terapéutica.

La mismísima Cleopatra los usaba a diario por sus poderosas e innumerables cualidades a nivel cosmético, terapéutico y emocional. Aunque a menudo se valoran únicamente como ingrediente, lo cierto es que en sí mismos son un gran producto de belleza. Es importante escogerlos procedentes de plantas ecológicas y obtenidos por extracción en frío, para asegurarte que sus componentes (vitaminas, minerales, antioxidantes...) están intactos. Igualmente, es aconsejable rechazar los producidos mediante prensado a altas temperaturas y elaborados con vegetales sometidos a tratamientos químicos invasivos (refinado, decoloración), ya que estos procesos reducen notablemente sus propiedades.

ROSA MOSQUETA: REGENERAR Y NUTRE

Además de regenerar, hidratar y aportar elasticidad, es ideal para mejorar estrías, arrugas, quemaduras, cicatrices y marcas de acné. Posee un alto porcentaje de ácidos grasos esenciales y vitamina A.

¿Cómo usarlo? Sobre la piel seca o humedecida para prevenir estrías y mejorar cicatrices. Utilízalo también como contorno de ojos o hidratante facial: aplícale una gota en cada mejilla y masajea suavemente hasta su total absorción.

ARGÁN: EL MEJOR ANTIOXIDANTE

Su elevado contenido en vitamina E, ácido oleico y ácido linoleico lo convierte en un extraordinario antioxidante que lucha contra los radicales libres, la principal causa del envejecimiento celular.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

¿Cómo usarlo? Evita las estrías durante el embarazo, es un magnífico contorno de ojos y también puedes usarlo como mascarilla capilar porque nutre los cabellos más encrespados y castigados y fortalece el cuero cabelludo.

ALMENDRAS: HIDRATA TODAS LAS PIELES

Perfecto para hidratar, nutrir y suavizar hasta las pieles más sensibles, incluida la de los bebés. Rico en vitaminas A y E, proteínas, sales minerales y ácidos grasos, se utiliza mucho en masajes, previene las estrías del embarazo, estimula la producción de colágeno y calma las irritaciones.

¿Cómo usarlo? Aplícalo mediante un masaje después de la ducha sobre la piel seca o ligeramente humedecida. Para hidratar el pelo, déjalo actuar media hora antes de lavarlo.

ÁRNICA: ATENÚA EL DOLOR Y LOS CARDENALES

Alivia el dolor, actúa como analgésico y relajante muscular y es muy efectivo para tratar las zonas que han sufrido golpes porque previene la concentración de sangre que forman los hematomas.

¿Cómo usarlo? Viértelo en un baño caliente o directamente sobre la piel mediante un masaje.

AZAHAR: RELAJA Y AYUDA A DORMIR

Se obtiene de las hojas blancas del naranjo y es apropiado para combatir el estrés, la ansiedad y el insomnio.

¿Cómo usarlo? Echa una cucharada en la bañera y termina el día de manera relajante. También es un excelente aceite de masaje hidratante.



- 1] Aceite de almendras. Mon
- 2] Aceite corporal rosas de mosqueta. Mon
- 3] Aceite de Argán. Mon
- 4] Aceite de árnica. Mon
- 5] Aceite para la circulación. Mon
- 6] Aceite de azahar. Mon
- 7] Aceite rosa de mosqueta. Ecorganic
- 8] Aceite de argán. Ecorganic

Sube tus defensas con probióticos

El frío trae consigo resfriados y gripe y, como consecuencia, se ven afectadas las defensas. Uno de los remedios naturales más efectivos para fortalecerlas es incluir probióticos en la dieta.

Yogur de coco, chía y kéfir de cabra. veritas.es



Definidos por la Organización Mundial de la Salud, los probióticos son microorganismos vivos (como lactobacilos y bifidus) que administrados en la cantidad adecuada ejercen un efecto beneficioso en la salud. Así, son capaces de colonizar el tracto gastrointestinal y actuar a modo de barrera ante otras bacterias patógenas, ayudando a prevenir enfermedades y reforzando las defensas gracias a su influencia sobre las bacterias del intestino. Están presentes, principalmente, en las leches fermentadas (yogur, kéfir), el chucrut, el miso... aunque también pueden tomarse en forma de complementos alimen-

ticios. La condición básica para asegurar sus efectos beneficiosos es que sobrevivan a su paso por el estómago y lleguen vivos al intestino.

LOS PREBIÓTICOS POTENCIAN SU EFECTO

Las cápsulas Probiótico i-complex contienen Bifidobacterium lactis, Enterococcus faecium, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus salivarius y Lactococcus lactis. Se trata de un probiótico obtenido por medio de una tecnología

específica que protege a las bacterias presentes y posibilita que las cepas bacterianas se mantengan vivas y viables; a diferencia de lo que ocurre en otros complementos a base de probióticos, en los que las células viables mueren a lo largo del tiempo a causa de su exposición a las condiciones que las rodean.

Además, va acompañado de inulina y fructooligosacáridos (unos prebióticos que potencian el efecto de los probióticos) y vitaminas del grupo B y vitamina C, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a disminuir el cansancio y la fatiga.

MÁS DE 150 SUPLEMENTOS en shop.veritas.es



- 1] Cápsulas de probiótico i-complex. Ecorganic
- 2] Cápsulas de equinácea i-complex. Ecorganic
- 3] Cápsulas inmuno i-complex. Ecorganic

“Hacer una dieta vegetariana y responsable beneficia a todo el mundo”

[David Gasol, nutricionista

APÚNTATE AL PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO NUTRICIONAL, DIGITAL Y GRATUITO NUEVOS VEGANOS

VERITAS.ES/FOODPLANS/



veritas
FOOD PLANS



La crisis climática nos está obligando a replantearnos muchas cosas, entre las cuales está la dieta. La OMS aconseja reducir el consumo de carne, pero cuando prescindimos de las proteínas de origen animal surgen muchas dudas. David Gasol echa una mano a todos los nuevos vegetarianos.

¿POR QUÉ CADA VEZ HAY MÁS INTERÉS POR LAS DIETAS VEGETARIANAS?

Diferentes organismos internacionales avisan de los efectos nocivos del consumo excesivo de carne y otros derivados en nuestra salud. La gente cada vez tiene más interés en cuidarse y eso incrementa el interés por buscar alternativas en la proteína animal.

ANTES DE SEGUIR, ACLAREMOS EL MENSAJE: NO ES QUE COMER PROTEÍNA ANIMAL SEA MALO, EL PROBLEMA ES COMER EN EXCESO Y DE FUENTES DE MALA CALIDAD. ¿ES ASÍ?

El problema es sobre todo el exceso, aunque la fuente también es importante: no es lo mismo obtener la proteína

animal de un alimento fresco que de uno procesado, pero lo más preocupante es el consumo excesivo en general.

LA PRINCIPAL DUDA CUANDO DEJAMOS LA CARNE ES SI LA DIETA SERÁ EQUILIBRADA, A PESAR DE QUE LA LITERATURA CIENTÍFICA ES MUY CLARA SOBRE LAS BONDADES DE LA DIETA VEGETARIANA.

Sí, la dieta vegana incluso puede ser apta para cualquier edad y condición. Ahora bien: tiene que estar bien hecha. Y aquí es donde a menudo hay problemas. Mucha gente cambia la carne por tofu y es un error porque la carne, además de proteína, tiene grasas, minerales y vitaminas. Tenemos que saber sustituir también estos nutrientes. Siempre recomiendo buscar asesoramiento especializado que nos ayude a hacer este cambio.

YENDO A CUESTIONES MÁS PRÁCTICAS, ¿CÓMO SERÍA EL MENÚ DE UN DÍA?

Por ejemplo: en el desayuno, una tostada con hummus, que son garbanzos con crema de sésamo y aceite; en la

comida, en el plato tiene que haber tres cosas fundamentales: verdura, legumbres y cereales integrales, que proporcionan proteína de calidad, y semillas o frutos secos; y en la cena, si cenamos pronto, igual que en la hora de la comida. Ahora bien, si cenamos tarde, aconsejo una base de verduras cocidas, al vapor, en sopa o en crema, y una proteína vegetal completa, como una hamburguesa vegetal casera o tempeh. Y en cuanto a las proporciones: la mitad del plato debería ser vegetales, un cuarto cereales y un cuarto legumbres.

¿Y SI TENEMOS PROBLEMAS DIGESTIVOS CON LAS LEGUMBRES?

Como alternativas tenemos el tofu, que es ligero, alto en proteínas, bajo en fibra y de fácil digestión, o el tempeh o el seitán, pero yo soy partidario de fomentar las legumbres. Se deben dejar a remojo antes de cocinarlas y se tienen que cocer bien con un poco de alga kombu. Y una infusión carminativa de hinojo o de anís puede ayudar a digerir.

¿UNO DE LOS GRANDES PELIGROS ES IR HACIA LOS PRODUCTOS VEGANOS ULTRAPROCESADOS?

Los ultraprocesados, a los que se añaden conservantes u otros aditivos, no son una opción para el día a día. Se pueden comer de forma puntual, pero es tan sencillo como hacer un sofrito, triturar algunos garbanzos, añadir un poco de arroz y preparar unas hamburguesas.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE UNA DIETA VEGANA PARA LA SALUD?

La dieta vegetariana es rica en fibra, lo que nos ayuda con el colesterol y a mejorar la salud intestinal, y solo con esto ya estamos mejorando dos de los principales problemas de salud de nuestra sociedad. Además, es una alimentación más rica en antioxidantes y vitaminas, y la mayoría de pacientes dicen que les aumenta la energía de manera excepcional.

¿LA SUPLEMENTACIÓN DE VITAMINA B12 SIEMPRE ES OBLIGATORIA?

Sí. Es cierto que el cuerpo tiene reservas, pero no hace falta esperar: cuando alguien hace el cambio es necesario suplementarse de forma periódica con B12, siempre asesorado por un especialista.

TAMBIÉN ES UNA DIETA EXCELENTE PARA COMBATIR EL CAMBIO CLIMÁTICO.

Es de sentido común. Es ilógico que comamos un 50% de proteína animal y es importante buscar una alimentación más sostenible, que no genere maltrato animal, que no contamine, etc. Un consumo responsable beneficia a todo el mundo.

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



No es el camino más fácil ni el más corto,



pero será el que nos llevará más lejos.

SOSTENIBLES DESDE HACER MÁS DE 100 AÑOS

RAIMAT

VITICULTURA  SOSTENIBLE

Papillas y purés infantiles: ¡mejor ecológicos!

Las papillas y purés infantiles ecológicos solo contienen ingredientes naturales de origen ecológico y de máxima calidad. Muy equilibrados nutricionalmente, contienen más fruta y verdura que los no ecológicos y están libres de conservantes, aditivos, espesantes...

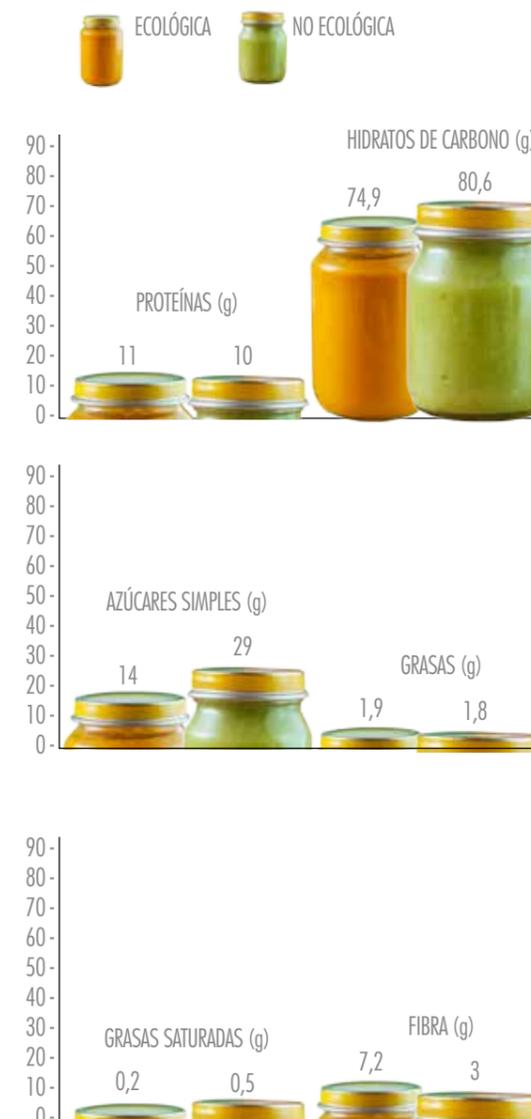


Entre los cuatro y seis meses de edad, los pediatras recomiendan comenzar con la alimentación semisólida y ofrecer al pequeño papillas y purés. La llegada de nuevos sabores y texturas despierta los sentidos del bebé y sienta las bases de una buena educación nutricional, que garantizará unos hábitos saludables en el futuro.

PERFECTO APOORTE NUTRICIONAL

Elaboradas habitualmente con cereales hidrolizados (como arroz, trigo, quinoa, avena o maíz), las papillas ecológicas están totalmente exentas de organismos genéticamente modificados y son más nutritivas que las no ecológicas. Por ejemplo, el contenido en

Figura 1. Nivel de proteínas, hidratos de carbono, azúcares simples, grasas, grasas saturadas y fibra (g/100 g) en la papilla de cinco cereales ecológica y no ecológica.



proteínas de la crema de arroz sin gluten es aproximadamente un 43% superior cuando su procedencia es ecológica.

Si comparamos el aporte nutricional de la papilla de cinco cereales ecológica con la no ecológica, vemos que la primera contiene 375 kcal por cada 100 gramos frente a las 385 kcal que posee la no ecológica. En cuanto a los niveles de proteínas, grasas totales y fibra, son superiores en la papilla ecológica, mientras que la no ecológica aporta más hidratos de carbono, azúcares simples y grasas saturadas (figura 1).

Bio Baby

PORQUE LO NATURAL ES CUIDARLE

BIOBABY CUIDA DE TU BEBÉ Y DEL MEDIO AMBIENTE

- El pañal con el mayor número de materiales biodegradables y sostenibles*.
- Reconocido por generar menor impacto en el planeta*.
- Hasta 12 horas de absorción y comodidad.

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

MÁS FRUTAS Y VERDURAS

La composición de los purés (comercialmente conocidos como potitos o tarritos) es variada (verduras, frutas, ternera, pollo) y, en todos los casos, estos tienen una textura suave que permite la masticación.

Al confrontar diferentes etiquetas de purés infantiles elaborados con ingredientes ecológicos y no ecológicos, es destacable la mayor proporción de verduras y frutas en los primeros. Así, los purés infantiles ecológicos de multifrutas poseen una concentración en polifenoles un 18.5% superior, debido a la naturaleza ecológica de las frutas que lo componen. Para incrementar la densidad del

producto, en los no ecológicos destaca la presencia de almidón de maíz y arroz (con el riesgo de que el de maíz pueda proceder de maíz genéticamente modificado). En cambio, en el caso de los purés infantiles ecológicos la textura se debe exclusivamente a la presencia de las frutas: plátano, manzana, zumo de naranja, pera, zumo de uva, zumo de limón y zumo de zanahoria (figura 2).

SOLO ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Los purés infantiles salados ecológicos están preparados únicamente con aceite de oliva virgen extra, mientras que en la producción de los no ecológicos se utiliza aceite de oliva. Ello implica que el aceite empleado

posee una fracción de aceite refinado.

En cuanto al porcentaje de sustancias polifenólicas en las variedades de ternera y verduras y de pollo con verduras también es superior en el caso de los purés infantiles ecológicos (el de pollo con verduras contiene un 13% más). Ello es debido a la mayor presencia de verduras en la composición y a la mejor calidad de las mismas. Igualmente, entre los ingredientes de los purés de verduras no ecológicos vuelve a aparecer el almidón de maíz.

Figura 2. Contenido en polifenoles (mg/100 g) en potitos de multifrutas, de ternera y verduras y de pollo con verduras de producción ecológica y no ecológica.



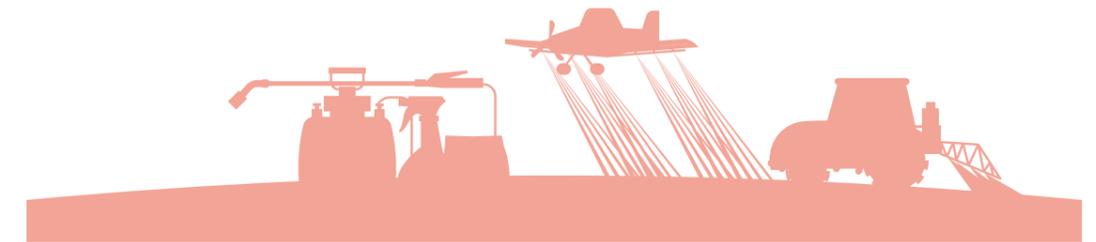
M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia

MÁS INFORMACIÓN

[Directiva 2006/125/CE de la Comisión, de 5 de diciembre de 2006, relativa a los alimentos elaborados a base de cereales y alimentos infantiles para lactantes y niños de corta edad. Diario Oficial de la Unión Europea número L 339 de 6 de diciembre de 2006. [Emmett, P.M.; Rogers, L.S. 1997. Properties of human milk and their relationship with maternal nutrition. Early human development, 49: 57-528. [Manual de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. 2007. http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf [Martínez Rubio, A. 2011. Desde la lactancia materna al destete y alimentación en la infancia y la adolescencia: ¿qué estamos haciendo?, ¿qué hay de nuevo?. Revista de Pediatría Atención Primaria, 20: 43-52. [Moreno Villares, J.M.; Galiano Segovia, M.J. 2006. El desarrollo de los hábitos alimentarios en el lactante y el niño pequeño. Sentido y sensibilidad. Revista de Pediatría Atención Primaria, 8: 11-25. [Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

El 37% de los alimentos tienen pesticidas

Según demostró un completo estudio oficial realizado en Francia hace un tiempo, el 37% de los alimentos más variados contenían residuos de uno o más pesticidas, de hasta 73 tipos diferentes.



EL 37% DE LOS ALIMENTOS CONTIENEN RESIDUOS DE UNO O MÁS PESTICIDAS

El estudio, realizado con la participación de personal de la Agencia Francesa para la Salud y la Seguridad Alimentaria, Ambiental y Ocupacional (ANSES, 2012) evaluó la exposición crónica a residuos de pesticidas a través de la dieta en la población francesa. Se usó un estudio de la dieta total (TDS) y se tuvieron en cuenta los niveles reales de los alimentos tal y como son consumidos en los hogares. Se analizaron 325 pesticidas y sus productos de transformación (agrupados en 283 pesticidas de acuerdo con su definición de residuo) y fueron buscados en 125 muestras compuestas correspondientes a 194 alimentos individuales, que cubren el 90% de la dieta de niños y adultos. Para la toma de muestras compuestas se compraron cerca de 19.000 productos alimenticios en diferentes momentos del año desde 2007 a 2009, en 36 ciudades francesas y se prepararon de acuerdo con las prácticas de elaboración de los alimentos recogidas en la investigación de consumo individual y nacional (INCA2). Los resultados mostraron que el 37% de las muestras conte-

nían uno o más residuos de pesticidas. Se detectaron 73 pesticidas y 55 a niveles que oscilaban entre 0.003 a 8.7 mg/kg. Los pesticidas detectados con mayor frecuencia (identificados como prioridades de monitorización en 2006) fueron los insecticidas de poscosecha (pirimifós-metil, y metil-clorpirifos), particularmente en productos basados en el trigo, junto con clorpirifos, iprodiona, carbendacima e imazalil, principalmente localizados en frutas y zumos de frutas. Las ingestas diarias fueron estimadas para cada elemento de la investigación INCA2 bajo dos escenarios de contaminación: un escenario de límite inferior (LB) donde los resultados no detectados se ponían a cero y un límite superior (UB) donde los resultados no detectados se situaban en el límite de detección. Para el 90% de los pesticidas los niveles de exposición estaban por debajo de la ingesta diaria admisible (ADI) en ambos escenarios. Bajo el escenario LB (que tiende a infraestimar los niveles de exposición) solo la ingesta de dimethoate excedía el ADI para consumidores de gran cantidad de

cerezas (0.6% de los niños y 0.4% de los adultos). Este pesticida, autorizado en Europa, fue detectado en cerezas y endibias. En el escenario UB (que sobreestimaba la exposición) no se excluyó un riesgo crónico para otros nueve pesticidas (dithiocarbamates, ethoprophos, carbofuran, diazinon, methamidophos, disulfoton, dieldrin, endrin y heptachlor). En el caso de estos pesticidas es necesario realizar análisis más sensibles en los alimentos que puedan contribuir más a la exposición, a fin de mejorar la evaluación de la citada exposición.

CUIDADO CON LA INGESTA DIARIA ADMISIBLE

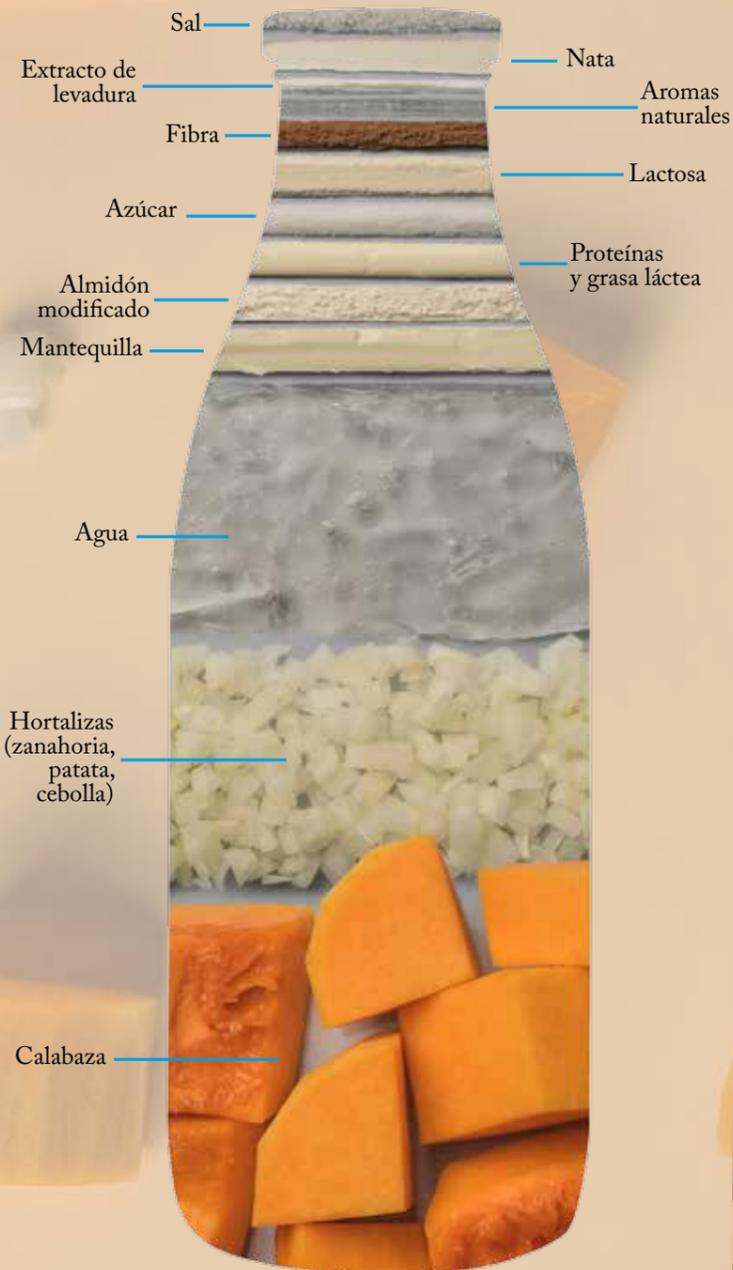
Es importante señalar que el parámetro de superar o no la ingesta diaria admisible (IDA) está muy cuestionado por la comunidad científica. El motivo es que no computan hechos como el efecto cóctel o que muchos pesticidas son disruptores endocrinos (sustancias para las que no está claro que realmente pueda establecerse un umbral seguro de exposición).

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

MÁS INFORMACIÓN

[Environ Int. 2012 Sep 15;45:135-50. doi: 10.1016/j.envint.2012.02.001. Epub 2012 May 15. [Total diet study on pesticide residues in France: levels in food as consumed and chronic dietary risk to consumers [Nougadère A, Sirot V, Kadar A, Fastier A, Truchot E, Vergnet C, Hommet F, Baylé J, Gros P, Leblanc JC.

**NO ECOLÓGICO.
CREMA DE CALABAZA REFERENTE
DEL SECTOR**



**ECOLÓGICO.
CREMA DE CALABAZA VERITAS**

Crema de calabaza Veritas

La calabaza destaca por su riqueza en fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. Y, según estudios, cuando es ecológica los beneficios se multiplican. Por ejemplo, en el caso de antioxidantes y minerales, su presencia es de más del doble que en la calabaza no ecológica.

Para poder disfrutar de estas propiedades cuando elegimos tomar la calabaza en una crema, su contenido en la fórmula debe ser elevado. La crema de calabaza Veritas contiene un 56% de calabaza. La comparada, referente del sector, no llega a la mitad. Nuestra fórmula, además, contiene agua, cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal marina, unos ingredientes que ayudan a potenciar el sabor de esta deliciosa hortaliza, sin enmascararla con aditivos, grasas o lácteos.

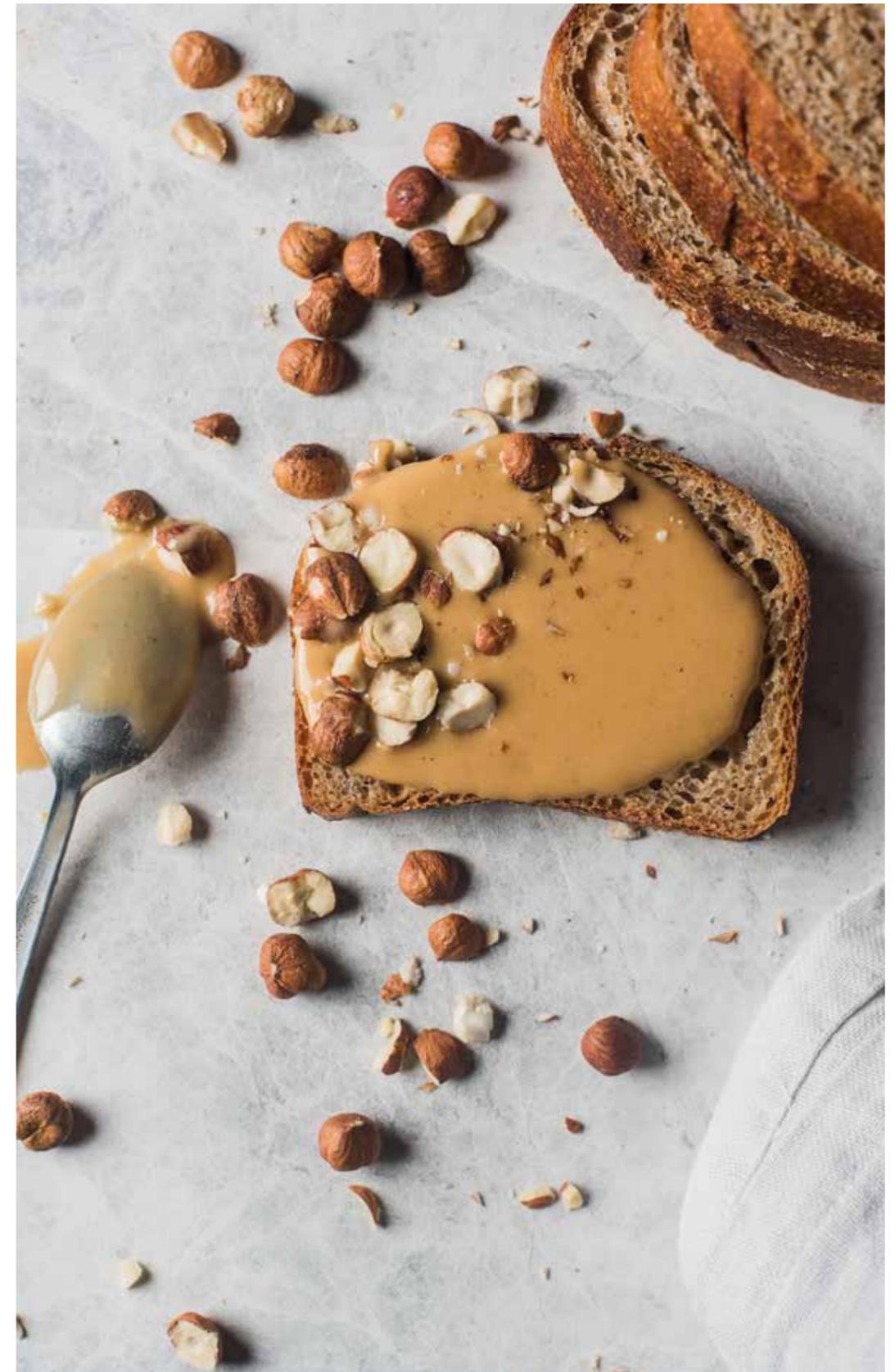


Crema de calabaza. Veritas

“QUEREMOS OFRECER AL CONSUMIDOR LA MEJOR EXPERIENCIA ALIMENTARIA CONSERVANDO SUS RECETAS FAVORITAS, Y POR ELLO NUESTROS PRODUCTOS SON SANOS, SÍ, PERO TAMBIÉN SABROSOS”.

Cien años de alimentación sana

Con más de un siglo de experiencia en la producción de alimentos saludables y ecológicos para veganos y vegetarianos, Granovita apuesta al máximo por el sabor y tanto sus cremas de frutos secos como los patés Veritas, que elabora para nuestra marca, son además de sanos muy sabrosos y apetitosos.



Aunque ubicada en La Vall d'Uixó, Castellón, los orígenes de Granovita, SAU se remontan al año 1899, cuando en la localidad alemana de Friedensau nació una pequeña empresa con la misión de proporcionar alimentos saludables y ecológicos. Hilario Chiné, su director comercial, afirma que esa filosofía centenaria sigue siendo la misma y subraya: "Queremos ofrecer al consumidor la mejor experiencia alimentaria conservando sus recetas favoritas, y por ello nuestros productos son sanos, sí, pero también sabrosos". En Granovita nunca utilizan sustancias artificiales y todos los ingredientes son ecológicos (cuidadosamente seleccionados y preferentemente de proximidad) y nunca modificados genéticamente. "Además, envasamos en tarros de cristal para preservar al máximo la frescura y el proceso se realiza bajo estrictos controles de calidad e higiene, según los requerimientos de la normativa internacional IFS (International Feature Standard) y la certificación del Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad Valenciana, entre otras".

FRUTOS SECOS MOLIDOS DE FORMA TRADICIONAL

Vegetariano desde hace 37 años, Chiné conoce bien las cualidades de los frutos secos, que resultan funda-

mentales para veganos y vegetarianos gracias a su riqueza nutricional y a la calidad de sus ácidos grasos monoinsaturados, que no se almacenan como grasa corporal, sino que se metabolizan: "De ahí que, a igual cantidad de calorías consumidas, los frutos secos engorden menos que otros alimentos". Decía Gaudí que la originalidad consiste en volver al origen e Hilario nos explica cómo se han inspirado en lo tradicional para elaborar sus cremas de frutos secos, "utilizando el molino de piedra de siempre, que amasa lentamente el fruto seco, liberando sus aceites naturales, evitando el enranciamiento y la destrucción de nutrientes, y consiguiendo así una textura ligera y cremosa". Un proceso diferente al de otros fabricantes, que recurren a un tostado excesivo de la materia prima y la procesan con un molino metálico, cuya fricción calienta los ingredientes, oscureciendo y enranciando sus ácidos grasos, desnaturalizando las proteínas y provocando la práctica desaparición de la vitamina B, esencial para el organismo.

Las cremas de avellanas, de anacardos y de cacahuete crunchy Granovita están libres de grasa de palma y azúcar y solo contienen el fruto seco, que antes ha sido deshidratado o suavemente tostado al horno para no alterar su sabor ni sus nutrientes. Muy populares entre deportistas, pueden añadirse a muchísimos platos: desde purés de ca-



labaza o calabacín hasta batidos de fruta pasando por todo tipo de repostería.

PATÉS GOURMET

Los patés Veritas son excelentes para untar, añadir a rellenos de croquetas o canelones o incorporar a cualquier plato, ya sea de pasta, arroz, ensalada, carne o verduras. Tanto el de finas hierbas como el de algas están hechos con una base de tofu y mezclan con gran acierto aromas y texturas.

"Intensos y deliciosos, no son en absoluto demasiado fuertes y parecen recién triturados en casa", afirma Hilario, y explica que el secreto está en la adecuada selección de la materia prima, pero también en un milimétrico proceso de elaboración: "Utilizamos tecnología alemana de alta precisión, que nos permite mezclar la cantidad adecuada de cada ingrediente y hacer una cocción

al vapor a la temperatura exacta para conseguir el sabor y la textura de un paté gourmet, a la vez que se conservan intactos los nutrientes".

UN HUMMUS MUY ESPECIAL

Libre de gluten y grasas trans, el hummus Veritas resulta fresco, aromático e intenso al paladar, ya que incorpora a la receta tradicional diferentes ingredientes (zumo de manzana, cayena y pimentón) que realzan el regusto final. ¡Disfrútalo en bocadillos, canapés, con tofu a la plancha o como ingrediente en salsas, croquetas, rellenos...!



QUÉ COSAS TIENE



EL MAR DE GALICIA

Pasteles con corazón



*¡Ya están aquí los tradicionales pasteles de San Valentín!
Elaborados de forma artesanal, solo con ingredientes ecológicos de primera calidad y sin conservantes ni aditivos químicos.*

El 14 de febrero se celebra el día de los enamorados y en Veritas nos unimos a la tradición popular ofreciendo la versión más saludable de los típicos pasteles en forma de corazón. Los elaboramos con materia prima ecológica y huyendo de cualquier atajo químico, como mejorantes, gasificantes, blanqueantes, emulsionantes, conservantes, etc. Únicamente utilizamos harina ecológica de trigo (cultivado sin pesticidas ni abonos sintéticos), que no ha sido blanqueada ni mejorada artificialmente. Y tanto los huevos como los lácteos empleados proceden de animales de granjas ecológicas, en las que viven de manera natural con su bienestar garantizado.

DE CHOCOLATE: EL SABOR MÁS CLÁSICO

Un esponjoso bizcocho de chocolate negro, relleno y bañado de chocolate. La receta solo incluye harina de trigo, cacao, huevos y

azúcar integral de caña, y se mantiene tierno varios días porque sus diferentes capas están impregnadas en almíbar.

DE MANZANA: EL ENCANTO DE LA FRUTA

Una base de hojaldre con crema pastelera y manzana, que horneamos hasta que adquiere una característica tonalidad dorada. La clave de este pastel está en la combinación de la melosidad de la manzana asada con el hojaldre crujiente hecho con mantequilla ecológica. Un hojaldre que no se parece en nada al industrial, que suele hacerse con margarina hidrogenada o grasa de palma y diferentes emulgentes y colorantes sintéticos.

DE NATA: SIMPLEMENTE EXQUISITO

La mejor pareja de este bizcocho de toda la vida es, sin duda, la nata ecológica de proximidad hecha con leche entera de vacas de pasto y sin

estabilizantes artificiales. El contraste corre a cargo del granillo de crocanti que rodea el pastel y que se elabora con almendra tostada y caramelizada suavemente a fuego lento con azúcar.

¿SABÍAS QUE...?

San Valentín fue un sacerdote romano que, rebelándose contra un edicto del emperador Claudio II que prohibía el matrimonio de los jóvenes en edad de ir a la guerra, casaba en secreto a parejas de enamorados. Al enterarse, el emperador ordenó su detención y, finalmente, fue ejecutado el 14 de febrero del año 270.



Boca Sana Aliento Fresco

Un aliento fresco y unos dientes sanos son el resultado de una boca saludable. El nuevo elixir bucal de Corpore Sano con certificación Cosmos Organic, dispone de un agradable sabor; proporciona un aliento limpio y fresco, refuerza las encías y es muy efectivo ante la placa dental.



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



www.corporesano.com

El cambio climático y los incendios de Australia

Los recientes incendios ocurridos en Australia no solo han arrasado millones de hectáreas de bosques, en solo tres meses han cambiado las condiciones de vida de toda una sociedad del continente.



Valle de Kuranda, Australia

Australia ha visto impotente como el fuego quemaba una superficie de 10 millones de hectáreas, una extensión equivalente a Cataluña, Aragón y el País Valenciano. Son, sin duda, los peores incendios que hemos visto recientemente y así lo confirman los expertos. De hecho, aunque durante 2019

tuvieron lugar incendios tanto o más grandes en Bolivia, Paraguay o Siberia, lo ocurrido en Australia no es normal y estamos ante una evolución respecto a los incendios de California, Chile o Portugal, que es la muestra más clara y evidente del impacto del cambio climático en los bosques.

LAS LLAMAS SON CADA VEZ MÁS RÁPIDAS

Si colocásemos en una gráfica los incendios de Canadá en 2016, Chile en 2017, Sudáfrica y California en 2018 y Amazonas, Siberia y Australia en 2019 veríamos claramente cómo ha aumentado la velocidad de las llamas y cómo estos últimos han sido los que han quemado más rápidamente.

Esta rapidez es fruto del cambio climático, que afecta a los bosques de igual forma que la crisis económica perjudica a una familia: el aumento de las temperaturas, la falta de lluvia y las tormentas fuertes y muy localizadas provocan que los bosques ya no tengan las condiciones adecuadas para vivir y se estén convirtiendo en bosques estresados y enfermos que se queman rápidamente y de forma extrema.

INCENDIOS DE SEXTA GENERACIÓN

Estamos delante de los llamados “incendios de cambio climático o de sexta generación”, que se producen por la influencia del cambio climático en la tierra. Los bosques actuales nacieron al amparo de un clima que ya no existe, de ahí que se imponga la necesidad de cambiar porque, de lo contrario, en esta década asistiremos a incendios aún peores. Necesitamos gestionar nuestro paisaje porque los trabajos de extinción llevados a cabo por los bomberos ya no serán suficientes. Es preciso que la sociedad invierta en economía circular y que, entre todos, cuidemos el territorio en el que vivimos.

El error está en pensar que el incendio de la petroquímica de Tarragona ocurrido a finales de enero es un tema de economía, que las riadas son un tema que concierne a urbanismo, que cuando arde un bosque

es un problema de medio ambiente que deben solucionar los bomberos y los ecologistas... La realidad es que estamos ante un problema transversal que va desde el modelo productivo hasta la gestión del territorio y el bienestar, y la solución es recuperar este mosaico agrícola que nos ayuda a cortar fuegos y a proteger bosques, familias y bienes.

LA TIERRA YA SE HA PUESTO EN MARCHA PARA ADAPTARSE AL CAMBIO CLIMÁTICO, ¿Y VOSOTROS?

Entrevista a Marc Castellnou, responsable de los GRAF (Grupo de Actuaciones Forestales de la Generalitat de Catalunya) en el programa “Els matins” de TV3.

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

masmi
natural cotton



La higiene íntima,
más saludable, natural y ecológica

Fabricadas con algodón ecológico y materiales biodegradables



Made with Organic Cotton
Certified by ICEA Nr. GOTS 2010-009



“clínicamente testado” no irritante

www.masminaturalcotton.com



ENRIQUECE TUS BATIDOS CON ESPECIAS

La marca Ecorganic nos ofrece tres nuevos formatos de especias: cúrcuma, jengibre y canela de Ceilán.

La cúrcuma tiene un color amarillo anaranjado y es conocida principalmente por su poder antiinflamatorio y por su sabor intenso y ligeramente picante. El jengibre es una raíz estupenda para prevenir y combatir resfriados. Además, aportará un toque aromático y picante a tus batidos. Y, por último, la canela será tu mejor aliada para las recetas de invierno, para brindar calor a tu organismo.

Las podrás disfrutar en un envase familiar, de cierre fácil, alta capacidad de conservación y comprometido con el medio ambiente.



LLENA TU COCINA DE DIFERENTES VARIEDADES DE ARROCES

Natur Compagnie nos trae dos arroces exprés de las variedades basmati y largo salvaje. Estos platos preparados son muy fáciles y rápidos de hacer y vienen en un cómodo envase para que los puedas transportar fácilmente. Son perfectos para aquellas personas que no tengan tiempo de cocinar pero que apuestan por cuidarse. En solo tres minutos disfrutarás de una deliciosa comida saludable y espectacular.

Al mismo tiempo, de la mano de Natursoy nos llega un arroz rojo recomendado para reducir los niveles de colesterol, ya que su color procede de la fermentación de una levadura que detiene la producción de colesterol en el hígado, y es ideal para combinar con otros arroces o con cualquier tipo de ensalada o verduras.



CREMAS DE VERDURAS COMO EN CASA

La marca Carlota nos propone una forma estupenda de comer rápido, sano y bueno. En esta ocasión, nos acercan unas deliciosas cremas de verduras con un alto valor nutricional, ricas en omega-3 y bajas en grasas saturadas, que podrás abrir y servirte al momento sin ninguna complicación. Las personas que sigan una dieta vegana también pueden disfrutar de estas increíbles cremas, sin pasar ni un minuto en la cocina. Además, vienen en un formato de raciones justas para evitar que se desperdicie la comida.

Por un lado, contaremos con una deliciosa crema de calabaza con aceite de oliva virgen extra, leche de coco y aceite de linaza. Una receta única, ya que el toque dulce de la calabaza, la zanahoria y la leche de coco contrasta con los leves matices de curry y romero. Y, por otro lado, una crema de lenteja roja y quinoa con aceite de oliva virgen extra, leche de coco, aceite de linaza con comino, jengibre y un toque de menta fresca, elaborada solo con ingredientes ecológicos y de origen vegetal.



COSMÉTICA NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

Ampliamos la gama de cosmética Biocenter con una crema corporal hidratante y calmante, un acondicionador nutritivo antiencrespamiento y un champú especial para cabello seco y quebradizo por sus propiedades hidratantes y nutritivas.

Toda la gama de belleza e higiene personal está elaborada a partir de ingredientes que respetan el cuerpo y el medio ambiente. Los productos son naturales, ecológicos, de alta eficacia, concentrados, biodegradables, aptos para veganos y no testados en animales. Además, están libres de perfumes y colorantes sintéticos, parabenos y derivados del petróleo.



AMPLIAMOS LA GAMA DE YOGURES DE CABRA

Actualmente, de la marca Veritas puedes encontrar en nuestras tiendas el yogur natural de cabra y el kéfir de cabra, y ¡ahora añadimos uno más! Te presentamos el nuevo yogur de cabra desnatado.

El yogur de cabra es uno de los más ricos en calcio y de los que menos azúcares contiene, además ayuda a regenerar nuestra flora intestinal. Tiene un sabor mucho más intenso, y si eres fan de los lácteos ¡te encantará! Este yogur vendrá envasado en un sencillo recipiente de cristal de 420 g. El vidrio es un material 100% reciclable y puede ser fácilmente reutilizado. Además, este material no interfiere en el sabor de los alimentos y las bebidas, garantizando así la calidad original del contenido.



TOSTADAS DE TRIGO DE SARRACENO Y ARROZ

Llegan las nuevas tostadas de trigo de sarraceno producidas por el fabricante pionero especializado en este producto. Están elaboradas con una base de 80% de trigo sarraceno y un 20% de arroz, libres de gluten y sal. Estas tostadas se presentan en un formato familiar de dos paquetes de 125 g cada uno.

Son perfectas para cualquier comida del día, ya que se pueden combinar de múltiples maneras, desde dulce hasta salado: guacamole, hummus, mermelada, cualquier tipo de paté...

Además de todas estas ventajas, este producto es especial, ya que no engorda y es muy saciante. Y tiene un precio recomendado; un 23% menos que la marca de referencia.



PLATOS PREPARADOS RICOS Y SALUDABLES

De la mano de Biográ llegan unos deliciosos platos preparados. Son perfectos para aquellas personas con falta de tiempo para cocinar; por lo tanto, es una manera rápida y sencilla de comer sano y saludable.

Habrà de muchos tipos, para que también los veganos disfruten de esta novedad. Estos platos preparados están hechos de alimentos ecológicos, con un sabor como si los hubieses cocinado tú.



Chocolate negro 85% de comercio justo

Veritas y Oxfam Intermón unen fuerzas para conseguir que más productos importados sin intermediarios y que mejoran la vida de las familias productoras estén al alcance de los consumidores. Este chocolate forma parte de una gama desarrollada junto a Oxfam Intermón, que cuenta con el café Mujer Uganda y la panela procedente de la región de Piura, Perú.

COMERCIO JUSTO

Al consumir los chocolates suministrados por Oxfam Intermón contribuyes a mejorar la vida de muchos cacaoautores de la cooperativa de Cooprogro de la provincia de Duarte de la República Dominicana, entre otras asociaciones. Las familias productoras están agrupadas en una

cooperativa que apoya el desarrollo de la comunidad, permitiendo que trabajen sus tierras para obtener mejores ingresos. A su vez, el cacao ecológico y de comercio justo dispone de un sistema de trazabilidad único que garantiza el origen de esta tableta y permite que, como consumidor, puedas disfrutar de un producto de gran sabor y calidad traído directamente sin intermediarios.

Las deliciosas tabletas de chocolate vienen en un envase sostenible, un estuche FSC que contiene un material compostable que parece plástico, pero en realidad no lo es.

Oxfam Intermón lleva más de 25 años dedicando esfuerzos a la comercialización de productos de comercio justo, estableciendo unas bases de igualdad y transpa-

rencia en las relaciones de trabajo que permiten mejorar las condiciones de vida de las familias productoras. Sin embargo, esta es la primera vez que Oxfam Intermón lleva a cabo una alianza similar.

¡Súmate al comercio justo y descubre el equilibrio perfecto entre sabor, calidad y sostenibilidad!



Te acompañamos para conseguir tu peso ideal

Peso ideal es el nuevo plan de acompañamiento nutricional que publicamos en nuestra plataforma de aprendizaje online y gratuita Veritas Food Plans.

veritas
FOOD PLANS



PESO IDEAL

- ¿Haces dieta y no adelgazas?
- Descubre cuáles son los alimentos y las pautas de estilo de vida que te benefician para perder peso.

¡APÚNTATE AL PLAN!

PRÓXIMAMENTE



BATCHCOOKING
Y FAMILIAS

Hace un mes lanzamos esta iniciativa innovadora –con el plan de Nuevos veganos– que 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.

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.

PESO IDEAL

En este plan te explicamos por qué no pierdes peso, a pesar de haber probado diferentes dietas de adelgazamiento, te damos las claves para la pérdida de peso y te mostramos los alimentos que más te benefician (qué carbohidratos te recomendamos, el papel de las proteínas, los mitos sobre las grasas...). Encontrarás menús, recetas e ideas de batch cooking para organizarte en la cocina y evitar comer alimentos que no te benefician por falta de platos saludables en tu nevera.

Además, completamos el plan con una guía de hábitos saludables para perder peso sin reducir tu masa muscular, los ejercicios recomendados, una rutina fácil de tres días y qué comer antes y después de entrenar.

Puedes apuntarte en veritas.es/foodplans



MÁS DE
170.000
REGALOS

Una tirada por una
compra mínima
de 10 €

DALE
UN GIRO
A TU COMPRA

veritas



Escarola, la joya del invierno

Extraordinariamente versátil desde un punto de vista gastronómico, la escarola es rica en vitamina C, ácido fólico y minerales. Y aunque apenas aporta calorías, resulta muy saciante gracias a su buen aporte de fibra.



- 1] Semillas de cáñamo. Biogrà
2] Vinagre de umeboshi. Terra Sana
3] Escarola. Ecoama
4] Bebida de almendras. Natumi



El invierno es la temporada propia de la escarola y cuando está en su mayor esplendor. Puede ser lisa o rizada y, si te molesta su sabor amargo, ponla a remojar en agua durante una hora por lo menos; después, escúrrela y sécala para usarla inmediatamente.

BATIDOS VERDES Y LICUADOS DEPURATIVOS

Bate las hojas más verdes con pera al vapor, kiwi, bebida vegetal de almendras y aguacate y toma un vaso a media mañana. También puedes preparar un licuado con piña, apio, jengibre fresco, hojas verdes de escarola y limón para alcalinizar el cuerpo en ayunas. O bien hacer una crema depurativa de escarola con almendras, puerro, bebida de avena y nabo.

ENSALADAS

Haz una ensalada con las hojas más blancas, añade frutas de invierno (granada, naranja) y complementa con un puñado de nueces, semillas de calabaza y de girasol ligeramente tostadas y semillas crudas de cáñamo pelado. Otra idea es disfrutar de una xatonada, un plato típico catalán a base de hojas blancas de escarola, bacalao desalado, anchoas, atún, aceitunas y salsa romesco. Y en Andalucía es tradicional la ensalada de escarola al ajillo, con ajos laminados fritos y pimentón, a la que puedes dar tu toque personal añadiendo gambas peladas cocidas o zanahoria marinada con vinagre de umeboshi.

Pan de molde de centeno con boniato, kale y aguacate . veritas.es



GUARNICIONES Y ENTRANTES

Es el ingrediente perfecto como guarnición de pescados, carnes, huevos o proteínas vegetales como el tempeh al horno, frito o a la plancha. Igualmente, sus hojas pueden combinarse con platos templados de cereales (como el trigo sarraceno), legumbres cocidas y salteadas, verduras maceradas y/o fermentados de rábanos, zanahorias o coliflor. Para redondear la receta, termina con un aliño de miso, zumo de mandarina, aceite de oliva, mostaza y tahín.

GRATINADA

Lava y seca una escarola entera, úntala con aceite de oliva y espolvorea por encima pan rallado, levadura nutricional y especias al gusto. Gratina durante 10 minutos hasta que quede dorada y crujiente, vigilando que no se queme.

SALSAS

No dejes de saborear una deliciosa salsa pesto hecha con escarola, aceite de oliva, ajo, piñones, pimientos, albahaca fresca y sal. Utilízala para condimentar pastas, pescados al horno o tofu ahumado a la plancha.

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

AMANDIN[®]
ORGANIC PRODUCTS

Cuidamos hasta el mínimo detalle.



/amandinorganic
amandin.com

Miso blanco: un probiótico imprescindible

Judías y col kale con miso. veritas.es



EN LA COCINA TIENE MUCHAS POSIBILIDADES, AUNQUE PARA BENEFICIARTE DE SUS PROPIEDADES PROBIÓTICAS ES MUY IMPORTANTE QUE NO ESTÉ PASTEURIZADO.

Conocido también como shiro miso, el miso blanco es un condimento alcalinizante y probiótico que ayuda a reforzar el sistema inmunitario.

Es una pasta elaborada a partir de soja, sal y, en ocasiones, también arroz: una fermentación natural que contribuye a reforzar el sistema inmunológico porque da vida a las bacterias intestinales. Por tanto, es un alimento probiótico gracias a que las bacterias vivas son capaces de regenerar parte de la mucosa intestinal.

En la cocina tiene muchas posibilidades, aunque para beneficiarte de sus propiedades probióticas es muy importante que no esté pasteurizado porque la pasteurización evita que pueda dar vida a las bacterias.

SOPAS

En este caso, se utiliza como sustituto de la sal. Una vez tengas preparado el líquido de la cocción,

llena medio vaso, diluye cuidadosamente una cucharada sopera de miso blanco e incorpóralo a la sopa. Es muy importante hacerlo así para evitar que el miso entre en contacto con el agua hirviendo y se eliminen las bacterias vivas.

VINAGRETAS

Prueba a preparar una vinagreta para acompañar ensaladas, verduras, pollo, pescado... Queda deliciosa y, en el caso del pollo y el pescado, te ayuda a digerir la proteína. Mezcla tres o cuatro partes de aceite por una de vinagre (puede ser de jerez, de manzana...), agrega una cucharada pequeña de miso blanco y remueve bien. El miso actúa como emulsionante y consigue que los sabores se integren a la perfec-

ción. Si quieres, puedes añadir salsa de soja, mostaza, concentrado de manzana o melaza.

PATÉS Y SALSAS

El miso blanco también combina con diferentes bases para lograr exquisitas salsas o patés. Por ejemplo, puedes hacer un paté de tofu incorporando una cucharada pequeña por persona de miso blanco a una base de tofu triturado con agua y batiendo bien. Y si añades un poco más de agua, obtendrás una salsa ideal para condimentar arroces, pescados, pasta, etc.

MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional

Miso blanco. Técnicas de cocina. www.veritas.es

Caldo depurativo. veritas.es



[1]



[2]



1] Shiro miso. Lima
2] Shiro miso. Keshô



Minicakes veganos de quinoa y manzana

Esponjosos, jugosos y muy saludables, gracias a su riqueza en fibra y proteínas, estos cakes son aptos para dietas veganas y vegetarianas, ya que las semillas de chía gelificadas actúan como el perfecto sustituto de los huevos.

INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de copos de avena suaves
- 1 taza de tropezones de manzana
- 2 cucharadas pequeñas de semillas de chía
- 1 cucharada pequeña de canela en polvo
- 1 cucharada pequeña de jengibre en polvo
- ½ cucharada pequeña de nuez moscada
- 3 cucharadas de azúcar de coco
- 2 cucharadas de sirope de agave
- 1 cucharada de aceite de coco

ELABORACIÓN:

- 1] En un cuenco mezcla las semillas de chía con media taza de agua y deja reposar hasta que adquieran una textura de gel.
- 2] Mezcla el azúcar con las especias y los copos de avena.
- 3] Añade la quinoa cocida y los trozos de manzana y remueve.
- 4] Incorpora el aceite de coco junto con el gel de chía y mezcla muy bien.
- 5] Engrasa con un poco de aceite de coco un molde para muffins de seis cavidades.
- 6] Coloca la masa en los huecos y hornea a 180 °C entre 30 y 40 minutos.
- 7] Saca el molde del horno y deja que los cakes se enfríen un poco antes de desmoldarlos.

1]



2]



1] Azúcar de coco. Amandín
3] Copos de avena finos.
Biocop

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

Resfriados a raya

[LUNES

COMIDA

[Trigo sarraceno salteado con verduras y setas shiitake

[Pollo a la plancha con mousse de calabaza y jengibre

CENA

[Dorada en sopa de miso

[MARTES

COMIDA

[Ensalada de mézclum con naranja, queso de cabra y semillas de calabaza

[Hamburguesa de alcachofa con chips de kale

CENA

[Coliflor, mijo y zanahoria hervidos en caldo vegetal con cúrcuma

[Tempeh rebozado con ajo y perejil

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Sopa de avena y trigo sarraceno (con base de caldo vegetal)

[Potaje de alubias blancas con verduras, almejas y tomillo

CENA

[Noodles de pollo con verduras

[JUEVES

COMIDA

[Crema de apio nabo y zanahoria al romero

[Ensalada de tofu ahumado, aliño de almendras y pera

CENA

[Caldo para fortalecer las defensas

[Huevo revuelto con ajos tiernos

[VIERNES

COMIDA

[Crema de brócoli y cebolla especiada con kombu

[Croquetas de mijo con jamón y ensalada

CENA

[Crujientes de espelta y pipas con paté de shiitake, huevo duro y germinados

Dorada en sopa de miso. veritas.es



Crema de apio nabo y zanahoria al romero. veritas.es



[PARA DESAYUNAR:

[Zumo de clementina
[Crema o copos de trigo sarraceno con bebida vegetal y frutos secos

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Infusión de jengibre con limón
[Barritas de sésamo
[Yogur con polen

[CONSEJOS:

[Evita los alimentos que recarguen el hígado y el sistema digestivo, como azúcares, alcohol, procesados con muchos aditivos y harinas refinadas.

[Alimentos para combatir las infecciones: pera de agua, cebolla y nabo te ayudarán a tener limpias las vías respiratorias. El miso o las setas orientales como shiitake o maitake fortalecen la inmunidad. Recuerda que, si los consumes ecológicos, obtendrás más nutrientes con menor cantidad.

[Especias como el ajo, el tomillo y el jengibre tienen efectos antibióticos y antivíricos y movilizan la energía hacia arriba. Ayudas como la jalea real o el polen son útiles en el cambio de temporada para reforzar el sistema inmune.

[¿Sabías que las semillas de calabaza son ricas en minerales como el zinc? Este es un mineral que actúa impidiendo la replicación del rinovirus, que es el causante de la mayoría de los resfriados. Por otro lado, tomar alimentos abundantes en vitamina C, como frutas cítricas, bayas y hortalizas, te ayudará a recuperarte más rápido.

- 1] Tempeh macerado con tamari. Vegetalia
- 2] Semillas de calabaza. Veritas
- 3] Avellana tostada. Natura
- 4] Trigo sarraceno. El Granero
- 5] Té verde con jengibre y limón. Artemis





MATCHA LATTE

El matcha latte es una bebida deliciosa y saludable para empezar el día o tomar a media tarde. Es reconfortante y, gracias al té matcha, aporta beneficios antioxidantes, antiinflamatorios, desintoxicantes y revitalizantes

INGREDIENTES:

- 1 taza de bebida de anacardo sin azúcar
- ½ cucharada pequeña de té matcha
- 1 pizca de canela
- 1 cucharada pequeña de crema de almendras
- 1 dedo de agua caliente

ELABORACIÓN:

- 1] Remueve el té matcha con el agua caliente (sin que llegue a hervir) hasta deshacer todos los grumos.
- 2] Calienta la bebida vegetal. Cuando esté lista, añádele en una batidora junto a la crema de almendras y la canela.
- 3] Mezcla la bebida vegetal con el agua y el té matcha.
- 4] Finalmente, espolvorea té matcha sobre la bebida.



- 1] Bebida de anacardo. Ecomil
2] Matcha. Iswari

[DIETISTA INTEGRATIVA GLENN COTS.
www.glenncots.com]



Matcha latte
La receta paso a paso

ESTA RECETA PERTENECE AL PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO NUTRICIONAL, DIGITAL Y GRATUITO, NUEVOS VEGANOS veritas FOOD PLANS

veritas IMPRESINDIBLES

— INVIERNO 2020 —

A medida que bajan las temperaturas, el organismo se siente más vulnerable y, al tiempo que se activan las defensas para combatir resfriados y gripes, te pide comidas ricas en nutrientes que proporcionen calor y bienestar. Unas condiciones que cumplen nuestros imprescindibles de invierno, que te ayudarán a vivir esta estación en toda su plenitud: naranjas, harina de espelta integral, hummus de garbanzos y miel de mil flores. Y también hemos añadido un desodorante solidario, sin químicos y formulado con activos naturales.

¡UTILIZA EL BONO IMPRESINDIBLES 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 IMPRESINDIBLES



1
NARANJA
MESA
1 kg

2
HARINA
INTEGRAL
DE ESPELTA
Veritas 1kg

3
HUMMUS
Veritas
175 g

4
DESODORANTE
SOLIDARIO
Viridis 60 ml

5
MIEL MIL FLORES
Ecoorganic 400 g



Hasta
3.500
ecos

Naranja de mesa

Los estudios afirman que las naranjas ecológicas poseen entre un 10% y un 20% más de vitamina C, son más dulces, tienen menos corteza y su pulpa es más carnosas que las no ecológicas.

Degustar una naranja no solo es un regalo para las papilas gustativas, sino que también es fuente de salud, ya que su consumo previene enfermedades y favorece la eliminación de toxinas. Su mejor baza son los antioxidantes que contiene, que colaboran con la vitamina C en el refuerzo del sistema inmunitario. De hecho, tomar una naranja ecológica al día es suficiente para cubrir las necesidades diarias de dicho nutriente.

VALENCIA, TIERRA DE NARANJOS

Nuestras naranjas son de Valencia, cuyo clima y vientos del Mediterráneo crean un ambiente

propicio para su cultivo. Según los estudios, el cultivo ecológico de cítricos reduce en un 60% la huella de carbono en comparación con el modelo no ecológico. Igualmente, en la agricultura ecológica están prohibidos los fertilizantes, los plaguicidas, los herbicidas y las hormonas sintéticas, unos químicos usados habitualmente en la agricultura no ecológica y que degradan el suelo dañando la biodiversidad.

EN LA COCINA

Su dulzor la hace perfecta para comer pelada, a gajos, cortada en rodajas... Está deliciosa espolvoreada con canela en polvo,

un hilo de miel y trozos de nueces de macadamia por encima. Combina especialmente bien con la carne de cerdo y el salmón, ya que el ácido cítrico actúa como astringente y "desengrasa", y es magnífica para preparar recetas dulces. Si te gusta hacer mermeladas o confituras amargas, no dudes en aprovechar la piel de las naranjas ecológicas.



Hummmus de garbanzos

El hummmus ecológico Veritas es una deliciosa combinación de proteínas y carbohidratos, que ofrece toda la energía y el sabor de los garbanzos en forma de un ligero paté.

Gracias a la pureza de sus ingredientes es mucho más natural, aromático e intenso que el no ecológico. Y está totalmente libre de conservantes y aditivos artificiales, como el E-211 (sulfito de sodio), el E-202, (sorbato potásico), el E-270 (ácido láctico) y el E-330 (ácido cítrico), algunos de los cuales pueden causar alergias e irritación del tubo digestivo.

FUENTE DE NUTRIENTES

Tanto los garbanzos como el sésamo son buenas fuentes de minerales, como hierro (evita la anemia ferropénica), potasio (facilita la circulación) y zinc (fortalece el sistema inmuni-

tario y previene la fatiga). Los primeros aportan vitaminas del grupo B (esenciales para los sistemas nervioso y muscular) y muchas proteínas, aunque tienen un déficit del aminoácido esencial metionina, que queda compensado por los aminoácidos que posee el sésamo. Y si se toma con alimentos elaborados a base de cereales (picos, tostadas), se obtienen proteínas de alto valor biológico.

EN LA COCINA

Es un excelente tentempié para llevar al trabajo o de excursión (acompañado de bastoncitos de hortalizas consistentes: zanahorias, apio, nabo, rábano, pepino),

el ingrediente perfecto de canapés y sándwiches y resulta ideal como relleno de huevos duros, creps, hojaldres, berenjenas, calabacines, pimientos, etc.



Miel de mil flores

Creada por las incansables abejas, la miel ecológica es, además de un magnífico endulzante, un alimento prodigioso que protege frente a gripes y resfriados, gracias a sus propiedades antisépticas y antibacterianas.

Ligera y equilibrada, nuestra miel ecológica forma parte de un proyecto sostenible, ya que su producción contribuye a la polinización y repoblamiento de los bosques de Brasil que están siendo devastados por el cambio climático. Asimismo, está libre de pesticidas, herbicidas, metales pesados, radioactividad y otros productos químicos porque los asentamientos de colmenas se sitúan en regiones tropicales y selváticas, lejos de las industrias o las planicies de producción agrícola intensivas.

ENERGÍA DULCE Y PROTECTORA

A diferencia del azúcar blanco, que solo contiene calorías vacías, la miel atesora trazas de vitaminas C y B, así como minerales (potasio, sodio, fósforo, calcio, magnesio) y antioxidantes. Su sabor dulce proporciona calor y dinamismo al organismo. También suaviza la garganta, descongiona y facilita la digestión porque al estar predigerida por las abejas se asimila más fácilmente.

EN LA COCINA

Es ideal para endulzar bebidas frías y calientes, batidos, frutas, yogures, requesón, quesos blandos... Por supuesto, está presente en multitud de recetas de repostería y tiene la capacidad de dar un toque especial a todo tipo de salsas, carnes, pescados (bacalao a la miel), sopas, pizzas...



Crema de manos para el frío

Crema de manos muy hidratante. La manteca de karité crea una barrera protectora que ayuda a prevenir y tratar las pieles más secas y dañadas. El aceite de almendras ayuda a dar elasticidad y calmar la piel. Resulta ideal para manos agrietadas y para cicatrizar heridas.

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de manteca de karité
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de aceite de almendra
- 2 cucharadas de gel de aloe vera
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda

ELABORACIÓN

- 1] Cocina 3 cucharadas de manteca de karité y 1 cucharada de aceite de coco al baño maría, removiendo hasta que los aceites quedan líquidos; sin que lleguen a hervir.
- 2] Vierte en un recipiente y añade 1 cucharada de aceite de almendras, 2 cucharadas de gel de aloe vera y 4 gotas de aceite esencial de lavanda.
- 3] Remueve y deja enfriar.
- 4] Bate hasta que tenga consistencia de mousse.

Aplicate la crema diariamente en invierno.



1] Manteca de karité. Mon.

[MAMITABOTANICAL]



▶ Crema de manos. The Beauty kitchen. La receta paso a paso

Cubertero

MATERIALES

- 6 latas de leche de coco Dr. Goerg
- Cuerda
- 2 cáncamos
- 4 clavos pequeños
- Martillo
- Pistola de cola en caliente y adhesivo
- Abrelatas
- Alicates
- Pieza de madera (22 x 16 cm)
- Berbiquí

INSTRUCCIONES

- 1] Quita las etiquetas.
- 2] Abre la lata y utiliza el abrelatas para perfilar el filo que corta, y retíralo con los alicates.
- 3] Haz dos agujeros en la pieza de madera con el berbiquí.
- 4] Introduce la cuerda por los cáncamos y haz un nudo en los extremos.
- 5] Fija las latas en la madera con cola caliente.
- 6] Utiliza dos metros y medio de cuerda, haz nudos en los extremos y clava la cuerda en la base de la madera.
- 7] Bordea el recipiente y vuelve a clavar un clavo para fijar el extremo.



1] Leche de coco. 400 ml. Dr. Goerg

▶ Cubertero. Upcycling. www.veritas.es

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

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]



▶ Cubertero. Upcycling. La receta paso a paso

**ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA PARA TODOS
Y PARA TODOS LOS DÍAS**

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



www.veritas.es