

veritas

marzo 2020 # n. 119

VERITAS.ES



¡ESTE AÑO, CERO GRIPES Y RESFRIADOS!

- Recomendaciones para estimular tus defensas y los mejores remedios naturales.

QUINCENA ORIENTAL. EQUILIBRIO EN LA COCINA

- Descubre la macrobiótica y los alimentos que te ayudan a estar en equilibrio, con salud y felicidad.

RECETA DE TEMPORADA

- Lentejas guisadas con parmentier

EDITORIAL



Ana Patricia Moreno
Knowledge Manager

Iniciamos la primavera con una iniciativa que responde al compromiso que tenemos con las mujeres. Durante una semana, te mostraremos todos los proyectos que hemos trabajado por y para las mujeres. Desde el café Mujer Uganda, que busca empoderar a las mujeres productoras de café en Ankolé, hasta el desodorante solidario Viridis, del que destinamos el 100% de los beneficios de su venta a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama. En esta revista podrás descubrir todas las iniciativas solidarias que hemos llevado a cabo.

Y cerramos el mes con nuestra tradicional Quincena Oriental, en la que compartimos los beneficios de la macrobiótica para encontrar el equilibrio en la cocina. La macrobiótica es una filosofía de vida que busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo con el objetivo de vivir sanos y felices. Uno de sus pilares es apostar por la alimentación ecológica, que combina los alimentos sobre la base de su naturaleza (yin o yang), para que no haya excesos ni carencias.

¡Feliz marzo!



veritasecologico



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.
Este año,
¡cero gripes y resfriados!
SOY COMO COMO



[8 CONSEJOSDEXEVI.
"¿Problemas intestinales? Puede que tengas intolerancia al sorbitol"
XEVI VERDAGUER



[10 DIVERSIDAD.
Soja: derivados para todos los gustos
MAI VIVES



[12 ESTILODEVIDA.
¿Qué comer para ser feliz?
ALF MOTA



[14 ENFAMILIA.
Boca sana desde la infancia
SOY COMO COMO



[16 BIENESTAR.
Lo mejor para tus dientes
NURIA FONTOVA



[17 BOTIQUÍN.
Cuida tus articulaciones
ECORGANIC



[18 ENTREVISTA.
Clara Farrás
ADAM MARTÍN



[20 ANÁLISISCOMPARATIVO.
Ya han llegado las fresas...
¡Elígelas ecológicas!
M. D. RAIGÓN



[23 FONDODOCUMENTAL.
Las frutas y verduras ecológicas tienen más vitaminas
CARLOS DE PRADA



[24 LEERETIQUETAS.
Salsa de soja



[26 REPORTAJEESPECIAL
Quincena Oriental. Equilibrio en la cocina



[30 NUESTROBRADOR.
Artesana,
la barra por excelencia



[32 SOSTENIBILIDAD.
Agua saludable y sostenible
ANNA BADIA



[36 LAB#VERITAS.
Konjac, tu mejor aliado para conseguir tu peso ideal



[37 SOMOSCONSCIENTES.
Semana de la Mujer
Veritas con y para las mujeres



[38 ¡SÁCALE PROVECHO!
Espinacas:
ideas fáciles y rápidas
ALF MOTA



[40 TÉCNICASDECOCINA.
Arroz integral al punto
MIREIA ANGLADA



[42 DETEMPORADA.
Lentejas guisadas con parmentier
VEGGIEBOOGIE



[44 MENÚS
Menú quincena oriental equilibrio en la cocina
MIREIA MARÍN



[46 RECETAS.
Tzaziki de coco
GLENN COTS



[47 IMPRESCINDIBLES.
Harina de espelta integral y desodorante solidario Viridis



[50 BEAUTYKITCHEN.
Exfoliante para labios con fresa
MAMITABOTANICAL



[51 UPCYCLING.
Collar
MARTA SECOND



Pudin de naranja, chía y jengibre. veritas.es



Este año, ¡cero gripes y resfriados!

Aunque los síntomas de la gripe y el resfriado son muy similares, la diferencia radica en la intensidad. En ambos casos, es recomendable guardar reposo y tratar el virus con remedios naturales.

LA FIEBRE ES UNA RESPUESTA DEL SISTEMA INMUNITARIO, QUE DETECTA EL VIRUS COMO UN AGRESOR Y LIBERA ANTICUERPOS PARA COMBATIRLO.



Sopa detox. veritas.es

Ingredientes

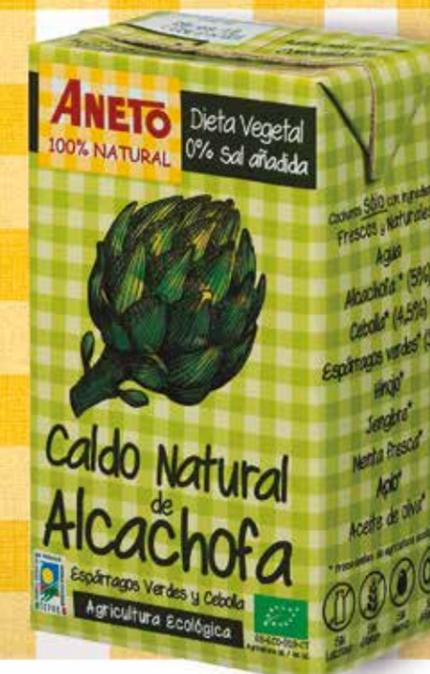
Agua,
alcachofa*,
cebolla*,
espárragos verdes*,
hinojo*,
jengibre*,
menta fresca*,
apio*,
y aceite de oliva*.

*Procedentes de agricultura ecológica.

0% Sal añadida

Apto para dietas hiposódicas e hipocalóricas

Bébelo Frío o Caliente



SÓLO
INGREDIENTES
FRESCOS, NATURALES
Y ECOLÓGICOS

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



Fiebre, escalofríos, dolor de cabeza y muscular... Tras contraer un resfriado o una gripe, resulta muy difícil seguir con la rutina habitual. La fiebre es una respuesta del sistema inmunitario, que detecta el virus como un agresor y libera anticuerpos para combatirlo. Por tanto, no es perjudicial; al contrario, demuestra que el organismo funciona bien. Lo mejor es dejar que la enfermedad siga su curso, paliando los síntomas con remedios naturales y siguiendo una buena alimentación con productos de temporada, lo que contribuirá a estimular las defensas.

DE FORMA PARALELA, PUEDES TOMAR COMPLEMENTOS NATURALES QUE FAVORECEN EL INCREMENTO DE LAS DEFENSAS Y TRATAN LOS PROCESOS VÍRICOS O BACTERIANOS.

ALIMENTOS CON EFECTO TERAPÉUTICO

Si consumes productos que fortalecen el sistema respiratorio y los pulmones (como las sopas de algas) podrás mantener la energía y

la vitalidad. También es aconsejable tomar alimentos con propiedades antibióticas (ajo y cebolla) y no beber leche caliente, ya que aumenta la producción de moco. Otra alternativa es preparar infusiones y endulzarlas con una cucharada de miel, y si te apetece: el jengibre es expectorante y descongestionante y el tomillo calma los escalofríos y posee propiedades antisépticas y expectorantes. Igualmente, es muy beneficioso hacer inhalaciones de vapor de eucalipto, lavanda o melisa.

ESTIMULA TUS DEFENSAS

El acelerado ritmo de vida actual desgasta el organismo, por lo que una buena manera de eludir posibles infecciones es adoptar unos hábitos de vida saludables. Seguir una dieta que refuerce la flora intestinal y frenar así el crecimiento de microorganismos patógenos, respetar las horas de sueño (cuando el cuerpo repara las células) y hacer ejercicio físico regularmente, son costumbres que contribuyen a estimular de manera natural tu sistema inmunológico.

REMEDIOS NATURALES

De forma paralela, puedes tomar complementos naturales que favorecen el in-

cremento de las defensas y tratan los procesos víricos o bacterianos.

[Equinácea. Es perfecta en casos de resfriado, dolor de garganta, tos y fiebre, y reduce los síntomas de la mayoría de gripes y resfriados.

[Propóleos. Actúa como antibiótico natural para tratar infecciones de las vías respiratorias altas: otitis, laringitis, sinusitis, bronquitis...

[Vitamina C. Ayuda a prevenir y curar catarros y gripes, además de ser un potente antioxidante que mejora la salud de las mucosas.

[Jengibre. Alivia los síntomas de la gripe, como la congestión y los dolores articulares.

[Jalea real. Aporta energía y estimula los sistemas nervioso e inmunológico.

[Uña de gato. Fortalece las defensas y actúa contra la sinusitis y las alergias.

[Probióticos. Refuerzan la flora intestinal y combaten los microorganismos patógenos.

[soycomocomo.es]

[1] [2] [3] [4]



- 1] Composor 8 equinácea. Soria Natural
- 2] Extracto de própolis. Ecorganic
- 3] Jalea real. Mielar
- 4] Probiótico. Phytoactif

Honest, bebidas ecológicas listas para tomar

Cada vez nos preocupamos más por la calidad, el sabor y el origen de los alimentos y, desde su llegada al mercado español en 2018, Honest se ha convertido en la marca líder en la categoría de tés y cafés orgánicos listos para tomar.

Honest llega a España en el 2018 para dar respuesta a la demanda creciente de los consumidores por su bienestar, el cuidado del entorno y la calidad, el sabor y la naturalidad de los alimentos. Se trata de una gama de bebidas ecológicas con menor contenido en azúcar y un gran sabor, producidas de forma responsable, sostenible y respetuosa con el medio ambiente. Listas para tomar, están pensadas para paladares que valoran la calidad de los productos orgánicos y la gama incluye café, té e infusiones bio.

INFUSIONES Y TÉ

Actualmente ofrece dos sabores de té y otros dos de infusiones bio, que se elaboran a partir de ingredientes ecológicos, con un 95% de infusión de té, unos toques de zumo de frutas y azúcar de caña. Con bajo contenido calórico, los sabores son frambuesa y albahaca, melocotón y romero, hibisco, granada y arándano y melisa, naranja y mango.

TRES VARIEDADES DE CAFÉ

Con una textura suave y un punto de dulzor muy llamativo gracias al azúcar de caña, la gama cuenta también con tres variedades de café: cappuccino, latte y mocca. Están preparados con ingredientes ecológicos, a partir de café 100% arábica, y con poco azúcar.

INGREDIENTES 100% NATURALES Y HONESTOS

Todas las referencias Honest cuentan con certificación ecológica y están elaboradas con ingredientes totalmente naturales y honestos que proceden de diferentes lugares del mundo, en los que siempre se antepone la economía local. La marca favorece la integridad, invierte en educación, servicios para la salud y otras aportaciones a la comunidad, y cuenta con el sello Fair Trade Certified. Además, los envases están compuestos en un 100% por plástico reciclado (rPET) en el caso del café, mientras que el té se envasa en vidrio 100% reciclable.



“¿Problemas intestinales? Puede que tengas intolerancia al sorbitol”

Si habitualmente notas la barriga hinchada o un exceso de gases, y además tienes frecuentes episodios de diarrea, es posible que seas intolerante al sorbitol.

Pancakes veganos. veritas.es



El sorbitol es un poliol (alcohol de azúcar) que se encuentra de forma natural en algunos alimentos, como las frutas de hueso o la fruta deshidratada. Sin embargo, también se produce de forma sintética a partir de la hidrogenación de la glucosa, utilizándose como edulcorante artificial, en sustitución

del azúcar, y para mejorar la vida útil de los alimentos, su textura y su sabor. Este aditivo alimentario está legalizado por la Unión Europea con el código E-420 y se usa habitualmente en chicles y dulces sin azúcar, en alimentos dietéticos o para diabéticos y en multitud de productos procesados.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS HABITUALES?

Gases, diarrea osmótica, urgencia para ir al baño, hinchazón y calambres abdominales son los indicadores más comunes de la intolerancia

al sorbitol, que empeoran cuando se ingiere junto con otros azúcares debido al efecto sumatorio.

¿POR QUÉ OCURRE?

El principal motivo suele ser una malabsorción a nivel intestinal, que puede deberse al déficit de una enzima digestiva transportadora de fructosa (el GLUT5). Para confirmar que se es intolerante hay que realizar la prueba de la curva de glucemia y el test de hidrógeno espirado. Este último se considera actualmente la mejor prueba para obtener un diagnóstico correcto.

¿QUÉ HACER?

Una vez confirmado el diagnóstico, hay que comenzar un proceso (basado en una dieta baja en sorbitol) para mejorar la absorción. En personas sanas, el sorbitol y la fructosa se absorben bien cuando se ingieren individualmente; sin embargo, cuando se consumen juntos la absorción puede ser incompleta y desencadenar diferentes problemas gastrointestinales. En el caso de colon irritable es recomendable una alimentación baja en fructosa y en sorbitol y, muy importante, no tomarlos nunca juntos.

El primer paso es reducir el consumo de chicles, caramelos, procesados y productos sin azúcar o light que lleven sorbitol (E-420). Igualmente, hay que limitar los alimentos ricos en sorbitol: pimienta verde, maíz dulce, manzana, pera, albaricoque, nectarina, melocotón, ciruela, aguacate, cerezas, sandía, frutas deshidratadas (pasas, ciruelas pasas, dátiles, higos), coco, harina de coco, agua de coco y aloe vera.

En cuanto a los motivos de la diarrea asociada a la intolerancia, son multifactoriales y, aunque el abordaje varía en función de cada persona, existen algunos trucos. Prueba a consumir glucosa o almidón (por ejemplo, toma la fruta con pan o una torta de arroz), y trata de evitar los polifenoles que inhiben el GLUT5 y están presentes en el té verde, la manzanilla, el vino, las cerezas, las manzanas, el apio o el perejil.

ALTERNATIVAS AL SORBITOL

Dentro de los polioles, los más saludables son el xilitol y el eritritol. El primero está muy indicado para prevenir las caries y ayuda a mineralizar los dientes (motivo por el cual se usa en chicles y caramelos en lugar de azúcar), mientras que el segundo es el que da menos problemas de gases y se tolera mejor en caso de colon irritable.

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

Soja: derivados para todos los gustos



Extraordinariamente nutritiva, la soja es una de las mejores fuentes de proteína vegetal, por lo que resulta imprescindible para veganos y vegetarianos. Puede tomarse en grano o en forma de derivados, como shoyu, tamari o miso, tres condimentos muy saludables que, a la vez que dan sabor, enriquecen la dieta.

Sopa miso con noodles. veritas.es



Una de las grandes ventajas de la soja amarilla es que contiene todos los aminoácidos esenciales, por lo que su proteína es de alto valor biológico; concretamente, aporta un 38% de este nutriente. También posee fitoestrógenos, isoflavonas, calcio, magnesio y otros minerales; una composición que la convierte en un alimento interesante durante la menopausia, ya que es beneficioso para los huesos y el sistema cardiovascular.

Aunque es una legumbre, y como tal precisa de remojo previo y una cocción de varias horas, la soja amarilla se consume mayoritariamente en forma de derivados: aceite, lecitina, bebida de

soja, tofu, tempeh, salsa de soja, miso y soja texturizada. Otros tipos de soja son la negra (dulce, suave, más digestiva que la amarilla y rica en polifenoles y antioxidantes) y la verde o mungo (es muy conocida su versión germinada, aunque guisada con verduras queda deliciosa y muy digestiva).

TAMARI Y SHOYU

La fermentación del haba de la soja da lugar a una salsa extraordinariamente sabrosa que concentra los cinco componentes del sabor: dulce, salado, ácido, amargo y umami. En el mercado puedes

encontrar dos tipos de salsa: shoyu y tamari. El proceso de fermentación es el mismo, pero el shoyu lleva trigo (por lo que no es apto para celíacos), mientras que el tamari no, lo que le otorga un sabor aún más intenso.

SOJA TEXTURIZADA

Muy similar a la carne picada en cuanto a textura, aspecto y riqueza proteica, la soja texturizada debe rehidratarse antes de cocinarla. Puedes hacerlo remojándola, o hirviéndola previamente unos minutos, y ya está lista para preparar una salsa boloñesa, albóndigas, lasañas, canelones, croquetas o hamburguesas vegetales.

MISO

Un condimento mineralizador y desintoxicante, que favorece la digestión, promueve la flora bacteriana intestinal de las bacterias probióticas y elimina la acidez causada por una alimentación rica en carnes, quesos, lácteos, embutidos y grasas saturadas. Se obtiene de fermentar granos de soja amarilla, sal y, habitualmente, algún cereal como arroz o cebada, con el hongo koji. Tiene un sabor complejo y profundo, que puede variar en matices e intensidad según el tiempo de envejecimiento (entre 6 y 36 meses) y los ingredientes con los que se ha preparado. Cómpralo siempre sin pasteurizar, ya que los pasteurizados pierden gran parte de sus enzimas y capacidades probióticas. Por esa razón, es recomendable no hervirlo nunca, solo calentarlo suavemente y añadirlo al final de la cocción.

[Hatcho miso. Elaborado solo con soja, es el más proteico e intenso y es apto para intolerantes al gluten.

[Mugi miso. De sabor moderado y textura ligeramente blanda, fermenta combinando soja, cebada, sal y koji. No es apto para intolerantes al gluten.

[Genmai miso. Elaborado con soja y arroz integral, su sabor resulta menos salado que los anteriores, su textura es cremosa y sencilla de diluir y es apto para celíacos.

[Shiro miso. De corta fermentación, se hace con soja y arroz blanco y es perfecto para elaborar salsas, cremas, sopas e incluso postres.

MISO DE GARBANZOS

Este es un miso sin soja elaborado en nuestro país, artesanalmente y con ingredientes de proximidad. Su tiempo de fermentación es de un mínimo de tres meses y no se pasteuriza, obteniéndose un producto moderadamente salado y con un ligero toque dulce.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓN Y SALUD]



Feel Bio!

Eritritol bio, tu edulcorante



- ✓ 100% vegetal
- ✓ 0% azúcares
- ✓ Sin Gluten



0% calorías

Ya disponible en tu tienda
VERITAS

- 1] Hatcho miso. Finestra sul cielo
2] Mugi miso. TerraSana
3] Genmai miso. TerraSana
4] Shiro miso. Kensho
5] Miso de garbanzos. Kensho

¿Qué comer para ser feliz?

Seguir una alimentación saludable y ecológica mejora tu bienestar general y hace que te sientas más feliz. En cambio, una dieta desequilibrada satura el organismo de tóxicos, lo que influye negativamente en la salud física y emocional, desencadenando una tendencia a la inestabilidad y a los estados de ánimo depresivos.

Salmón marinado con aguacate y arroz. veritas.es



Entre las diferentes funciones del sistema inmunitario está la estimulación de hormonas, como la serotonina, que producen sensaciones de bienestar y placer, regulan el sueño y gestionan el estrés y

la actividad sexual. Los alimentos son los encargados de facilitar el buen funcionamiento del sistema inmune y de la química cerebral que condiciona cómo nos sentimos en cada momento.

[1] [2] [3] [4] [5]



- 1] Chucrut de col blanca. Vegetalia
- 2] Te kombucha. Karma
- 3] Nuez. Eco Natura
- 4] Kéfir de soja. Sojade
- 5] Miso. Danival

ELIMINA LOS AZÚCARES REFINADOS

Las fluctuaciones del nivel de glucosa en sangre afectan de forma directa al equilibrio emocional. Es decir, si tomas azúcares refinados las sensaciones de bienestar son momentáneas y rápidamente aparecen la irritabilidad y el mal humor; en cambio, los azúcares complejos de absorción lenta (presentes en cereales integrales, legumbres y verduras) facilitan que tu energía física y anímica sea más estable y positiva.

TOMA SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Las vitaminas del grupo B y el magnesio intervienen en las sustancias cerebrales que regulan el estado de ánimo. Los alimentos ecológicos destacan por su aporte en magnesio, un mineral muy presente en semillas, frutos secos, legumbres, frutas y hortalizas. En cuanto a las vitaminas del grupo B, se encuentran sobre todo en los granos integrales, pero también en la levadura nutricional, en la yema de los huevos y en las sardinas.

TRIPTÓFANO EL AMINOÁCIDO DEL BIENESTAR

El triptófano es un aminoácido esencial responsable, en gran parte, de la liberación de serotonina, la hormona de la felicidad. Plá-

tano, dátiles, aguacate, cacao y alga espirulina son los principales alimentos en los que se encuentra.

CUIDA TU HÍGADO

Un mal funcionamiento hepático aumenta los niveles de estrés y provoca sensaciones de frustración, falta de perspectiva y agresividad. Para cuidar el hígado es importante restringir aquello que más lo satura (exceso de alcohol, azúcar, café, fritos y productos ultraprocesados) y potenciar alimentos depurativos (hojas verdes frescas, cítricos, umeboshi, algas y germinados).

LOS INTESTINOS, EL SEGUNDO CEREBRO

Cuando el sistema intestinal, conocido como el segundo cerebro, no está equilibrado no se goza de felicidad. Para lograr el bienestar intestinal es fundamental moverse y asegurar una microbiota saludable. Así, es aconsejable tomar fermentados (chucrut, miso, tamari, yogur, kéfir, kombucha) y alimentos ricos en fibra.

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

El chai es una mezcla de especias aromáticas que estimula los sentidos y ofrece una agradable sensación de bienestar.

Cacao puro con chai
Ecológico de comercio justo
SIN GLUTEN
SIN AZÚCAR añadido
15 % chai y 85% de cacao
VEGANO

ALTER NATIVA³
BIO FAIRTRADE

www.AlterNativa3.com
elaboración propia de productos ecológicos de comercio justo



Boca sana desde la infancia

Los buenos hábitos de higiene dental deben comenzar durante el primer año de vida, ya que las caries en los dientes de leche pueden afectar a los definitivos.



El cepillado, el uso de hilo dental y el enjuague bucal son gestos que aseguran una boca sana, a la vez que ayudan a evitar futuros problemas en dientes y encías. La recomendación general es cepillarse los dientes después de las comidas (al menos dos veces al día) para eliminar los restos de alimentos

y la placa bacteriana, compuesta de bacterias, hongos y virus. En caso de no realizar la higiene, los ácidos derivados de los restos de comida pueden acabar agrediendo el esmalte dental, debilitándolo y haciendo que sea más permeable a las bacterias causantes de las caries.



- 1) Dentífrico infantil. Weleda
- 2) Dentífrico infantil de fresa. Natura Bio
- 3) Dentífrico infantil menta. Logona

CUANTO ANTES SE EMPIECE MUCHO MEJOR

Los estudios disponibles muestran que existen diferencias significativas en la edad de inicio de las caries dependiendo del momento en el cual los niños inician el cepillado de los dientes. Y es que, en realidad, la limpieza bucal debería hacerse desde los primeros meses pasando una gasa por las encías del bebé después de cada toma durante el primer año. Posteriormente, a medida que el niño va creciendo, el cepillado puede plantearse como una diversión y eligiendo un cepillo adecuado para cada edad. A partir de los tres años el pequeño ya debería ser capaz de cepillarse los dientes solo, siempre

bajo la supervisión de un adulto. Una independencia que se consigue con técnicas sencillas (por ejemplo, un movimiento circular del cepillo) y convirtiendo el hecho de lavarse los dientes en un hábito divertido compartido con los padres.

EL CUIDADO DE LOS DIENTES DE LECHE

Es un gran error pensar que los dientes de leche no necesitan ningún cuidado especial. De hecho, su influencia es esencial en el desarrollo de la mandíbula y la posición de los futuros dientes, para los que reservan el espacio. Si un diente de leche se cae antes de tiempo, los dientes vecinos invaden su espacio estrechando el hueco y provocando que el diente permanente crezca de forma incorrecta.

ELIGE DENTÍFRICOS ECOLÓGICOS

Los dentífricos ecológicos se adaptan a las exigencias especiales del cuidado dental de los niños y también de los adultos, evitando el riesgo que supone su ingesta en edad infantil. Sus fórmulas contienen principios activos vegetales, como la equinácea o el té verde (que contrarrestan las bacterias que causan la caries y el sarro), y aromas naturales de fresa o suave aceite de menta, dependiendo del sabor del dentífrico. Y para cuidar, reforzar y prevenir la inflamación de las encías, utilizan mirra, hamamelis y manzanilla.

[soycomocomo.es]

MONSOY

- DESDE 1992 -



TU MONSOY DE SIEMPRE ESTRENA NUEVA IMAGEN



AGUA DE MONTAÑA

100% BIO

Lo mejor para tus dientes

Los dentífricos y enjuagues ecológicos limpian y protegen tus dientes sin alterar su equilibrio natural y no contienen sustancias químicas, como el triclosán, que afectan negativamente al metabolismo.

Una buena higiene oral es imprescindible para evitar el mal aliento, el sarro, las caries... porque, a diferencia de otras partes del cuerpo, los dientes son para toda la vida y es importante cepillarlos bien después de cada comida.

¿QUÉ ESCONDEN LOS DENTÍFRICOS NO ECOLÓGICOS?

Las pastas de dientes no ecológicas suelen contener parabenos, sulfatos, blanqueantes y saborizantes artificiales, espumantes sintéticos (uno de los más habituales es el sodium lauryl sulfate, que es muy abrasivo) y, principalmente, triclosán (un antibacteriano considerado un disruptor endocrino) y demasiado flúor (cuyo exceso puede perjudicar el esmalte y provocar alteraciones intestinales). En este sentido, algunos dentífricos ecológicos contienen una mínima cantidad de flúor, pero es muy inferior a la permitida y resulta suficiente para proteger frente a las caries.

¿CÓMO ACTÚAN LOS INGREDIENTES NATURALES?

La mejor alternativa para cuidar tus dientes son los dentífricos ecológicos, que eliminan la placa suavemente sin dañar el esmalte e impiden la formación de sarro. Son muy efectivos y se adaptan a tus necesidades, ya que los hay aptos para veganos y compatibles con los tratamientos de homeopatía.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

[Sal natural, propóleos, té verde y limón. Ejercen una acción antibacteriana, antiséptica y astringente. Además, frenan la formación de placa y combaten las causas del mal aliento.

[Salvia. Detiene la producción de bacterias en la boca y desinflama y calma los tejidos.

[Mirra. Refuerza las encías y posee propiedades antiinflamatorias y tónicas.

[Xilitol de origen vegetal. Estimula la remineralización del esmalte y reduce la acidez bucal.

[Aceite de coco y carbón activo. Ayudan a blanquear los dientes de manera natural.

¿ES NECESARIO USAR UN ELIXIR BUCAL?

Sabemos que los gérmenes son el origen de la mayoría de problemas bucales (mal aliento, caries, sarro, gingivitis...), pero también que el cepillado no es suficiente para eliminarlos en su totalidad, ya que se acumulan igualmente en la lengua, las encías y el paladar. Por tanto, para reducir su proliferación, es importante usar un colutorio tras el cepillado.

Los elixires ecológicos previenen las distintas afecciones bucodentales, refuerzan el esmalte, mantienen las encías sanas y purifican la cavidad, dejando un aliento limpio y fresco. No tienen sustancias químicas y entre los ingredientes vegetales más efectivos destacan el aceite de coco, el jugo de aloe vera y los extractos de camomila y menta. Todos ellos son calmantes, antiinflamatorios y refrescantes.



- 1] Crema dental protección. Corpore Sano
- 2] Dentífrico blanqueante. Logodent
- 3] Dentífrico antiplaca. Coconut
- 4] Colutorio de coco. Ecodenta
- 5] Dentífrico carbón activo. Natura Bio
- 6] Elixir bucal. Corpore Sano
- 7] Dentífrico homeocompatible. Biocent.

Cuida tus articulaciones



Con el tiempo, las articulaciones se desgastan y pierden la movilidad. Las medidas más eficaces para protegerlas son seguir una dieta saludable, hacer ejercicio y tomar suplementos naturales que favorezcan la buena salud articular.

Las articulaciones son fundamentales para el día a día: proporcionan elasticidad y se encargan de facilitar los movimientos, aunque no nos damos cuenta de su importancia hasta que fallan. Por eso, es importante cuidarlas consumiendo alimentos ricos en calcio, proteínas y vitaminas A, C y D, haciendo ejercicio regularmente (siempre calentando

antes), evitando el sobrepeso y el tabaco, y durmiendo al menos ocho horas.

COLÁGENO

Es una proteína que se encuentra naturalmente en los cartílagos, huesos y piel, y es esencial para la estructura de las articulaciones. Los suplementos de colágeno (que fomentan la regeneración del cartílago) son de colágeno hidrolizado: es decir, para facilitar su absorción viene prácticamente descompuesto en sus aminoácidos, que se incorporan al organismo.

MAGNESIO

Juega un papel fundamental en la síntesis de las proteínas y contribuye a la actividad normal de los sistemas nervioso y muscular y al mantenimiento óseo.

ÁCIDO HIALURÓNICO

Se trata de un componente esencial para el buen funcionamiento de las articulaciones.

VITAMINA C

Contribuye a la formación de colágeno, lo que ayuda a reforzar las articulaciones.

MÁS DE 150 SUPLEMENTOS en shop.veritas.es



- 1] Colágeno y magnesio. Ecorganic
- 2] Cápsulas de magnesio. Ecorganic
- 3] Cápsulas de vitamina C. Ecorganic

“El baby-led weaning es una gran ayuda para prevenir la obesidad infantil”

[Clara Farràs. Ilustradora y diseñadora gráfica

“NUNCA TENEMOS QUE INSISTIR EN QUE SE LO ACABEN, PORQUE EL OBJETIVO ES QUE APRENDAN A COMER”



Clara Farràs acaba de publicar *Con mis manitas. Descubre el Baby Led-Weaning* (Zenith), en el que explica los secretos del baby-led weaning (BLW), una técnica para empezar a introducir alimentos sólidos en la dieta de los bebés, pero manteniendo la leche materna como alimento principal.

A LOS SEIS MESES HAY UN CAMBIO EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS BEBÉS: ¿QUÉ EMPEZAMOS A DAR Y DE QUÉ MANERA?

Depende de cada criatura, pero más o menos a partir de los seis meses los bebés tienen la capacidad tanto digestiva como física de comer solos. Recomiendo empezar con patata o zanahoria cocidas, que cortaremos en trozos alargados que puedan coger. O trocitos de brócoli cocidos, o un pan blando, y poco a poco vamos introduciendo otros alimentos. Siempre recomiendo que vayan probando todos los alimentos, para ir descartando alergias y para que vayan conociendo

diferentes texturas, y alrededor de los ocho o nueve meses directamente les daría la misma comida que al resto de la familia.

Y MIENTRAS DURA EL PROCESO, LA LECHE MATERNA CONTINÚA SIENDO EL ALIMENTO PRINCIPAL. POR LO TANTO, CUANDO HABLAMOS DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, NO ESTAMOS DICHIENDO QUE NOS SIRVA PARA PROPORCIONAR LOS NUTRIENTES MÁS IMPORTANTES, SINO QUE BUSCAMOS OTRA COSA. ¿CUÁL ES?

Se trata de aprender a comer. Con el BLW también aprenden a diferenciar cuando tienen hambre y cuando están saciados; en este sentido, es una gran ayuda para prevenir la obesidad infantil. No tenemos que esperar a que coman, porque quizás los primeros meses lo que hacen es jugar y experimentar, probar diferentes texturas, diferentes sabores y olores... También sirve para mejorar las habilidades psicomotrices, porque como comen solos tienen más habilidades de motricidad fina.

PONGÁMONOS EN SITUACIÓN: PRIMER DÍA EN EL QUE LA LECHE YA NO SERÁ ALIMENTACIÓN EXCLUSIVA. ¿CÓMO LO HACEMOS?

Sentamos al bebé en la trona y le ponemos delante un trozo de zanahoria cocida, o patata o plátano, por ejemplo, y dejamos que sea él quien decida lo que tiene que hacer. Normalmente se lo meten en la boca y lo chupan. Pueden hacer muecas porque no están acostumbrados a según qué sabores. La ventaja de la lactancia materna es que ya han experimentado, a través de la leche, muchos sabores de los alimentos que come la madre.

TAMBIÉN TIRAN LOS ALIMENTOS POR EL SUELO, SE QUEJAN... Y LOS PADRES NOS PONEMOS NERVIOSOS. ¿CÓMO LO GESTIONAMOS?

Yo recomiendo ofrecer tres alimentos diferentes y que puedan elegir. Muchas veces pueden empezar con un trozo de fruta y continuar con un trozo de pollo. No siguen los patrones alimentarios de los adultos. Nunca tenemos que insistir en que se lo acaben; recordamos que el objetivo es que aprendan, no que se acaben el plato. Tenemos que poner pequeñas cantidades de comida y tener preparada por si quieren repetir.

EL BLW ES UNA TENDENCIA AL ALZA, RECOMENDADA POR LA MAYORÍA DE NUTRICIONISTAS, PERO ES COMPLICADO PARA MUCHAS PERSONAS PORQUE ES INCOMPATIBLE CON SU RITMO DE VIDA.

Sí, porque muchos padres y madres tienen que volver al trabajo después de cuatro meses y la alimentación complementaria acaba recayendo sobre las guarderías, y muchas no están preparadas para realizar el BLW. Si hay dificultades, no hace falta que sean siempre trocitos, podemos alternar la papilla para la guardería y en el desayuno, y en la cena y los fines de semana hacer el BLW.

UNO DE LOS MIEDOS DE MUCHAS MADRES Y PADRES ES QUE SE ATRAGANTEN CON ALIMENTOS SÓLIDOS.

Los alimentos tienen que ser sólidos, pero blandos. Tenemos que evitar alimentos duros como la zanahoria cruda o los frutos secos enteros. Por el resto, los bebés tienen un reflejo que hace que tengan una arcada cuando tienen un trozo demasiado grande en la boca. Y también mastican con las encías.

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

el Granero integral Bio

¿AÚN NO HAS INCORPORADO SEMILLAS MOLIDAS A TU DIETA?

Alto contenido en fibra

Alto contenido en Omega 3 y 6



¡PRUÉBALAS!



www.elgranero.com

Empresa Certificada

Ya han llegado las fresas... ¡Elígelas ecológicas!

Cultivadas sin sustancias químicas, las fresas ecológicas son más nutritivas que las no ecológicas: entre otros beneficios, aportan más vitamina C y antioxidantes y su concentración en polifenoles es un 29% superior.



¿Sabías que las fresas no ecológicas son uno de los alimentos más contaminados por pesticidas? Por ello, y porque no se pelan, es importante que las consumas siempre ecológicas, ya que el uso habitual de estos químicos en agricultura no ecológica las afecta especialmente. A este respecto, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece los límites máximos

de residuos (LMR), que son los niveles máximos de residuos de plaguicidas autorizados en los alimentos. Al evaluar las fresas no ecológicas, se vio que un 4% contenían residuos con valores superiores al LMR. En cambio, el 25% de las muestras ecológicas estaba libre de residuos y en el 71% los niveles eran inferiores al límite autorizado (Chemicals in food, 2015).

MUY RICAS EN VITAMINA C

Frente a las no ecológicas, las fresas ecológicas resultan más firmes al paladar, su contenido en materia seca es mayor y poseen una composición nutricional mucho más rica, destacando su contenido en vitamina C, que es un 9% superior al de las no ecológicas, aunque el peso individual del fruto sea menor. Así lo demuestra un estudio (Reganold et al. 2010) realizado en California (EEUU) de tres variedades, tanto ecológicas como no ecológicas (tabla 1).

APORTAN UN 29% MÁS DE POLIFENOLES

Igualmente, son muy ricas en antocianinas, los polifenoles responsables de su característico color rojo intenso. Dichas sustancias antioxidantes actúan frente a muchas enfermedades cardiovasculares e inflamatorias (como la osteoartritis, el asma y la aterosclerosis), mediante la inhibición de la enzima ciclooxigenasa, de la misma forma que lo hacen la aspirina y el ibuprofeno. Diferentes estudios (Raigón, 2007) han analizado el contenido de antioxidantes totales y sustancias polifenólicas, y el resultado ha sido que las concentraciones varían entre 868.06 mg kg⁻¹ de peso fresco para las no ecológicas y 1231.86 mg kg⁻¹ de peso fresco para las ecológicas. Por tanto, estas últimas aportan un 29% más de polifenoles (figura 1 y 2).

LIGERAS, DIURÉTICAS, DIGESTIVAS...

Los beneficios de las fresas son innumerables: destacan por su riqueza en fibra (unos 100 g contienen más del 13% de la dosis diaria recomendada), son muy bajas en calorías, no aportan grasas, ayudan a eliminar líquidos, previenen el sarro y las caries, tienen propiedades antibacterianas y hasta se pueden aplicar de forma tópica sobre la piel para tratar las impurezas y aportar luminosidad.

Grandeur Nature

COMROMETIDOS DESDE 1990

Más de 30 años de experiencia en productos ecológicos

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

QUESOS

- Queso crema (Natural o de Ajo y finas hierbas)

PRODUCTOS REFRIGERADOS

- P'tits Malins de fruta
- Flanes chocolate

LECHE

- Botella de leche de 50 cl
- Batido de chocolate

www.grandeurnature-bio.fr
LAITERIE LE GALL, 29556 QUIMPER Cedex 9
Tél. 00 332 98 64 72 10
@grandeurnature.bio

Tabla 1. Valor nutricional de las fresas ecológicas y no ecológicas.

	Valor nutricional de las fresas	
	Ecológicas	No ecológicas
Peso del fruto fresco (g)	24,07	27,78
Materia seca (%)	10,03	9,26
Actividad antioxidante total (mmol Trolox equivalentes/g peso fresco)	11,88	10,95
Polifenoles totales (mg ácido gálico/kg peso fresco)	1370	1240
Vitamina C (mg/100 g peso fresco)	62,1	56,6
Antiocianinas totales (mg P3 Glc/g peso fresco)	205	192

MAYOR CAPACIDAD ANTIOXIDANTE

Las fresas son las frutas rojas que presentan mayores valores de antioxidantes totales, oscilando entre 7.57 y 10.43 mmol kg⁻¹, siendo las ecológicas las que ostentan un nivel más elevado de antioxidantes totales. En este sentido, Wang et al. (1996) mi-

dieron la capacidad que tienen ciertas frutas para absorber los radicales libres y demostraron que la fresa es la que posee mayor capacidad (figura 4): 2 veces la capacidad medida en las naranjas, 7 veces la capacidad medida en las manzanas y plátanos, 11 veces la capacidad medida en peras y 16 veces la capacidad medida en el melón.

Figura 1. Contenido en polifenoles (mg/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas

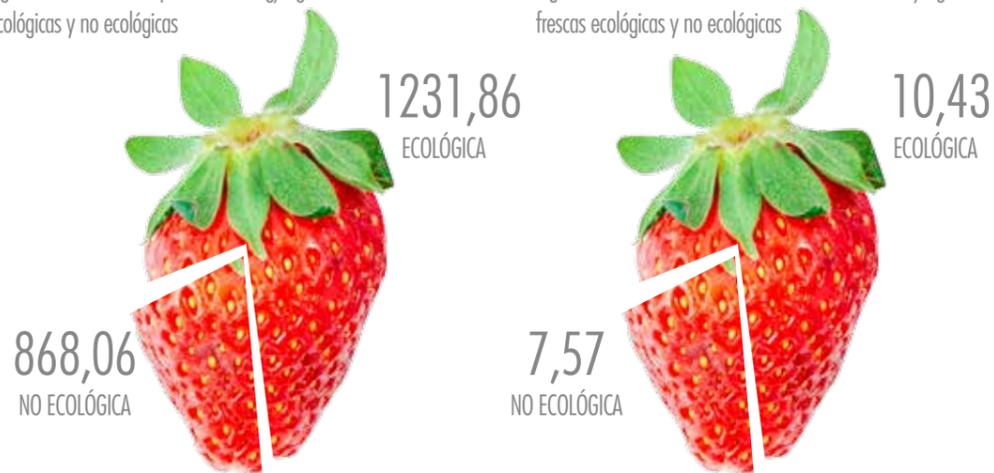


Figura 2. Contenido en antioxidantes totales (mmol/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas

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

MÁS INFORMACIÓN

[Chemicals in food. 2015. <http://www.efsa.europa.eu/fr/corporate/doc/chemfood15.pdf>
 [Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
 [Reganold, J.P.; Andrews, P.K.; Reeve, J.R.; Carpenter-Boggs, L.; Schadt, C.W.; Alldredge, J.R.; Ross, C.F.; Davies, N.M.; Zhou, J. 2010. Fruit and soil quality of organic and conventional strawberry agroecosystems.
 [Wang, H.; Cao, G.; Prior, R.L. 1996. Total antioxidant capacity of fruits. Journal of agricultural and food chemistry, 44: 701-705.

Las frutas y verduras ecológicas tienen más vitaminas

Según un estudio de la Universidad de Newcastle, los vegetales ecológicos aportan más antioxidantes y vitamina C que los no ecológicos y propician un aumento de la esperanza de vida para quienes los consumen.



Científicos de la Universidad de Newcastle (Reino Unido, 2011) han conducido un meta-análisis (es decir, un estudio basado en la evaluación de un amplio conjunto de investigaciones realizadas) que indaga en las diferencias entre los sistemas de fertilización y control de las plagas entre los cultivos ecológicos y no ecológicos. El citado trabajo señala que la investigación ecológica y agronómica de los efectos de la fertilización en la composición de las plantas muestra lo siguiente: una alta disponibilidad de nitrógeno reduce la acumulación de metabolitos secundarios relacionados con mecanismos de defensa y de vitamina C, mientras los contenidos de metabolitos secundarios (tales como los carotenos) que no están ligados a la defensa contra enfermedades y plagas pueden incrementarse. En lo que respecta a la salud

humana, se sabe que una mayor ingesta de frutas y verduras está asociada a un menor riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular. Dicho beneficio puede ser debido, en primer término, a su contenido en metabolitos secundarios asociados a la defensa, ya que otros muchos constituyentes de frutas y verduras no se dan solo en estos alimentos o no han mostrado beneficios asociados al incremento de su ingesta.

¿POR QUÉ AUMENTA LA ESPERANZA DE VIDA?

El meta-análisis de las investigaciones realizadas sobre comparaciones entre el contenido de metabolitos secundarios y vitaminas en frutas y verduras producidas ecológica o no ecológicamente mostró que las ecológicas tienen un 12% más de metabolitos se-

cundarios que las segundas. Sin embargo, se trata de un porcentaje general, dándose mayores niveles dentro de los diferentes subgrupos de metabolitos. Así, los compuestos relacionados con la defensa se sitúan en un nivel un 16% más alto y los carotenoides en un 2% más bajo, mientras la vitamina C mostraba un nivel un 6% más alto.

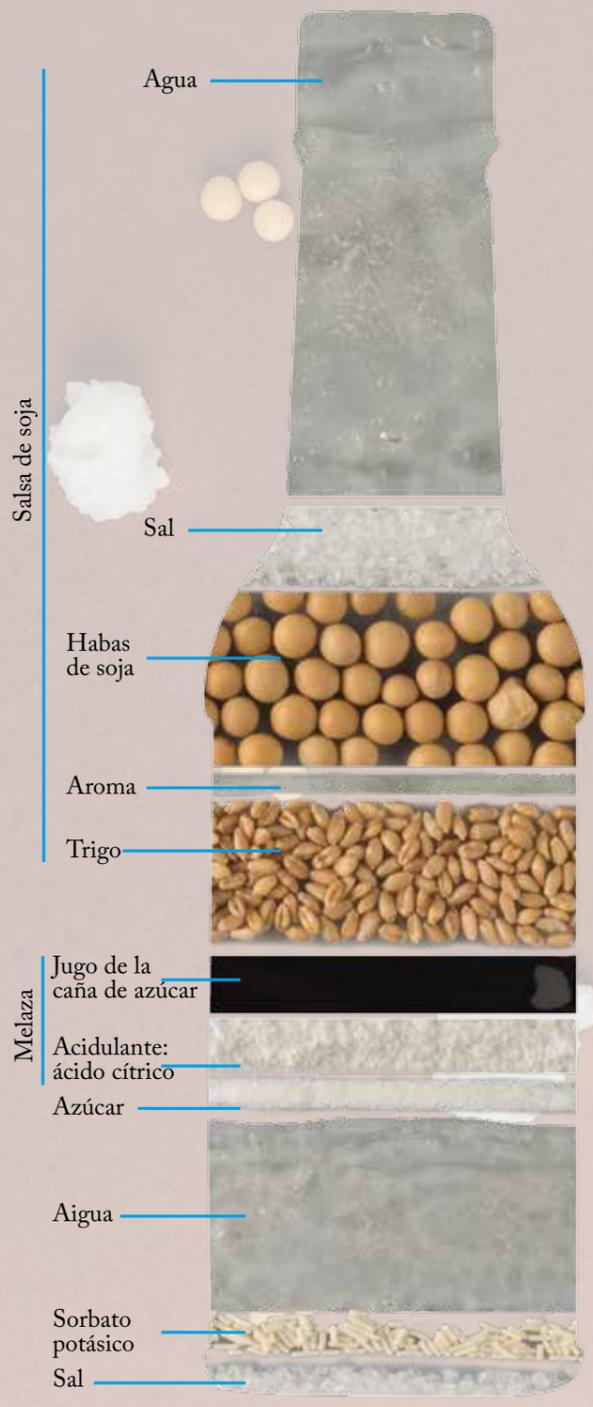
Asumiendo que incrementar el contenido de los compuestos biológicamente activos en frutas y verduras en un 12% podría equivaler a incrementar la ingesta de esos productos en el mismo porcentaje de un 12%, se desarrolló un modelo para calcular el potencial incremento en la expectativa de vida que podría alcanzarse por pasar de una dieta no ecológica a otra ecológica, sin cambiar la cantidad consumida por día, de 17 días para las mujeres y 25 días para los hombres.

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

MÁS INFORMACIÓN

[Critical Reviews in Plant Sciences. 30, 177-197. (2011)
 [Agroecosystem management and nutritional quality of plant foods: the case of organic fruits and vegetables
 Brandt K, Leifert C, Sanderson R, et al.

**NO ECOLÓGICO.
SALSA DE SOJA REFERENTE
DEL SECTOR**



**ECOLÓGICO.
SALSA DE SOJA TERRA SANA**



Salsa de soja

Un buen condimento puede marcar la diferencia de tus platos. Es el caso de la salsa de soja, que gracias a su sabor salado con un toque oriental ha conseguido hacerse un hueco en nuestra despensa.

Sin embargo, es importante leer bien la etiqueta de la salsa de soja que elegimos, para asegurarnos un buen aporte de nutrientes y evitar ingredientes no deseados.

La salsa de soja Terra Sana se caracteriza por una etiqueta limpia. Es decir, se elabora siguiendo la receta tradicional oriental, que contiene agua, habas de soja, trigo, fermento koji y sal marina.

Todos los ingredientes proceden de la agricultura ecológica, que garantiza que están libres de productos fitosanitarios y transgénicos, como es el caso de la soja. Además, esta salsa de soja en concreto utiliza koji para fermentar la soja. El koji es arroz cultivado con un hongo denominado koji-kin, responsable de generar las enzimas que digieren la soja en compuestos alimentarios más fáciles. Como resultado, obtenemos una soja mucho más digestiva, que nos aporta más energía y que facilita la absorción de nutrientes.



Salsa de soja shoyu. Terra Sana



Quincena Oriental. Equilibrio en la cocina

La macrobiótica es una filosofía de vida que busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo con el objetivo de vivir sanos y felices. Uno de sus pilares es una dieta natural y ecológica que combina los alimentos en base a su naturaleza (yin o yang), para que no se produzcan excesos ni carencias.

DESDE LA ANTIGÜEDAD SE HA OBSERVADO QUE TODO FENÓMENO TIENE UNA TENDENCIA EXPANSIVA Y OTRA CONTRACTIVA.

La alimentación juega un papel trascendental en la forma de obtener y gestionar la energía, y no solo por el tipo de alimentos elegidos y su cocción; también hay que tener en cuenta aspectos como la constitución y estado de salud, la estación, el clima, la situación geográfica o el nivel de actividad. Todo ello influye a la hora de determinar una dieta que sea beneficiosa para nuestro estado físico, mental y emocional.

El término macrobiótica proviene del griego “macro” (grande) y “bios” (vida), y lo utilizó por primera vez el médico alemán Christoph W. Hufeland a principios del siglo XIX, para definir una alimentación vegetariana al estilo europeo. Posteriormente, en los años cincuenta, el japonés Sakurazawa Nyoiti aplicó el término a su filosofía y dieta de alimentos naturales (con influencias de la medicina y la alimentación orientales) y definió la palabra macrobiótica como “el arte de la longevidad”.

YIN Y YANG, LA ENERGÍA QUE MUEVE EL MUNDO

Desde la antigüedad se ha observado que todo fenómeno tiene una tendencia expansiva y otra contractiva. Con los alimentos ocurre lo mismo, y por eso al comer alimentos extremadamente contractivos o yang (como un exceso de sal), el cuerpo reclama equilibrarse con su contrario energético, en este caso con alimentos expansivos (como el chocolate o el azúcar).

La macrobiótica recomienda evitar los extremos energéticos y seguir una dieta neutra y equilibrada, basada en alimentos naturales y completos: cereales integrales, verduras, legumbres y otros condimentos combinados en una proporción adecuada. Y, por supuesto, adaptar esos alimentos a las propias necesidades vitales y energéticas.

GOMASIO

Un delicioso condimento japonés elaborado con semillas de sésamo tostadas y sal marina que aporta sabor y nutrientes a tus comidas y que es perfecto para espolvorear sobre verduras, ensaladas y cereales. Estimula el riñón, alcaliniza el organismo y es rico en calcio.

Gomasio. **VEGETALIA**



TAMARI BAJO EN SAL

El tamari es una salsa de soja de fermentación natural que se elabora siguiendo un método tradicional japonés. Puedes utilizar el tamari bajo en sal para potenciar el sabor o sazonar tus guisos, sopas, woks, etc. de forma saludable, ya que contiene un 25% menos de sal que el tamari básico. Aporta enzimas, tiene efecto antibacteriano y, a diferencia del shoyu, no contiene gluten.

Tamari bajo en sal. **LIMA**

CUBOS DE MISO

Estos cubos, elaborados a partir de concentrado de miso de cebada ecológica, son una forma fácil, rápida y práctica de preparar sopas de miso o potenciar el sabor de salteados de verduras, salsas, arroces... Para preservar sus propiedades nutritivas, añade el cubo al final de la cocción. El miso activa el riñón y proporciona energía vital de tipo yang.

Cubos de miso. **DANIVAL**



BEBIDA DE ARROZ

El arroz es un cereal básico y energético que está considerado el grano de la meditación y el equilibrio. Su consumo tiene un efecto positivo sobre el intestino grueso. Esta bebida de arroz de sabor suave procede de campos de cultivo ecológico del Piamonte y está libre de endulzantes, gluten y lactosa. Disfrútala templada, fría o caliente, y úsala para cocinar.

Bebida de arroz. **NATUMI**

UMEBOSHI

Mitad alimento y mitad medicina, el umeboshi es un tipo de ciruela japonesa fermentada con sal y hojas de shiso. Posee un gran poder alcalinizante y es muy recomendable para combatir problemas intestinales, mareos, alergias, agujetas, fatiga muscular y estreñimiento. De sabor entre ácido y salado, equilibra y tonifica el metabolismo: la parte ácida neutraliza el exceso de yang y la parte salada hace lo propio con el exceso de yin. Puedes añadirla a salsas, infusiones, sopas o tomarla disuelta en boca.

Umeboshi. **BIOCOP**



ALGA KOMBU DESHIDRATADA

La kombu es un alga de mar de sabor ligeramente ahumado y textura carnosa y cartilaginosa. Tostada, horneada y triturada en un mortero se puede utilizar como condimento. Hervida, como guarnición o lecho en platos de pescado o carne. Es un ingrediente en la preparación de guisos, arroces, potajes o sopas, y es muy versátil: tostada, horneada y triturada en un mortero se puede utilizar como condimento; mientras que hervida es ideal como guarnición de carnes y pescados. Es muy remineralizante y ayuda a reducir la absorción de elementos radioactivos y metales pesados del cuerpo. Sin embargo, debido a su alto contenido en yodo y sodio, las personas hipertensas o con problemas de tiroides deben controlar su ingesta.

Alga kombu deshidratada. **PORTO-MUÑOS**

TAHÍN BLANCO

Esta deliciosa pasta de semillas de sésamo sin tostar aporta ácidos grasos insaturados (ácido linoleico), vitamina E, calcio y proteínas de alto valor biológico. Al no estar tostadas, sus semillas tienen un sabor más neutro y, al eliminarse la cáscara, se ha reducido también su contenido en oxalatos (antinutrientes). Forma parte de platos tan populares como el hummus o el baba ganoush.

Tahín blanco. **NATURSOY**



SOPA DE FIDEOS AL CURRI

Una sabrosa sopa de verduras instantánea perfecta para una comida rápida y también sana. En solo 12 minutos obtendrás dos saludables raciones para las que solo necesitas medio litro de agua. Es 100% vegetal y no contiene lactosa, huevo ni proteína láctea.

Sopa de fideos. **NATURGREEN**



KUZU BLANCO

Es un almidón con muchas propiedades curativas que se extrae de una raíz volcánica (Pueraria lobata). Se usa, entre otras cosas, para mejorar trastornos gastrointestinales, procesos gripales con fiebre, cansancio o dolores de cabeza. Al tener un sabor neutro, no modifica el sabor de los alimentos y puedes usarlo como espesante de salsas y sopas o para cuajar cremas dulces, jaleas y mermeladas. Para preparar la bebida terapéutica ume-sho-kuzu, debes disolver una cucharada en agua fría y llevar a ebullición removiendo hasta que espese y cambie de color. Saca del fuego, añade media cucharada pequeña de pasta de umeboshi y un poco de tamari y disfruta de un momento reconfortante.

Kuzu. **TERRA SANA**



Artesana, la barra por excelencia



De corteza crujiente y miga ligera y esponjosa, la barra artesana tiene un sabor a pan de toda la vida, fruto de la larga fermentación, la masa madre y los mejores ingredientes ecológicos.

JUNTO CON LA HARINA DE TRIGO ECOLÓGICO, UNO DE SUS INGREDIENTES PRINCIPALES ES LA MASA MADRE, LA RESPONSABLE DE SU PALADAR CARACTERÍSTICO Y QUE RESULTA FUNDAMENTAL PARA CONSEGUIR UN PAN DE CALIDAD.

Alimento base de la dieta mediterránea, el pan forma parte de nuestra cultura gastronómica. Para acompañar cualquier plato, untar en salsas, preparar bocadillos o tostadas... La barra artesana es el pan de cabecera perfecto que no puede faltar en tu cocina. Sus extraordinarias cualidades nutricionales y su sabor, aroma y textura son fruto de una cuidada elaboración con materia prima ecológica, masa madre y un reposo de hasta 12 horas propio de la doble fermentación, que hace que sea un pan muy digestivo y saludable, muy distinto del pan de supermercado no ecológico, que suele llevar agentes de tratamiento de la harina y otros químicos.

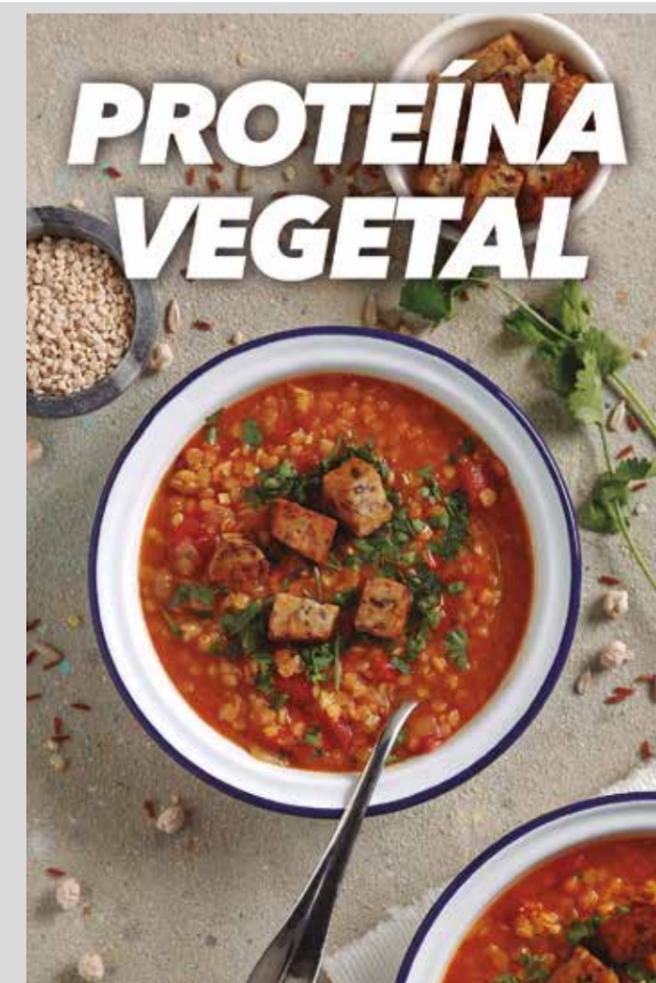
Junto con la harina de trigo ecológico, uno de sus ingredientes principales es la masa madre, la responsable de su paladar característico y que resulta fundamental para conseguir un pan de calidad. De hecho, nuestra barra artesana contiene hasta el triple de masa madre que el no ecológico y unas cinco veces menos de levadura.

TIERNA DURANTE DÍAS

El agua (que siempre es mineral) juega también un papel primordial debido a la naturaleza de la harina: a más calidad, más capacidad de absorción. De ahí que nuestro pan posea más agua que el no ecológico, un dato esencial durante el proceso de elaboración, ya que cuanto más agua tiene la masa, más tiempo tarda en cocerse (para que el agua pueda evaporarse). Gracias a esa circunstancia se forma una corteza más gruesa, que mantiene el pan fresco y tierno durante varios días.

PIDE EL BONO ARTESANA

La barra artesana pesa 270 gramos y puede comprarse con el Bono Artesana en todas nuestras panaderías. Incluye 10 barras más una de regalo y te ahorras 15 céntimos por pieza. Es decir, un total de 1,50 €.



Agua saludable y sostenible

En Veritas, la sostenibilidad forma parte integral de todo lo que hacemos y nuestra última acción es ofrecer a nuestros clientes agua de la red recién microfiltrada y controlada, que pueden tomar en vasos y botellas reutilizables de forma gratuita.



Nueva tienda en Sant Pere de Ribes (Barcelona)

Nuestro trabajo cuenta y la forma en que lo desempeñamos importa a nuestro personal, clientes, proveedores y compañeros de viaje. Por eso, en la tienda que hemos abierto recientemente en Sant Pere de Ribes y la tienda de Marià Cubí, 7 de Barcelona, hemos decidido ofrecer gratuitamente agua de la red recién filtrada, de alta calidad y responsable, a todos los clientes que disfruten de nuestros platos de La Cuina en la zona de restauración. El objetivo es concienciar, sensibilizar y divulgar la cultura del agua de la mano de nuestro partner HappyAgua®, avalado por AquaEspaña y AquaEuropa, a la vez que proponemos un sistema alternativo al agua embotellada.

ALTA CALIDAD

Se trata de un agua de alta calidad, 100% segura y equilibrada. Es un agua de la red recién microfiltrada (mediante tecnología de membrana HRM de alta eficiencia) para obtener un producto de mineralización débil y máxima calidad organoléptica, y libre de cualquier olor y otras sustancias que puedan afectar su sabor. Todo realizado bajo controles independientes y auditorías externas, que aseguran en todo momento el correcto cumplimiento de los criterios de calidad, seguridad e higiene alimentaria.

RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE

Al utilizar botellas de vidrio contribuimos al cuidado del medio ambiente y fomentamos la economía circular, la reducción de residuos y la disminución de la huella ambiental. Porque el mejor residuo es el que no se genera. Agua

CÓMODA Y DE PROXIMIDAD

Agua saludable siempre disponible, sin logística ni gestiones de compra. Sin necesidad de cargar, transportar y almacenar botellas y/o garrafas, ya que se produce en el mismo punto de consumo.



[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]



Plásticos en la sal y las infusiones: ¿cómo evitarlos?

Cada vez son más los estudios científicos que corroboran la aparición de microplásticos en los alimentos.

La sal marina y las bolsitas de infusión son dos de los productos más afectados y la empresa De la Conca ofrece una alternativa natural y libre de plásticos: sal de manantial y bolsitas de infusión de materiales biodegradables.

Desde su creación, la filosofía de la empresa tarraconense De la Conca es “ofrecer productos de agricultura 100% ecológica, plastic-free, con ingredientes de proximidad para minimizar el impacto ambiental y maximizar los beneficios sociales”, detalla Armand Folch, cofundador y CEO.

INFUSIONES ECOLÓGICAS SIN PLÁSTICO

El 90% de bolsas de infusión del mercado incluyen plástico en su composición (principalmente polipropileno) y un estudio de la Universidad McGill de Montreal revela que una sola de esas bolsitas libera hasta 11.600 millones de microplásticos. Nada que ver con las infusiones ecológicas De la Conca, que vienen en pirámides de soilon biodegradable procedente del maíz y una bolsa NatureFlex, un material totalmente compostable derivado de la celulosa. El propio Armand explica que el hecho de cultivar ellos mismos las plantas permite que sus infusiones “tengan un sabor y aroma inconfundibles, lo que, unido al uso de envases libres de plástico, ha hecho posible una reducción del 35% de la huella de carbono”.

SAL DE MANANTIAL, SIN PLÁSTICO

Cada año llegan al mar 8 millones de toneladas de plástico y ello provoca que se hayan encontrado microplásticos en más del 90% de la sal marina analizada. “En cambio, nuestra sal de manantial se extrae de forma artesanal de un manantial salado del interior de Alicante.

Esta sal se originó hace 250M de años, cuando no existían los microplásticos. La envasamos en una bolsa de NatureFlex compostable 100% libre de plástico.



AMPLIAMOS LA GAMA DE ACEITE DE OLIVA ECOLÓGICO

Ecorganic nos ofrece cuatro nuevos formatos de aceite de oliva virgen extra. Característico de nuestra gastronomía, el aceite de oliva además de ser rico en vitamina E y ayudar a equilibrar los niveles de colesterol, mejora la función digestiva, ya que actúa como protector frente al exceso de ácidos grasos que se concentran en el estómago. Así, evita la acidez gástrica y facilita el tránsito intestinal.

Utilízalo en crudo para aliñar tus ensaladas o en cocciones de baja temperatura, sin que se llegue a generar humo. Además, el aceite de oliva virgen extra tiene capacidad de penetrar en los alimentos fritos en menor cantidad que el resto de aceites, y eso hace que se reduzca significativamente el incremento de calorías durante la fritura.



NUEVOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Espirulina, perlas de omega-3 y melatonina son los nuevos complementos que introducimos de la marca Ecorganic. La espirulina resulta ideal para reducir el colesterol, mejorar la flora intestinal, prevenir la anemia y tener más vitalidad. Las perlas de omega-3 te aportarán ese plus de grasa saludable. Y la melatonina se recomienda para ayudar a regular el sueño.



GAMA DE TÉS SOSTENIBLES Y DE COMERCIO JUSTO

La preocupación por la salud y la sostenibilidad, así como garantizar un producto de comercio justo, son los valores de la marca Cupper. Adéntrate en su amplia y aromática gama, que contempla desde el clásico té negro inglés, té verdes chai y con lima-jengibre y blanco hasta infusiones de menta, depurativas y para ayudar a conciliar el sueño. Todas ellas empaquetadas en bolsas libres de plásticos, elaboradas a partir de fibras de celulosa vegetal.



VINO TINTO SIN SULFITOS AÑADIDOS

La esencia de los vinos ecológicos reside en retomar la forma en la que nuestros ancestros elaboraban el vino. Y, si además está libre de sulfitos añadidos durante la vinificación, sumamos otro beneficio. Es el caso del vino tinto Macatela, elaborado a base de garnacha equilibrada, perfecto para maridar con carne y todo tipo de guisos vegetales.



MIEL ECOLÓGICA DE MONTAÑA 100% SOLIDARIA

Procedente de la sierra de Guadarrama, la miel de la marca Miraflores destina todos sus beneficios a la Asociación Nacional de Esclerosis Múltiple.

La miel ecológica, además de ser rica en antioxidantes y tener un gran potencial hidratante, tiene beneficios terapéuticos como aliviar la tos, el dolor de garganta y favorecer la digestión.



SUMÉRGETE EN EL MUNDO DE LAS ALGAS

Directas de las rías gallegas, la marca Porto-Muiños nos acerca dos ensaladas de algas –a la vinagreta y con aceite de oliva–, perfectas para acompañar desde platos de pescado y marisco hasta platos de todo tipo de carne. Además, también resultan interesantes como aperitivo, solas o acompañadas de boquerones, mejillones, navajas, patatas, judías hervidas...

Y nos proponen otro producto que te sorprenderá por la combinación de sus ingredientes: tartar de algas a la aceituna negra. Elaborado con verduras de mar cortadas en pequeñas fracciones, se puede comer con tostadas, con ensaladas o simplemente te puede ayudar a condimentar platos de pescado, carne, pasta o arroces.



INCLUYE ALIMENTOS ORIENTALES EN TU DIETA

El daikon seco es un ingrediente destacado de alimentación macrobiótica por sus beneficios depurativos. Puedes utilizarlo crudo o cocido en sopas, estofados, salsas y ensaladas. Para ello, te recomendamos hidratarlo previamente durante 5 o 10 minutos.

También de La Finestra sul Cielo, te presentamos el pickle de jengibre, recomendado por su efecto desintoxicante y por ayudar a la digestión de las grasas.



FUSILLI DE ARROZ Y QUINOA SIN GLUTEN

De la mano de Quinoa Real llega una variedad de pasta sin gluten que cuenta con todos los beneficios de la quinoa y el arroz. Ambos destacan por sus beneficios digestivos y por su riqueza en minerales.

Basta con cocinar la pasta a fuego lento de 10 a 13 minutos y combinarla con un sofrito de verduras, por ejemplo.



Konjac, tu mejor aliado para conseguir tu peso ideal

Te presentamos dos nuevos productos de la marca Slendier, un referente de la comida sana y vegana: unos fideos de cabello de ángel y espaguetis hechos de la raíz del konjac. Ambos se presentan en formatos de 400 g y son 100% vegetales, sin gluten y procedentes de la agricultura ecológica.

Lo peor de hacer dietas es la idea de pensar que deberemos eliminar ciertos alimentos y que, probablemente, los echaremos de menos. Pero, por suerte, siempre existen alternativas aptas para nuestro estilo de alimentación.

Así que, si llevas unos días con ganas de comer pasta, estás de suerte, porque la pasta konjac será tu mejor aliada. Gracias a su elevado contenido en fibra, y a su capacidad para absorber agua, se convierte en una comida altamente saciante y baja en calorías.

Además, tanto los fideos como los espaguetis destacan por su gran facilidad en la cocina, un plato ligero y rápido de preparar, en un solo minuto. Te recomendamos que los combines con verduras de temporada o los añadas a un caldo, por ejemplo. ¡Buen provecho!



SEMANA DE LA MUJER VERITAS CON Y PARA LAS MUJERES

Tenemos un compromiso con la mujer que nos ha llevado a apostar por iniciativas solidarias de más impacto, con especial hincapié en sus derechos y necesidades.

CAFÉ MUJER UGANDA VERITAS

Impulsamos este proyecto junto con **Oxfam Intermón** para empoderar a las mujeres productoras de café en Ankolé, Uganda. Gracias a este café sin intermediarios, las mujeres de la cooperativa pueden tener grupos de ahorro que les permiten pagar las tasas para la escolarización de sus hijos e hijas, así como para la financiación de pequeños negocios.

DESODORANTE SOLIDARIO VIRIDIS

Diferentes estudios científicos demuestran que el uso prolongado de sustancias químicas presentes en los desodorantes no ecológicos está vinculado a un incremento del riesgo de padecer cáncer de mama. Por ello, debido a nuestro compromiso con la salud de la mujer, hemos creado el desodorante ecológico Viridis, elaborado con ingredientes naturales que dejan transpirar los poros de la piel. Además, el 100% de los beneficios de la venta de este desodorante lo destinamos a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama. **#LevantaLaMano**

MANTECA DE KARITÉ MON

La manteca de karité pura es el mejor cosmético natural de uso facial, corporal y capilar por sus

innumerables beneficios hidratantes y calmantes.

Mon colabora con la asociación **Fandema** en Gambia, cuyo trabajo y objetivos se centran en mejorar la educación básica de las mujeres creando puestos de trabajo y nuevos negocios. En concreto, imparten clases de cosmética natural para que las mujeres creen sus propios cosméticos con productos autóctonos.

CHOCOLATE CON ESPECIAS ISABEL

Este chocolate es una joya; en palabras de sus elaboradoras “un placer para los sentidos y el corazón de las personas”. En Isabel elaboran chocolates artesanos a partir de materias primas de comercio justo y ecológicas, como el cacao y el azúcar de caña, y también de consumo local, principalmente el aceite de oliva virgen extra y la almendra marcona.

Les importan las personas que hacen posible este proyecto y cuáles son sus condiciones de trabajo. Por eso, tienen suscrito un convenio de colaboración con **Asadicc** y el programa **Incorpora** de la **Obra Social La Caixa**, con el objetivo de favorecer la integración sociolaboral de personas en riesgo de exclusión social. El Instituto de la Mujer les ha reconocido como empresa colaboradora para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, ya que son una pequeña empresa que apuesta por

crear empleo de calidad para las mujeres y conciliar así su vida familiar y laboral.

Además, cuidan la tierra y el modo en que nos relacionamos con ella con cada uno de nuestros actos.

COMPRESA DE DÍA MASMI

La compresa es un producto de uso cotidiano para las mujeres que debe evitar irritaciones y alergias. Por eso, te acercamos la compresa ecológica **Masmi**, elaborada a partir de materiales biodegradables y compostables, así como algodón ecológico certificado. Por supuesto, está completamente libre de perfumes y superabsorbentes.

“**Vivo la regla, soy poderosa**” es una acción de empoderamiento femenino que te descubre los beneficios de la menstruación, una auténtica depuración que el organismo realiza de manera natural para mantener el equilibrio de la salud hormonal.

COPA MENSTRUAL MASMI

La alternativa más saludable, económica y ecológica a los tampones y las compresas. Es muy cómoda y fácil de utilizar, y te ayudará a vivir la menstruación de otra forma.

Esta copa menstrual está fabricada con **TPE** de grado médico, libre de silicona, látex, **BPA** y **ftalatos**. Es reutilizable y reciclable.



Espinacas: ideas fáciles y rápidas

Pocas verduras son tan saludables, ligeras y deliciosas. Muy fáciles de cocinar, pueden incluirse en multitud de recetas y su brillante color verde es una alegría para la vista.



- 1] Umeboshi. Biocop
2] Tempeh de garbanzos. Vegetalia
3] Fideos Thai de arroz. Terra Sana



Son ricas en betacarotenos (fortalecen la salud ocular), antioxidantes, ácido fólico, vitamina K (mejora la coagulación sanguínea), hierro y potasio, y la mayor parte de su fibra dietética se encuentra en los tallos. Sin embargo, si hay problemas de riñón hay que tener cuidado porque contienen oxalatos, cuyo consumo excesivo puede formar cálculos renales. Para eliminar gran parte de los oxalatos hay que escaldarlas en abundante agua hirviendo, escurrirlas, apretarlas bien y desechar el agua.

ENSALADA

Una base de espinacas baby es perfecta para preparar una colorida ensalada que sirve de plato único. Añade quinoa, maíz dulce, azukis cocidas, dados de calabaza al vapor y semillas de cáñamo, y aliña con una salsa espesa de tahín, zumo de naranja, mostaza y pasta de umeboshi.

BATIDOS DEPURATIVOS

Comienza el día con un batido desintoxicante de espinacas, piña, aguacate, jengibre y un poco de menta o albahaca.

HUMMUS VERDE

Tritura el hummus con un puñado de hojas de espinacas frescas y crudas y sirve con zanahorias asadas, tortitas y bastoncillos de apio crudo.

CON PASAS Y PIÑONES

Cuece unas espinacas, escúrrelas y mézclalas con uvas pasas previamente remojadas y piñones ligeramente tostados. Sirve como base de unos huevos escalfados, un trozo de pescado blanco al vapor o unos dados de tempeh a la plancha. Condimenta con unas gotas de aceite de sésamo tostado y tamari.

▶ Quiche de espinacas. veritas.es



SALTEADAS AL WOK

En el wok, saltea unas espinacas y setas con aceite de coco, sal, ajo picado y unas gambas o unos garbanzos cocidos. Acompaña con tallarines de arroz y una salsa cremosa de mantequilla de cacahuete, una pizza de cayena, salsa de soja, agua y zumo de lima.

GUISADAS

Saltea unas cebolletas y unos ajos tiernos en una cazuela con aceite de oliva y sal hasta que se ablanden un poco. Añade lentejas cocidas, espinacas y leche de coco, remueve bien y termina con un puñado de alcaparras, unas gotas de zumo limón y un chorrito de aceite de oliva.

HAMBURGUESAS, LASAÑAS Y CREPS

Las espinacas son ideales para hacer lasañas, canelones, quiches e incluso tortillas. Mezcladas con mijo, quedan perfectas para elaborar hamburguesas o croquetas, y también puedes añadirles a la masa de unas crepes saladas y rellenarlas después con queso crema, salmón ahumado, chucrut, brotes y germinados.

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

Coconut Yoghi Vainilla 330g!

Nuestros cremosos yogurts son una delicia hecha con ingredientes simples y sin procesar.



Productos veganos elaborados con coco!
www.happycoco.com

Arroz integral al punto

Es un cereal que no puede faltar en una dieta equilibrada y saludable. Al no contener gluten es perfecto para los celíacos y resulta excelente en dietas vegetarianas, veganas, macrobióticas y, en general, para todos.

Arroz con curri de verduras. veritas.es



Lo puedes encontrar en forma de grano crudo, triturado en harina, en copos, en granos inflados y también hay melaza, bebida vegetal y crema para cocinar. Los copos son perfectos para preparar sopas o purés porque la cocción es más rápida y los granos inflados se pueden tomar para desayunar o merendar con frutos secos y bebida vegetal. Incluso puedes hacer una paella con la variedad basmati: remójalo unos 40-55 minutos para que no quede fibroso al cocerse y aprovecha el agua del remojo para no perder aromas. Con el remojo conseguirás acortar la cocción y que quede bien hecho.

¿CÓMO COCER EL GRANO?

Para obtener una cocción perfecta solo tienes que seguir unos pasos muy sencillos.

- [1]. Utiliza un colador y límpialo hasta que el agua salga clara.
- [2]. Ponlo a hervir en una olla con agua fría y un poco de sal marina o un trozo de alga (kombu o wakame) para facilitar su digestión.

[3]. Para cocer el arroz integral redondo o largo necesitarás 2 medidas de agua por 1 de arroz. El tiempo de cocción del basmati es inferior (25-30 minutos) y solo hace falta 1 medida y media de agua por 1 de cereal.

[4]. Cuando empiece a hervir, deja que hierva 5 minutos a fuego medio, baja el fuego al mínimo y tapa. Es importante taparlo para no perder agua a través del vapor y que quede un poco crudo.

[5]. Una vez terminada la cocción y el agua se haya evaporado completamente, apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de poner el arroz en un recipiente de vidrio o cerámica.

[6]. Ya está listo para comer o guardar en la nevera (se conserva de 3 a 5 días perfectamente), pero no lo guardes con verduras porque fermentan antes que el cereal.

[MIREIA ANGLADA. Cocinera profesional]

▶ Arroz integral. Técnicas de cocina. www.veritas.es



- 1] Arroz integral redondo. Veritas
- 2] Alga kombu. Biocop
- 3] Alga wakame. Porto-Muiños.

0% Azúcares
100% Origen Natural

Sucrafor

AZÚCAR DE ABEDUL (XILITOL)



Totalmente apto para veganos, diabéticos, celíacos, fenilcetonúricos, etc

Ideal para uso diario de toda la familia, dietas, fitness, light y control de peso



ES-ECO-019-CT AGRICULTURA NO U.E.



Ideal CUPCAKES / FRUTAS
Sabor y uso idéntico al azúcar

ORGÁNICO PREMIUM
100% PURO DE ORIGEN



TOTALMENTE NATURAL
Trazabilidad BIO/Orgánica
certificada por CCPAE

www.sucrafor.com



Lentejas guisadas con parmentier

Extraordinariamente ricas en proteínas, hierro y fibra, las lentejas son un alimento muy versátil y es facilísimo introducirlas en la dieta diaria. Guisadas con verduras y especias quedan deliciosas y el parmentier de patatas les da un toque especial.

1]



2]



1] Lentejas cocidas. Veritas

2] Bebida de arroz. Natumi

INGREDIENTES:

- 250 g de lentejas marrones cocidas
 - 1 puerro grande
 - 1 zanahoria
 - 150 g de champiñones
 - 100 g de guisantes
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cucharada de pimentón
 - 1 taza de salsa de tomate
 - 1 chorrito de vino blanco
 - Orégano
 - Romero
 - Pimienta
 - Sal
 - Aceite de oliva virgen extra
- Para el parmentier:**
- 3 patatas
 - 1 vaso de bebida vegetal de arroz sin edulcorar
 - ½ vaso de agua
 - Nuez moscada
 - Pimienta
 - Sal
 - Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN:

- 1] Para hacer el parmentier calienta el agua y la bebida de arroz en una cazuela y añade las patatas peladas y troceadas, junto con una pizca de sal.
- 2] Cuando las patatas estén tiernas, salpimienta, ralla un poco de nuez moscada por encima y vierte un chorrito de aceite de oliva.
- 3] Con un tenedor, chafa las patatas hasta obtener un puré de textura homogénea. Reserva.
- 4] Lava bien las verduras y, a continuación, pica la zanahoria y trocea el puerro, los ajos y los champiñones. Reserva.
- 5] Sofríe el puerro y los ajos en una sartén con dos cucharadas de aceite.
- 6] Incorpora la zanahoria picada y cocina durante 10 minutos.
- 7] Añade los champiñones cortados y el vino blanco y cuece hasta que estén blandos.
- 8] Salpimienta, espolvorea con el pimentón y las especias, mezcla muy bien y agrega las lentejas, los guisantes y la salsa de tomate.
- 9] Cocina a fuego medio-bajo durante 15 minutos y sirve las lentejas acompañadas con el parmentier.

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

Menú Quincena Oriental equilibrio en la cocina

[LUNES

COMIDA

[Crema de calabaza con quinoa y gomasio
[Albóndigas de azukis

CENA

[Salteado de tempeh con espinacas, trigo sarraceno y shiitakes

[MARTES

COMIDA

[Wok de arroz integral con verduras, alga wakame, sésamo y jengibre

[Brochetas de pollo con salsa teriyaki (shoyu, mirin, aceite de sésamo y jarabe de arroz)

CENA

[Judías y col kale con miso
[Salmón al vapor con jengibre y sésamo negro

[MIÉRCOLES

COMIDA

[Calabaza rellena de garbanzos y espelta

CENA

[Sopa miso con noodles
[Hamburguesas vegetales de tofu y algas

[JUEVES

COMIDA

[Brócoli al vapor con curri y anacardos tostados
[Merluza horneada con salsa tamari y alga dulce con guarnición de arroz integral

CENA

[Ensalada de raíces con naranja y vinagre de ume
[Fideos japoneses con tempeh y verduras

[VIERNES

COMIDA

[Salteado de zanahorias y calabacín con pistachos
[Hamburguesas de azukis y trigo sarraceno con verduras

CENA

[Hummus de garbanzos
[Rollitos de primavera con verduras y pollo

Judías y col kale con miso. veritas.es



Calabaza rellena de garbanzos y espelta. veritas.es



[PARA DESAYUNAR:

[Pan de arroz con tahín integral
[Compota de manzana
[Té kukicha

[A MEDIA MAÑANA O PARA MERENDAR:

[Natillas sin huevo
[Matcha latte

[CONSEJOS:

[La macrobiótica es más que una dieta, ya que te ayuda a recuperar y mantener la salud, la vitalidad y el bienestar; y para ello recomienda evitar los extremos energéticos (yin/yang) orientándote hacia alimentos más equilibrados (consulta la guía de la Quincena Oriental).

[Para organizar el menú nos basamos, por este orden, en los cereales integrales, las verduras, las legumbres, los proteicos y otros alimentos como setas, algas y condimentos, infusiones y especias, combinados en una proporción adecuada.

[Anímate a incluir variedad de algas, en pequeñas cantidades. Si las compras secas, recuerda remojarlas siguiendo las indicaciones del envase.

Tips de batch cooking para ganar tiempo:

[Cuece la espelta, el trigo sarraceno y el arroz integral, y guárdalos en tupper.
[Deja macerar el pollo con el condimento en el frigorífico.
[Hornea la calabaza.

- 1] Tahín. Lima
- 2] Matcha Latte & Go. El Granero
- 3] Compota de manzana. Natursoy
- 4] Azuki. Veritas





TZAZIKI DE COCO

Te proponemos una alternativa vegana al tzaziki, la conocida ensalada griega, ideal para tomar con pan de pita o palitos de verduras crudas. Cremoso y suave, tiene un paladar muy especial gracias al yogur de coco, que mezcla el sabor ácido del yogur con el toque exótico del

INGREDIENTES:

- 200 g de yogur de coco
- 1 pepino
- ½ limón
- ¼ de diente de ajo
- 1 cucharada sopera de menta fresca
- 1 cucharada pequeña de eneldo seco
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN:

- 1) Exprime el medio limón y ralla la piel. Reserva el zumo y la ralladura.
- 2) Ralla el pepino y colócalo sobre una gasa. Añade una pizca de sal y deja reposar unos 10 minutos para facilitar que el pepino suelte el agua.
- 3) Extrae toda el agua que puedas del pepino y mézclalo con el yogur de coco.
- 4) Incorpora el zumo y la ralladura de limón, junto con el resto de ingredientes. Remueve bien y deja reposar en la nevera.
- 5) Sirve con crudités (zanahoria, pepino, rábanos) o pan de pita tostado.



Tzaziki de coco
La receta paso a paso

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



1] Yogur de coco. Veritas

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

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



Hasta
3.500
ecos

Harina de espelta integral

Perfecta para los meses invernales, la harina de espelta integral ecológica proporciona energía de forma gradual y posee un alto contenido en proteínas de alto valor biológico y vitaminas del grupo B, que refuerzan el sistema nervioso.

La espelta integral es una variedad de trigo antiguo que no ha sido sometida a ningún cambio genético, motivo por el cual se digiere mejor, es más digestiva y provoca menos alergias que el trigo común. Y cuando se cultiva de forma ecológica, sin pesticidas ni herbicidas, el cereal resulta más nutritivo y de mayor calidad.

Nuestra harina de espelta integral ecológica se elabora a partir de granos enteros, sin aditivos químicos ni residuos fitosanitarios. Es importante destacar que al ser una harina integral es fundamental que sea ecológica, ya que los pesticidas usados en agricultura no ecológica se adhieren a la cáscara de los granos

y, una vez terminada la molienda, permanecen en la harina junto al almidón.

Rica en fibra y proteínas

Aporta un 13% de proteínas frente al 11% del trigo común y, al ser integral y conservar todo el salvado, sus carbohidratos son mayoritariamente complejos porque contienen abundante fibra. Precisamente gracias a que es rica en fibra, su índice glucémico es más bajo y provoca menos altibajos de glucosa que la harina de trigo común. Por ese motivo, resulta muy recomendable para personas que deben

vigilar los índices de azúcar en sangre o que realicen esfuerzos importantes y prolongados.

EN LA COCINA

Es el ingrediente ideal para preparar papillas, salsas tipo bechamel, masas de pizza, pasteles, bizcochos, crepes... y también puedes usarla para rebozar, como espesante o para ligar salsas. Si vas a usarla para hacer pan o repostería, ten en cuenta que la masa tiende a subir algo menos porque tiene menos gluten y retiene más humedad. Así que tendrás que equilibrar la masa añadiendo un poco más de levadura o mezclándola con harina de trigo duro.



Desodorante solidario Viridis

Formulado íntegramente a base de ingredientes naturales, el desodorante ecológico solidario Viridis no contiene sustancias químicas ni sales de aluminio y los beneficios de su venta se destinan a la lucha contra el cáncer de mama.

Muy propensa a generar sudor, la piel de las axilas es muy sensible y necesita cuidados especiales todo el año. Con un aroma fresco con toques cítricos, el desodorante ecológico Viridis te ayuda a evitar los malos olores gracias a una estudiada formulación a base de ingredientes naturales (aceite esencial de limón y aceites vegetales de oliva, coco y caléndula) con propiedades astringentes y antibacterianas.

SIN SALES DE ALUMINIO

El desodorante Viridis es 100% ecológico, posee el certificado Ecocert y está totalmente libre de sustancias químicas, conser-

vantes y sales de aluminio. En cambio, la mayoría de los desodorantes no ecológicos contienen ingredientes que deberías evitar, como triclosán (que puede desequilibrar la microbiota intestinal) y ftalatos, parabenos y fragancias artificiales (tres componentes que actúan como disruptores endocrinos alterando el sistema hormonal).

Por su parte, las sales de aluminio están asociadas a efectos genotóxicos (pueden alterar el ADN), ya que actúan taponando las entradas de los conductos de las glándulas sudoríparas e inhibiendo la transpiración normal. Además, reaccionan con el sudor, la piel, la ropa o el detergente, causando las te-

midas manchas amarillas en la ropa.

COLABORA CONTRA EL CÁNCER DE MAMÁ

Cada vez que adquieres un desodorante solidario Viridis estás contribuyendo a un objetivo solidario porque el 100% de los beneficios de su venta van destinados a asociaciones que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama. ¡Únete al compromiso y súmate al hashtag #LevantaLaMano!



Exfoliante para labios con fresa

La exfoliación elimina células muertas, regenera y suaviza la piel. Las fresas tienen un alto contenido de antioxidantes, y junto a la miel, hidratarán y aportarán brillo a los labios.

INGREDIENTES

- 2 fresas
- 1 cucharada de azúcar integral
- 1/2 cucharada de miel

ELABORACIÓN

- 1] Limpia 2 fresas y aplástalas con el pisa patatas.
- 2] Vierte la fresa en un bol y anade 1 cucharada de azúcar integral y 1/2 cucharada de miel.
- 3] Mezcla bien y colócalo en un recipiente hermético.

Conserva el exfoliante en la nevera hasta 3 días. Aplicatelo después de lavarte la cara, dándote un masaje circular durante 2 minutos. Retira el exfoliante con agua tibia.



1] Miel de flores. Bona Mel.

[MAMITABOTANICAL]

Collar

MATERIALES

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

INSTRUCCIONES

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



Caldo de alcachofa, caldo de verduras y caldo de cebolla. Aneto

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]



Collar Upcycling. La receta paso a paso.



Exfoliante para labios con fresa. The Beauty kitchen. La receta paso a paso

QUINCENA ORIENTAL

EQUILIBRIO EN LA COCINA
del 13 al 26 de marzo

CONSEJOS Y RECETAS · TALLERES DE COCINA · OFERTAS

¡SORTEAMOS
50 CESTAS!

VEN Y LLÉVATE
NUESTRA GUÍA ORIENTAL
O DESCÁRGATELA EN LA WEB
VERITAS.ES

Con la colaboración de:



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



www.veritas.es