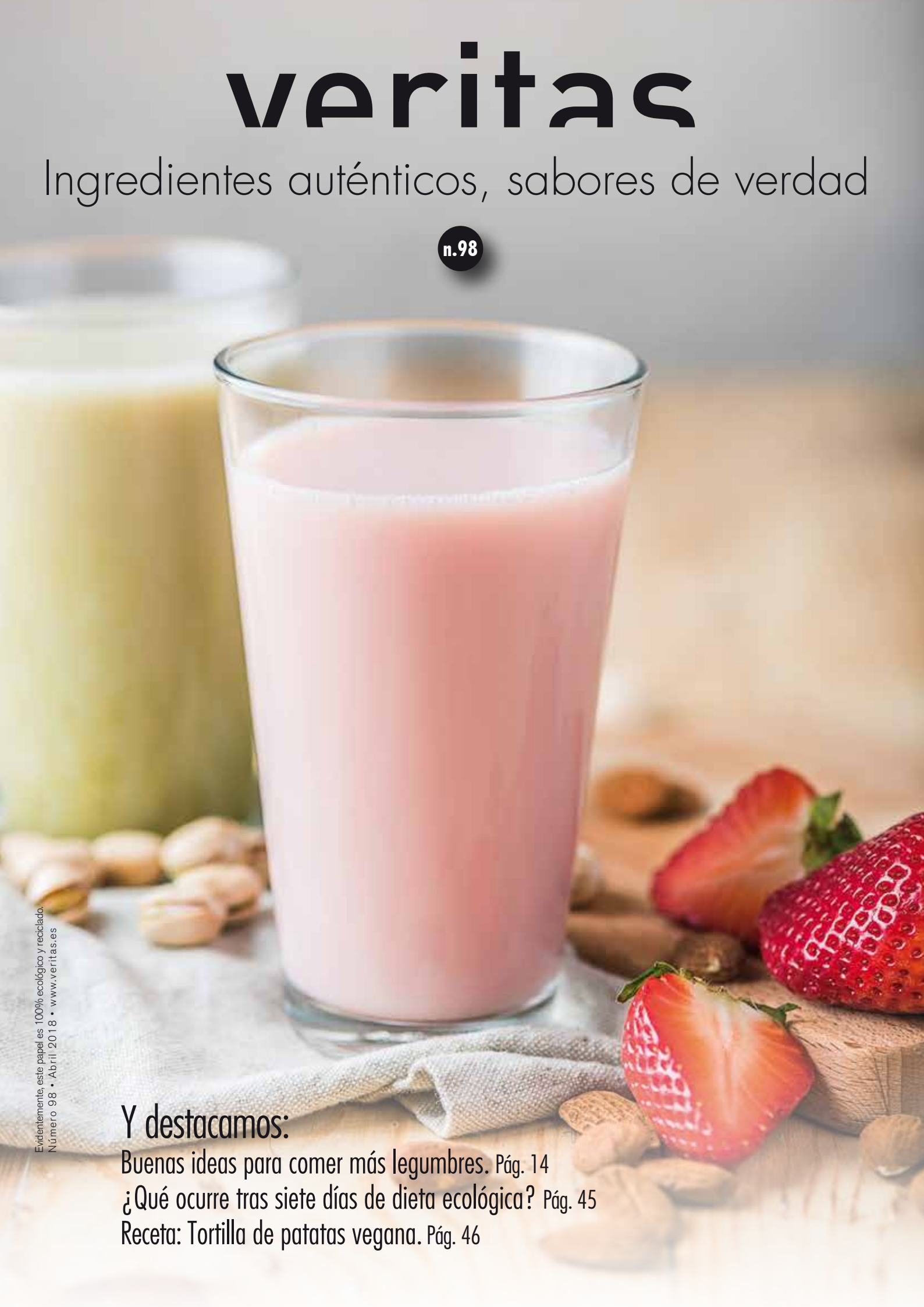
veritas

Ingredientes auténticos, sabores de verdad

n.98



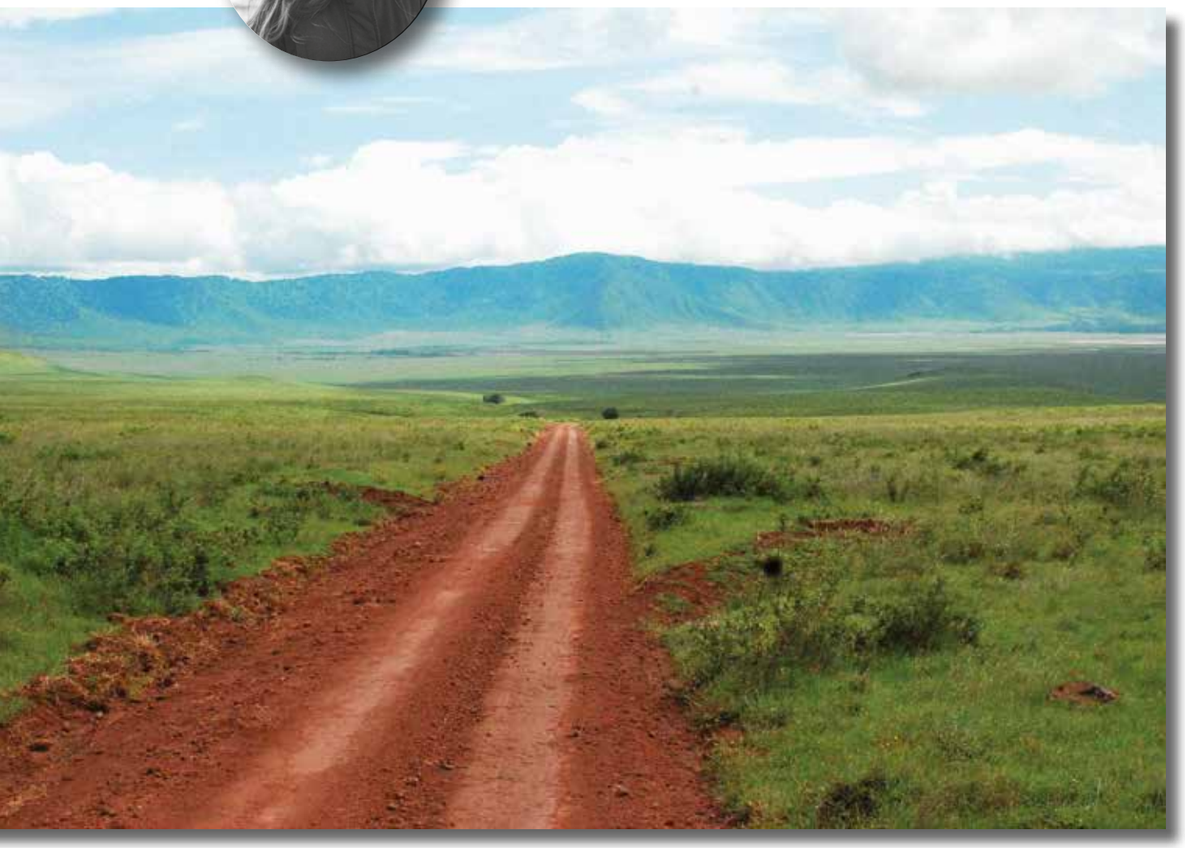
Y destacamos:

Buenas ideas para comer más legumbres. Pág. 14
¿Qué ocurre tras siete días de dieta ecológica? Pág. 45
Receta: Tortilla de patatas vegana. Pág. 46

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 98 • Abril 2018 • www.veritas.es

editorial

ana patricia moreno
contenidos



La vida está llena de senderos, y en nuestra mano está la decisión de cuáles tomar para viajar: los del amor o los del miedo.

Los senderos del amor son vitales y nos conectan. Nos plantean retos y rompen estructuras. Son como la tierra, capaz de crear vida y luchar contra las adversidades. La tierra es sabia y cíclica. La tierra… Bendita tierra… Nos lo da todo.

Así que apostemos por ella, como ella apuesta por nosotros.

Nutrámonos de alimentos que no han necesitado ser rociados con químicos, que además de estropear nuestro cuerpo también dañan nuestra tierra. Impulsemos proyectos sostenibles, que reducen el impacto medioambiental. Elijamos productos de comercio justo, que valoran a todos los integrantes de la cadena de producción.

Valoremos lo que de verdad importa y vivamos con coherencia, porque solo así tendremos paz.

Encontrarás recetas, consejos nutricionales, menús, novedades, concursos y mucho más. ¡Síguenos!

veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified B Corporation

Primera cadena de supermercados B Corp de Europa.

sumario

4 Niños
Buenas ideas para comer más legumbres

6 Comer para ser mejores
Hidratos: ¿sí o no?
Adam Martín

9 The beauty kitchen
Limpiador facial bifásico
Mamita Botanical

10 Divulgación
Tomate frito, ni más ni menos
Dra. Raigón

14 Diversidad
Nuevas tendencias veganas
Mai Vives

18 Sin barreras
Cinco hábitos para una vida más saludable
Emma Roca

20 Elaborado en nuestro obrador
¡Encuentra tu croissant perfecto!

22 Reportaje
Ingredientes auténticos, sabores de verdad
Green Spirit

28 Estilo de vida
¡Necesito algo dulce!

30 Novedades
Söbbecke, Green Dalate, Econamen, Huevos Casa Martís...

32 Los consejos de Andrea
No te pongas a dieta, cambia de hábitos
Andrea Zabala

34 Técnicas de cocina
Los secretos de la quinoa
Mireia Anglada

38 A propósito de…
Hoy nos ocupamos de los veganos
Mireia Marín

40 Bienestar
Cosmética ecológica: la mejor elección
Nuria Fontova

42 Diagnóstico oriental
Alimenta (bien) tus emociones
Mai Vives

44 ecoVeritas
Veritas se adhiere a Barcelona + Sostenible

45 Fondo documental
¿Qué ocurre tras siete días de dieta ecológica?
Carlos de Prada

46 Con mucho gusto
Tortilla de patatas vegana

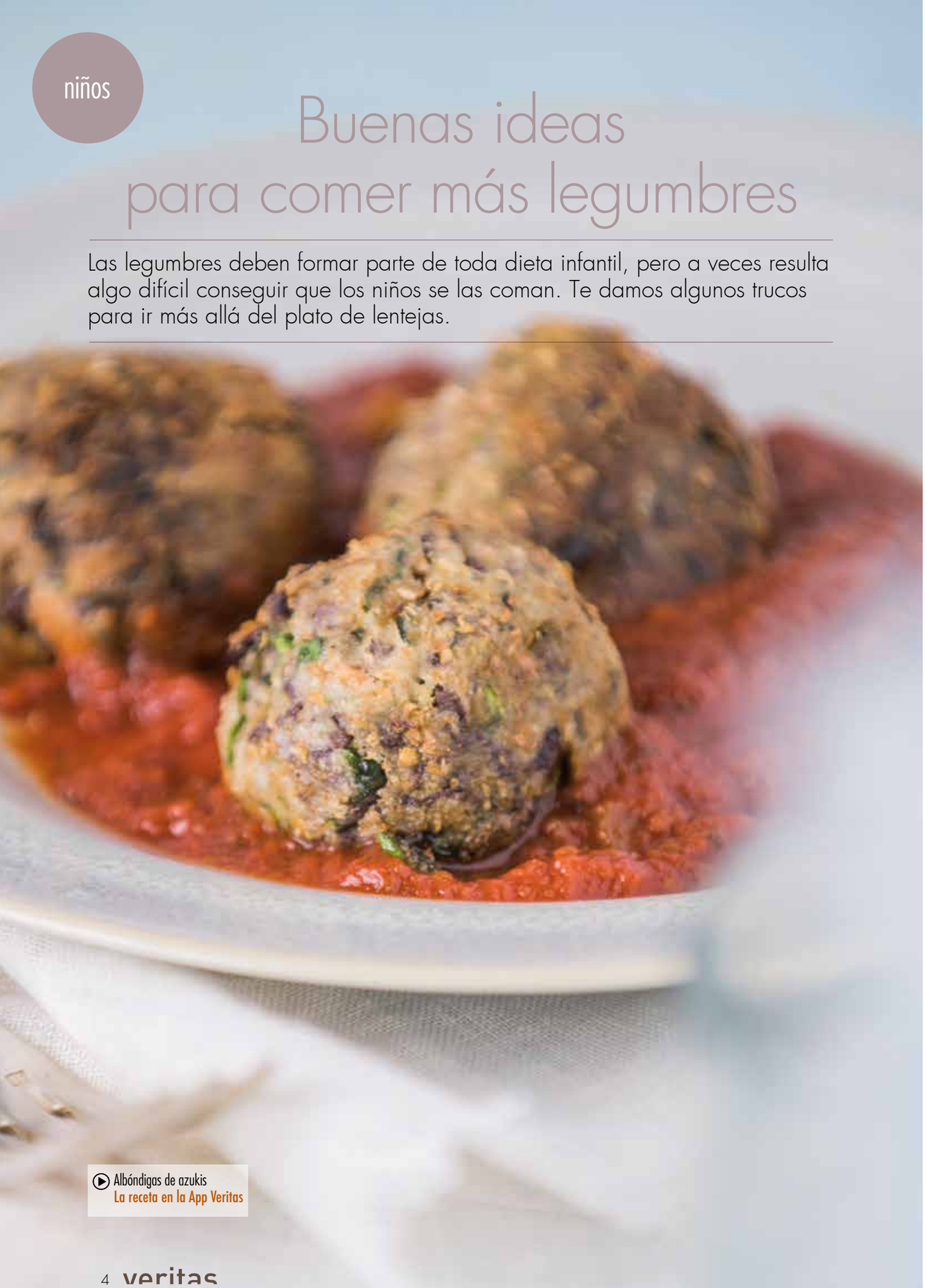
48 Capuchino de achicoria con nata de coco

50 Quiche vegana de tomates cherry

niños

Buenas ideas para comer más legumbres

Las legumbres deben formar parte de toda dieta infantil, pero a veces resulta algo difícil conseguir que los niños se las coman. Te damos algunos trucos para ir más allá del plato de lentejas.



Albóndigas de azukis
La receta en la App Veritas

Todos los buenos libros de alimentación insisten en la importancia que tienen las legumbres en una dieta saludable: aportan hidratos de carbono complejos (energía sana, por lo tanto), fibra, proteínas de calidad y muchas otras sustancias interesantes para la época de crecimiento. Pero no es ningún secreto que a los pequeños de la casa no les atrae demasiado un plato de lentejas, así que se trata de poner algo de imaginación a la hora de incorporarlas como un alimento habitual.

Purés y cremas

Las cremas calientes de legumbres son un excelente primer plato. Su aspecto y textura son similares, por no decir idénticos, a las cremas de verduras, pero tienen un mayor interés nutricional. Podemos elaborar una crema con cualquier legumbre, pero las que suelen tener mayor éxito son las de lentejas rojas o guisantes. Se pueden usar lentejas secas o ya hervidas. Las rojas no piden remojo previo, pero los guisantes secos sí, al menos unas ocho horas, o cuatro si encontramos guisantes secos partidos. También es posible hacerlas con guisantes congelados, que es mucho más cómodo.

Las legumbres aportan energía, proteínas de calidad, fibra y otros nutrientes muy necesarios en la época de crecimiento.

La base siempre es la misma: unas cebollas o puerros pochados y ligeramente dorados durante unos 10-12 minutos. Después se añade alguna hortaliza dulce como la zanahoria, el calabacín, la calabaza o el nabo y las legumbres. Se cocina todo a fuego lento unos 30 minutos con agua o caldo que cubra todo y después se tritura junto con una cucharada sopera de miso blanco o algo de sal. Se pueden servir solas o con dados pequeños de pan integral tostado y un hilo de aceite de oliva virgen extra. Para los que se atrevan, otra posibilidad es añadir un bulbo de hinojo a la cocción (que proporciona un matiz dulce como de regaliz) y cúrcuma o curri.

Patés o cremas frías

Elaborar patés con legumbres ya cocinadas es una solución muy atractiva y apetitosa. El hummus de garbanzos suele gustar mucho a los niños, acompañado de bastoncillos integrales o de palitos de verduras. Prepararlo no nos debería llevar más de cinco minutos: tritura un bote grande de garbanzos (unos 450 g) con una cucharada generosa de aceite de oliva virgen extra, el zumo de medio limón, cuatro cucharadas de tahín (crema de sésamo, blanco o tostado), un diente de ajo y algo de agua y sal. Igualmente, puede prepararse con judías blancas o añadiendo remolacha a los ingredientes, con lo que conseguimos un sabor más dulzón y un curioso color rosado. Es conveniente ir añadiendo el líquido poco a poco, hasta conseguir la consistencia que más nos guste.

Ensaladas

No hay nada más rápido que preparar una ensalada con legumbres cocidas y envasadas. El truco es poner una pequeña cantidad de garbanzos, lentejas, judías e incluso azukis (que tienen un sabor ligeramente dulce) a macerar durante una hora con una vinagreta, algunos frutos secos y olivas troceadas, para que cojan bien el sabor. Después se incorporan a los ingredientes de toda la vida: lechuga, tomates troceados, pepino, etc. Y no olvides los frutos secos: aportan un toque crujiente que encantará a tus hijos.

Croquetas o falafeles

Para hacerlos se usan garbanzos crudos previamente remojados ocho horas, colados y pasados por el procesador. Después se añade cebolla cruda troceada, comino, ajo picado, perejil, un pelín de sal y pimienta fresca y huevo para darle consistencia, aunque no siempre es necesario. Haz bolas o croquetas con la masa obtenida y dóralas en una sartén con algo de aceite de oliva, o si lo prefieres en el horno.

1. Azuki. Veritas. 500 g
2. Falafel. Natursoy. 250 g
3. Crema de guisantes con menta. Casabella. 500 ml
4. Humus. Bio Florentin. 200 g

ESCANEA EL CÓDIGO
CON LA APP VERITAS
Y DESCUBRE TODAS LAS
PROPIEDADES Y RECETAS

Adam Martín
Adam Martín, máster en nutrición y salud
Director de "Sans i estalvis" en Catalunya Ràdio

Hidratos: ¿sí o no?

Hace ya un tiempo que está de moda demonizar los hidratos de carbono, como si fueran responsables de todos los males relacionados con la salud. Desde estas páginas, quiero desmentirlo y animarte a obtenerlos de las fuentes alimentarias adecuadas.

Melanzane parmigiana
La receta de la App Veritas

Los hidratos de carbono son unos macronutrientes cuya función principal es proporcionar energía al cuerpo: 1 g de hidratos produce unas 4 kcal de una forma muy eficiente. No obstante, tienen otras funciones, ya que forman parte del tejido conectivo y nervioso y del ADN, por ejemplo. Por tanto, reducir todos los análisis a sus funciones energéticas es dejarse cosas en el tintero. Respecto a ellos existen muchos mitos populares, la mayoría relacionados con su supuesta capacidad para engordar. Los analizamos uno a uno:

Engordan

Verdad a medias. Lo que engorda es una dieta mal planificada y cualquier macronutriente (proteínas o grasas) puede hacernos engordar, no solo los hidratos. ¡Esto no significa que debamos prescindir de ellos, porque no podríamos comer nada! Lo que realmente engorda son los productos alimentarios ricos en azúcares añadidos, que también son hidratos, pero de pésima calidad nutricional.

Si se toman por la noche ganaremos peso

Verdad a medias. Dependerá de lo que hayamos comido durante el día y de lo vacíos que estén nuestros depósitos (el cuerpo almacena la glucosa en forma de glucógeno en el hígado y los músculos; si están llenos, sea la hora que sea, lo más probable es que los hidratos que no necesitemos se acumulen en forma de grasa). Hay quien dice que es mejor concentrar la ingesta de hidratos por la mañana porque durante las primeras horas del día presentamos una mayor tolerancia a la insulina (la hormona encargada de "repartir" la glucosa por el cuerpo), pero la diferencia es anecdótica si hablamos de un régimen adecuado.

Todos son iguales

Falso. Si bien es cierto que al final la mayoría de hidratos acaban convertidos en glucosa, el cuerpo no los digiere, absorbe y metaboliza todos por igual; el alimento del cual obtenemos el hidrato es fundamental y es lo que marca la diferencia. Las fuentes más saludables y nutritivas se encuentran en los alimentos reales: cereales integrales, legumbres, tubérculos, frutas y hortalizas, en la mayoría de casos en forma de almidones. De hecho, hay muchos estudios que asocian el consumo de cereales integrales con una menor mortalidad por cualquier causa; uno de los últimos, un metaanálisis que revisó 19 estudios, se publicó en enero de 2018 en el European Journal of Clinical Nutrition y concluía que había una relación entre el consumo de cereales integrales y una menor mortalidad por cáncer y problemas cardiovasculares.

Los estudios que asocian los hidratos de carbono con una peor salud suelen poner el acento en los hidratos de los alimentos ultraprocesados, que son muy ricos en azúcares libres o añadidos. La OMS recomienda limitar el consumo de este tipo de azúcares a 25 g al día para una salud óptima, pero en España el consumo medio oscila entre los 78.1 g en adultos… ¡y los 95.1 g en población infantil y adolescentes!, según datos de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).

¿Qué pasa con los que aporta la fruta?

Esta es una duda habitual, pero no nos debe preocupar en absoluto. Aunque la fruta contiene hidratos de carbono simples, también es muy rica en fibra, otro carbohidrato que nos ayuda a metabolizar los azúcares de una manera más lenta. En cambio, en el caso de los zumos sí debemos tener cuidado, aunque sean caseros, ya que al separar el líquido de la fibra (la pulpa) los azúcares se comportan como un azúcar libre.

Pan de pita con garbanzos y aguacate

ESCANEA EL CÓDIGO
CON LA APP VERITAS
Y DESCUBRE LA RECETA

Se puede vivir perfectamente sin comerlos

Falso. Cuando no los ingerimos, el cuerpo obtiene la energía de las grasas acumuladas y de determinados aminoácidos; es decir, que consume grasas y tejido muscular. Eliminar o limitar de manera drástica el consumo de hidratos puede ser una buena manera de reducir el peso rápido, pero a largo plazo es perjudicial para la salud. El cerebro, los glóbulos rojos, el sistema nervioso o las células del riñón son glucodependientes, es decir, necesitan un aporte constante de glucosa para funcionar de manera adecuada y, aunque durante breves períodos (como puede ser el caso de un ayuno) puedan recurrir a otros sustratos como fuente energética, no es una buena idea limitar su consumo durante largos espacios de tiempo.

Eliminar o reducir de manera drástica los hidratos de carbono de la dieta puede ser perjudicial para la salud a largo plazo.

No es necesario que sean el 40%-50% de la dieta

Verdad a medias. A pesar de que se sigue hablando de porcentajes de macronutrientes, hoy en día se da más importancia a la calidad, al origen de los macronutrientes, que a la cantidad. Una alimentación alta en hidratos (cuando son de buena calidad, es decir, si provienen de alimentos reales) puede ser sana, como también puede serlo una baja en hidratos si está bien planificada. Además, la cantidad que necesita una persona depende de muchos factores, entre ellos el volumen de actividad física diaria o de estrés.
En resumen: lo que debemos reducir drásticamente es el consumo de azúcares añadidos (presentes en la mayoría de productos ultraprocesados, como bollería industrial), algunos platos preparados, salsas y, muy especialmente, refrescos, ya que no aportan nada desde el punto de vista nutricional y desplazan el consumo de alimentos saludables. Los hidratos de carbono presentes en alimentos de verdad son saludables y no nos deberían preocupar.

1. Garbanzos. Veritas. 500 g
2. Quinoa. Quinua Real. 500 g
3. Macarrones de espelta. Girolomoni 500 g

Bibliografía

1. Zhang, B., Zhao, Q., Guo, W., Bao, W., & Wang, X. (2018). Association of whole grain intake with all-cause, cardiovascular, and cancer mortality: a systematic review and dose–response meta-analysis from prospective cohort studies. European journal of clinical nutrition, 72(1), 57.

the beauty kitchen

Limpiador facial bifásico

Este limpiador bifásico nos ayudará a eliminar toda la suciedad que acumula nuestra piel durante el día, y también nos servirá para eliminar el maquillaje. Aportando calma, suavidad y desinflamando las pieles más sensibles.

1. Vierte en un vaso medidor 30 g de aceite de caléndula, 30 g de aceite de cáñamo y 30 g de aceite de argán.
2. Añade 1 cucharada sopera de aloe vera y mezcla.
3. Coloca en el recipiente final y agrega 30 g de agua de rosas y 3 gotas de aceite esencial de lavanda. Es importante que quede un poco de aire para poder agitar el limpiador.

Utilízalo cada día para desmaquillarte o para limpiar las impurezas de contaminación ambiental. Agítalo antes de impregnar el algodón.
Caduca a los seis meses.

YouTube supermercadosveritas | Limpiador facial bifásico - The Beauty kitchen
www.veritas.es

Receta de **@mamitabotanical**

MON

Aceite de Argan.
60 ml

M. D. Raigón
Dpto. Química, Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural, Universidad Politécnica de Valencia

Tomate frito, ni más ni menos

Tomates ecológicos madurados al sol, recogidos en su punto justo de maduración y cocinados con aceite de oliva virgen extra, tal cual como se hace en casa: así es el tomate frito ecológico. Nada que ver con el no ecológico, que se elabora a partir de concentrados o derivados y que suele contener aromas sintéticos y potenciadores del sabor, además de azúcares añadidos.

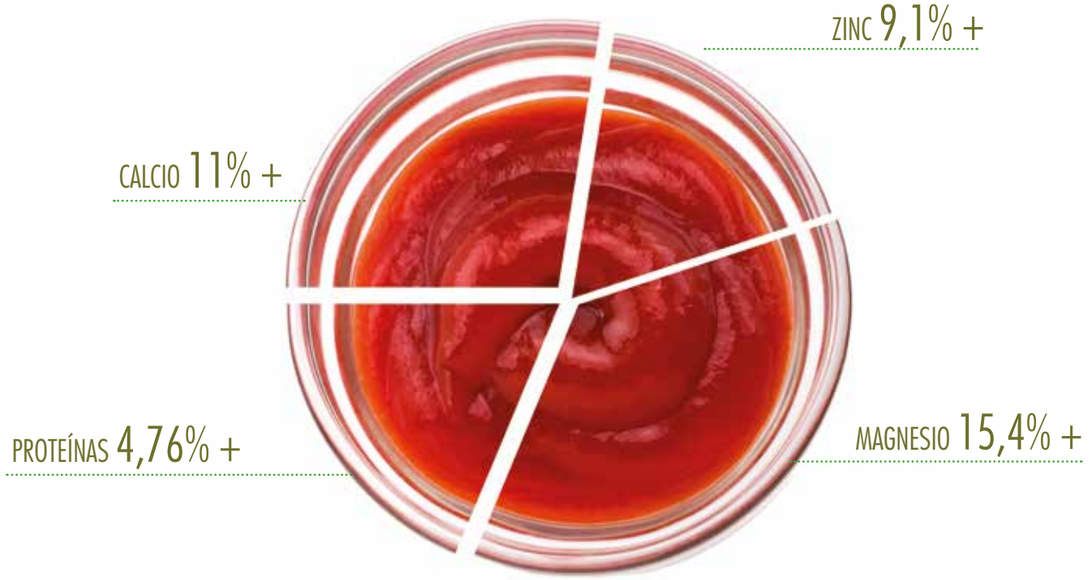
Es, sin duda, la salsa básica en todas las cocinas, desde la del cocinero más experto a la del principiante, ya que su sabor casa a la perfección con carnes, pescados, arroces, verduras… y, por supuesto, pasta. Prepararla es muy sencillo, pero requiere un tiempo que no siempre tenemos y muchas veces optamos por la practicidad de una elaborada. Llegados a este punto lo mejor es elegir siempre tomate frito ecológico, cuya diferencia fundamental con el no ecológico está en el origen de los ingredientes: el primero se elabora solo con frutos naturales especialmente seleccionados en su punto óptimo de maduración y nunca a partir de concentrados o derivados como suele suceder en el caso del producto no ecológico.

De hecho, esta es una de las conservas no ecológicas que más se procesa debido a los múltiples derivados que se obtienen del tomate (puré, salsa, zumos, extractos) y que se utilizan como base para preparar la salsa incorporando otros componentes artificiales.

Tomate frito ecológico - Estudios www.veritas.es

TOMATE FRITO ECOLÓGICO. Posee un mayor contenido de nutrientes que el no ecológico.*

*ver tabla 1



El tomate frito ecológico no contiene azúcares añadidos.

El fruto de las diferencias

La calidad de la materia prima es lo que marca las desigualdades en cuanto a textura, sabor y aporte nutricional entre ambos productos. Para empezar, el tomate frito ecológico es un 3% más denso que el no ecológico porque únicamente contiene hortalizas frescas.

• **No contiene azúcares añadidos.** La salsa no ecológica posee un grado Brix mayor debido a la adición de sales, azúcares o almidones, lo que trae consigo determinadas consecuencias. Por ejemplo, si se agregan 10 g más de azúcar para contrarrestar la acidez, dicho azúcar incrementará el valor energético, aportando un exceso de calorías. De ahí la importancia de elegir tomates maduros para evitar la acidez propia del fruto inmaduro, que se corrige añadiendo azúcares.

• **Aporta proteínas de calidad.** Aunque el tomate en sí no es demasiado proteico, la salsa ecológica presenta un 4,76% más de proteína que la no ecológica. Unas proteínas de alta calidad gracias al origen natural de los ingredientes usados.

• **Posee un mayor contenido en minerales.** Los minerales son elementos inorgánicos que provienen del suelo y el agua y son absorbidos por las plantas, una de las razones por la que se insiste en las bondades de la agricultura ecológica, que rechaza los pesticidas y los abonos de síntesis. El tomate es excepcionalmente rico en minerales y el frito ecológico tiene un 11% más de calcio, un 15.4% más de magnesio y un 9% más de zinc que el no ecológico (tabla 1).

Tabla 1. Comparativa del contenido mineral de la salsa de tomate ecológica y no ecológica

	Salsa de tomate		
	Ecológica	No ecológica	Variación (Δ) a favor
Calcio (mg / 100 g de salsa de tomate)	97,38	86,74	11%
Magnesio (mg / 100 g de salsa de tomate)	11,90	10,07	15,4%
Zinc (mg / 100 g de salsa de tomate)	0,22	0,20	9,1%

SKANDIA

DESCUBRE EL SABOR SALVAJE

DEL MEJOR SALMÓN DE ALASKA

Salvaje, natural y sostenible, así es el salmón que Skandia Ahumados ha capturado para ti en las frías aguas de Alaska.

Elige Salvaje o Rojo Salvaje y disfruta en cada bocado de un sabor excepcional, un aroma intenso y una textura única.

ALASKA SEAFOOD

Salvaje, Natural & Sostenible

SENSE CONSERVANTS 100% NATURAL NI COLORANTS

MSC www.msc.org

Este producto cumple con el estándar mundial del MSC para la pesca sostenible. www.msc.org/es

WWW.SKANDIAAHUMADOS.ES

Sojade

100% vegetal, 100% ecológico...

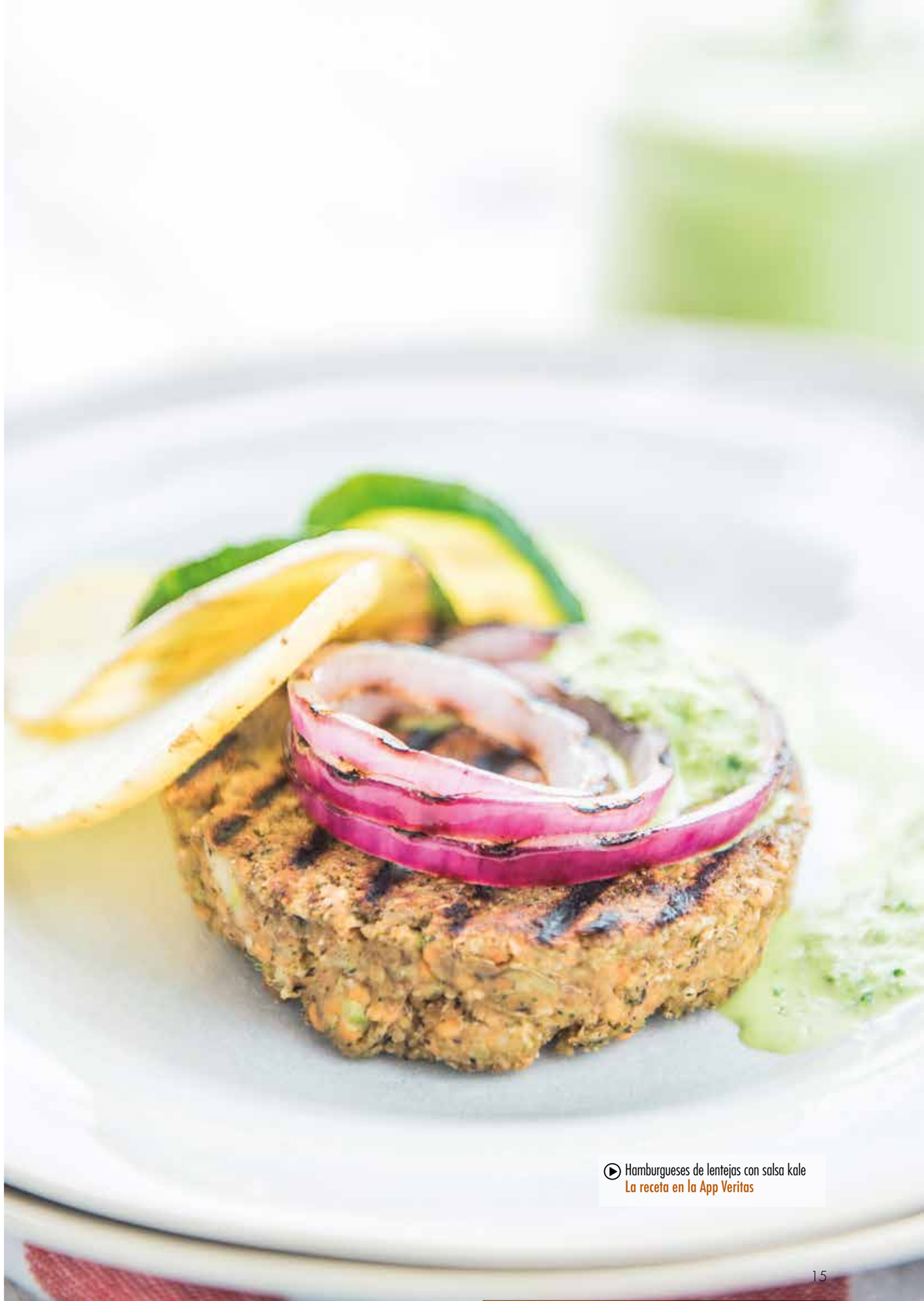
¡100% Mmm!

Con SOJADE siempre eliges bien.
Saborea la mayor gama de productos de soja en el formato que prefieras.

¡Disfruta cuidándote de la forma más deliciosa!

Nuevas tendencias veganas

La dieta vegana está totalmente libre de alimentos derivados de animales y si está bien pautada resulta completa y muy saludable. Gracias a la diversidad en la producción ecológica han aparecido nuevas tendencias que enriquecen este tipo de alimentación y evitan cualquier carencia nutricional.



Hamburgueses de lentejas con salsa kale
La receta en la App Veritas

Según el Vegetarian Resource Group, un régimen vegano que cubra todas las necesidades, incluyendo las proteicas, pasa por una alimentación variada y equilibrada a lo largo del día. Dicha alimentación debe incluir cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas, frutas, verduras y algún extra con productos fermentados y algas, que ayudarán a construir una dieta segura y saludable.

Combinaciones esenciales

La apuesta por las proteínas complementarias se hace patente en diversos productos veganos y la tendencia a la combinación se consolida en las hamburguesas.

Un régimen vegano que cubra todas las necesidades, incluyendo las proteicas, pasa por una alimentación variada y equilibrada a lo largo del día.

• **Legumbres + cereales.** Las legumbres son deficitarias en metionina, pero les sobra lisina y por ello casan a la perfección con los cereales, que son deficitarios en lisina y ricos en metionina. Hay hamburguesas de trigo sarraceno, de mijo, de arroz integral, de quinoa y garbanzos, de lentejas, de azukis, etc.

• **Legumbres + cereales + semillas.** Al incluir pipas de girasol o de calabaza, sésamo, cáñamo o chía se mejora aún más el perfil proteico.

1. Hamburguesa de mijo. Natursoy. 200 g
2. Hamburguesa de lenteja roja y chía. Biogrà. 155 g
2. Tempeh macerado. Vegetalia. 170 g

El sabor de los cereales

Las hamburguesas de cereales se convierten en imprescindibles para introducir en la dieta granos integrales o enteros y poder disfrutar de sus beneficios. Hay un amplio abanico de cereales y paracereales donde elegir: quinoa, amaranto, trigo sarraceno, arroz, mijo, avena, cebada, trigo, espelta, kamut, maíz y centeno. Y todos tienen cualidades excepcionales: los tres primeros poseen proteínas completas, el mijo es de los más digestivos y energéticos y la espelta es menos alergénica que el trigo.

Más allá de la soja

Si la soja ha sido hasta ahora uno de los pilares de la nutrición vegana, la voluntad actual de revalorizar las demás legumbres hace que las encontremos en forma de snacks, de pasta seca e incluso en productos frescos como el tempeh de garbanzos (como alternativa al tradicional de soja). El tempeh se elabora con soja fermentada y, gracias a su 19.5% de proteínas de alta calidad, ha sido fuente de proteínas durante miles de años en muchos lugares de Asia. El de garbanzos mantiene las cualidades del fermentado, como la digestibilidad, aunque su nivel proteico baja al 12%.

Para hacerlo se cocina la pieza entera unos 15 minutos en agua, salsa de soja y un trozo de alga kombu. Tras esta preparación básica, ya está listo para comer directamente, saltearlo con verduras o cocinarlo a la plancha. Y el que ya viene macerado es perfecto para aquellos que no lo han probado y empiezan a descubrirlo.

Desayunos ricos y muy actuales

Patés y mousses para untar en panes, crackers o panes de pita están también renovándose para ampliar la oferta y satisfacer la creciente demanda vegana. Los desayunos, por ejemplo, se enriquecen con todo tipo de untables, tanto con tofu como libres de soja y con sabores diversos: de espinacas y piñones, de sobrasada…

Mai Vives. *Consultora de nutrición y salud*

sakai

LRA

Levadura Roja de Arroz

Contigo en la lucha contra el colesterol

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

Foto: J.Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica, bombera y madre

Cinco hábitos para una vida más saludable

Cada dia que pasa aumenta el interés general por seguir un estilo de vida saludable. Conseguirlo está en nuestras manos porque estar sano y sentirse bien depende, en gran medida, de las costumbres del día a día.

Hace décadas que sabemos que una de las claves del bienestar es la alimentación. Y no se trata de hacer dieta para mejorar el físico, sino de comer conscientemente. Algo fundamental si practicamos deporte a diario o semanalmente porque en ese caso necesitaremos más que nunca un régimen equilibrado y saludable. Diseñar una dieta sana es tan sencillo como seguir las cinco pautas descritas por la Organización Mundial de la Salud (OMS):

1. Come frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Los adultos deben consumir al menos 400 g (cinco porciones) de frutas y hortalizas al día.
- *¡Atención!* Patatas, boniatos, yuca y otros tubérculos feculentos no se consideran frutas ni hortalizas.

2. Reduce el consumo de azúcares libres. Deberían representar menos del 10% de la ingesta calórica total y mejor aún si la ingesta es inferior al 5%.
- *¡Atención!* El azúcar libre también se puede encontrar en el azúcar natural de la miel, los jarabes y los zumos y los concentrados de frutas.

3. Limita el consumo de grasas al 30% de la ingesta diaria. Las grasas no saturadas (aguacate, frutos secos, aceites de oliva o girasol) y las saturadas (carne grasa, mantequilla, nata, queso, ghee, manteca de cerdo) deben consumirse bajo control y ser de máxima calidad.
- *¡Atención!* Las grasas industriales y trans (comida rápida, aperitivos, fritos, pizzas congeladas, margarina) no forman parte de una dieta sana.

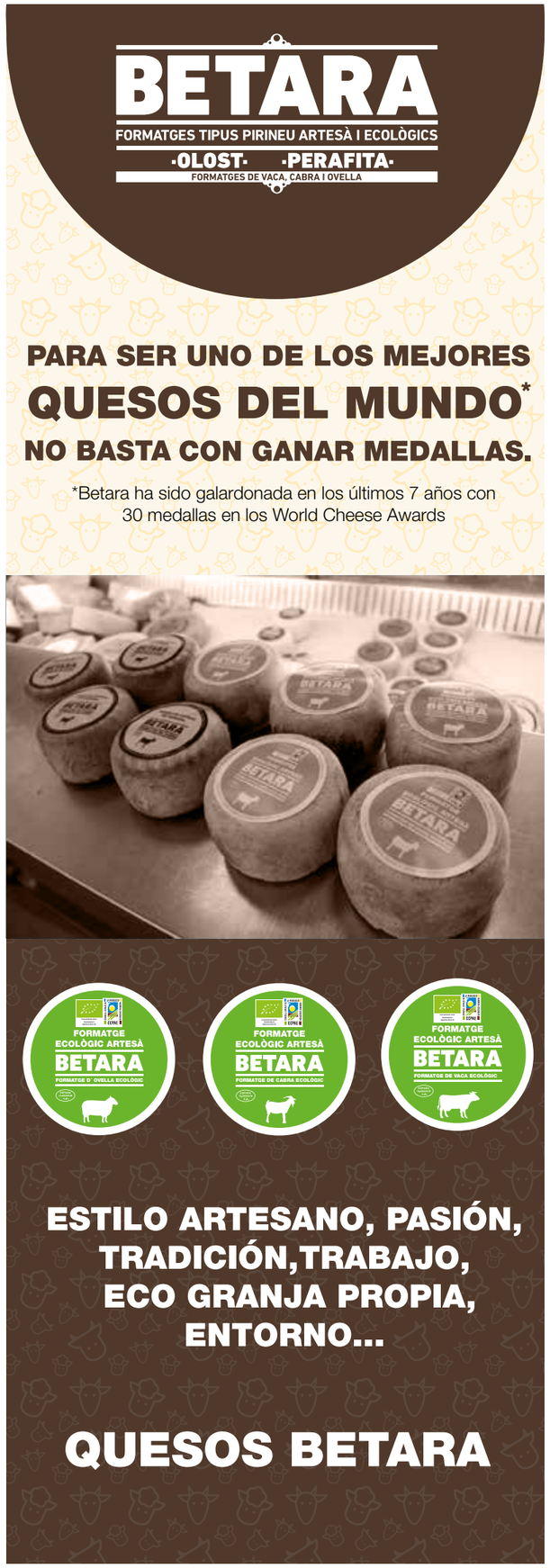
4. Analiza la calidad de los alimentos. Es fundamental vigilar lo que comemos y lo que dejamos de comer.
- *¡Atención!* Hay que garantizar el aporte equilibrado de los nutrientes esenciales.

5. Come con poca sal. Lo ideal es tomar menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café).
- **¡Atención!** Mejor si es sal yodada.

Está claro que en el caso de un deportista la nutrición es una herramienta imprescindible, pero tanto si somos activos como si no cuando se trata de mejorar el estilo de vida siempre debemos enfocar la alimentación desde la perspectiva nutricional. Dicho de otro modo, los alimentos no son únicamente una fuente de energía dividida en carbohidratos, grasas y proteínas, también son el origen de los nutrientes esenciales para el conjunto de reacciones metabólicas y las funciones vitales. Nosotros decidimos la forma de proporcionar a nuestro cuerpo dichos nutrientes y la calidad de los mismos, que solo tenemos garantizada en puntos de venta de total confianza como Veritas.

Para saber más:

http://www.emmaroca.com/ • http://www.arallibres.cat/ca/cataleg/1/1143/esport-amb-seny • Aznar S, Fernández A, López Chicharro JL, Lucía A, Pérez M (2000): Actividad Física y Salud. CIE Dossat. • Mataix J (2002): Nutrición y Alimentación Humana – Tomo I: Nutrientes y Alimentos. Ergon. • Pla d'Activitat Física, Esport i Salut. Secretaria General de l'Esport, Departament de Presidència. Generalitat de Catalunya (consultat 5/10/2016). Disponible a: http://www.pafes.cat



Elaborado en nuestro obrador

¡Encuentra tu croissant perfecto!

Su sabor equilibrado y su textura ligera han convertido al croissant en la pieza de bollería por excelencia, que se puede comer tanto con mermelada o chocolate como con quesos o embutidos y mezclar con café, té, leche, zumos… ¡Pruébalos todos y elige tu favorito!

Con una atractiva sencillez y simple en apariencia, esta pieza en forma de media luna es imprescindible en los mejores desayunos clásicos del mundo. La receta tradicional con harina, levadura, mantequilla, leche y sal hace que su calidad dependa únicamente del valor de los ingredientes. Y esa es la clave de nuestro éxito: la calidad de la materia prima, la ausencia de aditivos químicos y grasas hidrogenadas, el trabajo manual y las múltiples variedades para todos los gustos.

• **Blanco.** Lo elaboramos con harina pura sin blanquear, ni tratada con productos químicos, que procede de trigo que no ha sido modificado genéticamente. Gracias a la mantequilla ecológica todas sus versiones son extracrujientes: natural, crema, chocolate y manzana.
• **Integral.** Su principal valor es la autenticidad de la harina, que es entera y de trigo molido. Muchos panes y productos llamados integrales se elaboran a partir de harinas reconstituidas, es decir, harinas blancas refinadas a las que se añade salvado tras la fermentación. Al trabajar con harina entera obtenemos un producto de verdad que contiene el germen (la parte más nutritiva del cereal) y el salvado (donde se localizan nutrientes como fibra, hierro y vitaminas del grupo B).
• **De cereales.** Se hace con harina ecológica de diversos cereales, azúcar de caña, levadura natural y mantequilla. Es, sin duda, el número uno en ventas quizás por su sorprendente paladar, fruto de la mezcla de cereales y semillas.
• **De espelta y de centeno.** Estas dos variedades nacieron por petición de nuestros clientes y son dos grandes éxitos. Las beneficiosas propiedades de ambos cereales les aportan valor añadido: la espelta confiere esponjosidad y sabor y resulta menos alergénica que el trigo; mientras que el centeno mineraliza, regula el tránsito intestinal y se recomienda en dietas de adelgazamiento.
• **Vegano.** Una delicia aplaudida por los que optan por una dieta sin productos de origen animal y por quienes buscan calidad y sabor. Sus ingredientes básicos: un hojaldre con margarina no hidrogenada, endulzado inteligentemente con sirope de agave y una melaza 100% vegetal sin calorías que, a diferencia del azúcar, no produce caries y está permitida a personas con diabetes tipo 2 (con autorización médica).
• **Salados.** De jamón y queso o de frankfurt vegetal (tofu), son la mejor opción para los que disfrutan de los alimentos más ligeros sin grasas saturadas.

Ingredientes auténticos, sabores de verdad

La frescura, el sabor casero y la calidad de la materia prima son las bases sobre las que se asientan los productos ecológicos Green Spirit: zumos de frutas y verduras, gazpachos, salmorejos y, la última y extraordinaria novedad, las primeras bebidas vegetales ecológicas refrigeradas del mercado, ¡Una verdadera primicia!

Green Spirit. Badajoz

La historia de Green Spirit comienza cuando tres amigos amantes del deporte, la vida sana y la agricultura ecológica, Emilio, Pablo y Raúl, vieron que sus dietas y las de sus familiares y amigos no eran lo suficientemente completas y que podían mejorarlas. Se conocieron en la universidad y, gracias al clima privilegiado de Extremadura para las frutas de verano, decidieron adentrarse en el cultivo de frutas y hortalizas ecológicas en esa misma zona. "Comenzamos hace más de 12 años y siempre hemos sido ecológicos; nuestra filosofía es desarrollar productos buenos para la salud y eso no lo entendemos de otra manera que no sea siendo ecológicos", aclara Raúl Díaz. "Igualmente –añade Emilio Rosa– el compromiso con el medio ambiente es fundamental y, en la búsqueda de las diferentes formas de reducir nuestra huella, solo utilizamos los materiales más seguros y sostenibles: todas las botellas son 100% reciclables y están libres de BPA".

Si hay algo que distingue a estos tres emprendedores es su espíritu inquieto e innovador y su motivación por ofrecer un producto lo más saludable posible. Por ejemplo, la idea de los zumos nació durante sus viajes a Brasil, donde acostumbraban a beber zumos naturales hechos en las calles: "Eran espectaculares y nos planteamos hacer un zumo con todo el sabor real de la fruta y que a la vez mantuviese las vitaminas y propiedades de uno recién exprimido", interviene Pablo Cruz. Tras más de dos años de pruebas salió al mercado la gama Be Green! en 2016. "Agradecemos profundamente a Veritas su total apoyo cuando se los presentamos, entendiendo que los consumidores tenían nuevas necesidades. En su momento apostamos por una idea innovadora y el tiempo nos ha dado la razón", continúa Pablo.

Si hay algo que distingue a estos tres emprendedores es su espíritu inquieto e innovador y su motivación por ofrecer un producto lo más saludable posible.

"Nuestra prioridad es seleccionar materias primas de alta calidad de agricultores fiables y comprometidos", afirma Emilio. Todos sus zumos son ecológicos y aptos para veganos y celíacos, no tienen colorantes ni conservantes ni azúcares añadidos y están libres de pesticidas, fertilizantes químicos y organismos modificados genéticamente. "Nos decantamos por el prensado en frío (cold pressed) y pascalizado con altas presiones: un método de conservación que mantiene intactas las características organolépticas de los vegetales y garantiza un zumo exactamente igual al fresco porque, gracias al método de altas presiones, eliminamos los agentes patógenos y garantizamos el aporte nutricional".

¡Novedad absoluta!: bebidas vegetales ecológicas refrigeradas

Su última creación ha sido la gama de bebidas vegetales ecológicas refrigeradas Green! Dalate, "las primeras de este tipo que hay en España", apunta Raúl. Como consumidores de bebidas vegetales hechas en casa, vieron que las que había en el mercado no eran fieles a ese sabor que identifica plenamente lo que uno está bebiendo, y decidieron hacer una bebida vegetal totalmente artesanal. Así, no utilizan azúcares añadidos ni edulcorantes artificiales y el azúcar de caña se sustituye por dátiles, que aportan más vitaminas, minerales y fibra. En resumen, "una opción deliciosa y sin gluten, perfecta tanto para los intolerantes a la lactosa como para quienes buscan una alternativa a la leche de origen animal".

• **Frutos secos premium.** Aunque muchas empresas se han centrado en desarrollar productos a base de soja o cereales, como avena o arroz, Pablo apunta que su apuesta ha sido "crear una bebida premium a todos los niveles (sabor, beneficios…) y de ahí la elección de los frutos secos". Han comenzado con almendras y pistachos por sus múltiples propiedades, y las bebidas tienen una base de frutos secos del orden del 7-8%, es decir, el doble de lo que suelen llevar el resto de bebidas de almendra que hay en el mercado.

"Una opción deliciosa y sin gluten, perfecta tanto para los intolerantes a la lactosa como para quienes buscan una alternativa a la leche de origen animal".

• **Nutrientes intactos.** Con el objetivo de conservar el sabor natural y la mayor parte de los valores nutricionales y organolépticos de los ingredientes han elegido un proceso de pasteurización abierta, a una temperatura de 65 °C, con un enfriamiento rápido. "Escogimos esta técnica porque, a pesar de que el producto debe ir refrigerado para alargar su vida útil, es la que nos permite tener la máxima calidad posible", especifica Raúl. "Otros procedimientos UHT, como la uperización a 120 °C o la esterilización a más de 130 °C, que son los más habituales en el mercado, habrían provocado la pérdida de propiedades, ya que con esas temperaturas tan altas se desnaturalizan y degradan los nutrientes".

• **Superfrescas.** Al beberlas, el consumidor notará una gran frescura, fruto de su excepcional riqueza en nutrientes. Las primeras variedades se venderán exclusivamente en Veritas durante dos meses coincidiendo con su lanzamiento.

- *De almendra y fresa, 250 ml (almendras, fresas, dátiles, zumo de limón, semillas de algarroba y agua).* Contiene un 7% de almendras y un importante 22% de fresas.

- *De almendra y cacao, 250 ml (almendras, dátiles, cacao, manteca de cacao, pasta de cacao, semillas de algarroba y agua).* Rica en antioxidantes, se hace con un 8% de almendra y un 6% de cacao.

- *De pistacho, 250 ml (pistachos, dátiles, semillas de algarroba, sal del Himalaya y agua).* Un producto muy original con un 8% de pistacho, un fruto seco muy rico en grasas saludables, principalmente omega-3.

Recetas singulares

El origen de las recetas es siempre casero. Emilio desvela que "es en el día a día de nuestras casas donde probamos nuevas mezclas, que después llevamos a la oficina para probar y desarrollar con el personal de la empresa y el equipo de calidad, siempre bajo un estricto asesoramiento nutricional". Aunque no siempre resulta fácil dar con la combinación adecuada; Pablo destaca que fue especialmente complicado en el caso de los gazpachos y salmorejos: "Los tomamos todo el año, incluso en invierno, y cada familia los hace diferentes; quizás fue por eso que necesitamos más de seis meses de pruebas". En Veritas están disponibles las siguientes variedades de zumos Be Green!, todas muy ricas en fibra:

• **Carrot Sunset** (zanahoria, naranja, limón, jengibre y manzana). Favorece el sistema inmune y refuerza la salud ocular.
• **Veggies Bang** (espinacas, apio, pepino, kale, limón, jengibre y manzana). Hidrata, depura y previene el estreñimiento.
• **Berries Boom** (fresas, frambuesas, arándanos y manzana). Incrementa las defensas y estimula la renovación celular.
• **Mango Passion** (mango, fruta de la pasión, banana y manzana). Equilibra el colesterol y mejora el aspecto de la piel.
• **Tropical Dream** (piña, leche de coco, banana y manzana). Proporciona energía y facilita la digestión.

En cuanto a los gazpachos y salmorejos Green! Fandango, veganos y sin gluten, se venden en Veritas de abril a octubre.
• **Salmorejo de remolacha** (tomate, pimiento, ajo, remolacha, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino, pan, sal marina y agua). Eleva los niveles de nutrientes y vitaminas.
• **Gazpacho con melón** (tomate, pimiento, pepino, zumo de melón, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino, pan, sal marina y agua). Refresca y proporciona sensación de saciedad.

estilo de vida

¡Necesito algo dulce!

El deseo intenso de comer golosinas, chocolate o pasteles es muy común y difícil de ignorar. Intentar frenarlo únicamente con la voluntad como herramienta es del todo insuficiente y acabamos perdiendo la batalla. Solo si conocemos el motivo de esa apetencia desesperada podremos darle a nuestro organismo lo que necesita y ganar la guerra.

Barritas de frutos secos
La receta en la App Veritas

Veamos ahora cinco causas frecuentes de ese intenso deseo por el dulce, la forma en como el cuerpo lo reclama y cuál es la solución.

1. Estado anímico negativo o depresión.

El consumo de carbohidratos aumenta la liberación de serotonina, un neurotransmisor con gran importancia en el control del humor y causante de la sensación de felicidad. Está comprobado que la negatividad incrementa el deseo de comer dulce porque el cuerpo necesita sentir el impacto positivo de la serotonina.

• **¿Qué hacer?** Come alimentos que aumentan la serotonina, como pescado azul, carne, huevos, lácteos, verduras fermentadas (pickles o sauerkraut), plátanos, nueces, semillas, cereales integrales y té verde.

2. Falta de sueño.

El dormir poco hace que el organismo produzca más hormona del apetito (ghrelina) al tiempo que reduce la producción de la hormona de la saciedad (leptina). Como consecuencia, no reconocemos que ya estamos saciados y seguimos comiendo. A la vez, las investigaciones demuestran que el déficit de sueño hace que recurramos al azúcar como fuente de energía rápida.

• **¿Qué hacer?** Hay que marcarse el objetivo de dormir un mínimo de siete horas, apagando las pantallas y el teléfono unos 30 minutos antes de acostarse. También es importante no tomar cafeína ni azúcares refinados ni hacer deporte por la noche.

3. Niveles bajos de hierro.

La carencia de hierro hace que estemos aletargados y el cuerpo reclama un plus de vitalidad, es decir, azúcar.

• **¿Qué hacer?**
Sigue un régimen rico en hierro que incluya espinacas, semillas de calabaza, lentejas, yema de huevo o carne roja si no eres vegetariano.

4. Dieta pobre en carbohidratos de calidad.

Necesitamos carbohidratos para funcionar y ante una dieta baja en carbohidratos para adelgazar es fácil que a los tres días nos lancemos sobre los dulces sin control. En ese punto ya no nos vale el dulce moderado del boniato, la calabaza o el pan integral, queremos pasteles, galletas, chocolate…

• **¿Qué hacer?** Puedes reducir los carbohidratos, pero no eliminarlos completamente. Alimentos como la zanahoria, la remolacha o los cereales integrales satisfarán plenamente la necesidad de dulce.

5. Consumo escaso de proteína.

Tomar proteínas es importante para mantener estables los niveles de azúcar en sangre durante el día. Por tanto, al eliminarlas en el desayuno y en la comida, las posibilidades de tener un ataque irresistible de apetencia de dulce sobre las cuatro de la tarde son altísimas.

• **¿Qué hacer?** Incluye proteína en todas las comidas con frutos secos, semillas, setas, legumbres, seitán, tofu, tempeh, huevos, pescado, etc. Y ten preparado un snack proteico para tomar a media tarde. V

1. Hamburguesa de seitán y zanahoria. Vegetalia. 160 g
2. Brotes de espinacas. Vitacress. 150 g
3. Avellana natural. Biocomercio. 100 g
4. Macarrones de espelta integral. Girolomoni. 500 g
5. Avena en grano. Biográ. 500 g
6. Huevos Casa Martís. 6 u

¡ENCUENTRA DENTRO TU CORAZÓN!
Elaboramos con amor
Ahora nuestros cacaos vienen con sorpresa,
si encuentras un corazón te regalamos un chocolate
Cacaos instántaneos ecológicos de comercio justo elaborados aquí
con amor por nuestra cooperativa AlterNativa3.
¡SIN GLUTEN! ¡SIN LACTOSA! ¡SIN ADITIVOS!
ALTER NATIVA 3
Elaboramos con amor
BIO FAIRTRADE
Encontrarás la información detallada en:
www.AlterNativa3.com
elaboración propia de productos
ecológicos de comercio justo

novedades

Nuevo yogur probiótico

Con muesli, frambuesas, arándanos, endulzantes naturales… Cada uno disfruta del yogur de una forma diferente, pero lo que está claro es que es un alimento presente en la mayoría de los hogares, bien porque resuelve meriendas y desayunos o por sus enormes beneficios para la salud.
En el caso del nuevo yogur de la marca Söbbeke, cuenta con fermentos activos añadidos que aumentan sus efectos probióticos, los cuales fortalecen nuestras defensas. Además, su textura y su sabor intenso te conquistarán desde la primera cucharada.

Bebidas vegetales refrigeradas, de venta exclusiva en Veritas

De la mano de Green Dalate, ubicada en Extremadura, llegan las primeras bebidas vegetales refrigeradas en España, elaboradas a partir de materias primas ecológicas excepcionales como las almendras y los pistachos.
El gran valor añadido de estas bebidas vegetales es su elevado contenido en frutas y frutos secos (el doble de lo que encontramos en el mercado). Por ejemplo, la bebida de almendra con fresa contiene un 7% de almendras y un 22% de fresas.
Son refrigeradas debido a que utilizan un proceso de elaboración que garantiza que las materias primas mantengan sus propiedades nutricionales intactas y conserven su sabor natural. Durante dicho proceso, no se supera la temperatura de 65 °C, y se acompaña de un enfriamiento rápido a 5 °C.
Además, estas innovadoras bebidas vegetales se endulzan con dátiles, que aportan más minerales, vitaminas y fibra que el azúcar; están libres de gluten y de lactosa.

Semillas de cáñamo

Las semillas de cáñamo contienen todos los aminoácidos esenciales en una proporción perfecta para cubrir nuestras necesidades nutricionales. Además, son una fuente equilibrada de minerales.
La marca Econamen nos propone dos mezclas de semillas con base de cáñamo para incorporar en ensaladas, tostadas, salteados, yogures y batidos.
Las semillas de cáñamo con chía aportan magnesio y hierro, vitaminas A, D y E y omega-3 y 6. Las de cáñamo con sésamo, kale, tomate y cebolla aportan calcio; magnesio y hierro; vitaminas A, B, C, D, E y K; omega-3 y 6, proteína y fibra.

Tés e infusiones de comercio justo

La marca Clipper apuesta porque cada taza de té sea especial. Por ello, han viajado por todo el mundo para localizar a los agricultores de los mejores jardines de té en África, India y Sri Lanka.
Como resultado, han obtenido una gama de tés de sabor único y deliciosos, que cuentan con la certificación de comercio justo, la cual garantiza el bienestar de los trabajadores de la zona y sus familias.

Enriquece tus aperitivos

Las salsas, como el hummus, y los patés vegetales cada vez tienen más presencia en nuestros aperitivos. La marca Borsa nos propone unos colines crujientes para dipear, que además destacan por su riqueza en fibra.

Un capricho saludable

Rellenas de praliné (avellanas y almendras) y con pepitas de chocolate, las nuevas galletas de Le Moulin du Pivert se convierten en un capricho muy saludable para merendar.
Se elaboran sin huevo ni mantequilla para que las personas que siguen una dieta vegana puedan disfrutar de este dulce, acompañado de una bebida vegetal.

Huevos Casa Martís, de venta exclusiva en Veritas

El huevo es uno de los alimentos más completos que existen, ya que es una fuente concentrada de nutrientes. En el caso de los ecológicos, se caracterizan por una mayor frescura, calidad y riqueza nutricional que los no ecológicos.
Casa Martís es una granja ubicada en Gerona, en la que las gallinas viven en libertad y se alimentan de pienso ecológico. Como resultado, obtienen unos huevos con un elevado valor biológico, ricos en aminoácidos esenciales y una clara compacta, que agradecerás a la hora de preparar huevos al plato o cocidos a baja temperatura.
¡Solo disponibles en Veritas!

Gama de lácteos de los Alpes

En plenos Alpes austríacos encontramos una granja en la que las vacas viven en libertad, rodeadas de montañas verdes y un aire puro privilegiado.
Como resultado de este estilo de vida saludable recibimos unos productos espectaculares, no solo en cuanto a su sabor, sino también en relación con sus beneficios nutricionales. La leche es rica en omega-3, proteínas de calidad y calcio.
La gama de lácteos que nos acerca la marca Asana se compone de leche entera, semi y desnatada; leche sin lactosa entera y desnatada, nata para cocinar, mantequilla y queso gouda en lonchas.

Productos de limpieza en envases renovables

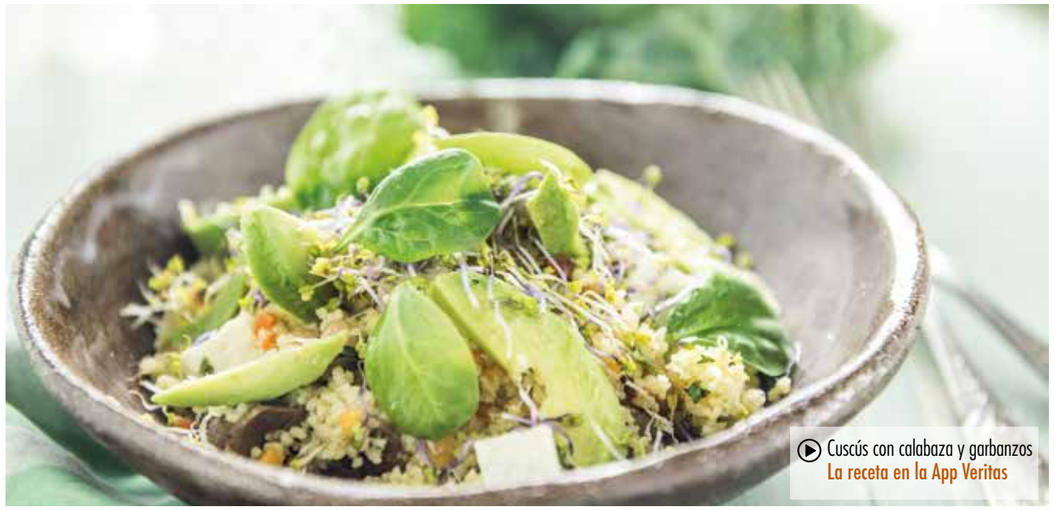
Con el objetivo de seguir reduciendo el impacto medioambiental, hemos incorporado en nuestras tiendas el suavizante y el detergente de la marca Ecover.
Los envases están elaborados en un 75% de plantpastic®, procedente del azúcar de caña, y en un 25% de plástico reciclado.
En cuanto a los ingredientes, son de origen vegetal, protegen y cuidan tu piel, y por supuesto, no destiñen la ropa.

consejos de Andrea

Andrea Zabala Marí
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

No te pongas a dieta, cambia de hábitos

"No empieces una dieta que terminará algún día, inicia un estilo de vida que dure para siempre". Esta es una frase que lo dice todo y que debe marcar nuestra alimentación. ¿De qué sirven los cambios a corto plazo si luego volveremos a las andadas y todo será como antes? Es hora de cambiar de hábitos y mejorar la salud.



Cuando hablo de dieta, no me refiero solo al peso, ya que cualquier patología relacionada con la nutrición necesita ser reconducida: hay que ver el origen del error y modificarlo. No vale decir "este mes no tomo sal porque tengo la tensión muy alta". De nada sirve modificar la alimentación un tiempo, hay que interiorizar el cambio y ser conscientes.

Cereales integrales en lugar de refinados

Un grano integral o entero contiene las tres partes que lo componen: germen, endospermo y salvado. En cambio, el refinado solo contiene el endospermo. El germen es la parte interna compuesta por proteínas, grasas monoinsaturadas, minerales, vitaminas del grupo B y E y antioxidantes y fitonutrientes. El endospermo es la parte media y se compone de proteínas y carbohidratos complejos de absorción lenta. Finalmente, el salvado es la capa externa que lo protege y está compuesto por fibra dietética, vitaminas del grupo B y minerales como hierro, zinc, cobre y magnesio.

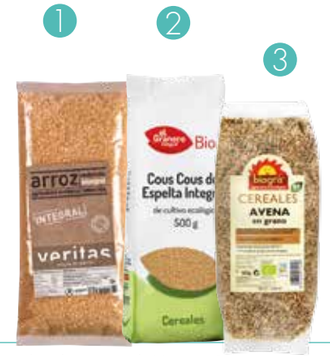
Al contener las tres partes del grano, los cereales integrales son muy nutritivos y proporcionan más fibra, produciendo una mayor sensación de saciedad y absorbiéndose lentamente, evitando subidas de glucemia.

La fruta, entera y sin pelar

Hay quien todavía cree que tomar un zumo de naranja por la mañana es muy saludable. Siento tener que desmentirlo por varias razones: en primer lugar, al hacer un zumo perdemos toda la fibra de la fruta; el segundo motivo viene dado porque, al desechar la pulpa, los azúcares naturales de la fruta se convierten a todos los efectos en azúcares libres (pasando a la sangre y provocando un pico de insulina), ya que la pulpa es la matriz que contiene los azúcares y posibilita que se liberen lentamente. Y en tercer lugar, la fruta en trozos nos deja más saciados gracias al efecto de la masticación.

Despídete para siempre del azúcar

El azúcar simple es perjudicial para la salud: provoca puntas de glucemia, que obligan al metabolismo a dar una respuesta insulínica elevada causando oxidación celular, y también es adictivo: cuanto más tomamos, más queremos. Por tanto, hay que eliminarlo radicalmente junto con los edulcorantes, lo mejor es acostumbrar al paladar al sabor auténtico de los alimentos naturales. junto con los edulcorantes, lo mejor es acostumbrar al paladar al sabor auténtico de los alimentos naturales. V



1. Arroz redondo integral. Veritas 1 kg
2. Cuscús Espelta. El Granero. 500 g
3. Avena en grano. Biográ. 500 g

Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Los secretos de la quinoa

Considerada como un superalimento, es uno de los alimentos más sanos que existen, ya que posee los ocho aminoácidos esenciales y es rica en proteínas, vitaminas y minerales. Asimismo, no tiene gluten y es apta para celíacos.

Ensalada de quinoa y verduras
La receta en la App Veritas

La puedes encontrar de muchas formas: en granos crudos o inflados, en copos, en muesli o cerveza y también hay melazas y bebidas de quinoa. Puede consumirse tanto con alimentos dulces como salados y si mezclas la melaza con chocolate obtendrás unas deliciosas barritas energéticas. En cuanto a los copos inflados, se convierten en el desayuno perfecto acompañados de frutos secos, frutas desecadas y bebida vegetal. Puedes hervir el grano la noche antes, dejarlo en el frigorífico y calentarlo por la mañana con una bebida vegetal. Otra opción es mezclar copos y granos inflados y utilizar el crumble obtenido como base de una tarta tatin, por ejemplo.

Igualmente puede sustituir a otros cereales en platos tradicionales, ya sea una ensalada, un puré (hazlo con copos porque la cocción es más rápida) o una paella. En este último caso, tras limpiarla la pasamos por la sartén en seco (sin aceite) para que quede bien suelta tras la cocción. Después, la retiras, haces el sofrito y sigues los pasos de una paella tradicional. Eso sí, añade un poco de cúrcuma para incrementar sus propiedades y, si es posible, una pizca de pimienta.

¿Cómo cocerla para que quede bien?

Antes de comenzar hay que lavarla por decantación hasta que el agua salga clara o enjuagarla en un colador hasta que quede perfectamente limpia. Puede que al principio te sorprenda su sabor y notes un punto de amargor: si la combinas con un toque salado lo neutralizarás y también puedes cocerla con cualquier bebida vegetal: queda sabrosísima.

- **Utiliza agua fría y sal marina.** En una olla convencional, pon agua fría y un poco de sal marina no refinada. Para una textura suelta necesitas una medida de quinoa y media de agua; para una más pegajosa, como para hacer croquetas, una medida de quinoa y dos vasos de agua; y para una crema, entre 6 y 8 medidas de agua por cada una de quinoa.
- **Vigila los tiempos de hervido y reposo.** Cuando arranque el hervor, deja que hierva 5 minutos a fuego medio, reduce al mínimo y tapa para evitar que pierda agua a través del vapor y quede cruda. Tras 15-20 minutos el agua se habrá evaporado, deja reposar 5 minutos y viértela en un recipiente de vidrio o cerámica. Si vas a hacer croquetas hazlas en caliente porque la quinoa fría es difícil de compactar.
- **Guárdala sola en la nevera.** Puede aguantar hasta tres días, pero no la guardes acompañada de vegetales porque fermentan antes: es mejor añadir las verduras justo antes de comer.
- **Hazla más digestiva.** Aunque se digiere bastante bien, ocasionalmente puede resultar pesada si el sistema digestivo es lento, cuando eso ocurre hay que dejarla en remojo una noche, lavarla bien y cocerla con una y media o dos medidas de agua por cada una de quinoa. Y si todavía resulta poco digestiva lo mejor es germinarla previamente.

1. Quinoa. El Granero. 500 g
2. Bebida de arroz, quinoa y coco. Quinua Real. 1 l

Quinoa. Técnicas de cocina en nuestra web www.veritas.es

Raciones en la dieta vegana: ¿las tienes claras?

Todas las opciones de alimentación (ya que dieta es un término restrictivo) deben estar bien planteadas y planificadas para ser saludables. En el caso de la vegana, en la que algunos nutrientes pueden quedar limitados, hay que planificar algo más.

Cuanto más alto es el edificio, más profundamente debes sentar las bases. Si tu opción es el veganismo, poner bien los cimientos de la alimentación te será de gran ayuda para que tu salud no flaquee. Existen estudios que indican que la mayoría de veganos no solo no sufren deficiencias, sino que su salud es mejor que la del resto de la población omnívora. Esto puede explicarse porque no ingieren grasas saturadas ni colesterol y porque su alimentación es rica en fibra, vitaminas y antioxidantes.

Pero para que estos beneficios se cumplan no es suficiente simplemente con sustituir la carne por el tofu o la leche de vaca por una bebida de soja. Es necesario pautar las raciones, al menos al principio, mientras los conocimientos no sean lo suficientemente amplios y estén asentados como para generar tu propia "intuición vegana". Ten en cuenta que la necesidad de alimentos variará en función de tu peso corporal, estado fisiológico, edad y actividad física. Por tanto, es mejor dejarte aconsejar por un profesional que te marque unas recomendaciones específicas, de acuerdo a tus preferencias y hábitos alimenticios.

Recomendaciones generales

Para que el régimen sea más agradable e interesante, se deben consumir alimentos variados y de todos los grupos, lo que asegurará la obtención de nutrientes y fibra; limitar las grasas saturadas, los azúcares añadidos, los aditivos y la sal; consumir alimentos ecológicos en su versión integral, que son más ricos en vitaminas y minerales; beber entre 6 y 8 vasos de líquido cada día, y practicar alguna forma de ejercicio a diario.

ALIMENTOS	RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS	¿QUÉ ES UNA RACIÓN?
CEREALES (cereales de desayuno, pan, pasta, arroz, centeno, sémolas, quinoa, etc.)	6-11	1 bol de cereales de desayuno ½ bol de cereales cocinados o pasta 1 rebanada de pan
VEGETALES	3 o +	1 bol grande de ensalada 180 ml de zumo vegetal 1 plato de verdura cocida
FRUTA Y FRUTOS SECOS	2 o +	1 manzana, plátano, pera 1 bol de frutos rojos 2 kiwis ¼ de vaso de frutos secos
LEGUMBRES	2-3	240 g de legumbres cocidas 120 g de tofu o tempeh 1 hamburguesa vegetal 2 vasos de bebida de soja
ALIMENTOS RICOS EN CALCIO	6-8	1 vaso grande de bebida vegetal enriquecida 3 cucharadas de crema de almendra 3 cucharadas de sésamo 240 g de vegetales verdes
OTROS ESENCIALES (aceites, vitamina B12, omega-3)	1-2 o +	1 cucharada de aceite de lino 4 cucharadas de aceite de canola 3 cucharadas de nueces 1 cucharada de levadura de cerveza

La conveniencia de tomar suplementos

Siendo vegano, estás más expuesto a alguna deficiencia nutricional, siendo habitual la carencia de vitamina B12, ya que en los vegetales (alimentos fermentados y algas) no se encuentra en su forma asimilable. Por ello, someterse a controles médicos y seguir una pauta de suplementación será imprescindible para mantener los niveles óptimos de esta vitamina, vital para el sistema nervioso.

1. Levadura de cerveza. Soria Natural. 150 g
2. Bebida de quinoa. Ecomil. 1l
3. Copos de avena. Biocop. 500 g

Más información

- **Font: https://unionvegetariana.org**
- **www.naos.aesan.msps.es/csym/piramide/masInformacion.html**

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en nutrición

Recopilatorio de recetas veganas **en nuestra app**

DESCÁRGATE LA APP VERITAS

Cosmética ecológica: la mejor elección

En primavera la piel demanda cuidados especiales con un doble objetivo: recuperarse de los rigores invernales y prepararse para los excesos veraniegos. La cosmética ecológica te ayuda a lograrlo gracias a las extraordinarias propiedades de sus ingredientes naturales.

¿Sabías que la barrera cutánea no es totalmente impermeable y que todos los productos que aplicamos sobre la piel pueden atravesarla y llegar a la sangre? Ante esta verdad incuestionable, ¿por qué alimentarla con químicos y derivados del petróleo? Los cosméticos no ecológicos son un cóctel de sustancias artificiales y algunas resultan perjudiciales porque, aunque la cantidad aplicada sea pequeña, hay un efecto negativo fruto de la acumulación diaria. En cambio, los principios activos de la cosmética ecológica son totalmente naturales, proceden de vegetales libres de transgénicos y pesticidas, no se testan en animales y respetan el medio ambiente.

1. Manteca de karité. Mon Deconatur. 100 g
2. Crema de manos. Cattier. 75 ml
3. Crema facial de día y crema facial de noche. Granda Sante. 75 ml
4. Crema anti-edad amapola. Corpore Sano. 30 ml
5. Aceite rosa de mosqueta. Mon Deconatur. 30 ml

De cara a la primavera

En invierno, la exfoliación natural se ralentiza y las células muertas se acumulan, de ahí la necesidad de hacer una limpieza profunda y exfoliar una vez por semana. Los exfoliantes ecológicos, como la arcilla blanca, no alteran la barrera cutánea ni provocan enrojecimiento y una vez el poro está limpio los tratamientos son mucho más eficaces. Igualmente, la piel suele estar seca o incluso algo descamada y, aunque no sea así, es bueno hacer una "cura" aplicando durante un par de semanas una hidratante rica para que se regule de manera natural. A continuación, cambia a una textura fluida con activos antioxidantes (salvia. granada o aceite de argán, por ejemplo) y si vas a estar al aire libre no olvides la protección solar: los rayos solares y la contaminación son los principales causantes de la oxidación celular.

La importancia de los avales

La certificación es fundamental para distinguir los cosméticos ecológicos de los que no lo son. La mayoría de entidades (BDIH, Cosmebio, Ecocert, ICEA, Soil Association) están unificadas bajo la norma Cosmos y añaden esa misma palabra a su nombre. Y también está el sello Natrue, al que pertenecen marcas pioneras en la elaboración de cosmética econatural.

Nuria Fontova
Periodista especializada en belleza y salud

**Superalimentos:
nuevos aliados para tu alimentación**

¿Cómo elegir un buen multivitamínico?

A la hora de elegir un complemento alimenticio multivitamínico, todos sabemos que este debe contener vitaminas y minerales acordes a los valores de referencia nutricional, es decir, la cantidad de esa vitamina o mineral que nuestro organismo necesita cada día. Por ello, no es necesario que cubra el 100% de las necesidades de estas vitaminas o minerales, puesto que parte de ellas las vamos a obtener a través de la alimentación.

Pero quizá no todos sabemos cuándo es necesario tomar un multivitamínico. Lo ideal sería adquirir todas las vitaminas y minerales necesarios para nuestro organismo a través de la alimentación. Sin embargo, nuestro ritmo de vida a menudo nos deja poco tiempo tanto para comprar como para cocinar y acabamos acudiendo a las comidas precocinadas o comiendo fuera de casa. Por tanto, las personas que quieran complementar su alimentación pueden hacerlo con un multivitamínico. Los cambios de estación, otoño y primavera, también son buenos momentos para tomar un multivitamínico, que nos ayudará a reforzar nuestro sistema inmunológico.

Algo imprescindible es que el multivitamínico que elijamos sea de fácil absorción por el organismo y tenga una alta biodisponibilidad. Las vitaminas y minerales extraídos de fuentes vegetales en lugar de ser sintetizados químicamente tienen una mejor absorción y estabilidad, ya que junto con ellos aportan los cofactores y conutrientes biológicamente activos que los acompañan de forma natural. Vitamin Complex Bio de El Granero Integral está elaborado a base de vitaminas y minerales extraídos de fuentes vegetales, concretamente amla, guava, albahaca y limón. Vitamin Complex Bio aporta:

- Vitaminas B1, B2, B3, B6 y C, que contribuyen al normal funcionamiento del sistema nervioso.
- Vitaminas B2, B3, B6, ácido fólico y vitamina C, que ayudan a reducir el cansancio y la fatiga.
- Vitaminas B6, C, zinc y selenio, que favorecen el normal funcionamiento del sistema inmunitario.
- Vitamina B1, que contribuye al normal funcionamiento del corazón.
- Vitamina C, que contribuye a la formación normal del colágeno.
- Zinc y selenio, que contribuyen al mantenimiento del cabello, piel y uñas en condiciones normales.

Vitamin Complex Bio es además apto para vegetarianos y veganos y sus ingredientes proceden de cultivo ecológico certificado, libres de pesticidas, abonos o herbicidas químicos.

diagnóstico oriental

Alimenta (bien) tus emociones

El diagnóstico oriental relaciona los estados emocionales con un consumo excesivo de alimentos yin o yang y nos da pautas para equilibrar las emociones mediante la dieta.

Lentejas con alcachofas
La receta en la App Veritas

En la filosofía oriental el yin representa las fuerzas expansivas y el yang, las contractivas. Así, la macrobiótica cataloga como alimentos yin aquellos que enfrían el cuerpo y que producen distensión y relajación, como dulces y azúcares. En cambio, los alimentos yang son principalmente de origen animal y generan calor y ocasionan tensión. Por tanto, nuestro estado emocional puede ser fruto de una alimentación desequilibrada y el diagnóstico oriental nos dice qué comer y qué evitar.

Si te notas cansado y disperso…

Es probable que estés abusando de alimentos yin, que te provocan baja autoestima, victimismo, depresión, hipersensibilidad, preocupación constante, tendencia al abatimiento, falta de memoria, falta de iniciativa y, sobre todo, frío interior.

. Elimina o reduce: comidas y bebidas heladas, azúcares refinados y productos que lo contengan, café, bebidas azucaradas con gas, alcohol, vinagre, verduras solanáceas (patatas, pimiento, berenjena y tomate) y picantes.

. Incluye o aumenta: alimentos cocidos o calientes, cereales integrales (especialmente mijo y trigo sarraceno), condimentos salados (miso, gomasio) y verduras de raíz (como las zanahorias) estofadas, al horno o al vapor.

Cuando tu actitud es arrogante y egoista…

Casi seguro que en tu dieta abundan alimentos de tipo yang, que hacen que te sientas acalorado interiormente y generan posturas fuertes e inflexibles, arrogancia, egoísmo, agresividad, rigidez de ideas, poca creatividad, falta de espontaneidad e inclinación al pasado.

• **Elimina o reduce:** alimentos de origen animal con grasas saturadas (carnes, embutidos, huevos, quesos curados), horneados en general (panes secos tostados), salsas comerciales y snacks y aperitivos salados.

• **Incluye o aumenta:** ensaladas variadas y verduras al dente, frutas enteras y zumos, proteínas vegetales (seitán, tofu, legumbres) y postres naturales sin azúcar.

1. Gomasio. Vegetalia. 120 g
2. Trigo sarraceno. Veritas. 500 g
3. Hatcho Miso. La Finestra sul Cielo. 300 g

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud

Veritas se adhiere a Barcelona + Sostenible

Desde el pasado mes de diciembre formamos parte del programa Barcelona + Sostenible, el compromiso ciudadano por la sostenibilidad, cuyo objetivo es trabajar para conseguir una ciudad más equitativa, próspera y autosuficiente.

Barcelona + Sostenible es un programa impulsado por diversas empresas, entidades, colegios profesionales, universidades, instituciones y centros educativos que han firmado el Compromiso Ciudadano por la Sostenibilidad. En total ya somos más de 800 los actores que formamos parte de esta red. Juntos cooperamos, intercambiamos información, participamos en un proceso de aprendizaje y asumimos nuestra corresponsabilidad en la construcción de una ciudad más sostenible, siempre contribuyendo desde nuestros ámbitos de acción.

Seguimos esforzándonos en el cumplimiento de nuestros objetivos de sostenibilidad y para lograrlo colaboramos con entidades, empresas y organizaciones afines a nuestros valores. Y así, unidos, planificamos, nos comprometemos, aprendemos, probamos, nos equivocamos, innovamos y, sobre todo, disfrutamos. Porque si trabajamos todos a una es más fácil cambiar nuestro pequeño mundo.

2017

Eliminar bolsas de plástico de la sección de verduras

OBJETIVO CONSEGUIDO

Eliminar el bisfenol de los tickets de compra

OBJETIVO CONSEGUIDO

Malbaratamiento alimentario

SEGUIMOS TRABAJANDO

CONTINUAMOS REDUCIENDO LA HUELLA A PESAR DEL CRECIMIENTO

Huella de carbono

A pesar de haber incrementado en un 25,8% la superficie de nuestras tiendas hemos reducido nuestra huella de carbono en -14,20%

2018

Donación de excedentes de tienda a asociaciones y comedores sociales. Con el objetivo de eliminar los residuos orgánicos en tienda y evitar que los alimentos se estropeen realizamos diversas acciones colaborando con entidades benéficas que reparten comida a personas necesitadas.

CONTINUAMOS REDUCIENDO LA HUELLA A PESAR DEL CRECIMIENTO

VOLUNTARIADO CORPORATIVO

¿Qué ocurre tras siete días de dieta ecológica?

Científicos australianos demuestran que una semana de dieta ecológica reduce notablemente la exposición a pesticidas en adultos.

Un interesante estudio realizado por científicos de distintas universidades australianas señala que los sistemas no ecológicos de producción alimentaria usan normalmente pesticidas (como los organofosforados) y que pueden tener efectos negativos sobre la salud. En cambio, los alimentos ecológicos son más sanos porque se cultivan sin pesticidas.

Con el fin de descubrir si, efectivamente, una dieta ecológica reduce la exposición a pesticidas en adultos se escogió a 13 personas al azar a las que se sometió, alternativamente y durante siete días, a una dieta al menos un 80% ecológica o no ecológica. Se tomaron muestras de orina, en las que se midió la presencia de seis metabolitos de pesticidas organofosforados, con un límite de detección de 0.11 a 0.51 microgramos por litro.

El resultado fue que la media total de presencia de metabolitos de organofosforados en orina fue un 89% más baja cuando las personas consumían ecológico. Para el total de los metabolitos dimetilos de organofosforados la reducción fue del 96%. Por tanto, la conclusión es que seguir una dieta ecológica durante una semana reduce muchísimo la exposición a pesticidas organofosforados en adultos, lo cual puede tener consecuencias sanitarias.

Más información.

- Environ Res. 2014 Jul;132:105-11. doi: 10.1016/j.envres.2014.03.021. Epub 2014 Apr 25.
- Reduction in urinary organophosphate pesticide metabolites in adults after a week-long organic diet.
- Oates L1, Cohen M2, Braun L3, Schembri A4, Taskova R5.
- Estudio accesible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24769399

Carlos de Prada
Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com

con mucho grusto

Tortilla de patatas vegana

FAST GOOD veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

Una sabrosa tortilla sin huevos y apta para veganos y celíacos, ya que la harina de garbanzos no contiene gluten.

Tortilla de patatas vegana
La receta en la App Veritas

Ingredientes:

- 4 patatas medianas
- 2 cebollas pequeñas
- ½ pimiento rojo
- 4 cucharadas soperas de harina de garbanzos
- 12 cucharadas soperas de agua
- Cúrcuma
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

el Granero integral

Harina de garbanzos. El Granero. 500 g

Elaboración:

1. En un bol grande, mezcla la harina con el agua y reserva.
2. Vierte el aceite en una sartén y, cuando esté caliente, añade la patata troceada en láminas y cocina a fuego medio hasta que empiece a estar tierna.
3. Agrega el pimiento y la cebolla bien picados y cuece a fuego lento.
4. Retira el exceso de aceite de las verduras y agrégalas a la mezcla de harina y agua. Remueve bien y añade la cúrcuma y la sal.
5. Saca el aceite de la sartén, vierte la masa anterior y cocina a fuego lento unos minutos.
6. Dale la vuelta a la tortilla y cocínala durante unos minutos más.
7. Si te gusta la tortilla poco cuajada, puedes servirla al momento, pero si la prefieres con una textura más compacta espera a que se enfríe.

Receta de **@deliciaskitchen**

Recopilatorio de recetas veganas **en nuestra app**

DESCÁRGATE LA APP VERITAS

NUEVO

FREE.SH®

¡Elige entre sus tres deliciosos sabores!

cooling effect

El primer refresco carbonatado bio dulcificado solo con zumo concentrado de manzana

distribuido en exclusiva por La Finestra sul Cielo

www.lafinestrasulcielo.es

Capuchino de achicoria con nata de coco

Al combinar el sabor intenso sin cafeína del café de achicoria con el dulce del aceite y la nata de coco se obtiene una bebida tonificante para tomar en cualquier momento del día.

Ingredientes:

- 220-250 ml de agua
- 2 cucharaditas colmadas de café de achicoria soluble
- 1 cucharada rasa de aceite de coco
- 1 cucharada rasa de crema de nueces, almendras o avellanas
- Nata montada de coco
- Cacao en polvo sin azúcar

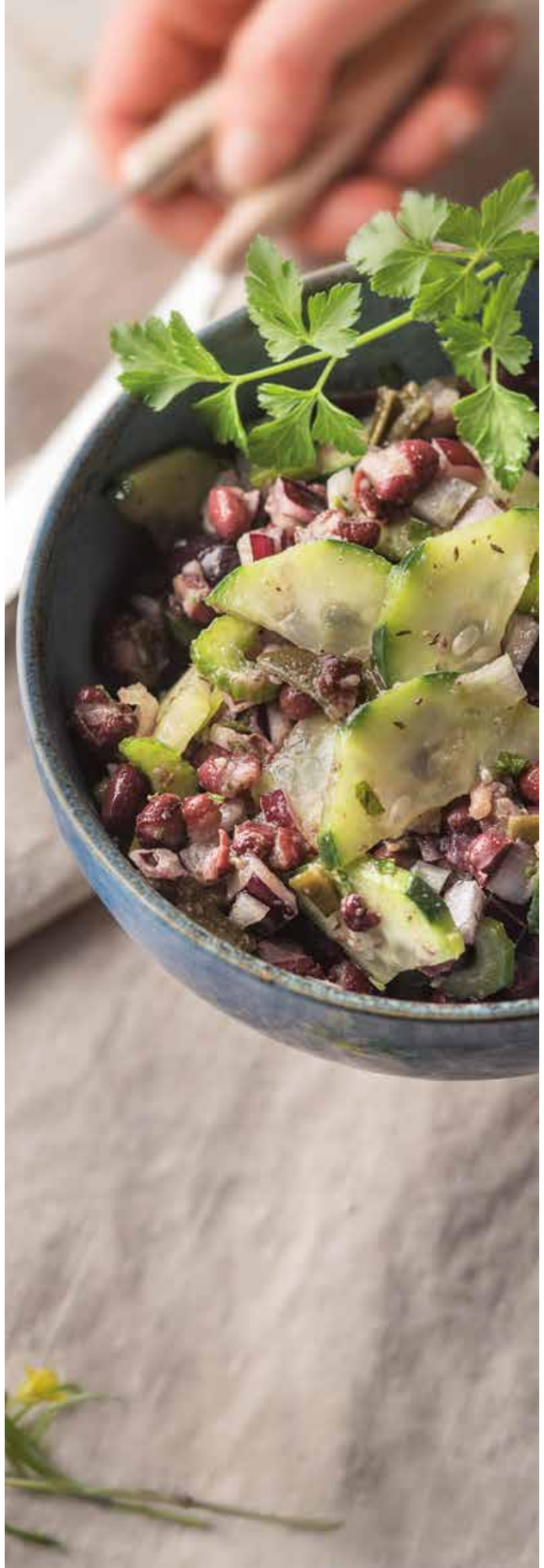
Elaboración:

1. Pon el agua a calentar y cuando esté a punto de hervir añade el café de achicoria y remueve para disolver.
2. Coloca en el vaso de la batidora el café de achicoria, el aceite de coco y la crema de frutos secos que prefieras. Bate bien durante unos segundos.
3. Vierte en una taza y corona con nata de coco al gusto.
4. Espolvorea con un poco de cacao y sirve.
5. Si necesitas más dulzor, añade un poco de azúcar de coco o el endulzante natural que prefieras.

lima

Achicoria instantánea. 100 g

Receta de Adriana Ortemberg
Encontrarás la receta en el e-book de Terra Veritas RECETAS PARA CUIDARTE.
Descárgatelo de forma gratuita en www.terraveritas.es



Ensalada de azukis marinadas

Además de digerirse muy bien, las judías azukis son depurativas y ayudan a desintoxicar el organismo ahora que llega la primavera.

Ingredientes:

- 400 g de azukis
- 100 g de pimiento verde
- 1 tallo de apio
- ½ pepino
- Alga kombu
- Aceitunas negras

Para la marinada:

- 150 ml de aceite de oliva
- 50 ml de vinagre de arroz o manzana
- 1 cebolla morada
- 4 cucharadas de perejil
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de sal marina
- Sal

Elaboración:

1. Cuece las azukis con un poco de alga kombu.
2. Antes de hacer la marinada pica la cebolla morada y el perejil. A continuación, mezcla en un cuenco todos los ingredientes de la marinada y remueve con cuidado.
3. Añade las azukis y el alga kombu (previamente cortada a trocitos pequeños) y deja macerar un par de horas como mínimo.
4. Pica el apio y trocea el pimiento y el pepino.
5. Mezcla las azukis marinadas con el apio, las aceitunas negras, el pimiento y el pepino y sirve la ensalada fría.

veritas

Azuki. 500 g

Receta de **Mireia Anglada**

Quiche vegana de tomates cherry

De sabor dulce y apariencia atractiva, los tomates cherry enriquecen esta apetitosa quiche con vitaminas y antioxidantes.

Ingredientes para la masa de quiche:

- 200 g de harina de trigo integral
- 150 g de margarina
- 80 ml agua
- 1 pizca de sal

Para el aderezo:

- 400 g de tofu sedoso Taifun
- 400 g de tomatitos cherry
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de almidón
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de hierbas provenzales
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 pizca de nuez moscada recién rallada
- 1 pizca de pimienta recién molida

Elaboración:

1. Mezcla todos los ingredientes para hacer la masa de la quiche. Amasa bien, cubre con film transparente y deja en la nevera durante 30 minutos.
2. Lava los tomates, córtalos por la mitad ponlos a escurrir en un colador.
3. Cubre una fuente para horno con aceite de oliva y espolvorea con harina. Enciende el horno a 200 °C y deja que se precaliente.
4. Estira la masa fría en una superficie enharinada, coloca la bandeja, haz un borde de aproximadamente 1 cm y písala varias veces con un tenedor.
5. Deja hornear en la rejilla central durante unos 10 minutos.
6. Para el aderezo, pon en el vaso de la batidora el tofu sedoso, el aceite de oliva, la sal, la cúrcuma, la nuez moscada y el almidón. Bate hasta conseguir una pasta suave.
7. Sazona bien con hierbas provenzales y pimienta, vierte la mezcla en la fuente sobre la masa precocida, distribúyela uniformemente y coloca los tomates cherry por encima.
8. Coloca la bandeja en la parrilla central, baja la temperatura a 175 °C (horno con ventilador a 155 °C) y hornea otros 15 minutos.

Tofu sedoso. 400 g

Receta de **Taifun**

SUPERMERCADOS veritas
ALIMENTOS DE VERDAD

QUINCENA VEGANA

Un mundo vegetal por descubrir

Del 12 al 25 de abril de 2018

¡Sorteamos 50 cestas veganas!

¡Consulta nuestra guía vegana!

RECOPILATORIO DE RECETAS VEGANAS

DESCÁRGATE LA APP VERITAS

Participa en el concurso #quincenaveganaVeritas @supermercadosveritas

Con la colaboración de:

AMANDIN · BIO-DARMA · Eco mil · La Finestra del Cielo · lima · monsoy · Naturattiva BIO · NATURSOY · Vegetalia · VITASNACK

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

www.veritas.es

Tel. de atención al cliente: **902 66 77 89**