

veritas

Rellenas de sabor

Biolivar San Martín. San Martín de Trevejo. Cáceres

nº78

veritas

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 78 • junio 2016 • www.veritas.es



Y destacamos:

Dra. Raigón. Oro parece... plátano es

Mai Vives. Dime cómo te sientes y te diré qué comer

Adam Martín. Las ventajas de la dieta flexitariana



ana moreno
departamento de marketing

Llevo meses escuchando historias. Las historias de nuestros proveedores, de nuestros compañeros de viaje. Los que un día apostaron por nosotros y nosotros por ellos. Los que trabajan cada día para ofrecernos el mejor producto, los que respetan la tierra, los que llevan haciendo esto toda su vida o los que un día decidieron dar un giro y hacer lo que les hacía felices.

Cada historia es diferente, pero todas tienen la misma base: conciencia. Por cultivar o elaborar productos limpios, sin químicos de síntesis que ensucian nuestro cuerpo y el medio ambiente. Conciencia por recuperar nuestra identidad. Conciencia porque nuestro estilo de vida sea coherente con lo que pensamos. Conciencia por no sólo alimentar, sino también por nutrir. En definitiva, conciencia por contribuir a que el mundo sea mejor.

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



¡Hola! Hoy me encontraréis en las páginas 32-33



sumario



Niños 4
¡Cómete las verduras!
(Por favor)



Comer para ser mejores 10
Las ventajas de la dieta flexitariana
Adam Martín



Divulgación 14
Oro parece... plátano es
Dra. Raigón



Panadería 20
El triunfo de la tradición



Reportaje 22
Rellenas de sabor



Estilo de vida 28
Dime cómo te sientes y te diré qué comer
Mai Vives



Novedades 32
L'Angelus, Höllinger, Destination, Juve i Camps, Lima, Amandin...



Los consejos de Andrea 34
Dieta mediterránea: la más sana
Andrea Zabala Marí



Técnicas de cocina 36
Muy rojo
Mireia Anglada



La Cuina Veritas 38



A propósito de... 40
Hoy nos ocupamos de las embarazadas y de los deportistas
Mireia Marín



Bienestar. Belleza 42
Desodorantes: ¿cuál es el que necesito?
Nuria Fontova



Con mucho gusto 44
Crema fría de tomates con sardinas, canelones de berenjena y bonito, zumo de remolacha y bolitas energéticas.

Sabías que, el plátano es una fruta rica en triptófano, una sustancia que relaja el organismo y mejora el ánimo al convertirse en serotonina, la llamada "hormona de la felicidad".

¡Cómete las verduras! (Por favor)

Las verduras tienen un papel fundamental en una dieta equilibrada, pero no siempre es fácil conseguir que nuestros hijos se las coman sin poner el grito en el cielo. Lanzamos algunas ideas para tener éxito en el intento.



Sabías que, se han hecho estudios que demuestran que los niños y niñas que aprenden a cocinar, después escogen alimentos más saludables.

Un equipo de la Universidad de Cornell (USA) descubrió que a un número inusualmente elevado de niños de una guardería de Nueva York les gustaba mucho el brócoli. Los pequeños explicaron que les gustaba porque era guay. Pero, ¿cómo podía ser guay? Al final, los investigadores descubrieron que había dos hermanos muy populares en la guardería cuyos padres les habían explicado que el brócoli era un “árbol de dinosaurio” y que cuando se lo comían podían imitar a los “dinosaurios devorando árboles”. Los niños contagiaron este entusiasmo a sus amigos de la guardería y en poco tiempo el centro se había convertido en un paraíso infantil para los amantes del brócoli.

El rol de los padres es un modelo para los hijos

Lo cierto es que cuando nos planteamos por qué los niños no quieren comer verduras viene bien saber que la mayoría de las aversiones y gustos alimentarios no son innatos, sino adquiridos, y que los padres y madres juegan un papel fundamental en ello.

Así, la primera idea clave es algo dura de aceptar, pero resulta muy útil si realmente se quiere mejorar la alimentación de la familia. Si a nuestros hijos no les gusta alguna verdura en particular, la que sea, tenemos que respetarlo; ahora bien, si no les gusta absolutamente ninguna verdura, entonces tenemos que admitir que hemos hecho algo mal. Al fin y al cabo, desde el punto de vista de sabor, la textura o el aspecto, una zanahoria y una acelga no tienen nada en común.

Imaginación, paciencia y cariño

Los estudios de los psicólogos de la alimentación [1] nos dicen que las preferencias alimentarias de los niños (como tantos otros hábitos) están construidas a partir de las de los padres. La mala noticia es que, en parte, somos responsables de lo que gusta o no gusta a nuestros hijos, y la buena noticia es que si somos responsables, podemos tomar las riendas del problema.

- Si queremos que coman verduras, los padres también debemos hacerlo. Un estudio demostró que la ingesta de verduras y frutas en niños de cinco años tenía una relación directa con la ingesta de sus padres.[1]

- Crea expectativas positivas. Nuestro sentido del gusto se encuentra tanto en las papilas gustativas como en la cabeza, y a menudo saboreamos lo que pensamos que saborearemos. Nuestras expectativas sobre el gusto que tendrá un determinado alimento pueden engañar a las papilas, haciéndonos creer que algo es mejor o peor de lo que realmente es.

Los niños pueden ser muy tozudos, sí, pero también son muy influenciados, elemento que podemos usar a nuestro favor con algo de imaginación. Decir “hoy toca brócoli hervido” como si fuera una condena, es un error; en cambio, si decimos “vamos a comer árboles de dinosaurio”, la cosa cambia.

- No dejes que coman solos. Según los experimentos de la Universidad de Cornell, comer rodeados de gente nos hace comer más (entre un 35 y un 100% más, incluyendo los alimentos saludables), lo que puede ser una ventaja en el caso de los niños poco comedores. Además, si las criaturas

comen solas, la experiencia puede ser aburrida. Comer es un ritual y un acto social donde se aprenden hábitos que los niños interiorizan sin darse cuenta, así que vale la pena esforzarse para que la familia coma junta al menos una vez al día.

- El ambiente debe ser agradable. Sí, a veces es difícil, pero hay que evitar tensiones y gritos. Así los niños asociarán la comida con un momento agradable y habrá más predisposición a probar alimentos nuevos.

- Más variedad en el plato. Los estudios de psicología de la alimentación indican que cuando hay más variedad en un plato se come más. Así, es mejor poner tres verduras diferentes en la misma comida que una sola, por ejemplo, y menos cantidad de cada una. También es importante ajustar la cantidad: siempre es preferible que repitan a que dejen comida en el plato.

- Los alimentos, mejor por separado. Lo de las tres verduras distintas está bien, pero hay que presentarlas separadas y no mezcladas, porque los niños prefieren poder identificar lo que comen. Algunos investigadores consideran que podría tratarse de un mecanismo innato del cuerpo para obligarnos a comer de todo y obtener así una mayor diversidad de nutrientes.

- Hazles partícipes del proceso. Pueden ayudarnos a comprar y elegir las mejores verduras, ayudarnos en la cocina o bien hacer de camareros. Se han hecho estudios que demuestran que los niños y niñas que aprenden a cocinar, después eligen alimentos más saludables.

- Buenos productos bien cocinados. Vale la pena comprar verduras ecológicas de proximidad porque tienen más sabor, comerlas frescas y cocinarlas con imaginación.

- Evita chantajes y estrategias de presión. Este tipo de tácticas pueden funcionar a corto plazo, pero a la larga no son nada aconsejables. “Si te acabas las verduras, te daré un helado”. El mensaje detrás de esta frase es devastador desde el punto de vista de la educación nutricional: si el premio es el helado (que no es nada saludable), entonces las verduras deben ser un castigo.

Empezar desde la cuna

Cuando llega el momento de incorporar alimentos sólidos a la dieta del bebé es importante hacerlo con sentido común. Es aconsejable introducir las verduras de una en una y no mezclarlas hasta que no sepamos cuáles les gustan y cuáles no. Si la primera vez que comen verduras provienen de un potito que mezcla, por ejemplo, calabaza, cebolla y zanahoria y lo escupen: ¿cómo sabremos cuál es la verdura que no les gusta?

- El rechazo inicial es normal. Hay que recordar que lo habitual es que rechacen los alimentos nuevos (se trata de un mecanismo de supervivencia atávico), pero pueden aceptarlos si somos persistentes. Las investigaciones nos dicen que después de ocho o nueve exposiciones (transcurridas con tranquilidad, con cariño y sin gritos) a una comida nueva la mayoría de los niños se la acaban comiendo.[2]

- Las formas son importantes. La manera de ofrecer la comida a un bebé puede determinar sus preferencias alimentarias. Hay estudios que demuestran que comen mejor cuando les da la comida un adulto agradable,[2] sin olvidar

que los niños también captan las señales inconscientes que emitimos los padres al alimentarlos: la comunicación no verbal les dice lo que pensamos de lo que comen. Dicho de otro modo: si damos un puré de zanahoria a nuestra hija pero a nosotros no nos gusta, sin querer le estamos comunicando que aquel alimento es malo. ❑

Nunca delante de la pantalla

Hay una verdad estadística irrefutable: el consumo de televisión y la obesidad tienen una relación directa, como señalan una miríada de estudios epidemiológicos:[3] a más consumo de televisión, más obesidad. Igualmente, es muy difícil controlar lo que comemos si estamos delante del televisor,[4] por no hablar de lo poco pedagógico que resulta comunicar a los hijos que comer es algo que sucede mientras hacemos otra cosa más importante.

Así que acostumbrar a un niño desde pequeño a comer mientras ve la caja tonta o la tablet puede que sea lo más cómodo para los padres, pero según los especialistas es uno de los muchos factores que pueden conducir a la obesidad.

Referencias

- [1] Fisher, J. 2002. Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient and fat intakes. *Journal of the American Dietetic Association*. 102: 58-64.
- [2] L.L. Birch, L.L., Fisher, J.O. 1998. Development of eating behaviours among children and adolescents. *Pediatrics*, 101: 539-549.
- [3] Robinson, T.N. 2001. Television viewing and childhood obesity. *Pediatric Clinics of North*
- [4] Matheson, D.M., et al. 2004. Children's food consumption during television viewing. *The American Journal of Clinical Nutrition* 79 (6): 1088.

WHOLE EARTH.
DOWN-TO-EARTH GOODNESS

¡EL REFRESCO MÁS SALUDABLE!

WHOLE EARTH ORGANIC SPARKLING ELDERFLOWER
WHOLE EARTH ORGANIC SPARKLING LEMONADE
WHOLE EARTH ORGANIC SPARKLING COLA
WHOLE EARTH ORGANIC SPARKLING ORANGE & LEMON
WHOLE EARTH ORGANIC SPARKLING APPLE

La alternativa BIO a los refrescos convencionales

✿ Sin aromas ni colorantes ✿ Dulcificado con sirope de agave ✿ 100% ecológico

REGISTRATION NUMBER APPROVED RE-BIO-02 AGRICULTURA LE/NOUE

Distribuido en España por: **qbio** www.qbio.bio

pequeño
chef

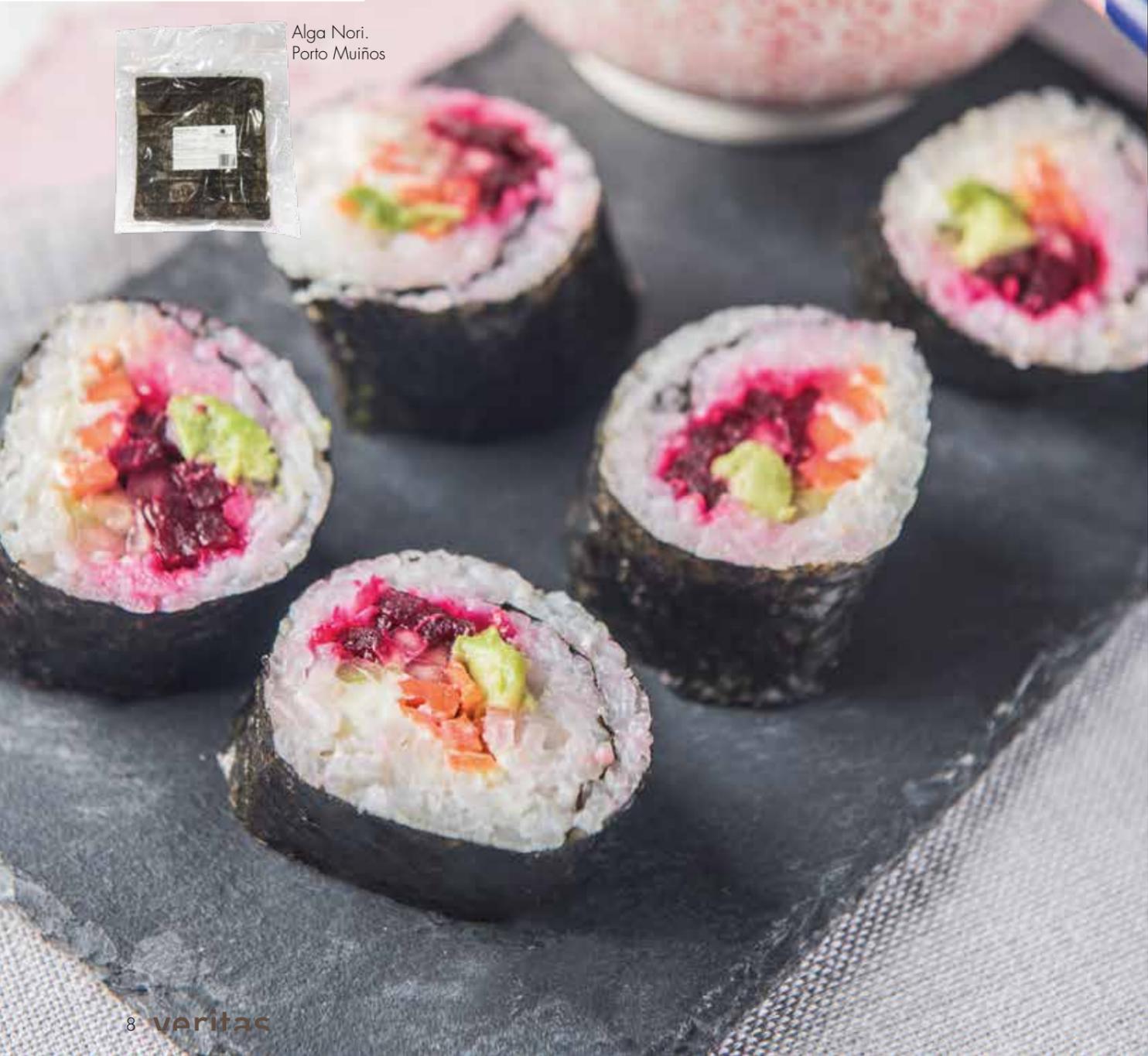
Makis de verduras y queso

Una receta de nombre y aspecto japonés que resulta especialmente atractiva para preparar con niños. Les encantará lavar el arroz y hacer bolas con las manos, y cuando vean el resultado no podrán esperar para empezar a comer. En definitiva, una muy buena opción para que los pequeños digan sí a las verduras.

Receta
propuesta por



Alga Nori.
Porto Muiños



Ingredientes (24 makis)

- 3 hojas de alga nori
- Salsa de soja baja en sal

Para el arroz:

- 210 g de arroz de sushi
- 240 g de agua
- 25 cl de vinagre de arroz
- 18 g de azúcar
- 7 g de sal

Para el relleno:

- 30 g de pepino holandés o aguacate en tiras
- 30 g de zanahoria en tiras
- 30 g de remolacha cocida en tiras
- 30 g de cogollo
- 30 g de queso crema



Elaboración:

1. Coloca el arroz de sushi en un cuenco con agua y pide a tu hijo que remueva como si lo masajeara durante 30 segundos. Retira el líquido y que haga la misma operación cuatro o cinco veces hasta que el agua no salga blanquecina.
2. Pon el arroz en un cocedor de arroz con el agua y cuece durante 35 minutos.
3. Entretanto, el niño puede ir mezclando el vinagre de arroz, el azúcar y la sal. Después, calienta la mezcla a 55 °C para que se disuelva la sal y el azúcar y reserva en frío.
4. Una vez cocido el arroz, deja que el pequeño lo ponga en una bandeja con una pala y que añada la mezcla de vinagre ya fría. Debe mezclarlo y abanicarlo para que se enfríe hasta conseguir que baje a unos 37 °C de temperatura.
5. Coloca una hoja de alga nori encima de una esterilla de bambú con la parte más brillante hacia abajo. Con las manos humedecidas, el niño debe hacer una bola de arroz y extenderla encima de la hoja de nori, dejando unos 3 cm por la parte superior sin cubrir de arroz.
6. Con una manga pastelera pon una tira de queso crema en la parte central del arroz, y encima del queso el niño ya puede ir colocando a lo largo las tiras de zanahoria, pepino o aguacate, cogollo y remolacha. Enrolla con la ayuda de la esterilla y repite con las otras dos hojas de alga nori.
7. Una vez formados los tres rulos, corta cada uno en 8 trozos y sirve acompañados de un poco de salsa de soja baja en sal.

bebida de

alpiste

ecológica

alternativa **VEGETAL** a la leche



- bajo contenido en sal.
- bajo contenido en grasa.

INGREDIENTES:

Bebida de alpiste (agua, alpiste* (13,5%)), aceite de girasol*, aroma natural, sal marina.

*Procedente de Agricultura Ecológica.

MODO DE EMPLEO:

Utilizar como sustituto de la leche de vaca y soja en desayunos, preparación de batidos y postres, etc.



¿conoces el alpiste?

Es una planta tradicionalmente utilizada para contribuir a mantener los niveles normales de colesterol y azúcar en el organismo.

si quieres a los tuyos y te preocupa
su alimentación y salud... **NO LO DUDES !!!**

SoriaNatural
EFICACIA Y CALIDAD





Adam Martín
Periodista especializado en alimentación y salud
www.barcelonahealthy.com

Las ventajas de la dieta flexitariana

Te propongo una nueva dieta que sirve para redefinir una antigua forma de comer: se trata de una dieta equilibrada y muy respetuosa con el medio ambiente. Tiene todas las ventajas para la salud de la dieta vegetariana, pero también permite hacer excepciones.

Actualmente, el mundo de las dietas está lleno de nombres y etiquetas: vegano, vegetariano, macrobiótico, paleo, raw, dieta mediterránea, del grupo sanguíneo, del pH, de proteína o de la alcachofa. Algunas son serias e interesantes, otras, no; algunas son útiles y otras son un desastre y confunden a aquellas personas que quieren hacer un cambio.

Uno de los nombres que más suenan últimamente es el flexitarianismo. El término se acuñó por primera vez en los

años 90 para definir un estilo alimentario basado en los principios vegetarianos, pero que permite introducir pequeñas cantidades de proteína animal en la dieta (incluida la carne) de vez en cuando. Puede parecer una dieta-coartada para aquellos vegetarianos que dicen que no comen carne pero no le hacen ascos a buen jamón ibérico, pero es algo más. El nombre es nuevo, sí, pero define la dieta que seguían nuestros bisabuelos y una de las más antiguas de la humanidad.



La clave está en la flexibilidad

Hasta la llegada de la industrialización masiva de los alimentos, la carne era un producto caro y casi nadie se podía permitir el lujo de comerla cada día. Además, para sacrificar un animal había que pensárselo mucho; de hecho, en la mayoría de culturas el consumo de carne está asociado a celebraciones de abundancia, fiestas o rituales. Por lo tanto, lo normal era una dieta basada en productos vegetales (cereales, legumbres, hortalizas, frutos secos, fruta) y pequeñas cantidades de carne: dieta flexitariana, vaya. Por cierto, desde este punto de vista la dieta mediterránea también se puede considerar flexitariana.

Esta dieta presenta algunas ventajas innegables para los vegetarianos: nos permite ser flexibles y adaptarnos a circunstancias puntuales como, por ejemplo, que la futura suegra te invite a casa por primera vez sin saber que no comes carne y haya preparado un asado y no quieras quedar mal, o sobrevivir sin pasar hambre en la típica boda donde nadie ha pensado en ti. Obviamente, esto no sirve para los que son vegetarianos por razones ideológicas. También proporciona una coartada amable para poderse relajar un poco y no vivir la dieta como una religión.

¿En qué consiste?

Se sigue comiendo de todo (siempre que sea saludable, claro está), pero cambian las proporciones: se comen más productos vegetales y más a menudo (esto es: hortalizas, frutas, legumbres, semillas, frutos secos o algas); pescado (sobretudo

azul, pero también blanco) un par de veces a la semana y muy poca carne. Además, deberás procurarte la proteína completa haciendo combinaciones (como las legumbres con cereales, semillas o frutos secos) o comiendo productos vegetales como quinoa, amaranto, seitán, tofu o tempeh, aunque éstos últimos no resultan imprescindibles. Bien hecha, se trata de un régimen perfectamente saludable y equilibrado y, además, permite reducir el gasto semanal, mejorar nuestra salud y la salud del planeta.

La mayoría de estudios epidemiológicos[1] nos dicen que los vegetarianos tienen un estado de salud general mucho mejor y con menos prevalencia de enfermedades relacionadas con la mala alimentación (diabetes, obesidad o problemas cardiovasculares) que las personas que comen carne muy a menudo.

Sin embargo, los mismos estudios apuntan que aquellas personas que comen muchos productos vegetales y carne sólo de manera ocasional tienen el mismo nivel de salud que las vegetarianas, lo que podría sugerir que el problema de la carne tiene más que ver con la frecuencia de la ingesta y la cantidad que con la carne en sí misma, siempre que ésta sea ecológica y de la máxima calidad. La OMS considera que el riesgo de padecer cáncer colorrectal podría aumentar en un 17% por cada porción de 100 g de carne roja consumida diariamente, y en España el consumo medio es de 250 g, más del doble.

El consumo de carne y su impacto en el medio ambiente

Además de la salud, reducir la ingesta de carne se ha convertido en una prioridad para las autoridades sanitarias tam-

bién por razones medioambientales. Los 4.300 millones de animales destinados al consumo humano que se calcula que hay en el mundo consumen toneladas de cereales que nos podríamos comer nosotros (menos los transgénicos, que no deberían comer ni los animales), desforestan porque ocupan enormes extensiones de terreno, contribuyen al efecto invernadero (a causa del CO2 y el metano que emiten) y consumen una cantidad ingente de agua. Reducir el consumo de carne es una obligación para cualquier persona con un mínimo de sensibilidad por su entorno. La dieta flexitariana nos permite hacerlo de manera saludable, atractiva (hay muchas recetas buenísimas por todos lados) y sin sentirnos tan atados por las posibles limitaciones del vegetarianismo, que a algunas personas les pueden parecer difíciles de seguir. **V**



1. Almendras. Biocomercio
2. Bonito. Lorea
3. Amaranto. Veritas
4. Quinoa. El Granero

La repercusión de comer carne cada día...

Las cifras dan miedo: para poder producir un bistec de 225 g se consume más agua que la que consumen la duchas de una persona durante todo un año, contando una ducha diaria de cinco minutos a razón de 8 l/min. En España, según datos del Ministerio de Agricultura correspondientes a 2014, nos comemos 51 kg de carne por persona, que equivalen a la friolera de 350.000 litros de agua al año.

Proba el menú flexitarià a la teva botiga o a la web. www.vertias.es

Referencias

- [1] Key, Timothy J. et al. 2006. Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society* 65 (1): 35-41
- Craig, Winston John. 2010. Invited review: Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. *Nutrition in Clinical Practice* 25 (6): 613-20

AGUA DE COCO ECOLÓGICA

La fuente de potasio más rica y original extraída del coco verde acerbo brasileño. Nacida y producida en Brasil, Isola Bio te presenta **Original Coco**, su bebida más refrescante y deliciosa a base de agua de coco ecológica, ideal para hidratarte y aportarte las sales minerales que tu cuerpo necesita.



- ✓ 100% ecológica
- ✓ Original de Brasil
- ✓ Fuente de potasio
- ✓ Sin gluten

Distribuido en exclusiva por: **Qbio** www.qbio.bio

PRODUCIDA EN ITALIA
WWW.ISOLABIO.COM

MON

ON ORGANIC NATURAL INGREDIENTS
ECOCOSMÉTICA BIORESPONSABLE
Sin colorantes • Sin perfume • Sin parabenos



Descubre la Manteca de Karité



antiarrugas **regenerante**
DERMATITIS DUREZAS
sequedad psoriasis
piel atópica SQM
elasticidad **ESTRÍAS**
grietas HERPES eccemas
HIDRATACIÓN labios
EMBARAZO protector SUAVIDAD

www.mondeconatur.com



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

Oro parece... plátano es

No es sólo una de las frutas más consumidas en el mundo, junto con la uva, los cítricos y la manzana, sino también una de las más saludables. Dulce y delicioso, dota de sabor a infinidad de recetas a la vez que aporta una excelente combinación de energía, minerales y vitaminas. Adecuado para cualquier dieta, es un alimento ideal para personas con gran actividad física, como niños y deportistas.



Sabías que, el plátano es una fruta rica en triptófano, una sustancia que relaja el organismo y mejora el ánimo al convertirse en serotonina, la llamada "hormona de la felicidad".

El plátano (*Musa paradisiaca* L.) es una planta perenne gigante originaria de una región indo-malaya. Desde Indonesia se propagó hacia el sur y el oeste, alcanzando Hawái y la Polinesia. Alrededor del siglo III a.C. fue conocido por los comerciantes europeos, aunque su cultivo no fue introducido como cultivo hasta el siglo X. De las plantaciones de África occidental, los colonizadores portugueses lo llevaron a Sudamérica en el siglo XVI, donde se convirtió en un cultivo de alto valor económico y ecológico. En la actualidad, las variedades comerciales de plátano se cultivan en todas las regiones tropicales del mundo.

El fruto es una falsa baya de entre 7 a 30 cm de largo y hasta 5 de diámetro. Está cubierto por un pericarpo verde en el fruto inmaduro y amarillo intenso, rojo o bandeado verde y blanco al madurar. Tiene una forma lineal entre cilíndrica y marcadamente angulosa. El extremo basal se estrecha abruptamente y la pulpa es de color blanco a amarillo (figura 2). Los tamaños, formas, sabores y colores cambian en función de la variedad y entre las más importantes destacan las siguientes: "Dominico", "Valery", "Pera", "Tabasco", "Morado", "Macho", "Pigmeo", "Cavendish Gigante" y "Manzano".

¿Banana o plátano?

Técnicamente, el fruto consumido en fresco se conoce como banana, mientras que el fruto que se cocina se llama plátano. En España se producen sólo bananas, aunque se suele hablar de plátanos. Otros nombres comunes son banana, cambur, topocho, maduro y guineo. Además del

fruto, las diferentes partes de la planta pueden tener otras aplicaciones: la pulpa se usa para la producción de papel, mientras que la cáscara se utiliza en el tratamiento del cuero, incluso en la elaboración de detergentes

- **Sigue madurando fuera de la planta.** Es un fruto climatérico, es decir, que es capaz de seguir madurando una vez cosechado, siempre y cuando haya alcanzado la madurez fisiológica en la planta. Así, su maduración puede ser inducida (acelerando o retrasando el proceso), para conseguir un fruto uniforme, una mayor consistencia de la pulpa y una postcosecha más larga.

Recetas del mundo

Su diversidad genética posibilita una gran versatilidad en sus usos culinarios alrededor del mundo. Las técnicas para secarlo o liofilizarlo permiten incorporar deshidratado a productos de repostería, cereales del desayuno y otras preparaciones. Otro uso del plátano deshidratado es la elaboración de harinas, que se utilizan solas o mezcladas con harina de trigo, de maíz o de yuca, y la harina tostada de plátanos verdes se ha usado como sucedáneo del café. Hagamos ahora un recorrido por sus usos en diferentes países del mundo.

- **Occidente: crudos, asados, flambeados...** La forma más frecuente y simple de consumo es como fruta, siendo muy atractiva para los niños, que pueden sujetarlo por la cáscara, sin que las manos entren en contacto con la pulpa

directamente. También es ingrediente principal de macedonias, gelatinas, helados, batidos, etc. Y con los plátanos cocinados se hacen purés, salsas o mermeladas, flambeados, asados o en tartas y bizcochos.

- **Polinesia: bebida refrescante.** Aquí las bananas suelen consumirse asadas, enteras o formando una masa dulce con pulpa rallada de coco. Con la leche de coco, zumo de cítricos y banana se prepara una bebida refrescante y aromática. Y para alargar su conservación, los frutos se guardan mediante fermentación en una preparación llamada masi: se envuelven en hojas de Heliconia, se cubren con piedras y dejan fermentar bajo tierra hasta que se necesitan.

- **Costa Rica: frito y en puré.** La receta más conocida es la preparación de un jarabe espeso a base de bananas hervidas lentamente.

- **Caribe: bananas verdes hervidas.** Una vez hervidas en su propia cáscara, las bananas se consumen solas o marinadas en vinagre con pimienta, ajo, cebolla, laurel y sal.

- **Centroamérica: con miel.** En esta zona los plátanos se preparan en forma de puré solo o con leche (mangú, colada de popocho), o fritos en rodajas majadas (tostones). Otra opción es triturarlos y mezclarlos con harina, leche, manteca y huevo, para luego preparar una masa que se mezcla con carne y queso y se hornea como pastel. Se comen también verdes, hervidos y con miel, cocidos en almíbar, o cortados en láminas que se fríen hasta quedar crujientes y se toman como snacks salados.

- **Puerto Rico: mofongo.** Es el nombre que recibe un plato popular que incluye una albóndiga de puré de plátano verde, cortezas de cerdo, ajo y otros aderezos.

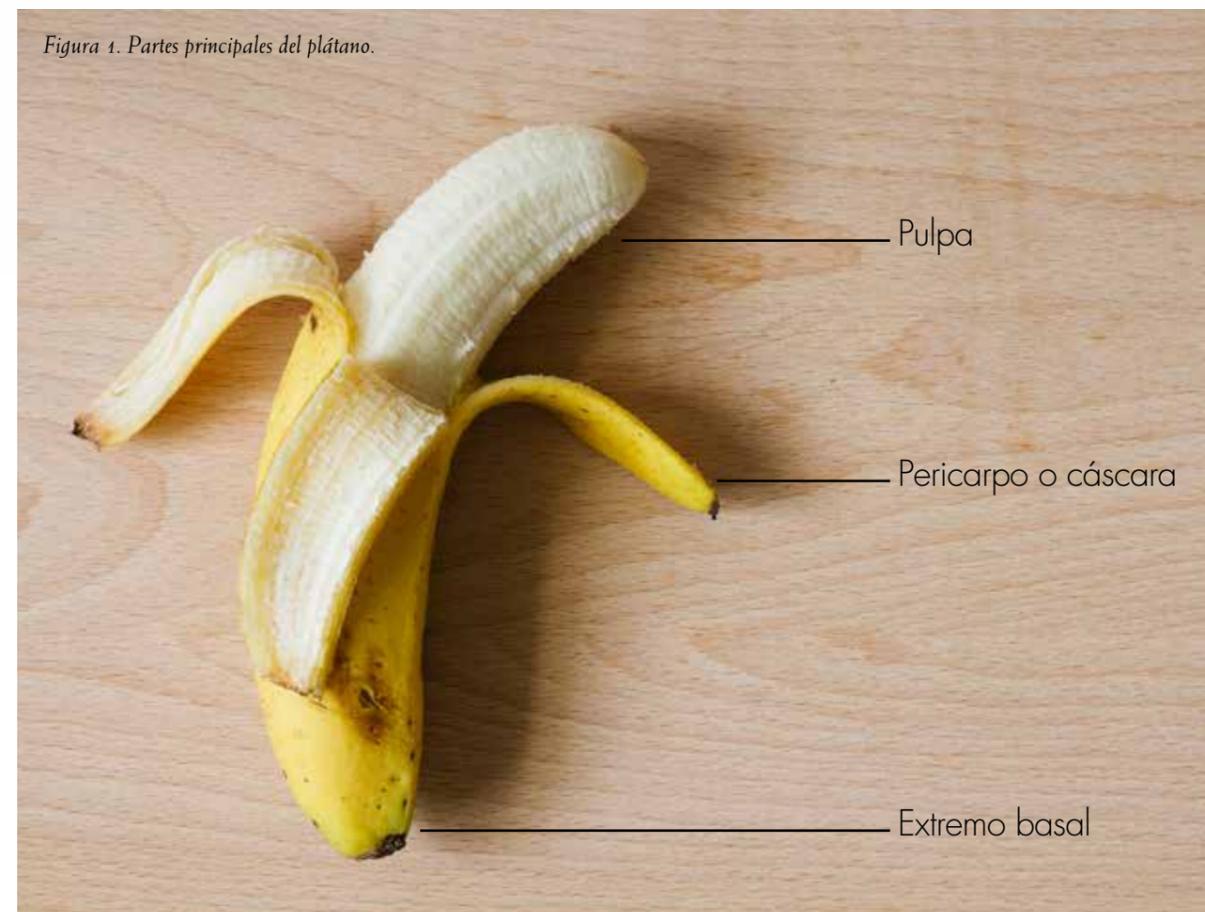
- **África: bebidas alcohólicas.** Se consumen hervidos, fritos y asados. Como parte de estofados complementan o sustituyen a la yuca, siendo la base de una preparación llamada fufu, una de las bases de la alimentación en Ghana. Igualmente, en esta zona se preparan bebidas alcohólicas por la fermentación controlada de los frutos maduros.

- **Asia: tentempiés deliciosos.** Los frutos se secan enteros o cortados en mitades longitudinales, luego se envasan y se conservan para consumirlos como tentempié o en preparaciones de repostería.

- **India: brotes hervidos.** Los brotes tiernos se consumen hervidos como verdura y se preparan en currys con otros vegetales. En ocasiones, se tuestan hasta la carbonización para su uso como aderezo. El capullo se cuece y se consume como vegetal tras macerarlo en salmuera para eliminar los taninos.

El favorito de los deportistas

Se considera una fuente importante de energía (gracias a su contenido en carbohidratos) y es rico en minerales como fósforo, potasio y magnesio (Hardisson et al., 2001). Además de las acciones directas del consumo del plátano existen otras propiedades atribuibles al uso de sus flores, en forma de cataplasma para calmar la inflamación, e incluso en la preparación de bebidas de carácter nutracéutico (Saravanan y Aradhya, 2011).



bioBel
ecológico de Beltrán

Limpieza ecológica para un hogar saludable

Jabón ecológico para todo tipo de ropa.

Los primeros jabones y detergentes certificados, fabricados en España, para uso en lavadora y sin necesidad de suavizante.

Con ingredientes naturales

Tu ropa más LIMPIA y CUIDADA con bioBel.

www.jabonesbeltran.com

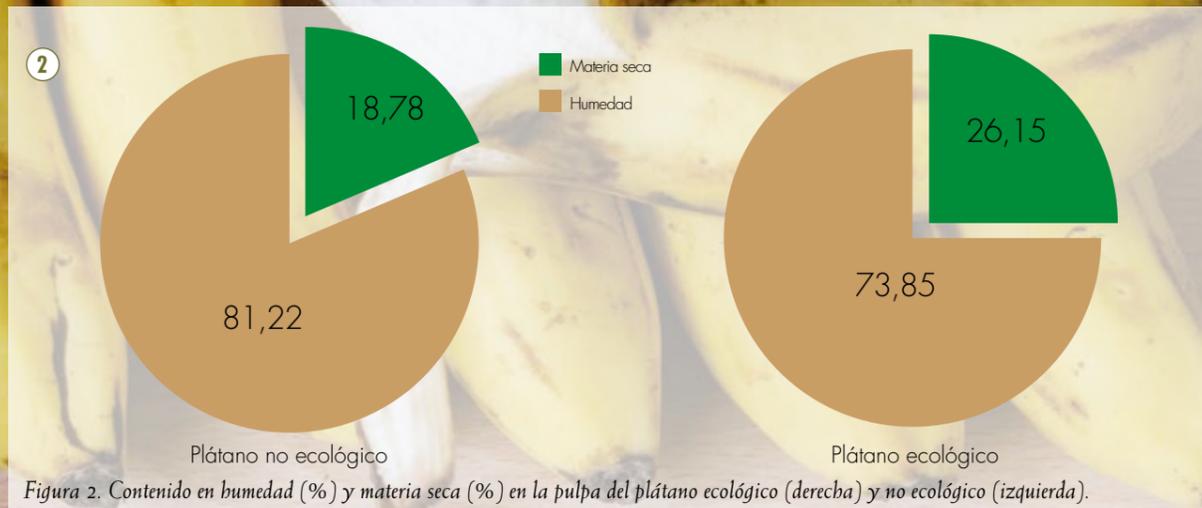


Figura 2. Contenido en humedad (%) y materia seca (%) en la pulpa del plátano ecológico (derecha) y no ecológico (izquierda).

- **Repone la pérdida de minerales.** Por su elevado aporte nutritivo y su alto contenido en potasio, algo inusual en una fruta, es el favorito de los deportistas: repone las pérdidas minerales, regula los balances iónicos, recupera el nivel energético y ayuda a regenerar los músculos después de haber sufrido calambres.
- **Es fácil de digerir.** Sólo se precisan 105 minutos para digerirlo, frente a los 210 minutos necesarios para hacer el propio con una manzana (Mohapatra et al., 2010).
- **Actúa como relajante.** Al ser rico en triptófano, éste se convierte en serotonina (conocida como "la hormona de la felicidad"), una sustancia capaz de relajar al organismo y mejorar el estado de ánimo.
- **Regula el tránsito intestinal.** Aporta una gran cantidad de fibra actuando contra el estreñimiento y ayudando en caso de trastornos intestinales, ya que neutraliza cualquier acidez e irritación.
- **Equilibra la presión arterial.** Debido a los altos niveles de potasio.

Uno al día... por lo menos

Un antiguo anuncio de televisión recomendaba tomar un plátano al día por lo menos y es que su riqueza nutricional lo convierte en una fruta imprescindible en muchísimos casos: niños, deportistas, ancianos... Su composición puede cambiar en función de la variedad y del momento de maduración. El contenido en humedad en la pulpa aumenta mientras madura debido a la transformación de los almidones en azúcar y a la migración de agua de la cáscara a la pulpa. Los hidratos de carbono principales en el plátano inmaduro son el almidón y polisacáridos no amiláceos, que tienen bajo índice glucémico.

En el fruto maduro se incrementan la glucosa, la fructosa y la sacarosa, pero siguen permaneciendo polisacáridos no amiláceos. Los niveles de proteína son bajos (1-2.5%) al igual que los niveles de grasas (inferior al 1%), siendo el ácido graso mayoritario el linoléico. La pulpa madura contiene entre un 0.7 y 1.2% de pectinas (fibra soluble).

- **Propiedades antioxidantes.** Los plátanos son ricos en compuestos fenólicos y flavonoides, que tienen propiedades antioxidantes (fácil de apreciar por el sabor astringente del plátano inmaduro). Cuando se almacenan por

debajo de 13°C, se desarrollan manchas de color café en la cáscara, como respuesta a la acción de las enzimas polifenólicas, lo que indica una alta actividad antioxidante.

- **Fuente de vitaminas y minerales.** La pulpa es rica en vitamina A, vitaminas del complejo B (tiamina con 40 µg; riboflavina con 70 mg; niacina con 610 mg; ácido pantoténico con 280 mg, piridoxina con 70 mg y ácido fólico con 23 mg, en promedio por cada 100 g), y vitamina C (33 mg/100 g). El potasio es el mineral más abundante, seguido del magnesio, calcio y fósforo. La cantidad de hierro es alto, mientras que el cobre se encuentra en cantidades pequeñas.

Mucho mejor si es ecológico

Las condiciones de cultivo, la composición del suelo y el cultivo en invernadero son factores que influyen en su composición nutricional, siendo el sistema de producción ecológica el que garantiza una mayor cantidad de nutrientes (Raigón, 2007).

Una de las principales diferencias se observa en el contenido en agua de la fruta, recolectada en la misma fecha. Los plátanos de producción ecológica contienen un 28% más de materia seca que los no ecológicos (figura 3), lo que significa mayor contenido mineral y vitamínico.

- **Dulce y aromático.** Los plátanos ecológicos son menos ácidos y contienen más azúcares. La figura 4 muestra los valores de acidez total, expresados en porcentaje de ácido málico, y los valores de sólidos solubles, expresados en porcentaje de sacarosa. Estos datos evidencian que por cada 100 g de la fracción comestible de plátano ecológico se alcanzan 4.9 g más de sacarosa que con los no ecológicos. Asimismo, los no ecológicos son un 10.5% más ácidos que los ecológicos por lo que el sabor, independientemente de las sustancias aromáticas, es más agradable en estos últimos. ✓

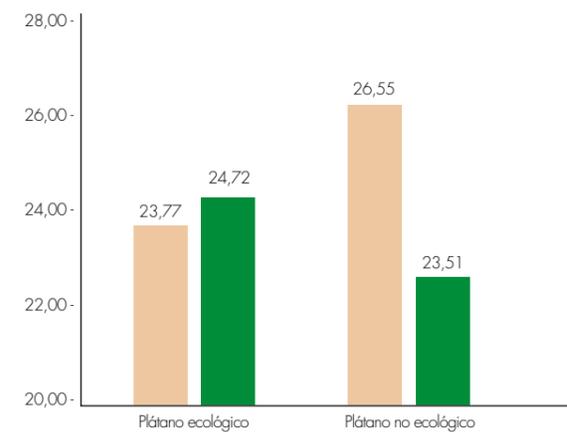


Figura 3. Acidez total (expresada en ácido málico) y contenido en sólidos solubles (azúcares) en la pulpa del plátano ecológico y no ecológico.

Bibliografía

- Hardisson, A.; Rubio, C.; Baez, A.; Martín, M.; Álvarez, R.; Díaz, E. (2001). Mineral composition of the banana (*Musa acuminata*) from the island of Tenerife. *Food Chemistry*, 73(2): 153-161.
- Mohapatra, D.; Mishra, S.; Sutar, N. (2010). Banana and its by-product utilization: an overview. *J. Sci. Ind. Res.*, 69(5): 323-329.
- Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
- Saravanan, K.; Aradhya, S.M. (2011). Potential nutraceutical food beverage with antioxidant properties from banana plant bio-waste (pseudostem and rhizome). *Food & function*, 2(10): 603-610.

Los plátanos ecológicos contienen un mayor contenido mineral y vitamínico y tiene un sabor más dulce y menos ácido

SI NO TIENES TIEMPO PARA COCINAR... NOSOTROS LO HACEMOS POR TI PREPARANDO RECETAS SANAS Y EQUILIBRADAS CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS DE CALIDAD

NATURSOY®

NOVEDAD

- WOK TAGLIATELLE DE CÚRCUMA Y SEITÁN
- ENSALADA FRESCA DE QUINOA A LA MENTA
- DUO DE ARROZ, SEITÁN Y SHITAKE

100% ECOLÓGICO

VEGANO

Visítanos en nuestro facebook o en www.natursoy.com

El triunfo de la tradición

Las cocas son los bizcochos por excelencia de la verbena de San Juan, y las versiones tradicionales de piñones, fruta y crema siguen triunfando. Porque endulzar la noche con coca es un placer compartido y una alegría que revivimos todos los años.



En la noche del 23 de junio: coca, fuego y petardos. Un clásico trío que se repite año tras año. Y aunque todos los elementos tienen su importancia, en las cocas recae casi todo el protagonismo. Por eso, es fundamental hacer una buena elección y decidirse por una elaborada artesanalmente con ingredientes naturales y según la receta de toda la vida.

Gracias al plus que les confiere la calidad ecológica de su materia prima, las nuestras destacan por méritos propios. Las claves de su éxito son el uso de ingredientes naturales de primera calidad y la larga fermentación de la masa madre, que garantizan un resultado final excepcional: una coca ligera, saludable y exquisita.

Delicias de San Juan

La costumbre de comer cocas este día se relaciona con el culto al sol. Este año en Veritas encontrarás diferentes variedades con base de hojaldre o brioche para que des la bienvenida al verano de la manera más dulce.

- **Brioche con fruta.** La fruta confitada es la estrella de esta coca que se prepara con harina blanca de trigo, huevos, azúcar, sal, agua, jarabe de agave, lecitina de soja, manteca de cerdo, anís, nuez moscada, canela, vainilla, limón, levadura madre, almendra, naranja y cereza.

- **Brioche con crema y piñones.** Una gran elección elaborada con harina blanca de trigo, huevos, azúcar, sal, jarabe de agave, lecitina de soja, manteca de cerdo, agua, anís, nuez moscada, canela, vainilla, limón, levadura madre, piñones y almidón de maíz.

- **Brioche con crema y fruta.** El dulzor de la fruta combina a la perfección con la untuosidad de la crema. Con harina blanca de trigo, huevos, azúcar, sal, jarabe de agave, lecitina de soja, manteca de cerdo, agua, anís, nuez moscada, canela, vainilla, limón, levadura madre, almendra, almidón de maíz, naranja y cereza.

- **Brioche con cabello de ángel.** Esta variedad es una exquisitez. Lleva harina blanca de trigo, huevos, azúcar, sal, jarabe de agave, lecitina de soja, manteca de cerdo, agua, anís, nuez moscada, canela, vainilla, limón, levadura madre, almendra y cabello de ángel.

- **Hojaldre con crema.** Un clásico de siempre que hacemos con harina blanca de trigo, leche, sal, margarina, azúcar, huevos, piñones, almidón de maíz, limón y canela.

- **Hojaldre con cabello de ángel.** Una especialidad hecha con harina blanca de trigo, leche, sal, margarina, azúcar, almendra y cabello de ángel.

- **De chicharrones.** Sin duda, uno de los grandes clásicos de la noche. La elaboramos con hojaldre crujiente, chicharrones de cerdo de ganadería ecológica, azúcar, huevo, harina y piñones. 

Gracias al uso de ingredientes ecológicos de primera calidad y la larga fermentación de la masa madre nuestras cocas son deliciosas, ligeras y saludables

La Naturaleza sabe lo que necesitas

Porque sabemos que siempre buscas nuevas sensaciones y nuevos sabores. La Naturaleza nos ama y nosotros te ofrecemos lo que te gusta.

www.amandin.com
www.recetas.amandin.com
#Amandinamente

NOVEDAD

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS

Rellenas de sabor

Las aceitunas son uno de los ingredientes principales de la dieta mediterránea gracias a su extraordinario paladar y a sus asombrosas propiedades nutricionales. Muy carnosa y de aroma y sabor intensos, la variedad manzanilla cacereña ecológica combina perfectamente con el sabor de la anchoa. De ahí que sea la elegida por Biolivar para rellenar con anchoa del Cantábrico. El resultado es un producto excepcional que no puede faltar en ninguna cocina.

Biolivar San Martín. San Martín de Trevejo. Cáceres



Sabías que, gracias a su riqueza en grasas insaturadas, las aceitunas previenen enfermedades cardíacas y ayudan a regular los niveles de colesterol.

A estas alturas nadie duda de las bondades del aceite de oliva y de sus múltiples beneficios para la salud, unos beneficios que provienen directamente de la aceituna, la madre de ese maravilloso alimento conocido como oro líquido. Las olivas están muy ligadas a nuestra gastronomía, sobre todo las rellenas de anchoa, que además de ser indispensables en cualquier aperitivo forman parte de multitud de recetas.

Las aceitunas rellenas ecológicas son un producto gourmet de calidad que, gracias a su meticulosa preparación, mantiene intactos el sabor y los beneficios característicos de este saludable fruto. Las que se encuentran en Veritas están elaboradas de manera natural siguiendo la tradición y sin el uso de químicos. Un manjar rico en ácido oleico y antioxidantes que destaca por su contenido en vitamina E (que protege las células del estrés oxidativo) y en fibra dietética. Estamos, por tanto, ante uno de los pocos alimentos que pueden presumir de aunar de forma eficaz unas importantes propiedades saludables con un sabor tan delicioso y representativo de la cultura mediterránea.

En un lugar de Cáceres...

En plena Sierra de Gata, en un valle a los pies del monte Jálama (un enclave rodeado de montañas entre Las Hurdes y la frontera portuguesa) se localiza Biolivar San Martín, que no es sólo una empresa especializada en la producción y comercialización de aceitunas ecológicas. Es una empresa comprometida a todos los niveles: con

la calidad del producto, con el entorno y con cada uno de sus clientes, proveedores y trabajadores. Su administradora, Mercedes Ávila, nos explica el origen del nombre comercial: "Biolivar es la unión de nuestro carácter bio y del olivar, una palabra a la que sumamos parte del nombre del pueblo en el que estamos, San Martín de Trevejo, en Cáceres".

De hecho, la ubicación no es una casualidad, "queríamos estar junto a los olivos, viéndolos por la mañana al iniciar la jornada y cada noche al terminar para poder comprobar como maduraba la manzanilla cacereña, la variedad que utilizamos para hacer nuestro producto", continúa Mercedes.

El agricultor, valor indiscutible

La producción de las aceitunas rellenas ecológicas no sería posible sin la figura del agricultor ecológico, que día a día cuida y mimas el olivar para obtener los mejores frutos. Porque el olivar dedicado a la producción de aceituna de mesa requiere unos cuidados muy especiales que casi podrían compararse con los propios de la jardinería. Cuidan el producto con los conocimientos heredados, que se han transmitido de generación en generación, y a esa sabiduría unen la fortaleza y la dedicación absoluta a la tierra. No utilizan productos químicos (ni para abono, ni para plagas), por lo que el cultivo del olivo se convierte en artesanía pura, basada en una utilización óptima de los recursos naturales.

Mercedes tiene claro que sin los agricultores ecológicos la empresa no tendría sentido alguno porque



Recogida olivas.

Elaboradas sin sosa cáustica i ningún potenciador del aroma

Campos de Biolivar en San Martín de Trevejo. Cáceres



Probiotic GR Complex

Flora intestinal sana Defensas naturales activas

- **Lactobacillus plantarum**
- **Lactobacillus acidophilus**
- **Lactobacillus rhamnosus**
- **Bifidobacterium longum**

4.000 millones por cápsula



Cápsulas GastroResistentes

LIBERACION GARANTIZADA EN EL INTESTINO

Regenera la flora intestinal

Refuerza el sistema inmunitario

Mejora la función intestinal

Con estudios científicos

sakai con ciencia natural



Conozca todas nuestras noticias, actividades, nuestros productos, la opinión de sus clientes y mucho más en www.sakai-laboratorios.com

Más que un aperitivo

Las aceitunas son de por sí aperitivas, es decir, abren el apetito. Y cuando están rellenas de anchoa adquieren un paladar característico capaz de potenciar el gusto de platos tan populares como la ensaladilla rusa o los huevos rellenos y proporcionar el contrapunto preciso de textura y sabor cuando se usan para preparar canapés, banderillas, pinchos o las tartaletas más variados.

Olivas rebozadas. Una receta facilísima que demuestra la versatilidad de este alimento tan típico de nuestra gastronomía.

Ingredientes:

- 1 bote de aceitunas rellenas de anchoa
- 2 huevos
- Salsa bechamel
- Pan rallado
- Aceite de oliva

Elaboración:

1. Prepara una salsa bechamel más bien espesa y deja enfriar.
2. Escurre las aceitunas y sécalas bien con papel de cocina.
3. Reboza las olivas con la bechamel, pásalas por huevo batido y pan rallado, fríelas en abundante aceite de oliva y sírvelas inmediatamente.

“precisamos de una conexión y una simbiosis entre ellos y nosotros. Así, trabajamos con varios agricultores certificados como ecológicos, con quienes mantenemos una estrecha relación durante todo el año y a los que agradecemos su arduo trabajo, del que estamos muy orgullosos”.

“Trabajamos con varios agricultores certificados como ecológicos, con quienes mantenemos una estrecha relación durante todo el año y a los que agradecemos su arduo trabajo, del que estamos muy orgullosos. Sin ellos, nuestra empresa no tendría sentido alguno: precisamos de una conexión y una simbiosis entre ellos y nosotros”, explica Óscar Meléndez.

Ecológicos por vocación

Se trata de una empresa joven que inició su actividad en 2014. Desde el inicio, los socios tuvieron muy claro que tanto por el enclave como por su vocación personal se desarrollarían dentro de la actividad ecológica. Su principal objetivo es dar vida al entorno donde se desarrolla la actividad y fomentar el cultivo tradicional en la zona. Está regulada por el Comité de Agricultura Ecológica de Extremadura a fin de asegurar la transparencia en todas

las fases, tanto de la producción como de la elaboración y comercialización. Asimismo, está inscrita en el Registro de Elaboradores y Comercializadores de Producción Ecológica y certificada ecológicamente por varios organismos oficiales.

Para poder comprobar lo profundo de sus convicciones, Óscar Meléndez, administrador de Biolivar, invita a todo aquel que lo desee a visitar el pueblo y sus alrededores. “Nuestro paisaje transmite en sí mismo el espíritu ecológico: los olivos centenarios son la mejor demostración de una actividad rural de siglos”. Un espíritu que, casi automáticamente, hermanó a Biolivar con Veritas, tal y como nos cuenta Óscar: “Desde el primer instante nos sentimos no como un proveedor, sino como un colaborador, y eso sin duda hay que valorarlo y agradecerlo. Veritas aporta un alto grado de profesionalidad y conoce muy bien el mercado aportándonos visión de las necesidades del cliente. Hemos tenido mucha suerte de poder trabajar juntos, porque nos ayudaron a centrar la comercialización”.

Aceituna manzanilla cacereña y anchoa del cantábrico

“Por la zona donde estamos enclavados sólo utilizamos manzanilla cacereña, una variedad de mesa de gran sabor, que rellenos con una pasta de anchoa del Cantábrico de primera calidad”, explica Óscar. El proceso de recolección se realiza mediante el tradicional método llamado “ordeño”, que consiste en recoger las piezas a mano, para

evitar dañarlas. Una vez en la fábrica, se procede a su lavado y pasan por una máquina que elimina el pedúnculo cuidadosamente.

• **Revisión manual.** Ya desrabadas, se examinan una a una separando aquellas que no cumplen los requisitos de calidad. Una vez divididas por tamaños, las olivas se depositan en una solución de agua y sal (salmuera) para su conservación y fermentación hasta lograr el punto de curtido deseado. Óscar Meléndez aclara que utilizan únicamente el proceso de curado en salmuera, “variando sólo el tiempo de curado: desde 4 meses para las negras hasta 12 meses para las verdes”.

• **Deshueso y relleno.** El proceso de relleno se realiza en una máquina especial y resulta muy curioso de ver: primero la máquina corta un pequeño trozo (llamado tapín), después quita el hueso y rellena el hueco con la pasta de anchoa. Y para terminar, coloca de nuevo el tapín a modo de tapa. Posteriormente, pasan por un densímetro donde se separan las que tienen algún trozo de hueso y son inspeccionadas manualmente. Finalmente, se envasan y se etiquetan. “Todos los procesos están meticulosamente estudiados para no dañar el medio ambiente, y como medida adicional de protección tenemos un segundo sistema de drenaje para los vertidos derivados de la producción, evitando que la salmuera vaya a la red general”, concluye Mercedes Ávila. ▣



Campos de Biolivar en San Martín de Trevejo. Cáceres

aloe verum BIO

“Expertos en Aloe bebible no pasteurizado”

El primer
100% BIO
NO PASTEURIZADO
de Europa



¡Descubre el recorrido de nuestros Aloe Verum!
Desde el cultivo hasta su comercialización



plameca

Dime cómo te sientes y te diré qué comer

La relación entre nuestro humor y los alimentos que consumimos en función del mismo se conoce desde siempre. De hecho, la comida no sólo es una forma de nutrirnos, sino el medio más natural y directo para combatir los estados de ánimo negativos y alcanzar otros más placenteros.

Sabías que, una dieta equilibrada debe basarse en alimentos que no descompensen ni física ni emocionalmente, como cereales integrales, verduras, legumbres y proteínas vegetales.

La física cuántica demuestra que tanto los alimentos como nosotros mismos y el mundo que nos rodea somos básicamente energía. Ya en la antigüedad, en diferentes culturas, filosofías y tradiciones se explicaba el mundo y los fenómenos que en él sucedían a modo de manifestaciones energéticas fruto de una polaridad universal. Igualmente, se observó que todo fenómeno tiene una tendencia hacia la expansión o hacia la contracción.

La expansión conlleva difusión, separación, dispersión o descomposición, mientras que la contracción es sinónimo de fusión, asimilación, reunión, reorganización... Por ejemplo, se dice que una persona se encuentra en una fase expansiva o yin cuando tiene dificultades en organizarse o concentrarse y está dispersa mentalmente. Al contrario, durante la fase contractiva o yang resulta más fácil concentrarse y focalizar la atención.

Los alimentos también están ligados a esta ley de polaridad y, al tener características energéticas con tendencia expansiva o contractiva, producen efectos diferentes en el organismo. En el momento en que somos conscientes de dichos efectos podemos escoger aquellos alimentos que harán que nos encontremos mejor.

Filosofía oriental

La macrobiótica explica de manera muy didáctica cuáles son los efectos de los alimentos y cómo deben elegirse y transformarse para conseguir el bienestar. Nos propone aquellos de efectos neutros que no nos descompensan ni física ni emocionalmente (cereales integrales, verduras, legumbres, proteínas vegetales, frutos secos, semillas, algas y fruta), pudiendo incorporar alimentos extremos yin o yang con moderación y cuando nos interese.

En este aspecto la filosofía oriental coincide con las recomendaciones de la OMS de reducir tanto las carnes y

los productos animales (extremo yang) como los azúcares y productos refinados (extremo yin), sugiriendo también una mayor presencia de vegetales en la dieta.

Alimentos expansivos o yin

Están considerados por la macrobiótica alimentos extremadamente yin la fruta tropical, los zumos de fruta, las bebidas azucaradas, el chocolate, el alcohol, el azúcar, las especias y los endulzantes artificiales, como la sacarina o el aspartamo.

- **Así nos afecta su exceso.** En general, abusar de estos productos nos lleva a estados físicos y emocionales asociados a un déficit de energía.

- *Falta de optimismo y cansancio generalizado.* Hablamos de baja autoestima, dispersión mental, dificultad para pasar a la acción a pesar de tener muchas ideas, dependencia de otras personas, falta de memoria, victimismo, depresión, hipersensibilidad, debilidad, frío interior, preocupación constante, tendencia al agobio y somnolencia.

- *Estados carenciales.* Tendencia a la anemia, sistema inmunitario débil, piernas y hombros sin fuerza, propensión a resfriados y gripes, caída del cabello, falta de apetito, ausencia de deseo sexual y mala circulación sanguínea.

- **¿Cómo contrarrestar sus efectos?** Si en determinados momentos de la vida hay una inclinación hacia estos estados mentales y físicos es hora de revisar la alimentación para recuperar el tono vital.

- *Qué no comer.* Azúcares refinados, café, bebidas azucaradas con gas, alcohol, comidas y bebidas muy frías, picantes y vinagres.

- *Qué comer.* Verduras cocidas (en lugar de ensaladas cru-

das), variedad de cereales integrales (principalmente mijo, trigo sarraceno y arroz), condimentos salados (una sopa de miso al día o 4 por semana y gomashio), verduras de raíz (zanahorias), proteína vegetal (seitán) y legumbres.

Alimentos contractivos o yang

En este lado de la balanza se encuentran la sal y los alimentos que la contienen, los condimentos japoneses (miso y tamari), los huevos, los embutidos, las carnes rojas, los quesos curados, las carnes blancas, las harinas horneadas, el pescado azul, el marisco y el pescado blanco (aunque el producto del mar se considera menos yang que los productos cárnicos).

- **Así nos afecta su exceso.** Estos alimentos tienen un efecto acumulativo y tienden a calentar el cuerpo y a endurecer las grasas saturadas. Además, generan rapidez, actividad, irritabilidad y tensión y nos vuelven más emisores que receptivos.

- *Altibajos emocionales.* Arrogancia, egoísmo, irritabilidad, agresividad, impaciencia, falta de flexibilidad, rigidez de ideas, dificultad para pensar antes de pasar a la acción, poca creatividad, falta de espontaneidad y tendencia a acostarse y levantarse temprano de forma natural.

- *Desequilibrios físicos.* Estreñimiento, obesidad, retención de líquidos, atracción por los dulces, dolor en la zona lumbar, problemas de hígado, insomnio, síndrome premenstrual i trastornos acusados durante la menopausia.

- **¿Cómo contrarrestar sus efectos?** Cuando hay una exageración de energías contractivas hay que aligerar y refrescar la dieta.

- *Qué no comer.* Productos animales con grasas saturadas (carnes, embutidos, huevos, quesos duros), horneados, salsas comerciales, snacks y aperitivos salados.

- *Qué comer.* Verduras de todo tipo cocinadas ligeramente, ensaladas, proteínas vegetales, legumbres y frutas de temporada. ▣



Las bebidas azucaradas, el alcohol, el azúcar y los endulzantes artificiales (sacarina o aspartamo) provocan un déficit generalizado de energía



- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. Tempeh. Vegetalia | 5. Tamari. Lima |
| 2. Gomashio. Vegetalia | 6. Trigo sarraceno. Veritas |
| 3. Copos de avena. Veritas | 7. Caldo de miso. Amandin |
| 4. Mijo. Ecobasics | |

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud

EL GAZPACHO ECOLÓGICO QUE SABE.



Sabemos.

COMO CUIDARTE
CULTIVAR ECOLÓGICO
MANTENER EL SABOR DE SIEMPRE

WWW.BIOSABOR.COM

Gama de panes precocidos

La marca L'Angelus te acerca un surtido de panes precocidos elaborados con masa madre, listos para calentar en el horno o en la tostadora (entre 8 y 15 minutos).

¡Disfruta de barritas, panecillos individuales y pan sin gluten con semillas recién hechos!



Chips de lentejas

Ampliamos nuestro surtido de aperitivos saludables con los chips de lentejas de la marca Lima. Elaborados sólo con lentejas y cocinados en el horno.

Vinos ecológicos de Juvé y Camps

La centenaria bodega Juvé y Camps ha lanzado sus primeros vinos ecológicos: el vino blanco Ermita Espiells, el Gregal y el vino rosado Aurora. Disfruta de estos vinos de gran riqueza aromática, frescos, equilibrados y con toda la personalidad de la tierra del Penedès.



Tés japoneses de la marca Destination

Te presentamos el nuevo surtido de té japoneses: matcha, kukicha, hojicha, genmaicha y oolong.

Todos ellos destacan por sus propiedades antioxidantes. En concreto, el té ver matcha aporta fibra, vitaminas, aminoácidos y antioxidantes (una taza equivale a diez de té verde ordinario). Puedes tomarlo en forma de bebida caliente o utilizar sus polvos para repostería. El té kukicha aporta vitamina C y es muy rico en calcio. El hojicha facilita la digestión y es alcalinizante. El genmaicha es una bebida reconstituyente y energética. Y, el té oolong reduce el colesterol, entre otros beneficios.



Refrescos para el verano

De la mano de Höllinger llegan a nuestras tiendas dos nuevos refrescos. Uno elaborado a partir de zumo de manzana 100% y libre de azúcares añadidos, el otro es un 'ice tea' de té negro con sabor a melocotón.



Beguda de civada amb coco

Ampliamos nuestra gama de bebidas vegetales con la deliciosa y refrescante bebida de avena con coco de la marca Amandin.

Combina las propiedades de la avena con el exótico sabor del coco para preparar batidos, helados, tartas, cremas y salsas.

laia



Glòria Vives Xiol



Andrea Zabala Mari
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

Dieta mediterránea: la más sana

Gracias a los muchísimos beneficios que tiene sobre nuestra salud, la dieta mediterránea se considera una de las mejores que existen y está oficialmente reconocida por la OMS. Rica en nutrientes, la alimentación saludable que nos brinda es perfectamente compatible con el placer de degustar sabrosas recetas.

Una alimentación sana es crucial para evitar enfermedades asociadas a la malnutrición: sobrepeso, obesidad, carencias y desequilibrios nutricionales... Y también afecciones derivadas de las anteriores, como diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión, hipercolesterolemia, cardiopatías, hígado graso, litiasis renal o biliar, etc.

Existen muchos tipos de dietas con su propia legión de seguidores y defensores que las avalan según sus beneficios, lo que no quiere decir que sean apropiadas para todos. De hecho, sólo es un tipo de alimentación que se ajusta a las necesidades de esa persona en ese momento determinado. Así, a la hora de proponer un régimen hay que tener en cuenta los factores que van cambiando a lo largo de la vida. Nos referimos a la constitución, la condición interna y el estado de salud, los gustos culinarios personales, las costumbres alimentarias según la procedencia étnica, la actividad física, el clima e incluso las tolerancias e intolerancias alimentarias.

El menú perfecto

A pesar de que pueda haber variaciones teniendo en cuenta lo anterior, la dieta mediterránea está considerada actualmente el referente de nutrición sana, tal y como in-

dica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Si queremos elaborar un menú diario acorde con la misma, hay que fijarse en las proporciones de principios inmediatos, que son las sustancias nutritivas que contienen los alimentos para satisfacer los requerimientos del organismo y que pueden ser de dos tipos:

- **Principios inmediatos orgánicos.** Pueden tener una función energética, es decir, nos proporcionan la energía necesaria para que el organismo funcione correctamente; una función reguladora para controlar la mayoría de reacciones químicas del metabolismo celular, o una función estructural, que ayuda a formar parte de las estructuras celulares necesarias para construir nuevas células o para reparar las ya existentes.

- **Principios inmediatos inorgánicos.** Uno de los más necesarios es el agua, que es el componente mayoritario de nuestro cuerpo y resulta esencial para el correcto funcionamiento del organismo. Debemos tomarla en cantidad suficiente para poder reponer las pérdidas diarias que se producen por la orina, el sudor, la respiración y las heces. Otro de los principios inmediatos inorgánicos son las sales minerales, que proporcionan elementos químicos esenciales para el metabolismo.

La pirámide nutricional

Las proporciones recomendadas por la OMS de dichos principios inmediatos son: mayoría de hidratos de carbono o glúcidos en un 55-60%, un 25-30% de grasas o lípidos y una menor cantidad de proteínas, alrededor de un 12-15%. Para trasladar estos datos a la alimentación habitual podemos fijarnos en las pirámides alimentarias basadas en estas proporciones, además de incorporar otras recomendaciones como beber suficiente cantidad de agua e infusiones, tomar una copa de vino diaria, realizar ejercicio físico regular, tener un descanso adecuado y comer alimentos locales y de temporada.

Veamos ahora los escalones de la pirámide nutricional empezando por la base y detallando los alimentos que incluye cada nivel.

- **Cereales, pan, pasta y arroz.** Son la base de la pirámide y deben consumirse diariamente en cada comida principal (desayuno, comida y cena). Nos aportan la mayor cantidad de hidratos de carbono y son los encargados de la función energética.
- **Frutas y verduras.** Responsables de la función reguladora, deben tomarse entre 4 y 5 raciones al día. Al menos una de esas porciones de verdura debe ser en crudo y de origen ecológico, preferentemente, con el objetivo de conservar intactas todas las vitaminas y minerales.
- **Carnes blancas, pescados, huevos y legumbres.** En este grupo también se incluirían los frutos secos (de los que se aconsejan de 1 a 3 raciones diarias) y los lácteos, cuya dosis recomendada es de 2-3 raciones al día. Dichos alimentos nos proporcionan proteínas y cumplen la función estructural.
- **Carne roja.** Este es un alimento que no debería tomarse más de 1 o 2 veces al mes.
- **Dulces, mantequilla y grasas.** Se sitúan en la punta de la pirámide y son de consumo ocasional, junto con los aceites. Estos últimos se utilizarán en pequeña cantidad y preferentemente siempre de oliva virgen extra. ✓



1. Yogurt natural. Purnatur
2. Arroz redondo. Ecobasics
3. Fusili. Finestra sul cielo
4. Aceite de oliva. L'estornell
5. Huevos. Ecoparadis

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce



Sin conservantes
ni colorantes

EVICRO
MADAL BAL

93 665 76 06 • info@evicro.net • www.evicro.net

El preparado de agua mineral con **Sirope de Savia** y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este **Sirope de Savia** es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, tés y otras bebidas



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Muy rojo

El tomate es un ingrediente muy versátil que tiene un gran protagonismo en nuestra cultura gastronómica, debido a sus múltiples posibilidades en la cocina. Aprovecha la temporada para descubrir los sabores y texturas de las diferentes variedades y combínalos de forma creativa en un sinfín de platos.



Sabías que, si vas a comprar tomates frescos y te gustan maduros, escoge los de color rojo vivo, piel lisa y que se sientan blandos al tacto.

Además de frescos, los tomates también se pueden encontrar en zumo, liofilizados (que aportan un toque crujiente a ensaladas y bizcochos), secos o semisecos, con o sin aceite (perfectos para crear los platos más sorprendentes: pesto rojo, sobrasada vegana, hummus con tomate o un tapenade divertido) o en salsa (fritos, aromatizados, triturados, ketchup).

Si vas a comprarlos frescos y te gustan maduros, escoge los de color rojo vivo, piel lisa y que se sientan blandos al tacto. En caso de preferir piezas menos maduras, busca las más firmes que sean de un tono rosado tirando a rojizo. Rechaza los ejemplares demasiado blandos, muy maduros, con magulladuras y que presenten manchas de sol (áreas verdes o amarillas cerca del tallo). Recuerda que la calidad depende de su aspecto uniforme y de la ausencia de defectos de crecimiento y manejo.

Conservación en nevera: ¿sí o no?

Cuando necesitan madurar deben conservarse en un lugar fresco, pero no bajo la luz directa del sol. A menos que estén totalmente maduros, no los guardes en el frigorífico porque el frío frena la maduración y afecta a su sabor. Por tanto, es preferible comprar algunas piezas más verdes para ir consumiéndolas a medida que van madurando.

En caso de que aún estén un poco verdes y quieras comerlos, un truco muy sencillo es ponerlos en una bolsa de plástico: maduran con rapidez y aguantan bien entre 6 y 8 días en la nevera. El zumo natural y las conservas una vez abiertas se mantienen perfectamente dos días en el frigorífico.

En la cocina

Esta hortaliza típicamente mediterránea puede degustarse de muchísimas formas e incluso puede congelarse, aunque primero se debe escaldar y pelar. Durante la congelación pierde parte de su jugo, por lo que tras descongelarse debe cocinarse. Rallado es la perfecta base para un sofrito, y el pan untado con tomate y condimentado con aceite de oliva y sal marina está delicioso.

- **Ensalada.** Una buena opción es macerarlos con aceite y sal durante una hora antes de mezclarlos con el resto de ingredientes de la ensalada: hojas verdes, legumbres, pasta... Para quitar las semillas hay que cortar el fruto por la mitad con un cuchillo de chef o uno de sierra especial

para tomates (si son de pera hay que cortarlos a lo largo). Después, estruja suavemente la pieza para empujar fuera las semillas (puedes ayudarte con el dedo) y así sacar también el exceso de líquido.

- **Corte concassé.** Los cortes más utilizados para ensalada son a gajos o en rodajas, y también es muy popular el concassé (trozos pequeños). Los pasos a seguir para este último corte son:

- *Rodajas verticales.* Con cuchillo de chef haz un corte circular y retira las semillas si es necesario. Pon cada mitad con la parte plana hacia abajo y haz una serie de cortes con unos 3-6 mm de separación entre ellos.

- *Lonchas en tiras.* Apila dos o tres rodajas, haz una segunda serie de cortes perpendiculares con tres o seis milímetros de separación y obtendrás las tiras.

- *Dados.* Alinea las tiras y córtalas en dados de 3-6 mm de ancho. Para pasar los dados de la tabla a un cuenco coge los trozos con la hoja del cuchillo plana o con un recogedor de verduras.

- **Pelados.** Si queremos pelarlos para utilizarlos como ingredientes en una crema fría (gazpacho) o para congelar deben escaldarse primero.

- *Marca con un cuchillo de pelar.* Haz un corte pequeño en forma de cruz en la base, que te ayudará a pelarlo con mayor rapidez.

- *Blanquea en agua hirviendo.* Con un cucharón de agujeros o una espumadera hunde los tomates en agua hirviendo unos quince o treinta segundos, según su madurez, hasta que la piel se desprenda.

- *Corta la cocción.* Pasa los tomates blanqueados a un bol con agua helada para detener la cocción. Cuando estén fríos, tira de la piel con un cuchillo empezando por la cruz que hiciste al principio.

- **Escalibados.** Para potenciar su sabor en una crema fría, tipo salmorejo, se pueden escalibar en el horno. Píntalos con aceite de oliva y cocínalos en el horno a 180 °C, hasta que estén completamente blandos. Después, tritura con el resto de ingredientes de la receta.

- **Confitados.** Esta forma de cocción permite mantenerlos en conserva para poder usarlos durante todo el año. Se pueden añadir a platos de pasta, ensaladas, aperitivos o a carnes y pescados como guarnición. 

Conserva de tomates cherry en aceite de oliva

Esta es una receta muy fácil a la que puedes incorporar especias que los hagan un poco picantes o hierbas aromáticas. Y recuerda que el aceite de la conserva será un perfecto aliño para una ensalada.

Ingredientes:

- Tomates cherry
- Azúcar panela, agave o melaza
- Tomillo
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración:

- Lava los tomates, sécalos y córtalos por la mitad. Ponlos en una bandeja de horno sobre papel sulfurizado y espolvorea con azúcar panela, agave o melaza, sal, pimienta negra y tomillo. Riega con un hilo de aceite e introduce en el horno a 100 °C durante 2 horas aproximadamente.
- Apaga el horno un rato antes de que estén a tu gusto y déjalos en el horno para aprovechar el calor residual. Así reducirás el gasto energético.
- Prepara los tarros de conserva (que deberán ser herméticos y estar esterilizados) y cuando los tomates estén fríos ponlos en los potes y cubre con aceite de oliva. En este punto puedes añadir más tomillo, pimienta en grano o lo que desees.
- Si quieres que la conserva dure varios meses, tienes que cocer los tarros al baño María durante 20-30 minutos contando desde que el agua entra en ebullición.

La Cuina
veritas

veritas

monsoy

CON TODA NUESTRA PASIÓN

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



Descubre toda la gama en: www.liquats.com



El calcio no sólo está en la leche

Las autoridades sanitarias advierten que durante el embarazo los requerimientos de calcio aumentan hasta un 40% y recomiendan un aporte adicional de lácteos. Pero, en caso de seguir una dieta vegana o de no tolerarlos bien, ¿puede haber deficiencias de dicho mineral?

Los huesos y dientes del bebé se forman con el calcio extra que consume la gestante y, si no tiene suficiente, el feto tirará de sus reservas, es decir, del que contienen los huesos. La buena noticia es que el metabolismo de este mineral se modifica en el embarazo a favor de la mamá. Así, las cantidades de calcio iónico (que fluye libremente en sangre y no está adherido a las proteínas) se mantienen durante los nueve meses en los niveles necesarios gracias al equilibrio de la PTH (paratohormona) y de la vitamina D, que actúan conjuntamente para aumentar su absorción.

Gracias a este metabolismo natural el cuerpo de la embarazada consigue mantener sus depósitos de calcio y aumentar la disponibilidad para el feto, que en la última etapa de la gestación consume del orden de 200-300 mg/día. Por ese motivo, las recomendaciones establecen una mayor ingesta de alimentos ricos en este mineral en dicha época. En personas vegetarianas, además, existe cierta adaptación metabólica a ingestas bajas de calcio, por lo que en la gestación lo retienen mejor en sus huesos.

¿Dónde encontrar un aporte extra?

La naturaleza es muy sabia, y aunque por regla general no hay que temer por la salud ósea de la madre, sí es muy recomendable aportar un extra de calcio con alimentos como:

- **Pescado pequeño y algas.** Sardina de lata, boquerón, arenque... Y también algas en pequeñas cantidades: la hiziki contiene 14 veces más calcio que la leche de vaca.
- **Bebida de almendras.** Un vaso (200 cl) contiene una deliciosa y equilibrada combinación de calcio (400 mg), magnesio (120 mg) y fósforo (360 mg).
- **Cereales integrales, legumbres y semillas.** Aportan vitamina B y minerales, incluido el calcio. Si se dejan en remojo o se germinan, se inhibe la absorción de ácido fítico, que ralentiza la absorción de calcio.
- **Higos secos.** Son ricos en fibra y una muy buena opción para picar entre horas, y se pueden usar para endulzar postres y batidos. 50 g aportan 125 g de calcio y 40 g de magnesio.
- **Crucíferas.** Su calcio es el que se absorbe mejor. En la dieta de la futura mamá no pueden faltar coles, brécol, repollo, brócoli, coliflor, kale, etc. Si se toleran bien, es recomendable tomar entre 4 y 5 porciones por semana. Una porción equivale, por ejemplo, a una taza de brócoli crudo o media taza cocido. 



No olvides tu dosis solar de vitamina D

La vitamina D (calciferol) es esencial en el metabolismo del calcio, y mientras dura la gestación la placenta la produce para favorecer su transporte al bebé. Con una exposición regular al sol, se pueden aportar cantidades suficientes.



1. Garbanzos. Cal Valls
2. Bebida de almendras. Monsoy
3. Higos secos. El Granero
4. Semillas de girasol. Ecobasics
5. Zumo de manzana y piña. Veritas
6. Boquerones. Lorea

Más información

- *European Journal of Clinical Nutrition*
- *Guía de alimentación y salud en el embarazo (UNED)*

Disfruta hasta la última gota

Acabas de hacer un ejercicio intenso y tus reservas de glucógeno están bajo mínimos. ¿Sabías que consumir zumos de frutas y verduras te ayudará a reponerte y a mejorar el rendimiento físico en los próximos días?

Después de hacer deporte se produce el llamado efecto "ventana metabólica": es un período de unos 45 minutos en el que el cuerpo asimila mejor los nutrientes. Los licuados y jugos son muy interesantes justo en este momento, porque interesa una rápida absorción de azúcares, minerales y agua para restaurar los niveles de energía.

Además de guiarnos por su poder nutritivo, debemos escoger los jugos en función del índice glucémico (IG) de la fruta con las que están hechos. Éste parámetro nos indicará la medida en que sus azúcares naturales (como la fructosa) elevan nuestra glucosa en sangre.

Antes del entrenamiento

Las frutas con un IG bajo (melocotón, manzana, pera, naranja, fresa, cerezas y ciruela) serán idóneas para ingerir antes del entrenamiento, ya que sus azúcares se asimilan de forma más lenta.

- **Remolacha:** aumenta el rendimiento. Incrementa los niveles de nitrato en sangre, lo que provoca una reducción del consumo de oxígeno y se mejora la "economía energética" durante los entrenos o competiciones de fondo. Combínala con naranja y zanahoria y obtendrás una bebida deliciosa.

- **Granada:** ideal para *runners*. Esta fruta es perfecta para tomar antes de hacer deporte, pero también después de una carrera de largo recorrido. Consumida regularmente incrementa la resistencia y favorece la regeneración de glucógeno postejercicio. Su jugo casa muy bien con zumo de naranja y de frutas rojas, como la frambuesa o la grosella.

Después de hacer ejercicio

Por su parte, las frutas que tienen un IG alto (sandía, melón o plátano) contienen azúcares que "entran" más rápidamente en la sangre y proporcionan energía rápida para recuperarse.

- **Sandía:** el zumo más hidratante. Al estar compuesta por más de un 90% de agua es la más hidratante. Su contenido en potasio previene el dolor muscular y también contribuye a disminuir la frecuencia cardíaca. El plátano y el melón son sus mejores parejas para preparar un zumo.

- **Agua de coco:** la bebida isotónica natural. Aunque no es propiamente un zumo, el agua de coco es un líquido natural que ha asimilado los nutrientes del fruto. Su elevado contenido en potasio (650 mg / 33cl) te ayudará a evitar las agujetas producidas por el exceso de ácido láctico en los músculos. 

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición



Zumos verdes supersaludables

Se elaboran con vegetales de hoja verde y frutas en proporción 4/1 y son muy recomendables para combinar con la práctica deportiva. Además de ser un cóctel de vitaminas, minerales y enzimas que desintoxican el organismo, sus antioxidantes nos protegen de los radicales libres producidos durante el ejercicio intenso. Y, al ser muy ricos en clorofila, oxigenan la sangre, lo que contribuye a mejorar el rendimiento.



1. Zumo de granada. Granidox
2. Agua de coco. Kulau

Más información

- *Journal of Agricultural and Food Chemistry*
- <http://sshs.exeter.ac.uk/research/beetroot/>

Desodorantes: ¿cuál es el que necesito?

Utilizar el desodorante adecuado te proporciona la tranquilidad de saber que el sudor no te delatará en forma de mal olor por altas que sean las temperaturas. Existen muchas opciones y para ayudarte en tu elección te damos las respuestas que te ayudarán a escoger el que mejor cubre tus necesidades.



Cada piel y cada cuerpo son diferentes, razón por la cual el desodorante es uno de los cosméticos más difíciles de escoger. El sudor no sólo depende de la temperatura ambiente y la humedad, también está relacionado con el tipo de piel y con las hormonas. Así, la piel seca tiene pocas glándulas sudoríparas (al contrario que la piel grasa) y los hombres sudan hasta tres veces más que las mujeres debido a la falta de estrógenos. En cambio, ellas transpiran más en la primera parte del ciclo menstrual y menos después de la ovulación, mientras que durante la menopausia aparecen las sudoraciones y los sofocos al disminuir los estrógenos.

- **¿Cuál es la causa del mal olor?** El sudor es básicamente agua, y en el momento de su secreción suele ser inodoro (sólo huele tras comer ciertos alimentos como la cebolla o el ajo). El mal olor comienza cuando las bacterias que se nutren del mismo lo descomponen.

- **¿Desodorantes o antitranspirantes?** Los primeros ocultan el olor de la transpiración. En cambio, los segundos limitan las secreciones taponando los poros con sustancias como las sales de aluminio y alterando el proceso natural del cuerpo, lo que desaconseja su uso. Los desodorantes ecológicos no bloquean los poros, ya que la mayoría de aceites esenciales que emplean y, principalmente, el aceite del árbol del té y el mineral de alumbre son altamente astringentes y provocan que el

poro se cierre de manera natural (como cuando tienes frío). Es decir, los poros se contraen pero no están bloqueados: por tanto se transpira igual, aunque el sudor se reduce notablemente.

¿Por qué elegir uno ecológico?

Al escoger un desodorante ecológico estás respetando y protegiendo el equilibrio dérmico porque neutralizan el olor corporal permitiendo que los poros transpiren con normalidad. Por tanto, son aptos para todo tipo de pieles, incluso las más sensibles.

- **No contienen sustancias nocivas.** Su formulación está totalmente libre de clorhidrato de aluminio, siliconas, parabenos, colorantes, derivados del petróleo y ftalatos.

- **Sin perfumes sintéticos.** Su aroma procede de los aceites esenciales utilizados en su elaboración. Y también existen desodorantes sin perfume que proporcionan una agradable sensación de frescor sin aportar ninguna fragancia.

- **Están formulados con activos naturales.** Todos sus ingredientes son inocuos, y si tienen alcohol, es uno desnaturalizado de origen vegetal.

- **Aceites esenciales vegetales.** Funcionan como bactericidas naturales, inhibiendo la proliferación de los microorganismos causantes del mal olor pero respetando la flora bacteria-

na positiva para la piel. El aceite esencial de tomillo tiene efectos antimicrobianos, el de salvia regula la sudoración, los de menta y eucalipto aportan frescor y el de limón es depurativo y tonificante.

- **Extracto de aceite del árbol del té.** Destaca por sus propiedades astringentes y antisépticas y actúa directamente frente a las bacterias responsables de la degradación del sudor.

- **Respetan el medio ambiente.** Se presentan en roll-on, barra o spray vaporizador sin gas. Todos son muy prácticos, totalmente respetuosos con el medio ambiente, reciclables y en algunos casos reutilizables.

¿Qué es el mineral de alumbre?

La piedra de alumbre es un mineral de origen natural, conocido desde hace siglos, y que se presenta en la naturaleza en forma de sal cristalizada. Gracias a su alto poder astringente disminuye la transpiración y su carácter ácido evita la descomposición del sudor.

En Veritas encontrarás desodorantes de sales minerales naturales sin perfume en spray y en piedra. Esta última se aplica tras el baño con la piel humedecida, aunque también puedes humedecer el cristal antes de aplicarlo sobre la piel seca. **V**

Axilas, pies, manos...

¿Sabías que el uso del desodorante no se limita a las axilas? Por ejemplo, si te sudan las manos y quieres evitarlo en momentos importantes (como una entrevista de trabajo) aplica un poco en las palmas antes de salir de casa. También puedes usarlo en la planta de los pies, aunque en este caso el más adecuado es el mineral de alumbre, en piedra o en spray. De hecho, si te has decidido por un spray también puedes pulverizar los zapatos. Finalmente, muchas mujeres suelen sudar en la zona de debajo del busto, en cuyo caso se aconseja utilizarlo en la zona antes de vestirte.



1. Desodorante. Corpore Sano
2. Desodorante aloe vera. Jason
3. Desodorante árbol de té. Mon
4. Desodorantes ICE. Guard
5. Desodorantes para ella, para él, con perfume. Viridis

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ

EST. 1950

✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
✓ EFICACIA PROBADA
✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES
MADE IN THE BLACK FOREST

LOVE YOUR SKIN

VITALIDAD
A PARTIR DE 30 AÑOS

LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

**ANNEMARIE
BÖRLIND**

NATURAL BEAUTY

www.borlind.es

GREEN BRAND
January 2015 / 2016

con mucho gusto

Canelones de berenjena y atún

La berenjena es rica en fitonutrientes, unos compuestos vegetales que ayudan a eliminar los radicales libres del cuerpo, que dañan las células del organismo y causan enfermedades.

Receta propuesta por **Mireia Anglada** en **terra.veritas**



Ingredientes (10 canelones):

- Berenjenas
- Hojas de albahaca
- Aceite de oliva

Ventresca. Veritas



Para el relleno:

- 500 g de pimientos escalibados cortados en macedonia
- 500 g de berenjena asada al horno
- 1,5 kg de tomates pelados cortados a trozos pequeños
- 1 kg de cebolla troceada a cuadros
- 3 ajos ciselé
- 1 dl de aceite de oliva

Para el atún confitado:

- 1 kg de ventresca de atún cortada en trozos
- 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana
- Aceite de girasol
- Ajo
- Laurel
- Tomillo
- Guindilla
- Sal

Para el pesto:

- 40 g de albahaca
- 30 g de piñones
- 1 cucharada pequeña de pasta de umeboshi
- 1 cucharada pequeña de shiro miso
- 1 ajo pequeño
- 30 g de perejil
- 1 dl de aceite de oliva

Elaboración:

1. Pela las berenjenas, corta 60 láminas de 2 mm de grosor, sala y deja sudar. Asa las tiras de berenjena al horno con aceite de oliva sin que se sequen y reserva.
2. Para preparar el relleno rehoga la cebolla en aceite hasta que empiece a tomar color, añade los ajos, remueve e incorpora el tomate. Tapa y cuece durante 5 minutos, destapa y deja cocer lentamente 20 minutos más. Añade la berenjena asada, salpimenta y cuece hasta que se evapore y obtengas un sofrito denso. Reserva.
3. Sala el atún, marina, deja blanquear durante 1 hora y ponlo a confitar en aceite perfumado junto con el vinagre de manzana. Cuece al baño maría a 80 °C durante 20 minutos y reserva.
4. Para hacer el pesto, tritura todos los ingredientes, excepto el aceite, hasta conseguir una pasta. Emulsiona con el aceite hasta lograr una mezcla estable y reserva.
5. Monta los canelones juntando el relleno con la parte proporcional de atún y envuélvelos usando las tiras de berenjena a modo de pasta. Antes de servir, los puedes calentar al horno a temperatura suave o al vapor.
6. Emplata colocando 1 canelón por ración acompañado de 1 cucharada soper de pesto y un par de hojas de albahaca.



¡Naturalmente sano!

Carne 100% natural y sabrosa

Cerdo ecológico

Razones para consumir nuestro cerdo Eco Avinyó.

- 1 Criados lentamente y con salida a parque libre.
- 2 Alimentados con cereales 100% ecológicos (maíz, avena y cebada).
- 3 Carne obtenida mediante procesos sostenibles y que respetan el medio ambiente.



OPERADOR CT-/1883-E
ES - ECO - 019 - CT

ES -
10.01204 / B
CE



AGRICULTURA
ECOLÓGICA
Agricultura UE



Carne certificada

Crema fría de tomates

FAST GOOD

con Sergi de Meià

Recetas saludables,
ràpidas y de fácil preparación



El tomate es rico en licopeno, que protege de las enfermedades cardiovasculares. De hecho, está demostrado que el consumo regular de esta hortaliza disminuye los niveles de colesterol malo (LDL) en la sangre.



Ingredientes:

- 1 kg de tomates maduros
- una taza de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 3 sardinas
- 2 tomates cherry
- hinojo



Sardinas. Veritas

Elaboración:

1. Pon los tomates en una bandeja, rocía con el aceite y tapa con papel de horno. Hornea durante 30 minutos a 180°C.
2. Una vez cocidos, pásalos por la batidora con el zumo de la cocción, cuele y enfría en la nevera.
3. Escalda y pela los tomates cherry. Reserva.
4. Quita las espinas de las sardinas, márcalas a la plancha con sal y móntalas de forma que queden como una hoja.
5. Sirve la crema de tomate en el fondo del plato, pon las sardinas encima y decora con los tomates cherry, las hierbas aromáticas y una rebanada de pan.

La receta, paso a paso, en nuestro canal

YouTube



Zumo de remolacha y bolitas energéticas

Gracias a su alto contenido en potasio y su baja cantidad de sodio, la remolacha tiene importantes propiedades diuréticas, lo que favorece la eliminación de líquidos y toxinas.

Aprovecha la pulpa del licuado del zumo de remolacha para hacer unas deliciosas y divertidas bolitas. La pulpa contiene fibra dietética, que combate el estreñimiento, ya que regula el tránsito intestinal.



Ingredientes zumo:

- 2 remolachas
- 2 zanahorias
- 2 manzanas
- 3 hojas de kale
- 1 naranja sin piel (o media lima)
- 1 trozo pequeño de jengibre (del tamaño de una uña)

Elaboración:

1. Pela la remolacha y lava bien las zanahorias y las manzanas.
2. Trocea las hortalizas, la fruta y las hojas de kale y licua junto con el jengibre.

Chocolate negro. Blanxart



Ingredientes bolitas:

- La pulpa del licuado del zumo remolacha**
- 250 g de harina de almendra
 - 2 cucharadas pequeñas de cúrcuma en polvo
 - 2 cucharas de aceite de coco derretido
 - sirope de agave

Para la cobertura:

- 1/2 tableta de chocolate derretido al baño maría
- Coco deshidratado

Elaboración:

1. Mezcla bien la pulpa del licuado, la harina, el aceite de coco derretido, el sirope de agave y la cúrcuma hasta obtener una masa.
2. Prueba para comprobar el punto endulzante o de cúrcuma y forma bolitas con las manos.
3. Pasa las bolitas por el coco deshidratado o báñalas en el chocolate derretido. Colócalas en un plato y guarda en la nevera.

veritas

COCAS DE SAN JUAN!

Como cada año disfruta de las tradicionales cocas de fruta, crema, fruta y almendras, crema y piñones i veganas.

Ven a probarlas!

ÁLAVA: Vitoria-Gasteiz: Los Fueros, 13 ANDORRA: Bonaventura Armengol, 11 BARCELONA: Balmes, 309 • C. C. Arenas de Barcelona. Gran Via Corts Catalanes, 373-385 • C. C. Gòries. Av Diagonal, 208 • C. C. La Maquinista, Passeig Potosí, 2 • Còrsega, 302 • Diputació, 239 • Doctor Dou, 17 • Gran de Sant Andreu, 122 • Gran Via Corts Catalanes, 539 • Gran Via Carles III, 55 • Mandri, 15 • Marià Aguiló, 104-106 • Marià Cubí, 7-9 • Mestre Nicolau, 19 • Pg. de Sant Gervasi, 63 • Pg. de Sant Joan, 144 • Ptge. Senillosa, 3 • Secretari Coloma, 37 • Torrent de l'Olla, 200 • Trav. de les Corts, 271 • Via Laletana, 28 • VIZCAYA: Bilbao: Alameda Urquijo, 48 • CASTELDEFELS: C. C. L'Àncel Blau • GRANOLLERS: Joan Prim, 70 • MANRESA: Pg. Pere III, 84 • MATARÓ: Nou, 27 • SABADELL: Vilarrubias, 1 • SANT CUGAT: Av. Lluís Companys, 31-33 • SITGES: Pg. Vilafranca, 18 • TERRASSA: Rambla d'Egara, 215 • VIC: Sant Fidel, 11 • VILANOVA I LA GELTRÚ: Plaça Soler i carbonell, 14 GIRONA: BLANES: Ses Falques, 10 ILLES BALEARS: EIVISSA: Avinguda d'Espanya, 8 • MENORCA: Binipreu Via Ronda. Borja Moll, 39 • Binipreu Sa Plaça. Mercat del Claustre, 46 • Binipreu Menorca. C/D'Artux. Polígon de Maó • PALMA: Plaça del Comtat del Rosselló, 6 TARRAGONA: REUS: C.C La Fira. Planta -1, local 22-23