

veritas

El influjo de la luna

HaciendasBio. Guareña, Badajoz

nº79

veritas

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 79 • julio-agosto 2016 • www.veritas.es



Y destacamos:

Dra. Raigón. Larga vida a la aceituna

Mai Vives. Un refresco saludable, por favor

Adam Martín. ¿Por qué nos gustan los alimentos que no son sanos?





anna badia
sostenibilidad y proyectos. veritas LAB

Hola soy Anna, del departamento de Sostenibilidad y Proyectos, y ahora estreno el Veritas LAB.

Hace unos meses que llegué a esta casa, y ya intuía que no sólo es una empresa pionera en la distribución y acercamiento de alimentos mucho más saludables para las familias y con una divulgación extraordinaria, sino que es un espacio transformador donde no sólo la economía es la base de las relaciones, sino que aporta a la sociedad y respeta el medio ambiente.

Me he comprometido a aportar lo que más disfruto, que es buscar alternativas sostenibles en todas las áreas de la empresa, y sobre todo no dejando nunca de soñar.

Y hoy ya os podemos presentar el primer proyecto que empezamos después de trabajar muy duro en cada uno de los departamentos, y es que somos la primera cadena de

supermercados a nivel europeo en conseguir la certificación BCORP.

BCORP es un movimiento empresarial transformador global que lo obtienen sólo aquellas empresas que tienen como objetivo dar respuesta, a través de su modelo de negocio, a determinados desafíos sociales, culturales y medioambientales, y con un objetivo común: utilizar la fuerza de los negocios para hacer el bien común.

Como os decía, nos comprometemos como empresa a seguir mejorando, no dejar de aprender, acertar, y también estamos preparados para equivocarnos, porque eso significa que nos arriesgamos. Pero sobre todo no dejar de disfrutar.

A partir de septiembre os iré explicando qué hacemos en esta revista, y para cualquier sugerencia, curiosidad, pregunta... ¡contad conmigo!



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



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



sumari



Niños 4
Buenos hábitos, buena digestión, buena salud



Comer para ser mejores 8
¿Por qué nos gustan los alimentos que no son sanos?
Adam Martín



Divulgación 12
Larga vida a la aceituna
Dra. Raigón



Panadería 18
Pan para todos



Reportaje 20
El influjo de la luna



Diversidad 24
Un refresco saludable, por favor
Mai Vives



El escaparate 28
La celebración de la joyería



Novedades 32
Antica Gelateria del Cors s,
Nossa, Alaska Wild,
Comme-Bio, Fresh by Nature...



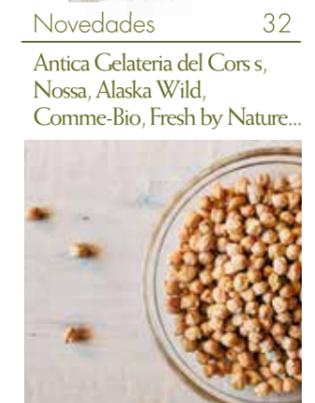
Los consejos de Andrea 34
Objetivo: hidratación
Andrea Zabala Marí



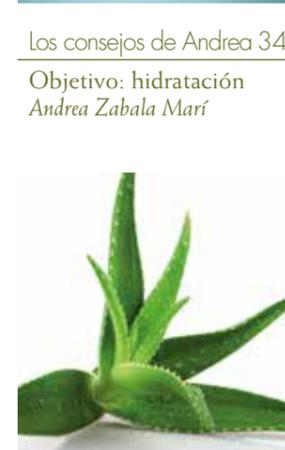
Técnicas de cocina 36
Agar-agar:
la gelatina perfecta
Mireia Anglada



La Cuina Veritas 39



A propósito de 40
Hoy nos ocupamos de los diabéticos y de las personas mayor
Mireia Marín



Bienestar. Belleza 42
Los secretos de Nefertiti
Nuria Fontova



Con mucho gusto 44
Ceviche de verduras, helado de melocotón y yogurt de coco, chía y kéfir de cabra



Sabías que, la pulpa de las aceitunas es rica en polifenoles, unos compuestos que juegan un papel muy importante en los mecanismos de protección antioxidante del organismo.

Buenos hábitos, buena digestión, buena salud

La calidad de los alimentos que comen nuestros hijos es muy importante, pero también es fundamental cómo se los comen. Unos buenos hábitos mejoran la digestión, una óptima digestión garantiza una perfecta absorción y todo ello repercutirá de manera favorable en la salud de los pequeños.

La digestión es un proceso muy complejo, pero su función es muy simple: sirve para convertir los alimentos que ingerimos en piezas más pequeñas para que puedan ser absorbidas por los tejidos intestinales. Cada parte del proceso debe cumplir bien su cometido para que la siguiente también pueda hacer su trabajo de manera óptima. Si ello se produce correctamente, nuestras células pueden emplear esas piezas pequeñas para nutrir todo nuestro cuerpo y realizar cualquier función. De lo contrario, la absorción será limitada o defectuosa, lo que a la larga puede generar una multitud de problemas, desde malnutrición hasta obesidad.

Una de las cosas que condicionan este proceso es lo que hacemos mientras comemos y mientras realizamos la digestión, tanto en adultos como en niños. Por ello, no está de más inculcar a nuestros hijos e hijas algunos hábitos básicos para asegurarnos de que aprovechan al máximo todo lo que ingieren y puedan tener más energía física y mental, mejores defensas y, en definitiva, una buena salud.

• **Masticar correctamente.** “Hay que beberse la comida y masticar el agua”, dice un antiguo dicho. Mascar bien es esencial para digerir bien, pero los niños (que son especialistas en engullir la comida) lo suelen pasar por alto. No

está de más explicarles la importancia de masticar con atención (aunque no hace falta llegar a extremos innecesarios, como contar el número de masticaciones). ¿Por qué es tan importante? Para empezar, una obviedad que vale la pena recordar: masticar permite triturar y desmenuzar bien los alimentos para que cuando lleguen al estómago éste no tenga que realizar una función que no le corresponde y pueda cumplir bien la suya. Por otro lado, ensalivar es fundamental: la saliva contiene enzimas, entre las cuales se encuentra la amilasa, que sirve para empezar a degradar los almidones (los hidratos de carbono). También libera sustancias antibacterianas, prepara el alimento para que pueda pasar por el tubo digestivo sin dañarlo y además lo alcaliniza.

• **Mantener una buena postura.** Puede parecer una tontería, pero la postura en la que comen los niños condiciona mucho la digestión: si se sientan encorvados están ejerciendo presión sobre todo el sistema digestivo (estómago, páncreas, intestinos e hígado, entre otros) y los órganos no pueden realizar su trabajo adecuadamente. Es el equivalente de comer con los pantalones apretados. De ahí la importancia, más allá de cuestiones de etiqueta, de sentarse a la mesa correctamente. La próxima vez que digamos “siéntate bien, por favor”, nos sentiremos más autorizados.

Tranquilidad y buenos alimentos

¿Cuántas veces hemos escuchado, o repetido, que no hay que levantarse de la mesa mientras se come? Si sentarse bien es importante, estar sentados y serenos durante la comida aún lo es más. Hay que conseguir que los pequeños no se levanten de la mesa, no miren la tele y coman en un entorno relajado y, si puede ser, acompañados. Cuando nos sentimos bien generamos endorfinas que, entre otras cosas, relajan y mejoran la digestión. ¿Pero, por qué es tan importante todo esto?

La digestión, como el sueño, está regulada por el sistema nervioso parasimpático. Cuando este sistema está activado, se estimulan la producción de saliva y los movimientos peristálticos del estómago y los intestinos, entre muchas otras cosas. Dichos movimientos permiten que los alimentos se movilicen a través del aparato digestivo y vayan pasando de una zona a otra, cada vez más degradados. El sistema simpático, en cambio, nos prepara para la acción, activando las zonas del cuerpo que necesitamos para ello (por ejemplo, dilata los bronquios, acelera el ritmo cardíaco o estimula la liberación de glucosa) y desactivando otras funciones que no son útiles en ese momento, como la producción de saliva, o los movimientos peristálticos.

Así, si los niños comen de pie o si se van levantando, se activa el sistema simpático, lo que reduce la eficacia de la digestión. Teniendo esto en cuenta, perseguir a los niños por el parque con el bocadillo en la mano para que vayan comiéndose la merienda a mordiscos mientras juegan no parece una buena idea. Es mejor acostumbrarlos a comer sentados y tranquilos: a la larga, nos lo agradecerán. **V**

¿Pueden bañarse después de comer?

Ahora que ha llegado el verano, uno de los principales retos es evitar que nuestros hijos se bañen después de haber comido para evitar el temido “corte de digestión”. ¿Pero, tiene algún sentido? Los expertos consideran que no existe el llamado corte de digestión, pero eso no significa que los padres no tengamos razón. Lo que ocurre no es que se interrumpa la digestión, pero puede ser peor: se llama hidrocución y tiene que ver con los cambios bruscos en la temperatura corporal. Si hace calor, hemos hecho ejercicio intenso o hemos comido mucho, cuando entramos bruscamente en el agua fría se produce un choque térmico. El cuerpo reacciona con cambios en la presión arterial y en la frecuencia cardíaca, lo que puede llegar a producir mareos. Para evitarlo, se recomienda refrescar el cuerpo con frecuencia, entrar en el agua poco a poco (hayamos comido o no) y no tomar bebidas frías de golpe, sobre todo si llevamos mucho tiempo al sol. Y, claro está, no bañarse después de haber comido mucho.

pequeño
chef

Helado de cerezas con crema de almendras

Consideradas por muchos nutricionistas como una súper fruta, las cerezas son ricas en flavonoides y vitaminas A y E, unos nutrientes que las hacen indispensables en la dieta infantil porque estimulan la actividad del sistema inmunitario y la regeneración celular. Este helado de cerezas con crema de almendras es totalmente natural y, gracias a su color rojo intenso, los niños lo encontrarán tan dulce como divertido.

Receta propuesta por
Míriam de Veganeando

AMANDIN
CREMA ECOLÓGICA DE ALMENDRAS



Ingredientes

- 250 g de cerezas sin hueso congeladas en trozos
- 100 g de crema de almendras
- 1 cucharada pequeña de canela en polvo
- Cerezas frescas para decorar

Elaboración:

1. Deja que el niño coloque las cerezas en el vaso de la batidora, junto con la crema de almendras y la canela en polvo.
2. Tritura muy bien hasta obtener una masa uniforme de color rojo vivo con textura cremosa.
3. Sirve la crema en tarrinas y que sea el pequeño el que decore el postre con un par de cerezas frescas y una pizca de canela en polvo.



Crema de almendras
Amandin



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:



www.qbio.bio



PRODUCIDA EN ITALIA

WWW.ISOLABIO.COM



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

¿Por qué nos gustan los alimentos que no son sanos?

Si nos hicieran escoger entre brócoli y chocolate, seguramente la mayoría de nosotros optaría por lo segundo. Pero, ¿si el brócoli es tan saludable no lo deberíamos preferir al chocolate por puro instinto? Te damos algunas respuestas para entender la relación que hay entre el instinto y los alimentos y para conseguir que juegue a favor de nuestra salud.

Hace más de trece años que cambié totalmente mi alimentación, mi salud ha salido ganando y tengo bastante claro lo que es saludable y lo que no lo es. Y a pesar de todo, de vez en cuando me tientan algunos productos que sé perfectamente que no son nada buenos para mí. Y lo confieso, no soy Buda: a veces me resisto y a veces sucumbo a la tentación.

Preferir lo poco saludable es humano

Uno de los principales retos con el que nos enfrentamos cuando queremos mejorar nuestra alimentación es encontrar el equilibrio entre lo que necesitamos comer, es decir, aquello que el cuerpo necesita para funcionar de manera adecuada, y lo que nos apetece comer, dos cosas que no siempre se corresponden. ¿Por qué sucede? La res-

puesta corta: porque somos humanos, porque los productos malos para el cuerpo son deliciosos y porque vivimos rodeados de publicidad que nos incita permanentemente a comer mal. La respuesta larga (pero incompleta) viene a continuación.

Sospecho que el problema es inherente a la condición humana. Es bastante probable que un cazador-recolector del paleolítico prefiriera llenarse la barriga de miel (la única fuente concentrada de azúcar que había a su disposición junto con la caña de azúcar) antes que ponerse a comer tubérculos. La diferencia radica en que hace veinte mil años uno no se topaba con un panal de rica miel a cada momento, y obtener la miel era un engorro. En cambio, ahora hay una máquina de vending, un restaurante de comida rápida y una tienda de golosinas en



Sabías que, no es casual que nos guste tanto el sabor dulce: la leche materna es dulce y ese primer gusto que experimentamos queda asociado para siempre a sensaciones positivas, agradables y reconfortantes.

cada esquina. Y, a veces, incluso hay dos. Para resistir la tentación, o para sucumbir a ella sólo de vez en cuando, es importante entender por qué nos gusta tanto todo lo que no es saludable.

La santísima trinidad del sabor

En su libro *Fast Food Nation*, el periodista Eric Schlosser explica qué es lo que nos atrae tanto de la comida basura. Por lo visto, la industria alimentaria ha descubierto cuáles son los sabores o nutrientes que más atraen a la mayoría de los humanos: el dulce, la grasa y la sal. Cualquier producto de comida basura tiene un equilibrio diabólico de estos tres sabores, una pócima mágica que despierta nuestros sentidos más instintivos. ¿Por qué? Porque por lo visto, que nos gusten más estos sabores no es nada casual, y la industria toca algunos resortes que llevan miles de años instalados en nuestro interior.

- **Dulce.** El hombre primitivo, cazador-recolector, necesitaba energía y su principal fuente eran los hidratos de carbono, que son dulces en su gran mayoría: frutas, cereales o tubérculos. Además, la leche materna es dulce, así que se trata del primer sabor que experimentamos y lo asociamos con cosas positivas, agradables y reconfortantes. Lo dulce nos relaja. Y por eso nos gusta. Mucho.
- **Graso.** Los alimentos grasos son otra fuente de energía aún más concentrada y que proporcionaba sustento más a largo plazo. Además, como explica el profesor de biología evolutiva Daniel E. Lieberman en *La historia del*

cuerpo humano, la grasa produce una hormona llamada leptina: cuanta más grasa tenemos, más leptina, y viceversa. Una de las cosas que hace la leptina es regular el apetito. Cuando los niveles de leptina suben, el cerebro suprime el apetito, cuando bajan, el apetito vuelve. Así que conseguir grasa corporal nos permitía no sentir hambre, lo cual era una ventaja añadida; hay que recordar que en esa época conseguir alimentos no era nada fácil.

• **Salado.** ¿Y la sal? La sal es esencial para el organismo y nos ayuda retener líquidos, lo que resulta muy útil si no tenemos agua corriente a nuestra disposición para beber cuando queramos, como les sucedía a nuestros antepasados.

El paladar se puede educar

Así, la evolución hizo que sintamos predilección por estos tres sabores, que eran fundamentales para nuestra supervivencia como especie. Por lo tanto, hace miles de años, lo que queríamos comer se correspondía con lo que necesitábamos, porque no había nada más, y porque comerlo nos beneficiaba. Hoy en día, la industria alimentaria ha pervertido esta noción y juega con nuestros instintos. Seguimos buscando las mismas cosas, los mismos sabores que nuestros antepasados, pero los encontramos en productos sin apenas nutrientes que, además, están repletos de química de síntesis que potencia aún más esos sabores. Estos productos satisfacen nuestros sentidos, pero también los empobrecen y los vuelven zafios, incapaces de detectar las sutilezas de sabor de los alimentos naturales. Por eso siempre he pensado que la dicotomía

entre lo sano y lo bueno es falsa. Lo sano también puede ser bueno.

Lo que pasa es que la química de síntesis que contienen los productos alimentarios modernos proporciona sabores vulgares y facilones. El "sabor" químico a naranja es resultón al principio, pero jamás tendrá la complejidad de matices de una naranja auténtica. Pero, por desgracia, cuantos más productos con aromas y sabores artificiales comemos, menos apreciamos los gustos de los alimentos que nos proporciona la naturaleza. Pero no todo está perdido. Podemos educar el paladar de nuestros hijos desde pequeños y reeducar el nuestro. Si reducimos el azúcar refinado y los productos con aditivos de síntesis y volvemos a los alimentos de proximidad y ecológicos, poco a poco notaremos cómo nuestros sentidos se van despertando y volvemos a disfrutar con la sutileza (que no pobreza) de gustos de una simple zanahoria, una manzana o un brócoli. De esta manera satisfaremos los sentidos pero, al mismo tiempo, comeremos alimentos sanos y nos nutriremos. ▽

¿Qué nos incita a comer sin hambre?

El profesor Lieberman dice que "probablemente no haya habido ningún momento a lo largo de nuestra historia evolutiva en el que fuese adaptativo no prestar atención al hambre ni satisfacerla". Dicho de otro modo: comemos siempre que podemos hacerlo porque es una estrategia que nos ha permitido sobrevivir y evolucionar durante más de dos millones de años y la llevamos impresa en los genes. Nos resulta muy difícil no comer, sobre todo si lo que nos ponen delante está diseñado para gustar. Pero hay que recordar que estos productos son una trampa: tienen pocos nutrientes y de mala calidad, y como tienen muchas calorías, nos llenan y ocupan el espacio que deberían ocupar los alimentos saludables. Resistirse a ellos es bueno.

NATURSOY®

NOVEDAD

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

WOK TAGLIATELLE DE CÚRCUMA Y SEITÁN

ENSALADA FRESCA DE QUINOA A LA MENTA

DUO DE ARROZ, SEITÁN Y SHIITAKE



100% ECOLÓGICO

Visítanos en nuestro [facebook](#) o en www.natursoy.com

SKANDIA

DESCOBREIX EL SABOR SALVATGE DEL MILLOR SALMÓ D'ALASKA



Salvatge, natural i sostenible, així és el salmó que Skandia Ahumados ha capturat per a tu a les fredes aigües d'Alaska.

Tria Salvatge o Vermell Salvatge i gaudeix en cada mos d'un sabor excepcional, una aroma intensa i una textura única.



Salvatge, natural i sostenible



WWW.SKANDIAAHUMADOS.ES



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

Larga vida a la aceituna

Las aceitunas son un alimento muy arraigado y popular que, además de ser un sabroso aperitivo, enriquecen con nutrientes una gran variedad de platos. En su versión ecológica son indispensables en el marco de una dieta equilibrada, gracias a su aporte de ácidos grasos esenciales, vitaminas y antioxidantes.



Sabías que, la pulpa de las aceitunas es rica en polifenoles, unos compuestos que juegan un papel muy importante en los mecanismos de protección antioxidante del organismo.

La oliva es el fruto del árbol del olivo. Es carnosa, más o menos alargada según la variedad y de color verde, que cambia a morado o negro cuando está madura. El porcentaje de pulpa, la cual es muy amarga cuando está verde, varía del 70 al 90%, y el 10-30% restante queda reservado al hueso. La semilla se encuentra contenida en el hueso y abarca aproximadamente el 20% de éste (figura 1). Tanto sus características físicas como la composición química dependen de la variedad, el estado de desarrollo, la madurez en la época de recolección, la situación geográfica, la calidad del suelo, el tipo de cultivo (secano o regadío, ecológico o no ecológico), etc.

Inicialmente se destinaban a la extracción de aceite, aunque se han encontrado referencias en el siglo I que indican su consumo como producto de mesa. Oficialmente, se denomina aceituna de mesa al producto (COI, 2004):

a) Preparado a partir de frutos sanos de variedades de olivo cultivado (*Olea europaea* L.) elegidos por volumen, forma, proporción de pulpa respecto al hueso, sabor, firmeza y facilidad para separarse del hueso los hacen particularmente aptos para la elaboración.

b) Sometido a tratamientos para eliminar su amargor y conservado mediante fermentación natural o tratamiento térmico, con o sin conservantes.

c) Envasado con o sin líquido de gobierno.

Porcentaje sobre el peso seco

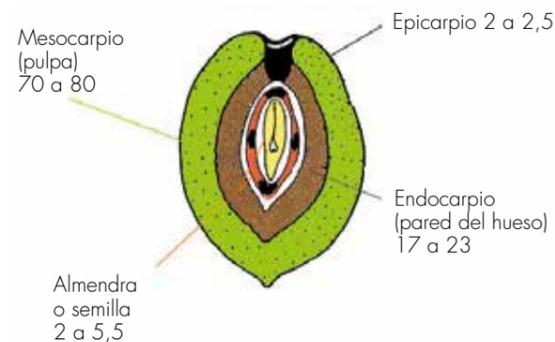


Figura 1. Distribución porcentual de las partes del fruto de la aceituna.

Un fruto con muchas posibilidades

El producto obtenido puede conservarse en salmuera, en sal seca o en atmósfera modificada, o mediante conservantes o acidificantes. La coloración de las aceitunas verdes variará del verde al amarillo paja; la de las aceitunas de color cambiante, del rosa al rosa vinoso o castaño, y la de las aceitunas negras, del negro rojizo al castaño oscuro, pasando por el negro violáceo, el violeta oscuro o el negro verdoso.

Las aceitunas pueden presentarse enteras, partidas, rayadas, deshuesadas, rellenas, etc. Las preparaciones comerciales más importantes definidas en las normas son (COI, 2004):

- **Aderezadas.** Aceitunas verdes, de color cambiante o negras que han estado sometidas a un tratamiento alcalino, acondicionadas en salmuera (donde sufren una fermentación total o parcial) y conservadas con o sin acidificantes.

- **Al natural.** Aceitunas verdes, de color cambiante o negras tratadas directamente con salmuera (donde fermentan total o parcialmente) y conservadas con o sin acidificantes.

- **Deshidratadas y/o arrugadas.** Aceitunas verdes, de color cambiante o negras que pueden estar sometidas o no a un ligero tratamiento alcalino y se conservan en salmuera o parcialmente deshidratadas con sal seca.

- **Ennegrecidas por oxidación.** Aceitunas verdes o de color cambiante, conservadas en salmuera, fermentadas o no y ennegrecidas por oxidación en medio alcalino. Se guardan en recipientes herméticos mediante esterilización térmica y su coloración negra es uniforme.

- **Especialidades.** Las aceitunas pueden prepararse de formas diferentes a las anteriores. Estas especialidades conservarán la denominación de "aceitunas" siempre que respondan a las definiciones generales establecidas en la norma.

Agua, aceite y mucho más

Se supone que el 90% de la grasa, el 83% de las proteínas y el 100% de los hidratos de carbono disponibles en las aceitunas de mesa son asimilables. Ello representa que, aproximadamente, el organismo humano es capaz de aprovechar alrededor del 90% de las mismas.

Los principales constituyentes de la pulpa son el agua y el aceite. Este último (debido al grado de saturación de sus ácidos grasos y a su excelente calidad) contribuye marcadamente al hecho de que la oliva sea considerada como un producto de alto valor nutritivo. Le siguen en importancia cuantitativa un conjunto de sustancias orgánicas solubles en agua, en especial los azúcares y los polifenoles.

- **Fibra muy digestiva.** El contenido oscila entre el 3 y 4%, y las sustancias pécticas, entre 0,3 y 0,6%, siendo la relación lignina/celulosa inferior a 0,5. Por tanto, se puede afirmar que su porción de fibra tiene siempre una buena tasa de digestibilidad.

- **Proteína de alto valor biológico.** La composición de la fracción proteica de la pulpa de frutos maduros varía entre 1,5 y 5%. Los aminoácidos que contienen son productos de elevado valor biológico, que presentan una alta proporción de arginina y ácidos aspártico y glutámico.

- **Polifenoles y tocoferoles con capacidad antioxidante.** La pulpa tiene una cantidad relativamente abundante de componentes fenólicos que, expresados como ácido cafeico, pueden llegar hasta un 5% de su peso seco. Entre ellos destacan los colorantes antocianicos, responsables del color morado cuando las aceitunas están maduras. Asimismo, también contienen tocoferoles y tocotrienoles, compuestos que juegan un papel muy destacado en los mecanismos de protección antioxidante del organismo. El compuesto más abundante es el tocoferol, cuya concentración oscila alrededor de 35 mg/kg.

- **Ácidos grasos saludables.** El ácido graso más abundante es el oleico (80%), seguido del palmítico (11%), el linoleico (5%), el esteárico (2,5%), el linolénico (1%) y el palmitoleico (0,5%). Las proporciones oscilan según las preparaciones comerciales, principalmente relacionadas con el estado de madurez.

- **Poquísimos hidratos de carbono.** Durante los procesos fermentativos que tienen lugar en las elaboraciones, los carbohidratos se consumen casi totalmente por los microorganismos presentes en las salmueras. Por ello, las aceitunas de mesa pueden considerarse prácticamente exentas de estas sustancias.

- **Alto contenido en provitamina A.** El valor vitamínico de los frutos del olivo se completa con su riqueza en provitamina A. Destacamos la presencia de β -caroteno en las aceitunas verdes estilo sevillano o español (entre 2 y 15 mg/kg) y en las verdes colocadas directamente en salmuera (1-7 mg/kg) (Sayago et al., 2007).

¿Cómo se elimina el amargor?

La eliminación del amargor natural de las aceitunas (producido por la presencia de oleuropeína) puede llevarse a cabo mediante tratamiento alcalino, por inmersión en un líquido para la dilución del compuesto amargo o por procedimientos biológicos. Bajo las técnicas de producción ecológica, el tratamiento alcalino no está permitido, pudiéndose realizar operaciones alternativas.

- **Sosa cáustica, el tratamiento más común.** Tradicionalmente se suele eliminar el sabor amargo lavando las aceitunas con disoluciones de álcalis, como el hidróxido de sodio o sosa. Este tratamiento es rápido, pero presenta dos grandes inconvenientes: genera vertidos alcalinos altamente contaminantes y el producto resultante no se puede comercializar como ecológico, porque el uso de hidróxido sódico está prohibido por el reglamento UE 834/2007.

Los álcalis (del árabe al-qal, 'ceniza') son óxidos, hidróxidos y carbonatos de los metales alcalinos. Son de tacto jabonoso y pueden ser lo bastante corrosivos como para quemar la piel. Los álcalis, ya sea en sólido (o en disoluciones concentradas) son más destructivos para los tejidos humanos que la mayoría de los ácidos y provocan destrucciones profundas y dolorosas, al disolver la grasa cutánea.

Antich Gelateria del Corso

LOS NUEVOS HELADOS ¡ECOLÓGICOS!

Biofrutta

FRESA

CITRICO

SIN GLUTEN SIN AROMAS NI COLORANTES

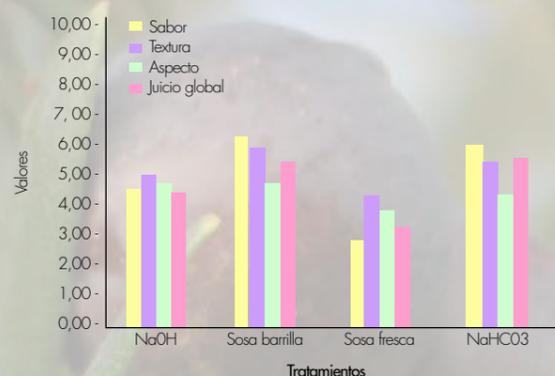
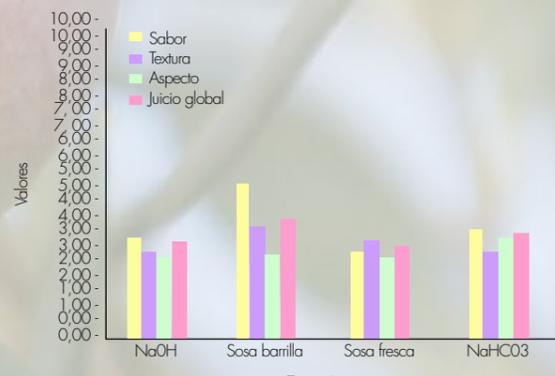
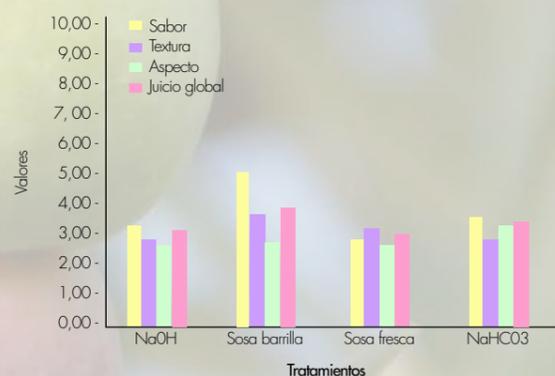
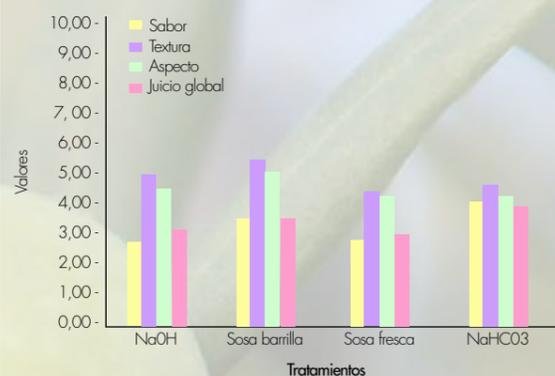
40% CONTENIDO EN FRUTA

SÓLO 70 KCAL

46% CONTENIDO EN FRUTA

SÓLO 74 KCAL

Figura 2. Valoraciones organolépticas (sabor, textura, aspecto y valor global) de aceitunas de mesa de las variedades cacereña (arriba izquierda), hojiblanca (arriba derecha), villalonga (bajo izquierda) y pico-limón (bajo derecha), con diferentes tratamientos para eliminar el sabor amargo.



• **Las alternativas ecológicas.** En la actualidad la mayoría del hidróxido sódico que se emplea procede de la síntesis química. Por ello, está más que justificada su prohibición en la producción ecológica de aceitunas de mesa y encontrar opciones es un reto importante.

- **Sosa vegetal.** La mayor parte de la sosa utilizada desde la dominación árabe hasta las primeras décadas del siglo XIX en Europa se obtenía quemando cierto número de vegetales en las costas mediterráneas. Así, una alternativa es el empleo de fuentes naturales de sustancias alcalinas, como la sosa vegetal obtenida de plantas con altas concentraciones de sal en sus hojas o plantas barrilleras (Raigón y Zornoza Hernández, 2014). La sosa que se obtiene de este tipo de plantas contiene altas concentraciones de carbonato sódico o hidrogeno carbonato de sodio, muy útiles en el tratamiento de las aceitunas.

- **Plantas barrilleras.** La barrilla pertenece a la familia Chenopodiaceae. Esta planta existente en la actualidad de forma silvestre y residual desapareció en las primeras décadas del siglo XIX, cuando se introduce en la industria la síntesis química del hidróxido sódico. Hasta entonces las plantas barrilleras se colectaron o cultivaron con el fin de obtener sosa, que se usaba para fabricar vidrios y jabones duros y para blanquear y fijar los tintes en la industria textil. Pero hace casi 200 años que esta importante industria ha desaparecido por completo: no quedan artesanos barrilleros, los sencillos instrumentos que se utilizaban han desaparecido y son pocos los testimonios escritos.

- **Maceraciones en agua.** La alternativa más simple consiste en la eliminación de los principios amargos con maceraciones en agua. Esta técnica, aunque eficiente, requiere más tiempo y el resultado final no es bueno en todas las variedades, aunque algunas de calibre pequeño o de baja concentración en oleuropeína responden bien a esta alternativa. Además, la textura resultante no es lo suficientemente crujiente, por lo que tienen baja aceptación entre los consumidores.

- **Oxidación de la oleuropeína.** En 2010 se presentó una patente (García Borrego et al., 2010) para la eliminación del amargor mediante la oxidación de la oleuropeína. También existen referencias donde se produce la eliminación de la oleuropeína por reacción fermentativa con cepas de Lactobacillus (Ghabbour et al., 2011).

Olivas ecológicas: pulpa firme y sabor afrutado

La producción ecológica favorece la síntesis de sustancias de naturaleza polifenólica antioxidante, generando aceitunas con un mayor grado de amargor, ya que ambos parámetros están relacionados. La oleuropeína es un compuesto polifenólico con efectos antioxidantes, que reduce la presión arterial, dilata las arterias coronarias e inhibe la oxidación del colesterol transportado por lipoproteínas de baja densidad (Visioli et al., 2004). Sin embargo, estas altas concentraciones hacen que las aceitunas sean prácticamente incomedibles, y por ello son necesarias alternativas respetuosas con el medio ambiente y la salud y admisibles en ecológico.

El tratamiento mejor valorado en las aceitunas de la variedad cacereña es el realizado con la sosa barrilla, sobre todo en cuanto a textura. En la variedad hojiblanca, el tratamiento con mejor calificación es el de la sosa barrilla calcinada: en este caso

el sabor es el atributo más apreciado y el peor, el aspecto. Para las aceitunas Villalonga el uso de la sosa vegetal es el tratamiento más exitoso, en cuanto a textura se refiere. Y para la variedad pico-limón, la sosa barrilla proporciona los frutos con mejor aceptación, excepto cuando se evalúa el aspecto.

Por todo ello se concluye que la sosa barrilla o sosa vegetal es una muy buena alternativa para eliminar la oleuropeína. Los tiempos empleados en la maceración son adecuados, los residuos que se generan no son contaminantes y no produce riesgos para el consumo humano. De la evaluación de los atributos organolépticos se extrae que los frutos tienen una gran aceptación, ya que la textura de la pulpa es firme y consistente, mientras que el sabor es idóneo sin eliminar los sabores afrutados de la aceituna procesada. ▣



1. Arbequinas. Cal Valls
2. Negras. Veritas
3. Arbequinas. Casa Amella
4. Rellenas. Biolivar

Bibliografía

- COI. Consejo Oleícola Internacional. (2004). Norma comercial aplicable a las aceitunas de mesa.
- García Borrego, A.; Romero Barranco, C.; García García, P.; Castro Gómez-Millán, A.; Medina Pradas, E.; Brenes Balbuena, M. (2010). Patente Aceitunas. Oficina española de patentes y marcas (España). Número de publicación: ES 2 325 296 B1.
- Ghabbour, N.; Lamzira, Z.; Thonart, P.; Cidalia, P.; Markaoui, M.; Asehraou, A. (2011). Selection of oleuropein-degrading lactic acid bacteria strains isolated from fermenting Moroccan green olives. *Grasas y aceites*, 62: 84-89.
- Raigón, M.D.; Zornoza Hernández J. (2014). Recuperación De Plantas Silvestres De Aprovechamiento Agroindustrial: Caso De La Barrilla Fina. *Ae Agricultura Y Ganadería Ecológica*, 15: 26-27.
- Visioli, F.; Bogani, P.; Grande, S.; Galli, C. (2004). Olive oil and oxidative stress. *Grasas y aceites*, 55 (1): 66-75.

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

BIO

Pan para todos

Es un alimento saludable y necesario en nuestra alimentación y una importante fuente de hidratos de carbono, fibra, vitaminas del grupo B y minerales. Además, gusta a todos y tanto es el protagonista principal de una comida como el complemento ideal de cualquier plato. Las variedades de nuestro obrador son totalmente ecológicas y se elaboran pieza a pieza de manera artesanal.



La variedad de panes que ofrecemos viene dada por la riqueza de las diferentes harinas con las que trabajamos e innovamos. La mayor parte de las piezas se elaboran con trigo combinado con otros cereales y pueden llevar o no avellanas, pasas, semillas de lino, etc. Sólo los panes de kamut, espelta y tritordeum se preparan únicamente con la harina de estos granos.

- **De espelta, el caviar de los panes.** La espelta pertenece a la familia del trigo y contiene gluten, por lo que los celíacos no pueden tomar esta variedad de pan. Muy digestivo, su sabor, textura y esponjosidad lo hacen adecuado para toda la familia. Al mismo tiempo, es una auténtica joya nutricional, ya que la espelta contiene una gran cantidad de minerales (sodio, calcio, magnesio, silicio, hierro, fósforo y azufre), vitaminas del grupo B, proteínas, lípidos

y todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita y no puede fabricar por sí mismo.

- **De kamut, el manjar de los faraones.** El trigo kamut es un cereal arcaico de la familia del trigo (por lo tanto, contiene gluten) que hace más de 5.000 años ya se cultivaba en el Antiguo Egipto. Sus análisis bromatológicos demuestran que, comparado con el trigo blando empleado habitualmente en panadería y repostería industrial, en su composición hay una concentración entre un 20 y un 40% más de proteínas, hasta el doble de lípidos y de algunas vitaminas (B1 y B2), y cinco veces más cantidad de niacina (vitamina B3) y vitamina E. Y en cuanto a su aporte mineral, este cereal antiguo tiene entre dos y cuatro veces más densidad de calcio, potasio, magnesio, hierro y fósforo.

- **De tritordeum, el nuevo cereal natural.** Estamos ante un grano resultante de una hibridación entre cebada

y trigo que cuenta con altos niveles de proteína, fibra y luteína. También es rico en fructanos, unos carbohidratos de acción prebiótica que contribuyen a mantener en buen estado la flora bacteriana intestinal. Respecto a sus niveles de gluten reactivo son más bajos que los del trigo común o la espelta, y por ello lo digieren mejor aquellas personas con intolerancia no celíaca al gluten, pero recuerda que hablamos de intolerancia y que no es apto para celíacos.

- **De avena con trigo, el más digestivo.** Si definimos la avena como el cereal del bienestar es porque se considera un gran reconstituyente del sistema nervioso y sus principales beneficios son su capacidad de calmar la ansiedad y proporcionar resistencia ante el estrés. A su vez, es un cereal suave y de fácil digestión que (al igual que el resto de cereales integrales) nos aporta la energía necesaria para afrontar los esfuerzos físicos e intelectuales.

- **De leche con trigo, el favorito de los niños.** Blando y esponjoso, a medio camino entre un pan y un pastel, este pan es una fuente de energía para niños, adolescentes, deportistas y amantes del pan en general.

- **De centeno con trigo, el pan negro.** Color oscuro, textura densa y sabor intenso y ligeramente ácido son las principales características de un pan muy nutritivo, que resulta más compacto y menos mullido que el de trigo. Unas propiedades otorgadas por el centeno, un cereal con una composición diferente a la del trigo: aporta más proteínas vegetales y tiene menos cantidad de gluten, motivo por el cual responde peor a la acción de la levadura y la masa no atrapa tanto gas al fermentar. Igualmente, contiene mucha fibra (que regula el metabolismo y activa el tránsito intestinal) y carbohidratos gelificantes, por lo que suele prescribirse en algunas dietas de adelgazamiento, ya que su ingesta provoca una notable sensación de saciedad. **V**

Nuestro secreto: la levadura madre

Una de las claves de nuestro pan es el proceso de fermentación, que siempre se hace con levadura madre y nunca con levadura química. Hacer pan con masa madre requiere más trabajo y más tiempo que hacerlo con levadura química, ya que realiza dos fermentaciones. La primera, alcohólica, eleva el pan, y la segunda, láctea, predigiere todos los elementos del grano: proteínas, carbohidratos, grasas y celulosa. Así, el proceso se alarga durante horas, lo que posibilita que los fermentos naturales de la levadura madre transformen las sustancias de la masa en compuestos más nutritivos.

- **¿Por qué nuestro pan se digiere mejor?** Como el salvado no es visible en trozos gruesos, sino que desaparece entre el resto de los componentes, el pan resulta mucho más digestivo y se asimila mejor. Así, la masa madre prepara el pan para que sus nutrientes sean más efectivos, protejan la flora intestinal y no desgasten las reservas minerales.

EL GAZPACHO ECOLÓGICO QUE SABE.



Sabemos.

COMO CUIDARTE
CULTIVAR ECOLÓGICO
MANTENER EL SABOR DE SIEMPRE

WWW.BIOSABOR.COM

El influjo de la luna

¿Por qué muchos agricultores siembran y cosechan tomando en cuenta las fases lunares? Pues porque la experiencia y el conocimiento heredado de sus antepasados demuestran que hacerlo en determinados períodos es mejor que realizarlo en otros. La agricultura biodinámica también se rige por esta y otras influencias cósmicas para obtener frutas, verduras y hortalizas excepcionalmente nutritivas y con un toque extra de vitalidad.

HaciendasBio. Guareña, Badajoz

Los expertos en nutrición reconocen las ventajas de la dieta mediterránea y la recomiendan como base de una alimentación sana, en la que no pueden faltar la fruta y la verdura. Por eso, cuando hace unos años Paco Casallo nos ofreció sus frutas y verduras ecológicas y biodinámicas no dudamos en colaborar para poder ofrecer a nuestros clientes alimentos únicos llenos de vitalidad y energía positiva.

Agricultores desde siempre, Paco Casallo y José Ramón Rituerto fundaron HaciendasBio hace más de 13 años. Su idea era producir vegetales saludables de forma ecológica y sostenible, y eligieron para ello Extremadura, una tierra perfecta para el cultivo de fruta y verdura gracias a sus abundantes horas de sol, con veranos cálidos e inviernos fríos. Más adelante, con la idea de evolucionar, pusieron en marcha una finca propia en Almería, la mejor zona de España para los cultivos hortícolas en invierno.

Hoy, HaciendasBio lo forman un grupo de personas dedicado al cuidado de la tierra, siguiendo los principios de la agricultura biodinámica. Tienen un pensamiento

común: unir su esfuerzo, entusiasmo y trabajo diario para conseguir frutos rebosantes de fuerza y vigor. Ambas empresas estamos muy orgullosas de nuestra colaboración, gracias a la cual podemos brindar a miles de personas un producto de calidad, 100% ecológico y cultivado de manera respetuosa con las leyes de la naturaleza.

Actualmente, el calentamiento global y la contaminación del medio ambiente perjudican la supervivencia de nuestra especie y la de generaciones futuras, y por eso todos los que conforman la gran familia de HaciendasBio están orgullosos de producir biodinámicamente. Creen firmemente que recibimos de la tierra lo que le damos y en cada una de sus fincas se reproducen las condiciones naturales para el mantenimiento de la fertilidad del suelo y para poder cultivar piezas sanas y muy energéticas.

“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”

La conocida cita de Hipócrates adquiere toda su dimensión en los métodos propuestos por la biodinámica,



Sabías que, la agricultura biodinámica defiende lo natural, equilibra el ecosistema, busca la diversidad biológica y consigue recuperar la actividad bacteriana en el suelo.

que se basa en el conocimiento de la acción de las fuerzas vitales en el crecimiento de las plantas y en las influencias astrales en los ritmos de la vida en la tierra. El resultado son alimentos en el sentido más pleno, que nos alimentan tanto nutricional como anímicamente.

- **Vegetales muy vitales.** Cultivadas en fuerte conexión con la tierra y totalmente alejadas de la influencia de los fertilizantes, las verduras biodinámicas no sólo alimentan el cuerpo, sino también el alma: las vitaminas posibilitan que a nuestro organismo no le falten nutrientes, pero la vitalidad nos da la fuerza, el espíritu de ánimo y la felicidad.

Entre las variedades que HaciendasBio suministra a Veritas se encuentran las siguientes: pimientos California rojo, verde y amarillo; pimiento sweet bite; calabacín; berenjena; tomates rebelión y cherry; alcachofa; pepinos francés y holandés; higos de cuello de dama; manzana granny; peras kaiser y abate Fetel; uva negra; ciruelas negra y amarilla... Un completo abanico de productos

de la tierra que os invitamos a probar para comprobar en primera persona la energía y vitalidad que transmiten.

Una gran familia bien avenida

La producción es un círculo cerrado, y cada finca es un organismo vivo en el que todos y cada uno de sus componentes (suelo, plantas, animales e incluso los humanos) son indispensables. Así, los ritmos que imperan en dicho organismo son los mismos que reinan en el resto del cosmos, y en los terrenos se trabaja para obtener el máximo nivel de biodiversidad. Igualmente, los animales (gallinas, ocas) que viven libres en los campos ayudan a abonar el suelo, mejoran su estructura física y, a la vez, son útiles para controlar las poblaciones de animales no deseados, como los caracoles. Las parcelas están situadas en un entorno natural excepcional y sus tierras están pobladas por diferentes animales silvestres típicos de la zona.

- **Conexión cósmica.** Los preparados biodinámicos 500 y 501 potencian la acción armónica de las fuerzas

cósmicas sobre las plantas y las conectan con el universo. El preparado 500 se obtiene enterrando cuernos de vaca rellenos de boñiga de calidad y dejándolos fermentar durante el otoño e invierno: favorece las fuerzas terrestres, la estructuración del suelo, el enraizamiento, el crecimiento, la actividad microbiana, la formación de humus... Por su parte, el 501 se logra enterrando durante primavera y verano cuernos de vaca rellenos de cuarzo molido hasta dejarlo en estado coloidal, y mejora la calidad organoléptica de los frutos.

- **Compuesto biodinámico:** un organismo en sí mismo. Las fincas son ecosistemas con una compleja biodiversidad, y para mantener el equilibrio armónico abonan sus tierras a través del compuesto que ellos mismos elaboran desde hace años. Dicho abono aporta nutrientes y microorganismos al suelo, ayudando a crear un ambiente idóneo para organismos útiles como las lombrices, por ejemplo.

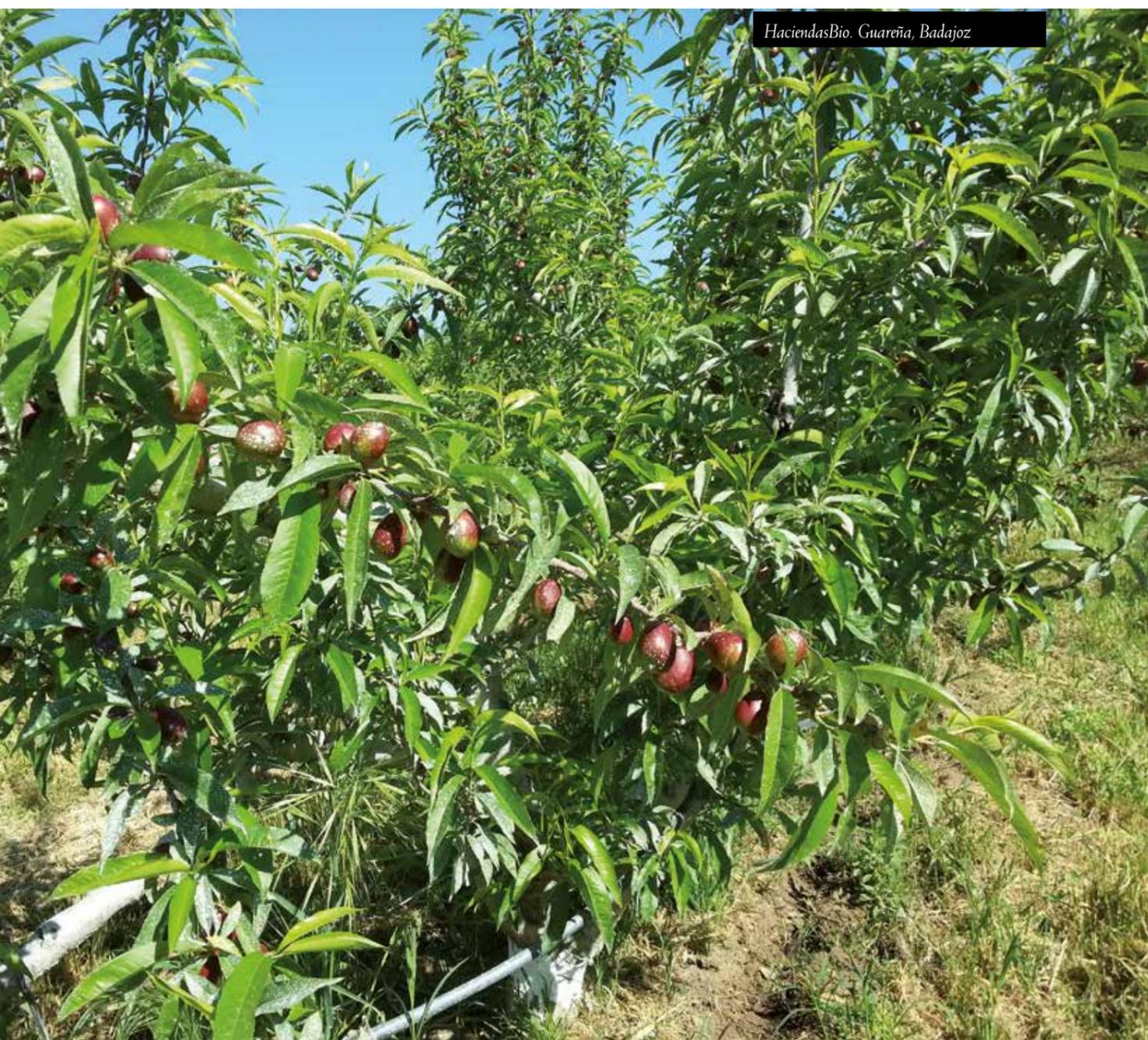
- **Calendario de siembra, plantación y cosecha.** Se sigue el calendario elaborado por Maria Thunn (discípula de Rudolf Steiner, el creador de las teorías biodinámicas), que especifica los días y las horas más adecuados para cada labor: unos plazos fijados en función de los ritmos astrológicos. En cuanto a las semillas, se seleccionan en la medida de lo posible variedades locales, que entre otros muchos beneficios se adaptan mejor y favorecen la biodiversidad.

- **Prevención de plagas.** Las plagas sólo aparecen cuando los cultivos se desequilibran. De ahí que se usen

técnicas preventivas que incluyen la aplicación de preparados obtenidos de elementos naturales que se incorporan al suelo o se rocían sobre las plantas de acuerdo con principios similares a los de la homeopatía.

- **Producción sostenible.** Los cultivos, el proceso de envasado y la comercialización están regulados por las más importantes certificaciones a nivel internacional, y la producción respeta al máximo el entorno. El sello de calidad Demeter, cuyo nombre hace honor a la diosa griega de la agricultura, certifica que el producto ha sido elaborado de manera biodinámica y, asimismo, también garantiza que se cumplen los requisitos de la normativa orgánica. 

Cada finca es un organismo vivo en el que todos y cada uno de sus componentes (tierra, plantas, animales e incluso los humanos) son indispensables



BIO 

DISFRUTO DE INVERTIR CON SABIDURÍA EL TIEMPO

www.vegetalia.com   



Me gusta sentirme bien y disfrutar de lo que como, aunque no tenga todo el tiempo que quisiera para hacerlo.

Las nuevas croquetas de Vegetalia están elaboradas con ingredientes ecológicos de gran calidad, respetando los ciclos de la naturaleza. Hemos preparado con sabiduría artesana dos recetas deliciosas para que puedas disfrutar de alimentos sanos y nutritivos en sólo 3 minutos.

Soy consciente de lo que es realmente importante: sentirme bien y cuidar de los que más quiero.



CROQUETES DE CALABAZA Y QUESO* · CROQUETES DE BOLETUS*
*Elaboradas con seitán, tofu y tempe.

Un refresco saludable, por favor

Los refrescos ecológicos tienen chispa, sabor, y calman la sed de manera saludable gracias a que sus ingredientes son totalmente naturales. Agua de coco, kombucha, zumos de fruta, infusiones sin teína... La oferta es muy variada y se adapta a todos los gustos y edades.

Las voces más expertas proclaman la necesidad de limitar (o incluso prohibir) el consumo de refrescos con gas, especialmente entre niños y adolescentes, para evitar la posible aparición de enfermedades y trastornos relacionados con el consumo de estas bebidas. Unas bebidas que no son más que agua con anhídrido carbónico, azúcares o edulcorantes artificiales, agentes aromáticos y otros aditivos que no aportan ningún beneficio nutricional.

La alternativa más sana la encontramos en los refrescos ecológicos, cuyos ingredientes son 100% naturales, incluidos los edulcorantes, ya que no están permitidos ni el aspartamo ni otros edulcorantes químicos.

- **Bebidas refrescantes.** Los de la marca Bionade son los únicos refrescos sin alcohol elaborados mediante la fermentación de materias primas de origen ecológico. Se producen bajo los mismos principios y leyes de pureza que se utilizan para elaborar cerveza, y combinan diferentes ingredientes naturales: malta, agua, azúcar, esencias y extractos o zumos

de frutas. Su proceso de fermentación hace que se pueda endulzar con menos de la mitad de azúcar que un refresco no ecológico, y las calorías se reducen a 20 por ml.

En cuanto a gustos, toda la gama busca aportar beneficios para la salud de los niños y adultos: saúco, frutas antioxidantes, jengibre...

- **Zumos de fruta natural.** La presencia de fruta en la dieta diaria es muy beneficiosa para la salud, gracias a su contenido en vitaminas y otros nutrientes.

- *Hollinger.* Incorpora un 12% más de zumo que las marcas no ecológicas y reduce en un 30% la cantidad de azúcar (6,5 o 5,5 g por 100 ml). Siempre con ingredientes ecológicos, ofrece los sabores clásicos de naranja y limón, pero también de grosella y arándanos como bebidas antioxidantes con gas. Y su refresco de cola con menos azúcar y libre de cafeína es apto para niños.

- *Bíbulus.* Ofrece zumos con gas de fruta fresca procedente de agricultura eco de sabor manzana y manzana con uva.



Sabías que, el rooibos es una infusión sin teína y con propiedades antioxidantes que resulta muy adecuada para la salud de dientes y huesos, dado su contenido en calcio y magnesio.

- **Tónica, ginger ale y refrescos de manzana.** La propuesta de Naturfrisk incluye tónica, ginger ale y también una bebida gasificada de manzana, dulce y muy suave.

- **Infusiones sin teína.** Bos crea bebidas a base de té rooibos de varios sabores: frutos rojos, limón y lima-jengibre. El rooibos es una de las infusiones que ha ganado más popularidad en los últimos años gracias a su sabor floral, muy agradable. Lo llaman té, pero en realidad es una infusión sin teína no excitante que pueden tomar incluso niños, gente nerviosa o con hipertensión. Tiene propiedades antioxidantes, es diurética y resulta muy adecuada para la salud de dientes y huesos, dado su contenido en calcio, magnesio y flúor.

- **Kombucha.** La firma Ucha trabaja con té fermentado, creando la kombucha (con limón y con granada), una bebida a la que el proceso de fermentación le otorga enzimas y un poder probiótico que fortalece las defensas.

- **Agua de coco.** Por su parte, Kulau propone el agua de coco pura como el refresco isotónico e hidratante más natural.

No a los refrescos no ecológicos

El número de personas que cuidan su alimentación no deja de crecer, pero curiosamente muchas de esas personas no prestan atención al tema de los refrescos cuando llega el verano y les apetece tomar algo frío. Ante el desconocimiento de alternativas de calidad, la nevera se acaba llenando de productos que, aunque no



acaban de convencer, son la elección más socorrida. Y no terminan de convencer porque no son nada interesantes para la salud. Veamos cuáles son sus ingredientes y por qué son perjudiciales.

- **Sus calorías están "vacías".** Aunque aportan calorías, su valor nutritivo es nulo. Además, para que sus azúcares se transformen en energía es necesaria la presencia de vitaminas del grupo B y minerales. Y como el refresco no las contiene, los citados azúcares las obtienen de las reservas del propio organismo. Así, las calorías vacías favorecen la obesidad y alteran el metabolismo.

- **Irritan el estómago.** Su consumo está desaconsejado en casos de gastritis, úlcera gastroduodenal y trastornos digestivos en general, ya que altera e inflama la mucosa intestinal.

- **Favorecen la aparición de caries.** La combinación de los azúcares con ácidos, como el ácido fosfórico u otros ácidos, resulta muy agresiva para el esmalte de los dientes.

- **No calman la sed.** Debido a la presencia de azúcar y aditivos en muchos casos provocan el deseo de más líquido, llegando incluso a aumentar las ganas de beber.

- **Provocan descalcificación.** Los aditivos químicos que contienen provocan la acidificación del metabolismo, que se compensa liberando calcio y otros minerales de los huesos. Una situación que se ve agravada por la presencia de ácido fosfórico, un aditivo muy frecuente en los refrescos. Por ese motivo, las bebidas de cola están del todo desaconsejadas en casos de osteoporosis o raquitismo.

- **Aumentan el riesgo de formación de cálculos urinarios.** Existen diversos estudios (Weiss GH, Sluss PM, Linke CA. Changes in Urinary magnesium, citrate, and oxalate levels due to cola consumption) que demuestran que un consumo habitual de bebidas de cola favorece la eliminación de calcio y oxalatos en la orina, precisamente las sustancias que mayoritariamente provocan los cálculos urinarios.

- **Pueden causar alergias o hipersensibilidad.** En la mayoría de los casos las alergias se deben a alguno de los muchos aditivos que contienen estas bebidas. Unas alergias o hipersensibilidades que se pueden manifestar de formas variadas: irritabilidad nerviosa e hiperactividad, dolor de estómago, trastornos digestivos, erupciones cutáneas. ❑

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



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



1. Hollinger. Soda llimona
2. Hollinger. Soda taronja
3. Kulau. Agua de coco
4. Kombucha. Llimon
5. Kombucha. Magrana

6. Hollinger. Poma
7. Hollinger. Te gelat
8. Bos. Te, fruits vermells, llimona i llima-gingebre

MISUI

la celebración de la joyería

Misui es el nombre de la nueva marca de joyería contemporánea concebida por Unión Suiza. Sus colecciones ensalzan la belleza de la naturaleza y se realizan con materiales puros no tratados y obtenidos de forma respetuosa. Estamos ante la nueva concepción del lujo, un lujo actual basado en los valores artísticos de sus creadores y en la honestidad de los procesos de producción

uniónsuiza
1854



la honestidad de los procesos de producción.

Las joyas de Misui respetan los nuevos valores del lujo del siglo XXI, directamente relacionados con el respeto al medio ambiente y al trabajo de las personas



Joan Gomis

La preocupación por la alimentación ecológica crece día a día, y no lo hace sólo por sus indudables beneficios para la salud, sino también porque gracias a la agricultura sostenible cuidamos del medio ambiente y evitamos la destrucción de los valiosos recursos naturales.

Los ámbitos en los que la conciencia ecológica ocupa un lugar importante se amplían

Una de las últimas empresas en presentar un **proyecto sostenible e innovador** ha sido **Unión Suiza**, la conocida joyería barcelonesa. Desde siempre han trabajado con recursos de proximidad y siendo fieles a unos valores artesanales y tradicionales profundamente arraigados que han pasado de padres a hijos desde hace seis generaciones. Y hoy, casi dos siglos después de su fundación, Lluís Vendrell (el mayor de los cuatro hermanos que regentan el negocio) nos habla de la nueva marca de joyas y accesorios de lujo contemporáneo Misui.

“Una nueva manera de entender el lujo con productos adaptados a nuestro tiempo hechos en Barcelona y basados en la creación, la innovación, el trabajo en equipo, la sostenibilidad y el compromiso”.

Misui nace con la voluntad de ser un referente en su ámbito, de proyectarse desde Barcelona hacia el resto del mundo y con la aspiración de reinventar la idea del lujo subrayando el oficio y el talento local. El propio Lluís Vendrell desgrana con orgullo parte de su historia: “Mi tatarabuelo Jaume Vendrell empezó en 1840 en un pequeño taller de joyería cerca de la parroquia del Carmen. La segunda generación se instaló en la calle Ample y, posteriormente, mi abuelo Carles Vendrell se independiza, abre diferentes tiendas y se convierte en pionero introduciendo en España las grandes marcas de relojería suiza, como Omega y Patek Philippe, y abriendo la primera tienda llamada Unión Suiza en 1929. Incluso creó sus propias marcas de relojes catalanes: Duward y Kronos, lo que significó un

punto de inflexión. La tienda de la Diagonal, diseñada por Sagnier, se inauguró después de la Guerra Civil y fue considerada en su momento la mejor joyería de Europa, distinción que sigue manteniendo en la actualidad. Hoy, ya traspasada la frontera del siglo XXI, los cuatro hermanos seguimos trabajando con la misma ilusión, oficio y buen hacer de siempre y asumiendo retos nuevos cada día”.

Elogio de lo auténtico

La idea de lanzar una marca de joyería diferente y acorde con los nuevos tiempos comenzó a gestarse hace tiempo, y finalmente vio la luz hace unos meses coincidiendo con el 175º aniversario de Unión Suiza. Joan Gomis, director del nuevo proyecto, explica que “el sector de la joyería reclama la recuperación de los valores tradicionales con una visión contemporánea. Hablamos de los materiales no tratados y obtenidos de manera respetuosa y, por supuesto, de una producción que apoya a los talleres de la ciudad”.

Uno de los objetivos de Misui es la reinterpretación del lujo, porque la demanda ha cambiado y son muchos los clientes que sienten la necesidad de tener **piezas singulares realizadas con ese punto de conciencia**. El director de la marca aclara que en las colecciones se ha utilizado oro fairmined: “Un oro ético, extraído por pequeñas comunidades mineras artesanales, certificadas por la normativa Fairtrade and Fairmined Gold, y que se obtiene de forma respetuosa con la naturaleza, sin utilizar cianuro ni mercurio. Igualmente, todas las gemas que usamos son naturales, y lo que se ve es totalmente real y auténtico, sin manipulación alguna. Nosotros entendemos el lujo como aquello que es real, y lo que es un verdadero lujo es que la naturaleza produzca materiales excepcionales que son preciosos por sí mismos y no necesitan ningún tratamiento”.

El valor de la artesanía

El hilo conductor que une todas las piezas es el mérito de los oficios artesanos. Desligadas del ritmo de las tendencias, las colecciones de joyería, sombreros y zapatos están íntegramente realizadas en la Ciudad Condal, en la que la orfebrería ha tenido siempre un gran protagonismo. El diseño de las colecciones actuales ha corrido a cargo

de Marc Monzó y Estela Guitart, los sombreros han sido creados por Nina Pawlowsky y Cristina de Prada, y los zapatos son del maestro zapatero Norman Vilalta. Próximamente se presentarán colecciones firmadas por otros diseñadores nacionales e internacionales, ya que la idea es ir invitando a joyeros que aporten diferentes visiones artísticas que complementarán la marca.

Para terminar, es importante destacar que si bien la marca nació con vocación internacional, no es menos importante su voluntad de enamorar a la gente de la ciudad. “Queremos que las personas que eligen una joya Misui sientan el orgullo de poseer una pieza con valores excepcionales: diseño, exquisitez de los materiales, procesos de excelencia en la producción... Nuestras joyas perdurarán en el tiempo porque unen al prestigio de la firma de sus autores/as el momento histórico al que pertenecen. No se encuadran en el ámbito de la joyería-moda, sino que han sido concebidas para perdurar en el tiempo”, concluye Gomis. ▣



Todos los materiales usados se han obtenido de forma honesta, justa y sostenible y están certificados de manera oficial.

V Espacio modernista, patrimonio de barcelona

Las piezas se pueden adquirir en los tres establecimientos de Unión Suiza y el espacio Misui está situado en la primera planta de la tienda de avenida Diagonal, donde desde hace décadas los barceloneses consultan la hora en su icónico reloj. El inmueble modernista ha sido restaurado por Diego Ramos según su aspecto original de principios del siglo pasado y las vitrinas que albergan las joyas son una combinación de metal, espejo y vidrio, cuyo diseño recuerda al de las piezas que se exponen en su interior.

Este verano, helados de frutas

Los nuevos helados Antica Gelateria del Corso se elaboran con un 40% de fruta fresca; fresas o cítricos, y están libres de aromas, conservantes y gluten.

Ideales para que los más pequeños disfruten de los beneficios de la fruta de una manera divertida, refrescante y veraniega.



'Smoothies' de azaí

Originario del Amazonas, el azaí o açai es uno de los frutos más antioxidantes que existen. Recomendado para evitar el envejecimiento de las células y ayudar a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, es rico en minerales y omega-6 y 9.

La marca Nossai nos propone dos smoothies con base de azaí: uno con propiedades energéticas, como resultado de mezclar azaí con guaraná, y otro con beneficios antioxidantes, elaborado a partir de azaí, arándanos y granada.

Salmón salvaje de Alaska

Nuevo salmón congelado en porciones de la marca Alaska Wild, con certificación de pesca sostenible, que permite regular y proteger nuestro entorno.



Para los más peques...

Te recomendamos esta gama de purés de carne, pescado, verduras y fruta de la marca Comme-Bio. Elaborados a partir de ingredientes frescos y ecológicos, su sabor es excelente, como si los hubieses preparado en casa, y además conservan sus cualidades nutricionales.

¡Disfruta de estos tarritos elaborados en España, al mejor precio!



Refréscate con abedul

Te presentamos las nuevas bebidas de abedul. Con un ligero sabor a cítricos, son la alternativa más deliciosa para refrescarse este verano.

El abedul está considerado como una de las mejores plantas diuréticas por su capacidad para estimular la eliminación de líquidos, sin resultar agresiva para los riñones.

laia

Con el verano llegan las frutas más frescas. La sandía y el melón. ¡Ya os echábamos de menos!

Además de comerlas a todas horas bien frescas, también tengo algunos trucos para sacarles más jugo... Mezclo zumo de sandía con gazpacho para hacer gazpacho de sandía. ¡Es muy sofisticado!

También tuesto semillas de melón para ponerlas en las ensaladas o las trituro y hago un zumo para desayunar muy nutritivo

Para presentar la fruta en la mesa, vaciamos medio melón y media sandía y usamos la parte exterior como cuenco. ¡Queda fantástico!

Glòria Vives Xiol



Andrea Zabala Mari
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

Objetivo: hidratación

Mantener nuestro cuerpo bien hidratado es de vital importancia para el buen funcionamiento del organismo. Por ello hay que prestar especial atención a la hidratación en épocas de calor, cuando es más fácil deshidratarse debido a que las pérdidas de agua son mayores.

El agua permite muchas de las reacciones químicas vitales y mantiene las funciones corporales, además de ser el componente principal del cuerpo humano. Representa alrededor del 60% en hombres y es ligeramente inferior (alrededor de un 50-55%) en mujeres, debido a que el cuerpo femenino tiene más grasa. Mayoritariamente, el agua del cuerpo se halla en el interior de las células (excepto en los adipocitos, que son las células grasas), y una menor parte, en el espacio extracelular y el plasma sanguíneo. Así, las principales funciones de la hidratación son las siguientes:

- Transporta los nutrientes y el oxígeno a las células de nuestro cuerpo y retira de las mismas las sustancias de desecho producidas en los procesos metabólicos.
- Facilita la oxigenación del cerebro y que éste se mantenga en alerta.
- Tiene un papel fundamental en la digestión de los alimentos y su absorción, ya que la deshidratación enlentece el tránsito intestinal favoreciendo así el estreñimiento.
- Contribuye al buen funcionamiento del corazón y mantiene la tensión arterial dentro de unos límites saludables.
- Mejora el funcionamiento de los riñones, eliminando los residuos a través de la orina.
- Ayuda a proteger las articulaciones y el buen funcionamiento de los músculos, a la vez que preserva la elasticidad, la suavidad y el color de la piel.
- Regula la temperatura corporal mediante la redistribución del calor y el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

¿Te falta agua?

La cantidad total de agua del cuerpo y el equilibrio entre la ingesta y la pérdida está controlado por mecanismos que regulan las vías de excreción y estimulan el consumo. Uno de

estos mecanismos es la sed, mediante la cual evitamos deshidratarnos. Se desencadena por acción de unas células especializadas del cerebro denominadas osmorreceptores, que son las que detectan la disminución del agua. Además de desencadenar el proceso de su búsqueda, liberan una hormona antidiurética o vasopresina (la HAD) para, a su vez, disminuir la pérdida de agua a través de la orina.

Al beber agua empieza a disminuir la concentración de HAD, lo que permite el normal funcionamiento de las células del cuerpo y se reanuda la producción de orina en el riñón. Si no se bebe o la cantidad de líquido es insuficiente, se libera cada vez más HAD, lo que hace que orinemos menos cantidad y de color más oscuro. En cambio, cuando se pierde demasiada agua entran en acción otras células especializadas del sistema cardiovascular que envían al cerebro la señal de liberar más HAD y aumentar la concentración de otra hormona denominada angiotensina, responsable de estimular la liberación de otra hormona: la aldosterona.

En el caso de no beber agua o cuando la cantidad ingerida es insuficiente, se sintetiza una mayor cantidad de las citadas tres hormonas y va disminuyendo el volumen de orina, con su consecuente oscurecimiento. Y de seguir así, corremos el riesgo de deshidratarnos.

• **Síntomas de deshidratación.** Si es leve puede producir sed, dolor de cabeza, debilidad, mareos, fatiga, cansancio y somnolencia. La moderada se caracteriza por sequedad de boca, poco o nada de orina, pesadez, pulso cardíaco rápido y falta de elasticidad cutánea. Y cuando es grave estamos ante una emergencia médica determinada por sed extrema, falta de orina, aceleración de la respiración, alteración del estado mental y piel fría y húmeda.

¿Cuándo hay necesidades especiales?

Existen determinados grupos que tienen requisitos especiales a la hora de hidratarse y que deben prestar mucha atención a sus niveles de agua en el cuerpo.

- **Niños.** Pueden perder grandes cantidades de agua en forma de sudor si hace mucho calor, y a menudo están tan entretenidos en sus actividades que se olvidan de pedirla. Por tanto, hay que estar atentos y ofrecerles bebida regularmente.
- **Ancianos.** Al envejecer, el cuerpo pierde la capacidad de detectar la necesidad de beber, por lo que las personas mayores deben anticiparse y no esperar a sentir sed.
- **Embarazo.** Durante la gestación las necesidades cambian, ya que el suministro hídrico adecuado es esencial para mantener el líquido amniótico en perfecto estado.
- **Lactancia.** Los bebés que maman ingieren una media de 600-900 ml de leche materna diariamente. Por ese motivo, las madres pierden grandes cantidades de agua al dar el pecho y deben reponer dichas pérdidas aumentando el consumo de líquidos.

¿Qué beber?

Para hidratarnos correctamente hay que beber alrededor de 1,5-2 litros diarios de agua, que se suele acompañar de otras bebidas que, además de hidratar, aportan otros nutrientes.

- **Zumos naturales.** Aportan vitaminas, antioxidantes y electrolitos, además de contribuir a tomar las 5 raciones de frutas y verduras diarias.

• **Bebidas deportivas.** Contienen pequeñas cantidades de azúcar y electrolitos que ayudan a recuperar el desgaste energético y la pérdida de sales minerales después del ejercicio.

• **Café y té.** Las bebidas con cafeína también contienen agua y son adecuadas cuando se está cansado, siempre consumiéndolas con precaución.

• **Infusiones.** Se preparan con agua y hierbas y pueden tener múltiples utilidades, además de la evidente hidratación.

• **Leche y batidos.** Además de agua, son ricas en calcio, potasio, fósforo, vitaminas (A, D, B12, B2 y B3) y son energéticas, porque tienen azúcares y grasas, así como proteínas.

• **Refrescos carbonatados.** Ya sean tipo cola, limonadas o a base de frutas, tienen un alto contenido en agua pero también una gran cantidad de azúcar.

• **Bebidas alcohólicas.** La cerveza o el vino contienen alrededor del 85-95% de agua, pero no son adecuados para hidratarnos. El motivo es que el alcohol deshidrata (debido a su efecto diurético) y que nuestro cuerpo libera una enzima, la alcohol deshidrogenasa (AD), que se encarga de eliminar las sustancias tóxicas y el alcohol de la sangre. **V**





Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Agar-agar: la gelatina perfecta

Es un alga muy utilizada en alta cocina debido a las enormes posibilidades que ofrece. En casa, su versatilidad nos permite elaborar las recetas más diversas de forma sencilla y, además, es un buen aliado de nuestra salud, ya que contiene muchísima fibra.

El agar-agar se obtiene de varios tipos de algas rojas, entre ellas, las de género Gelidium, unas algas secas que se usan desde hace mucho tiempo en Oriente. Es un gelificante que se hidrata a través del calor y al enfriarse se vuelve duro de nuevo. Así, al calentarlo junto con un líquido, al enfriarse lo atraparé y lo solidificaré en forma de gelatina.

Se utiliza normalmente para preparar postres saludables y gelatinas frías, y su uso es un poco diferente al de otras algas debido a que es un potente gelificante. Es habitual encontrar agar-agar con la descripción de hidrocoloide gelificante. Eso significa que es un alga que debe hidratarse en líquidos (hidrocoloide), ya que no tiene muy buena interacción con las grasas. Algo importante a tener en cuenta si queremos hacer una gelatina en la que haya mucha grasa, como en el caso de las frutas.

A la hora de comprar hay que pensar en la utilidad le vamos a dar, ya que el resultado final dependerá del formato usado: copos, tiras o polvo.

- **Tiras.** Suelen utilizarse para ensaladas y se aconseja ponerlas en remojo para que se hidraten y estén blandas a la hora de incorporarlas al plato. Sin embargo, muchas veces nos encontramos que siguen estando muy rígidas, en cuyo caso las hidratarémos en agua caliente, pero sin hervir, para evitar que se disuelvan en el líquido. Tras hidratarlas, y cuando aún estén calientes, hay que ponerlas en algún ácido o fermento tipo salsa de soja, para romper la estructura firme que volverían a coger cuando se enfríen.

- **Copos.** Una buena opción para elaborar gelatinas o mousses. Hay que hervirlos en el líquido a gelificar durante unos 10-12 minutos aproximadamente para que se hidraten correctamente. Con este formato cuesta un poco medir la cantidad que necesitamos, ya que no todos los líquidos son iguales (los hay más ácidos, más grasos y más alcalinos) y el agar-agar reacciona de manera diferente en cada uno.

- *La dosis idónea.* Hay que comenzar por 1 cucharada sopera por litro e ir observando si reacciona bien o no, para poder aumentar la dosis según veamos. Una buena manera de ver si está respondiendo bien es utilizar una cuchara que esté casi helada: si introducimos la cuchara dentro del líquido que ha hervido con agar-agar y gelifica por choque térmico veremos la textura de la gelatina. Otra forma es colocar una gota en un plato que esté muy frío y ver si gelifica o no. Una vez gelificada la presionamos ligeramente con el dedo: si se rompe con facilidad le falta agar-agar, y en caso de estar muy dura, nos hemos pasado.

- **Polvo.** Para muchos es la mejor alternativa si se quieren preparar gelatinas (dulces o saladas) o postres saludables y obtener un gelificado suave que no se tenga que masticar demasiado. Basta con hervir sólo una parte del polvo, lo que nos permite mantener mejor el sabor y el color del líquido, y una vez ha arrancado el hervor, se saca del fuego y se añade el resto. Según la cantidad de alga incorporada obtendremos diferentes texturas de gel. Valoraremos los gramajes en base agua, ya que si utilizamos medios ácidos el resultado va a ser totalmente diferente, porque en ácido no se hidrata bien y es preciso aumentar la dosis.

RAIMAT



UN BRINDIS POR LA TIERRA

Raimat Terra responde a un concepto integral de sostenibilidad que respeta el medio ambiente desde el viñedo hasta el envase: además de ser un vino 100% fruto de viñedos ecológicos, lleva una botella más ligera, cápsula de estaño totalmente reciclable, tapón de corcho natural recubierto de cera de abeja y etiqueta de papel ecológico.

Raimat Terra es un vino suave y fresco, con un final largo que combina a la perfección las notas cítricas de la Chardonnay con los toques minerales de la Garnacha.





Recetas originales

Las posibilidades del alga agar-agar en la cocina son inacabables. Tan sólo es necesario un poco de imaginación...

Gelatina de albaricoque

Ingredientes:

1 kg de pulpa de albaricoque
3 g de agar-agar

Elaboración:

1. Haz un puré con la pulpa de albaricoque y calienta una parte junto con el agar-agar. Después, incorpora el resto.
2. Deja gelificar y corta en cuadrados regulares.
3. Una vez obtenida la gelatina, cúbrela con una cobertura de chocolate blanco.

Tofu de coco

Ingredientes:

250 ml de agua
125 g de coco en polvo soluble
1 g de agar-agar
1 hoja de gelatina (opcional)

Elaboración:

1. Mezcla el agua con el agar-agar y lleva a ebullición.

2. Retira y añade la hoja de gelatina hidratada y escurrida.

3. Añade el coco en polvo, tritura bien con el túrmix hasta que no quede ningún grumo y deja gelificar.

4. Sumerge los dados de tofu de coco en caldo caliente.

Mermelada de naranja

Ingredientes:

1 l de zumo de naranja fresco
2 naranjas
100 g de miel
8 g de agar-agar
Vainilla

Elaboración:

1. Pela las naranjas eliminando la parte blanca y corta la piel a tiras muy finas.
2. Hierva las pieles con la vainilla, la miel y el zumo de naranja. Reduce hasta obtener 750 ml.
3. Añade al agar-agar y guarda en botes de mermelada.

A partir de 2,2 g por litro. Obtendremos una textura gelée poco estable al tacto y similar a la que adquiere el caldo cuando lo guardamos en la nevera.

A partir de 5 g por litro. La gelatina obtenida se puede cortar.

A partir de 8 g por litro. Lograremos una gelatina que aguanta un peso: la podemos poner en un plato hondo, por ejemplo, ponerle un trozo de pescado encima y calentar el conjunto.

Entre 15-20 g por litro. Conseguiremos una gelatina excesivamente dura.

Cuando el objetivo es crear platos divertidos escogemos la proporción dependiendo del protagonismo que queramos dar a la gelatina. Por ejemplo, si hacemos una gelatina de 15 g por litro la cortaremos muy pequeña, ya que suponemos que dará vueltas en la boca y será el último recuerdo del plato. Por el contrario, si hacemos una gelatina blanda no tendrá tanto protagonismo y la podemos cortar en trozos más grandes.

Infinitas posibilidades

El agar-agar es el gelificante ideal para realizar mermeladas, compotas, tartas, flanes, mousses... Tanto si elegimos copos como polvo, se debe mezclar el líquido con el agar-agar a temperatura ambiente y llevar a ebullición (minutos,

en el caso de los copos; segundos, si hemos elegido el polvo). Después se deja enfriar para que gelifique (sin mover el recipiente), y recuerda que no precisa nevera, porque gelifica a unos 30 °C. Si queremos, también se puede servir como gelatina caliente, ya que una vez gelificada se puede calentar bien hasta unos 80-90 °C sin que se rompa. ✓

1



2



1. Agar-agar. Biocop
1. Agar-agar. Natali

FABRICACIÓN FRANCESA PASTA VEGANA

Los beneficios de las legumbres

con el placer de la pasta!



100% Legumbres bio
Garbanzos, lentejas rojas y verdes



Distribuido por :
Naturlike
www.naturlike.com

France, Avignon - Tel: +33(0) 490 885 626 - www.lazzaretti.fr

LaCuina
veritas



DE LA TIENDA
38 veritas



A LA COCINA...



... A TU CASA!

El dulzor más natural

Los edulcorantes artificiales, incluidos los más consumidos por los diabéticos, pueden desencadenar reacciones nada deseables en el organismo. Es el momento de buscar nuevas opciones, más naturales, para endulzar la dieta.

Un reciente estudio publicado en la revista Nature afirma que el consumo continuado de edulcorantes artificiales puede producir un importante desequilibrio en la microbiota intestinal, lo que deriva en una mayor intolerancia a la glucosa incluso en personas no diabéticas. Por tanto, el uso indiscriminado de edulcorantes, como la sacarina (E-954) o el acesulfamo (E-950), no es lo más aconsejable. Tampoco es recomendable el aspartamo (E-951), porque debido a sus características químicas, podría confundir los sistemas nervioso y hormonal.

Por fortuna, la naturaleza nos ofrece opciones más sanas que el azúcar refinado o los edulcorantes artificiales. Te presentamos tres alternativas naturales adecuadas para diabéticos, prediabéticos y para aquellos que quieren regular su índice glucémico y así evitar picos de azúcar en sangre. Recuerda que el índice glucémico (IG) mide la velocidad de absorción de los azúcares en sangre: la glucosa pura es el referente máximo y tiene un IG de 100, y el azúcar de mesa (sacarosa) tiene un IG de 68.

• **Azúcar de coco.** Se obtiene del calentamiento de la sabia de la flor de coco.

- *Aspecto.* Similar al azúcar moreno.
- *Sabor.* Recuerda al caramelo.
- *Índice glucémico (IG)* = 35

¿Por qué nos gusta? El ecológico se procesa muy poco, por lo que la mayoría de sus nutrientes (hierro, potasio, zinc, calcio, etc.) quedan intactos.

• **Estevia.** Se extrae de esta planta de la familia de los girasoles, originaria de Sudamérica.

- *Sabor.* Ligeramente parecido al del regaliz.
- *Aspecto.* Lo más habitual es encontrar las hojas secas, trituradas o su extracto crudo.
- *Índice glucémico (IG)* = 0

¿Por qué nos gusta? No aporta calorías y su capacidad para endulzar es hasta 300 veces mayor que la del azúcar.

• **Azúcar de abedul (xilitol).** Tiene su origen en la corteza del abedul, un árbol muy común en Europa.

- *Sabor.* Es afín al del azúcar de mesa.
- *Aspecto.* Muy parecido al azúcar blanco, aunque más fresco.
- *Índice glucémico (IG)* = 7

¿Por qué nos gusta? Tiene un 40% menos de calorías que el azúcar común. Previene contra la caries y es alcalinizante. ✓

¿Edulcorantes artificiales? no, gracias

Se encuentran en casi todos los productos no ecológicos destinados a diabéticos y etiquetados "sin azúcar": lácteos, golosinas, chicles, bollería, turrones y chocolates. Los productos eco siempre los rechazan de manera absoluta, ya que están prohibidos por la normativa ecológica.

La naturaleza nos ofrece opciones mucho más sanas que el azúcar refinado o los edulcorantes artificiales, como el azúcar de coco, la estevia o el abedul



1. Sucrafor. Azúcar de abedul
2. Stevia. Be Sweet
3. Azúcar de coco. Maya Gold

Más información

- <http://www.nature.com/nature/journal/vaop/ncurrent/full/nature13793.html>
- <http://globalstevia.institute.com/es/>

Calcio para frenar la osteoporosis

Para detener la pérdida de densidad ósea en las personas mayores es habitual recomendar un aumento del consumo de lácteos y suplementos de calcio, ya que la eficiencia en la absorción de dicho mineral disminuye a medida que la edad aumenta. ¿Se trata de una buena solución?

Sin duda, el aporte de calcio en la dieta siempre ayuda cuando existe un problema de osteoporosis. Lo que ocurre es que el de los suplementos alimenticios o de los productos lácteos enriquecidos (generalmente a base de sales de calcio) no funciona para todos. Así, el consumo indiscriminado de estos productos puede generar molestias digestivas (hinchazón, diarrea) en las personas más sensibles, y la hipercalcemia, o exceso de calcio en sangre, puede ocasionar problemas graves de salud. Hay que tener en cuenta que el 99% del calcio que entra en el cuerpo se deposita en los huesos y dientes, pero el restante se disuelve en la sangre y tiende a depositarse en tejidos corporales y arterias, endureciéndolas. Sucede entonces que, queriendo arreglar una cosa, estropeamos otra.

Fuentes imprescindibles

Lo que sí nos interesa es incluir en la dieta los nutrientes idóneos para regenerar el hueso sin alterar ni perjudicar el organismo. Para ello, buscaremos aquellos alimentos que contienen calcio y otros coadyuvantes (magnesio, fósforo, vitamina D) y son fáciles de digerir y absorber. Una muy buena opción es aumentar la ingesta de alimentos de origen vegetal ricos en calcio: sésamo, almendras, semillas de amapola y pequeñas cantidades de algas (hiziki, wakame o cochayuyo).

• **Crucíferas.** Todas las verduras de esta familia (brócoli, coles y berzas) no sólo son ricas en calcio, sino que además contienen vitamina K, que regula la osteocalcina, la proteína encargada de regenerar el hueso y darle solidez. Por ejemplo, el zumo de col contiene calcio y repara la mucosa gástrica.

• **Soja** en todas sus variedades. Aporta un interesante contenido de calcio, siendo algo más elevado en el tofu.

• **Garbanzos y pescado azul pequeño.** Son dos excelentes fuentes. Por tanto, tanto el potaje casero de la abuela como el humilde bocadillo de sardinas de lata de toda la vida pueden convertirse en magníficos aliados contra la degeneración ósea y, a la vez, demuestran que lo más simple es, a veces, lo más efectivo. ✓



1. Kombu. Porto Muiños
2. Semillas de amapola. El Granero
3. Garbanzos. Cal Valls
4. Tofu. Vegetalia
5. Tofu con sésamo. Natursoy
6. Sardinas. Veritas
7. Almendras. Biocomercio

Más información

- <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspañol/>

Los secretos de Nefertiti

Conocido como la planta de la inmortalidad en el Antiguo Egipto, el aloe vera es suavizante, hidratante, emoliente, humectante, bactericida y antiinflamatorio. Una verdadera joya médica y cosmética que se usa para nutrir la piel, calmar las irritaciones, tratar las quemaduras solares, suavizar el cabello, fortalecer las encías...



Las propiedades del aloe vera han sido aprovechadas por el hombre desde el principio de los tiempos. En la Biblia se menciona frecuentemente y también lo usaban romanos, griegos, hindúes y árabes. Colón llevaba en sus barcos varias plantas para curar con su jugo las heridas de sus tripulantes y Marco Polo descubrió que los guerreros samuráis lo usaban como ungüento. Sin embargo, fue en el Antiguo Egipto cuando tuvo un especial reconocimiento: se conocía como la planta de la inmortalidad, se sembraba en el camino del Valle de los Reyes, los sacerdotes lo empleaban para embalsamar los cadáveres de los faraones por su efecto bactericida y fungicida (para retrasar al máximo la descomposición del cuerpo y así alcanzar la vida eterna) y tanto Cleopatra como Nefertiti incluían su pulpa y su zumo en sus rituales de belleza.

En Veritas encontrarás diferentes productos formulados a base de aloe, siempre de cultivo ecológico certificado y extraordinariamente rico en polisacáridos, aminoácidos, minerales y vitaminas. Todos ellos están elaborados sin conservantes, parabenos, siliconas ni aceites minerales.

Piel de porcelana

Si por algo es famoso el aloe vera es por sus beneficiosos efectos sobre la piel, ya que gracias a su alto contenido en lignina es capaz de penetrar en todas sus capas. Ello propicia la eliminación de células muertas, a la vez que nutre intensamente.

• **Hidratación profunda.** Además de contener vitaminas y azúcares vegetales que regeneran, estimula la producción de colágeno, dotando a la piel de elasticidad y tersura. Sus minerales (sodio, potasio, hierro, zinc) se

combinan de manera afortunada con los aminoácidos, lo que regula el pH cutáneo y favorece la renovación celular. Así, una rutina de cuidado diario que incluya un gel de baño y una hidratante elaborados con aloe es la mejor receta de belleza.

• **Bajo el sol.** Es un gran protector solar, pues absorbe gran parte de las radiaciones que causan los daños dermatológicos y quemaduras. Por eso, es recomendable elegir un fotoprotector formulado a base de esta beneficiosa planta.

• **El mejor aftersun.** Tras la exposición solar, y aunque hayas usado protección, la epidermis necesita recuperarse. Las lociones con aloe calman y nutren, previniendo la sequedad y ayudando a prolongar el bronceado.

Melena sublime

Estamos ante uno de los mejores reguladores naturales para el cabello graso, que también es una fenomenal fuente de nutrientes para las melenas secas y castigadas. Así, el empleo regular de champús y acondicionadores con aloe ayuda a abrir los poros del cabello, hidratando bien tanto el pelo como el cuero cabelludo y solucionando otros problemas, como la caspa o la descamación.

Boca sana

¿Cómo puede ayudar el aloe vera a la salud bucal? Pues de muchas maneras, ya que la acción bactericida y analgésica de sus antraquinonas son el mejor remedio para combatir los gérmenes que se acumulan en las encías y las bacterias responsables de las caries. Por ese motivo, es recomendable usar a diario una pasta de dientes y un colutorio con aloe.

El zumo más saludable

Las propiedades medicinales y curativas de su jugo son muy valoradas. De hecho, desde hace siglos se ha utilizado para solucionar multitud de afecciones y mantener un buen estado de salud, gracias a su riqueza nutricional. En Veritas puedes encontrar zumo de aloe natural y también con granada o limón, para tomar puntualmente o incluirlo en la dieta habitual, preferentemente a la hora del desayuno.

• **Regula el aparato digestivo.** Tomado regularmente mejora las digestiones y estabiliza la flora intestinal. Como consecuencia, previene y combate el estreñimiento.

• **Reduce la absorción de grasas.** Gracias a los enzimas que contiene equilibra los niveles de colesterol.

• **Evita la acidez.** Al ser rico en agentes alcalinos es ideal para compensar los efectos de consumir alimentos ácidos, como bebidas con gas o edulcorantes artificiales.



1. Aloe vera gel. Corpore sano
2. Jugo de aloe vera con ágave. Las Coronas
3. Aloe vera. Plameca
4. Aloe vera gel. Viridis
5. After sun aloe vera. Aloe Pura
6. Dentífrico aloe vera. Optima

Botiquín de emergencia

Está fuera de duda la comodidad de uso que nos ofrecen los productos con aloe vera, que pueden combinarse perfectamente con las aplicaciones caseras de la planta.

• **Pequeños cortes.** Tras limpiar la herida, pon encima un poco de pulpa bien lavada y sin pelar y fija con una venda estéril.

• **Escoceduras y quemaduras leves.** Su jugo atenúa el dolor y agiliza el proceso curativo, reduciendo la posibilidad de infección. También puedes pasar sobre la zona afectada un poco de pulpa triturada para impregnarla bien.

• **Picaduras de medusas o insectos.** Aplica lo antes posible un poco de pulpa limpia sobre la picada.

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
EST. 1959
✓ 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

**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY

www.borlind.es

GREEN BRAND
January 2015 / 2016

con mucho
gusto

Ceviche de verduras

FAST GOOD

con **Sergi de Meià**

Recetas saludables,
ràpidas y de fácil preparación



Una de las principales características de los garbanzos es su gran riqueza en lecitina, una grasa saludable muy importante para controlar el colesterol y los triglicéridos.



La receta, paso a paso, en nuestro canal

YouTube



Ingredientes:

- 1/4 de hinojo
- 4-5 tomates cherry pera
- 1 flor de brócoli
- 1 flor de coliflor
- 1 puñado de guisantes
- 1 punta de col lombarda
- 1/2 zanahoria
- 1/2 nabo redondo
- 1/2 alcachofa
- 1/2 remolacha
- 1/2 calabacín
- zumo de dos limones
- Cayena en polvo
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



Garbanzos.
Cal Valls

Elaboración:

1. Parte por la mitad los tomates cherry, corta a trozos pequeños la alcachofa y las flores de coliflor y brócoli y lamina el hinojo, la col lombarda, la zanahoria, el nabo redondo, la remolacha y el calabacín.
2. Coloca las verduras anteriores en un bol metálico, añade los guisantes y exprime los limones por encima.
3. Incorpora una cucharada sopera de garbanzos cocidos y mezcla.
4. Aliña con sal, pimienta, cayena y aceite de oliva virgen extra.



COMPROMISO ECOLÓGICO SALGOT

Embutidos de alta gastronomía, con unos sabores,
aromas, colores y texturas exquisitos.



Helado de melocotón

Gracias a su alto contenido en vitamina A, el melocotón ayuda a cuidar la vista y mantiene en buen estado las mucosas y la piel.

Ingredientes (para 4 helados): Elaboración:

- 3 melocotones
- 1 plátano
- 1/2 vaso de leche de coco
- 8 o 9 avellanas picadas

Para el chocolate raw:

- 2 cucharadas de aceite de coco (líquido)
- 1 cucharada de sirope de agave
- 1 cucharada de cacao en polvo

1. Corta en trozos los melocotones y el plátano y congéla-los.
2. Coloca en un bol el aceite de coco, el sirope de agave y el cacao en polvo. Mezcla bien hasta conseguir una salsa homogénea y reserva.
3. Pon en el robot de cocina la leche de coco junto con los trozos congelados de melocotón y plátano y bate 10 segundos a velocidad 8.
4. Sirve los helados en copas y decora con el chocolate raw y las avellanas picadas.

Receta propuesta por



@albanewbo



Leche de coco.
Dr. Goerg



Yogur de coco, chía y kéfir de cabra

El kéfir regenera la flora intestinal, facilita la digestión y alivia los problemas de estreñimiento.

Ingredientes:

- 400 g de leche de coco (1 lata)
- 200 g de kéfir de cabra
- 20 g de aceite de coco
- 18 g de zumo de lima
- 1/2 cucharada pequeña de semillas de chía
- 20 gotas de estevia
- La ralladura de media lima

Elaboración:

1. Hierva la leche de coco hasta que se reduzca a la mitad. Así se concentra su sabor y su densidad.
2. Deja enfriar, y cuando esté tibia incorpora el aceite de coco y las semillas de chía.
3. Añade a la mezcla el kéfir, la estevia, el zumo y la ralladura de lima. Remueve hasta obtener una crema homogénea y guarda en la nevera durante unas dos horas.
4. Mientras el yogur se va enfriando, remuévelo con suavidad cada 15-20 minutos.

Kéfir de cabra.
El Cantero de Letur



Receta propuesta por
Mireia Anglada

WELEDA
Desde 1921

WELEDA
Since 1921
BABY & CHILD
CALENDULA
Nappy Change Cream
Crema Pañal
Crème pour Change

WELEDA
Since 1921
BABY
CALENDULA
Shampoo and Body Wash
Gel de ducha
Crème Lavante
Coughs and Cheveux
Baño de bebé

WELEDA
Since 1921
BABY
CALENDULA
Coughs and Cheveux
Baño de bebé

100% natural

Protección y Cuidado 100% Natural,
desde el primer día.

Respetamos la delicada piel del bebé cuidándola de la manera más suave y segura.
Con ingredientes Bio. Sin derivados del petróleo, sin parabenos, sin conservantes, sin perfumes sintéticos.

veritas

¡ESTAS VACACIONES NOS VAMOS CONTIGO!



Si te vas unos días de vacaciones a la costa puedes encontrarnos en estas localidades:

- CASTELLDEFELS: C. C. L'ÀNEC BLAU
- SITGES: PG. VILAFRANCA, 18
- VILANOVA I LA GELTRÚ: PLAZA SOLER I CARBONELL 14
- BLANES: SES FALQUES, 10
- EIVISSA: AVINGUDA D'ESPANYA, 8
- MALLORCA: PLAÇA COMTAT DE ROSELLÓ, 6

¡Próximamente en Port d'Andratx, Mallorca!

- AVDA. GABRIEL ROCA, BLOQUE 2, LOCAL NÚM. 2-D
EDIFICIO MARINA ESPORT



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 • CASTELLDEFELS: C. C. L'Ànec 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