

veritas

Dulce (y sana) Navidad

nº94

Evidentemente, este papel es 100% ecológico y reciclado.
Número 94 • Diciembre 2017 • www.veritas.es

RECICLADO
Papel
FSC C110825

Y destacamos:

Decálogo para sobrevivir a los excesos navideños . Pàg. 8

¡Descárgate la app de Veritas!. Pàg. 16

Canelones de setas. Pàg. 50

SUPERMERCADOS
veritas
ALIMENTOS DE VERDAD

15 AÑOS
LLEVANDO SALUD
A TU CASA



Nos encantan estas fechas... Cuando arranca el frío y empezamos a recoger-nos hacia dentro, a nuestros hogares, con nuestras familias. Aprovechamos la energía de la estación y la utilizamos en nuestro propio beneficio: alimentos de temporada que reconfortan nuestro organismo, guisos cocinados a fuego lento y con cariño, que seguro serán partícipes de bonitas sobremesas.

En estas fechas en las que nos preparamos para la Navidad pensamos en nuestros seres queridos, en qué podría hacerles ilusión, en cómo vamos a pasar esos días de vacaciones, en las comidas ricas que vamos a disfrutar en compañía, en esas personas que hace tiempo que no vemos. Y por fin volvemos a juntarnos.

Pero también aprovechamos estas fechas para hacer un balance del año que hemos vivido. Si hemos cumplido nuestros propósitos, si nos hemos permitido fluir con las sorpresas que nos regala la vida, si hemos superado los conflictos. En definitiva, cuánto hemos aprendido y crecido.

¡Os deseamos un feliz diciembre!

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

veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena de supermercados B Corp de Europa.

sumario



4 Niños
Deja que coman con las manos



6 Pequeño Chef
Barritas de frutos secos
@greenmamabcn



8 Comer para ser mejores
Decálogo para sobrevivir a los excesos navideños
Adam Martín



11 The beauty kitchen
Crema de manos para el frío.
Mamita Botanical



12 Divulgación
Pollo ecológico, el rey de los fogones
Dra. Raigón



16 ¡Descárgate la app de Veritas!



18 Diversidad
Frutos secos, tesoros de salud
Mai Vives



20 Sin barreras
¿Mamá, has ganado?
Emma Roca



22 Nuestra panadería
Del turrón al roscón



24 Reportaje
Dulce (y sana) Navidad



30 Estilo de vida
¡A comer sopa!



32 Novedades
Zealia, Barnhouse, Biobel, Mar Ardora, Amandín...



34 Los consejos de Andrea
Gota, la enfermedad de los reyes
Andrea Zabala



36 Técnicas de cocina
Los métodos de cocción
Mireia Anglada



41 A propósito de...
Hoy nos ocupamos de los celíacos y las embarazadas
Mireia Marín



42 Bienestar
La piel tiene sus ritmos, ¡respétalos!
Nuria Fontova



44 Diagnóstico oriental
Ojeras: el lado oscuro
Mai Vives



45 Fondo documental
Los pesticidas dañan el sistema nervioso
Carlos de Prada



46 ecoVeritas
Conciencia Veritas



48 Con mucho gusto
Sopa de cuscús con boniato y garbanzos, canelones de setas...

Deja que coman con las manos

¿Quieres que tus hijos aprendan a comer (casi) de todo y disfruten con la comida saludable? Un método seguro y eficaz para conseguirlo es el llamado *baby-led weaning*, que consiste en ofrecerles, a partir de los seis meses, trozos de alimentos sólidos para que puedan cogerlos con las manos y llevárselos a la boca.



¿Cómo conseguir que mi hijo coma de todo? Esta es una de las preguntas que se plantean los progenitores con más frecuencia, pero lo cierto es que está mal planteada, ya que parte de la idea preconcebida de que a los niños les tiene que gustar todo. No es cierto: los pequeños, como los mayores, tienen sus propias preferencias y hay que respetarlas. Ahora bien, otra cosa distinta es que hayan recibido una dieta restringida o equivocada (por ejemplo, sin apenas verduras o pescado, o con un exceso de ultraprocesados ricos en sal, azúcares o grasas de mala calidad), porque entonces sus gustos estarán totalmente alterados por estos alimentos que pervierten totalmente los procesos naturales del cuerpo.

Para evitarlo, nada mejor que empezar desde bebés, cuando se introducen los alimentos complementarios, para lograr que sus preferencias sean lo más amplias y equilibradas posible. No es ningún capricho, ya que una educación alimentaria adecuada es la mejor prevención para la obesidad y otras enfermedades relacionadas con una mala dieta.



1. Puré de verduras y merluza. Babybio
2. Puré calabaza y calabacín. Smileat
3. Puré brócoli, espinacas y quinoa. Yammy
4. Papilla de espelta. Holle

V Purés y papillas: ¿cuándo empezar?

Lo ideal es ir introduciéndolos poco a poco, cuando el niño ya haya decidido prescindir del pecho y necesite, por lo tanto, una buena fuente de nutrientes concentrados. Es una buena idea empezar con purés de uno o dos ingredientes como mucho y, a medida que se acostumbra a los sabores, ir añadiendo alimentos. Si el puré lleva muchas cosas y lo escupe, no podremos saber qué es lo que le disgusta.

Otra buena idea es combinar las cremas con los mismos alimentos pero en su versión sólida: por ejemplo, si hemos preparado una crema de zanahorias, les ofreceremos también un bastón de zanahoria hervida para que jueguen. Por supuesto, los productos serán sin ningún tipo de azúcar añadido ni edulcorante, con poca cantidad (o ninguna) de sal y totalmente libres de aditivos.

¿En qué consiste el 'baby-led weaning'?

Cuando los bebés tienen alrededor de seis meses es cuando, según los especialistas, se deberían introducir los primeros alimentos además de la leche. Por lo general, se suele optar por sustituir esta última por los purés, aunque esto puede ser un error.

El *baby-led weaning* propone una alternativa: reducir al máximo las papillas y sustituirlas por alimentos saludables que el propio bebé pueda llevarse a la boca con sus manos. En realidad no se trata de eliminar la leche, sino de ofrecer dichos alimentos tras el pecho o biberón a modo de complemento, para que la criatura aprenda a experimentar con la comida sin presiones. La idea no es que se nutran con ellos, ya que esa función la sigue cumpliendo la leche, sino que (a través del juego) aprendan a distinguir y apreciar distintos sabores, olores y texturas. Los anglosajones hablan de *finger-foods*: comida que los propios niños pueden coger, llevarse a la boca y tragar sin peligro.

Una buena educación alimentaria es la mejor forma de prevenir la obesidad y otras enfermedades

¿Es realmente efectivo?

Diferentes estudios demuestran que esta innovadora propuesta no afecta a ningún marcador de crecimiento ni presenta un mayor riesgo de ahogo que los triturados y, lo más interesante, que los niños alimentados así muestran un mayor interés por la comida sana y tienen menos aversiones dietéticas. Además, las investigaciones apuntan, sin ser definitivas, que podría prevenir la obesidad, ya que mejora las decisiones alimentarias. El reto es pensar a largo plazo y no solo hacer lo que resulte más cómodo para los padres en cada momento.

¿No se pueden ahogar?

Todos los estudios concluyen que se trata de un método seguro y que no hay un riesgo mayor respecto de otros métodos. No obstante, hay que tomar ciertas precauciones que son de sentido común: por ejemplo, los alimentos no deben ser duros (como una zanahoria o un caramelo), no han de formar migas y no les podemos dar frutas con semillas ni frutos secos. Además, hay que procurar que estén bien sentados y jamás hay que dejarlos solos ni desatendidos mientras comen, aunque sea solo durante unos segundos porque estamos mirando el penúltimo tweet en el dichoso teléfono móvil. **V**

Más información

- Brown, Amy; Wyn Jones, Sara; Rowan, Hannah. "Baby-Led Weaning: The Evidence to Date". *Current Nutrition Reports* 6.2 (2017): 148-156
- González, Carlos. "Mi niño no me come". *Temas de Hoy*, Barcelona (2005)



Barritas de frutos secos

Esta saludable receta de barras de avena y frutos secos es perfecta para hacerla con niños. De elaboración fácil y rápida, tiene la ventaja de poder combinar los ingredientes a su gusto para que los desayunos y meriendas les sepan a gloria, a la vez que resultan sanos y energéticos.

Receta de @greenmamabcn 



♥ Crema de almendras

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

Ingredientes

- 400 g de copos de avena
- 4 dátiles Meedjol
- Higos secos
- Avellanas o nueces troceadas
- Coco deshidratado
- Semillas de girasol
- 4 cucharadas de crema de almendras
- 4 cucharadas de aceite de coco
- 1 chorrito de sirope de agave
- 1 cucharada pequeña de canela en polvo

Elaboración:

1. Precalienta el horno a 180 °C. Entretanto, pide al niño que vaya mezclando en un bol los copos de avena, los higos secos cortados en trozos pequeños, el coco deshidratado y el sirope de agave.
2. Forra una bandeja de horno con papel para cocinar y sostenla mientras tu hijo vierte la mezcla anterior y la extiende de manera uniforme. Hornea entre 12 y 15 minutos, removiendo a la mitad de la cocción para que no se queme. Una vez hecha la granola, sácala del horno sin apagarlo.
3. En una batidora coloca los dátiles sin hueso, el aceite de coco, la canela y la crema de almendras.
4. Deja que el pequeño mezcle la crema obtenida en la batidora con la granola. Después tiene que ponerla en una bandeja con bordes (previamente forrada con papel de horno). Métela en el horno hasta que coja color y vigila continuamente para que no se queme.
5. Marca la forma de las barras con la ayuda de un cuchillo, pero sin romperlas, y deja enfriar bien durante una hora aproximadamente. Una vez se haya enfriado haced juntos las barras y las que sobren se pueden guardar en la nevera para que se conserven mejor.

Vegan
Germinal
BIO

¿Y tú, cuál eliges para hoy?



sin aceite
de palma

La armonía entre el sabor
y los beneficios nutricionales



www.lafinestrasulcielo.es

Distribuido exclusivamente por:





Adam Martín
Master en nutrición y salud
Director de barcelonabealthy.com
www.barcelonabealthy.com
Autor de 'Cocina flexi'

Decálogo para sobrevivir a los excesos navideños

A todos nos ha pasado: nos proponemos tomarnos las comidas navideñas con calma, pero a la hora de la verdad acabamos fallando. Te propongo algunas ideas para ayudarte en tu empeño.



Es bastante probable que estés leyendo este artículo rodeado de productos navideños, acuciado por la infinita lista de eventos sociales (cenas, comidas y encuentros varios) a los que tienes que acudir y angustiado por esos inevitables quilos de más que sabes que van a llegar como un regalo forzoso de papá Noel y los Reyes Magos. Escribo este artículo solo para recordarte que nada de todo esto es obligatorio y para darte algunas ideas para reducir el impacto de los excesos que cometemos durante las fiestas.

Sí, quizás debería decirte que te relajes y que no pasa nada, que las fiestas pasarán y que en enero ya te pondrás las pilas, pero no lo voy a hacer: es nuestro comportamiento frente a los grandes retos lo que nos define. Tampoco te voy a obligar a que te tomes un té verde de tres años mientras los demás se atiborran de polvorones. No obstante, sí te voy a pedir un pequeño ejercicio de mesura y de sentido común y te traslado algunas ideas y reflexiones que quizás, si quieres, te pueden ser de ayuda.

1. La Navidad no es menos Navidad por no ponerse como el quico.

Eso de asociar las fiestas con la exageración es muy antiguo, de cuando comer era un lujo que solo unos pocos se podían permitir. Hoy en día ya no hace falta, porque excederse es habitual: cualquier ultraprocesado se puede considerar como un exceso en sí mismo. De hecho, a juzgar por los índices de obesidad, vivimos instalados en un abuso alimentario permanente, así que quizás lo coherente sería celebrar las fiestas con una gran y enorme frugalidad.

2. Es una comida, no una competición.

Repite esta frase: "La cantidad de canelones que soy capaz de comer no definen mi masculinidad". Si tu cuñado se quiere zampar veinte canelones, allá él. Y recuerda esto: es posible decirle "no" a tu familia política sin que se acabe el mundo.

3. Mejora la calidad de los alimentos.

Puestos a atiborrarse de turrón o de otros productos típicos, cómpralos de la mejor calidad posible. Por ejemplo, si te gusta el turrón de chocolate con avellanas, opta por uno que tenga muchas avellanas y que esté elaborado con chocolate negro y no con eso que se atreven a llamar chocolate. La mejor opción son los ecológicos, ya que no contienen aditivos, lo que siempre es una ayuda para un hígado que ya estará saturado de por sí. Asimismo, en la actualidad es posible encontrar una línea muy amplia de aperitivos ecológicos (por ejemplo, chips de verduras y snacks elaborados con harina de guisantes, garbanzos o lentejas, horneados y no fritos) que son una más que interesante alternativa a los ganchitos de toda la vida. Son deliciosos y si los incorporas al menú nadie va a notar nada.

4. Come más verde.

Acompañar los platos con verduras de hoja verde ayuda a reducir los efectos nocivos de la carne y las grasas y, además, la fibra que contienen ocupará el espacio de otros alimentos malos. Ponte como el quico, sí, pero de verdu-



BURGERS

DE CEREALES



QUINOA BURGER,
KALE, LENTEJAS,
PASAS Y ALMENDRAS



SARRACENO BURGER,
VERDURAS BRASEADAS,
ALUBIAS ROJAS Y
ALMENDRAS



MIJO BURGER,
MAÍZ, GARBANZOS,
PIPAS DE GIRASOL

NUEVA GENERACIÓN
DE HAMBURGUESAS
DE CEREALES,
VEGANAS Y ECOLÓGICAS

Elaboradas con:

- CEREALES
- LEGUMBRES
- SEMILLAS
- VERDURAS



NATURSOY Tel. 938.666.042 - info@natursoy.com



ras. Y de postres, cuando nadie te mire, cómete un par de piezas de fruta o pide piña al natural (no en almíbar), que parece algo más festiva.

5. Tírate a las infusiones.

Es bastante posible que tu sistema digestivo esté en shock durante todas las fiestas navideñas: ayúdalo. Toma infusiones digestivas ecológicas después de las comilonas para echarle una manita. Y no, los licores digestivos no cuentan; y hablando del tema...

6. Mantén a raya el alcohol.

Sí, parece que no, pero es posible. Debería pedirte que no lo pruebes, pero ¿quién soy yo para exigir semejante sacrificio? Así que intenta controlarte un poco: si tienes sed, bebe agua, y no bebidas alcohólicas, y deja el vino para más tarde. Saborea ese vino que tu cuñado te ha dicho cuarenta veces que es carísimo como si fueras un catador y no te lo bebas como un cosaco. Y compra vino ecológico: aunque el alcohol nunca es bueno, el vino eco contiene menos sulfitos (incluso puedes encontrar vino sin sulfitos) y tu hígado podrá trabajar mejor y eliminará antes el alcohol.

7. Firma pequeñas treguas con tu cuerpo.

Uno de los principales problemas que tenemos es que nos pasamos tanto que llega un momento en el que pensamos "de perdidos al río" y empezamos a castigarnos ya desde el desayuno. Es un error. Aprovecha los momentos en los que no estás rodeado de personas insensatas para llenar los depósitos de tu cuerpo con alimentos y bebidas saludables (es decir, fruta, verduras, agua e infusiones). El detox no existe, pero haz como si existiera.

8. No te estreses.

El estrés impide que los mecanismos de saciedad de tu organismo funcionen con normalidad, así que intenta no comer de más cuando aparezcan las inevitables discusiones familiares.

9. Mastica despacio.

Otro de los problemas de las fiestas es que comemos a la velocidad del rayo. El estómago tarda unos veinte minutos en decirle al cerebro que ya ha comido suficiente, así que si comes rápido comerás más del doble de lo que realmente necesitas. Mastica bien, deja los cubiertos en el plato de vez en cuando, bebe sorbos de agua... cualquier truco sirve para ralentizar el ritmo.

10. No te culpes.

Por último, no te sientas mal si has intentado aplicar todos estos consejos y no lo has conseguido. En realidad no es cosa tuya, sino de los circuitos opiodérgicos de tu amígdala cerebral, que te obligan a satisfacer tus necesidades hedonísticas. El año que viene lo harás mejor. ¡Felices fiestas! 🍷



Crema de manos para el frío.

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

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



Aplicáte la crema diariamente en invierno.

Receta de @mamitabotanical



♥ Manteca de karité
MON



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

Pollo ecológico, el rey de los fogones

Comer pollo es una buena manera de enriquecer la dieta diaria con proteínas y nutrientes con un bajo contenido de grasa. Pero no toda la carne de pollo es igual y al comparar la de origen ecológico con la no ecológica se evidencian la disparidad entre ambas, fruto de la alimentación y el estilo de vida del animal.

A primera vista, las diferencias que más llaman la atención entre el pollo de origen ecológico y el no ecológico son el tamaño del primero, que es mucho mayor que el segundo, y el color de su carne, más rojo, similar al de la carne magra (figura 1). Además, en la producción ecológica no se permite el uso de medicamentos y promotores del crecimiento, por lo que se trata de una carne limpia, indicada para el consumo de toda la población, principalmente de niños y bebés, muy susceptibles a los químicos. Igualmente, la compra de carne ecológica contribuye a una ganadería justa, acorde con los criterios de bienestar animal, y a minimizar los efectos ambientales y de cambio climático.

- **Crecimiento lento.** En ecológico se usan estirpes de crecimiento lento para poder sacrificarlas a una edad mínima de 81 días (tal como obliga la normativa), mientras que las aves no ecológicas pertenecen a razas de evolución rápida y la edad de sacrificio es menor. De la misma manera, su alimentación y confort van a influir en el crecimiento y en el peso final.

- **Pienso ecológico.** El pollo ecológico debe alimentarse en su totalidad de pienso ecológico, que debe contener, como mínimo, un 70% de cereales y ni un solo producto químico de síntesis. El complemento, hasta un máximo del 30%, debe provenir de otras fuentes de agricultura ecológica, minerales, oligoelementos y productos diversos permitidos.

- **Distribución armónica del peso.** Aunque el peso del animal es importante, lo es más saber cómo se distribuye morfológicamente. En ambos tipos de pollo la parte de los muslos y contramuslos es la principal, seguida de las pechugas y la carcasa. Las alas y la piel tienen una distribución desigual: las alas del pollo ecológico presentan mayor fracción frente a la piel, al contrario de lo que sucede en las no ecológicas (figura 2).

El pollo ecológico tiene un 9.61% más de muslos y contramuslos, un 19.6% más de carcasa y un 7.24% más de alas, frente a un 18.06% menos de pechugas y un 43.5% menos de piel. Estas diferencias también están fundamentadas en el ambiente en el que viven los animales ecológicos: un espacio abierto, en el cual pueden realizar todas sus funciones de forma natural. La mayor fracción de muslos y carcasa de los pollos ecológicos facilita su movimiento, en cambio los no ecológicos tienen un desarrollo desproporcionado de las pechugas, lo que dificulta la movilidad. Así, el pollo ecológico tiene una anatomía armónica, que repercute en el aprovechamiento, ya que la carcasa puede usarse para hacer caldo casero. En cuanto al hecho de que los pollos no ecológicos poseen más piel se debe a que comen un pienso con alto contenido graso, que provoca una mayor acumulación de piel.



Sabías que... los pollos no ecológicos suelen tener más piel porque comen un pienso con alto contenido graso, que provoca una mayor acumulación de la misma.





Figura 1. Diferencias en la carne entre el pollo ecológico (izquierda de ambas fotografías) y no ecológico (derecha de ambas fotografías).

Una carne fuera de serie

Entre los factores que afectan a la calidad de su carne se encuentran factores biológicos como el genotipo, parte del animal, sexo, edad, dieta, sistemas sanitarios, condiciones ambientales, modelo de productivo, manipulación, etc. En general, es una fuente importante de nutrientes como proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, aunque el contenido de grasas es relativamente bajo en comparación con otras carnes. Desde el punto de vista organoléptico es deliciosa, jugosa, aromática, tierna, fácil de digerir y permite una amplia gama de recetas, desde el asado hasta el caldo. Si se prepara a la plancha o al horno (y eliminamos la piel) resulta muy apropiada para el control de peso.

- **Mucha carne y poca agua.** Tanto la pechuga como el muslo de ganadería ecológica presentan un mayor contenido en materia seca, lo que se traduce en un menor contenido de agua. Los análisis ponen de manifiesto que 100 g de pechuga ecológica presentan 12.86 g más de materia seca. Unas cantidades que en el caso de 100 g de muslo y contramuslo son de 15.78 g más. Las diferencias se deben a la alimentación y movilidad de los pollos ecológicos (figura 3).

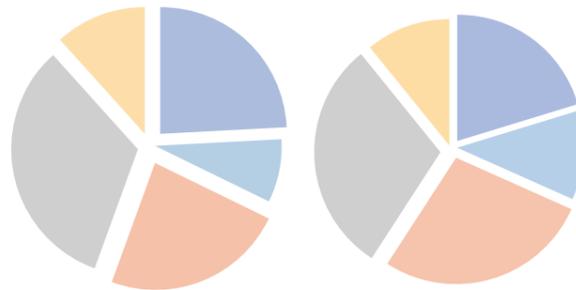


Figura 2. Distribución del contenido en piel, pechugas, muslos y contramuslos, alas y carcasa del pollo ecológico (izquierda) y no ecológico (derecha).

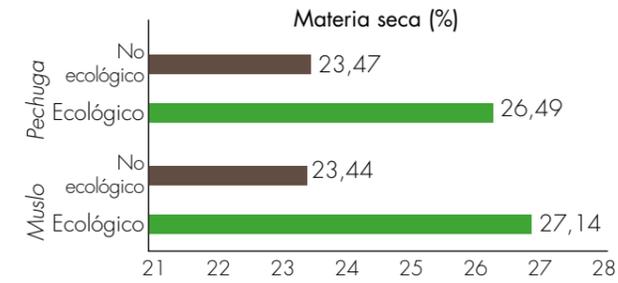


Figura 3. Contenido en materia seca en muslo y pechuga de producción ecológica y no ecológica.

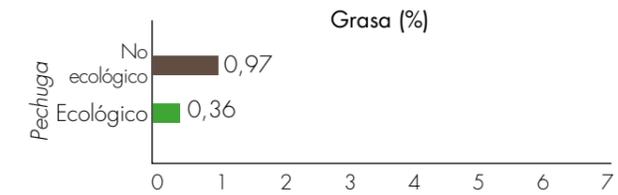
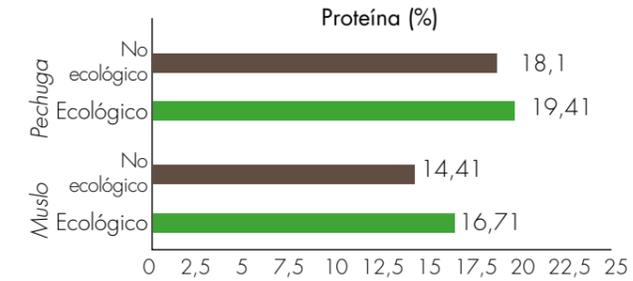


Figura 4. Contenido en proteína y grasa en pechuga de producción ecológica y no ecológica.

- **Proteínas de calidad.** Independientemente de la parte analizada, la carne del pollo ecológico es más proteica: en el caso de la pechuga, 100 g aportan 7.23 g más de proteína que la misma cantidad de pechuga no ecológica. Por su parte, 100 g de muslo y contramuslo tienen 8.44 g más (figura 4).

- **Pechugas sin apenas grasa.** En la pechuga la presencia de grasa no llega al 1%, independientemente de la procedencia, aunque la ecológica presenta casi un 63% menos de grasa. ▣

Bibliografía

- Cömert, M.; Sayan, Y.; Kirkpınar, F.; Bayraktar, O. H.; Mert, S. (2016). Comparison of Carcass Characteristics, Meat Quality, and Blood Parameters of Slow and Fast Grown Female Broiler Chickens Raised with Organic and Conventional Production Systems. *Asian-Australasian journal of animal sciences*, 29(7): 987-997.
- Raigón, M. D. 2010. La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Ganadero. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 60 pp.



monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

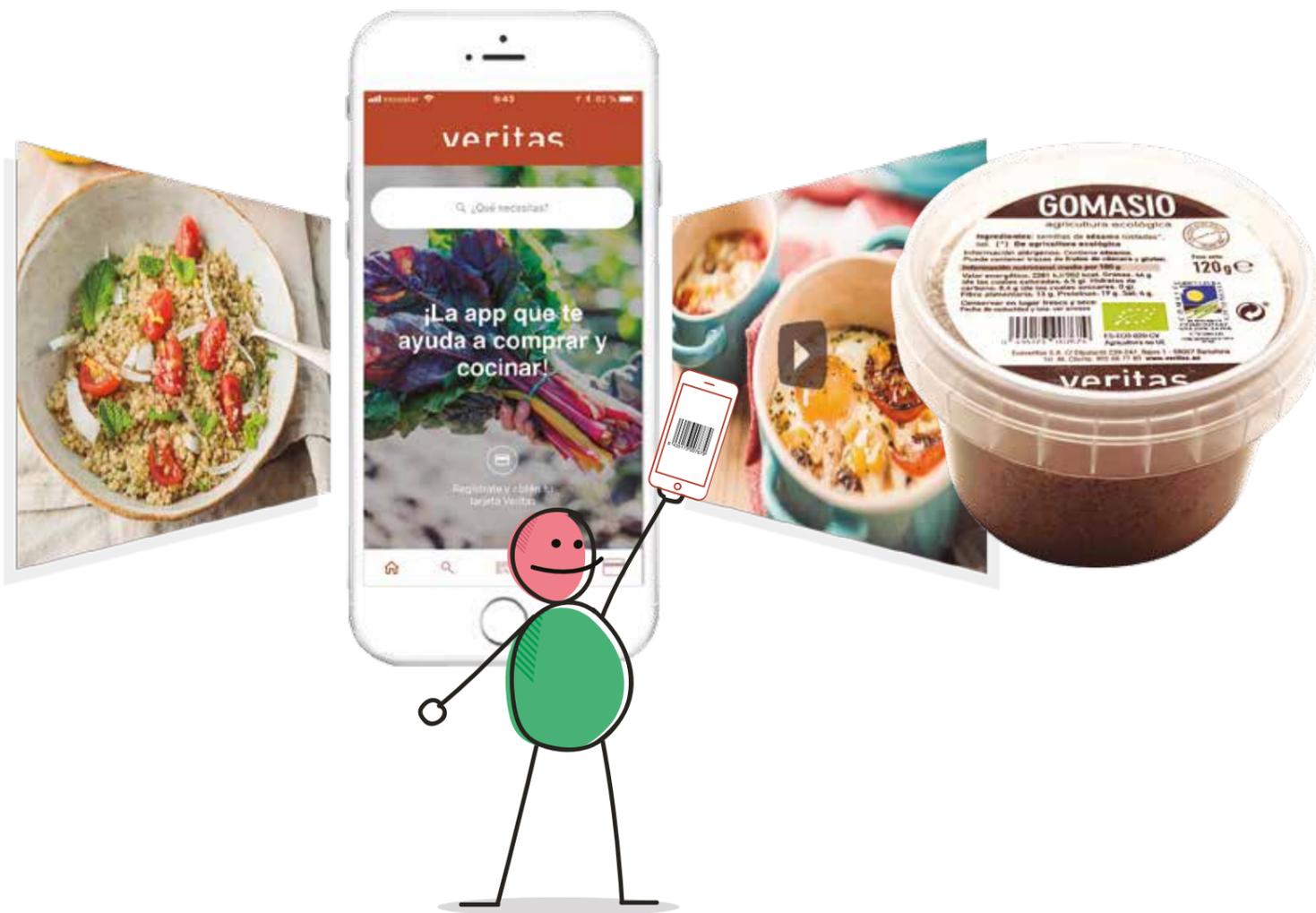
Així elaborem les nostres begudes vegetals. Amb ingredients ecològics seleccionats acuradament i que mantenen tot el seu sabor. Sense conservants. Perquè el teu benestar és la nostra veritable passió.

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

BIO

¡Descárgate la app de Veritas!

La app de Veritas te ayuda a comprar y cocinar. Descubre las propiedades nutricionales de los productos que encontrarás en nuestras tiendas, así como recetas saludables. Y también puedes conseguir descuentos para ahorrar en tu cesta de la compra.



Nuestra misión es ofrecerte la mejor alimentación y lo hacemos no solo a nivel de productos, sino también poniendo a tu disposición diferentes herramientas para que puedas cuidarte, a la vez que realizas un consumo consciente y responsable. Así, esta revista nació con el

objetivo de divulgar conocimiento y facilitar el acceso a cualquier información que pueda mejorar tu estilo de vida; y dimos un paso más con Terra Veritas, nuestro espacio de talleres y actividades en el que puedes formarte de la mano de los mejores profesionales del sector.



La APP de Veritas te ayuda a comprar y cocinar

Recientemente hemos lanzado la app de Veritas: una aplicación que mejora tu experiencia de compra, ofreciéndote información de los productos disponibles en nuestros lineales, un amplio abanico de recetas saludables, técnicas de cocina, consejos y muchas ventajas a la hora de comprar.

- **Captura los códigos de barras.** Colocándote sobre el código de barras de nuestros productos conocerás su ficha técnica, sus propiedades nutricionales, cómo usarlo en la cocina y sus rasgos diferenciales por tratarse de un alimento ecológico.
- **Recetas para cada ocasión.** Cada semana, podrás disfrutar de una receta saludable diferente.

¡Tarjeta Veritas!

Asimismo, dispondrás de tu tarjeta cliente, con la que podrás acumular ecos (puntos) por tus compras y convertirlos posteriormente en cupones y descuentos.

Próximamente, la app se irá actualizando para ofrecerte información personalizada, así como otro tipo de acciones que tendrán como objetivo situarte como protagonista.



¿Cómo se acumulan los ecos?

Quando compras, podrás pasar tu tarjeta Veritas (disponible en el icono de tarjeta de la app) por el lector que encontrarás en la caja. De esta forma, acumularás ecos al final de tu compra.

¿Cómo se canjean los ecos?

- **Entra en el icono de tarjeta de la app para visualizar tu tarjeta cliente y los ecos que tienes acumulados. (Los ecos no caducan.)**
- **Quando entres en el detalle de los ecos, verás la equivalencia en euros, y podrás crear el cupón pulsando el botón "Canjear ecos". Necesitas un mínimo de 1.000 ecos para poder generar un cupón de descuento.**
- **Decide cuántos ecos quieres canjear y pulsa el botón "Generar cupón".**
- **Una vez generado el cupón, tendrá un mes de validez. Para utilizarlo en tu compra, primero tendrás que pasar tu tarjeta cliente por el lector que encontrarás en la caja y, al finalizar la compra, entrar en el detalle del cupón y pasarlo por el lector para beneficiarte del descuento.**



Frutos secos, tesoros de salud

Contienen grasas beneficiosas para el corazón, aportan energía y poseen un efecto saciante. Cada fruto seco es un pequeño tesoro con inigualables propiedades nutricionales. Avellanas, nueces, almendras, pistachos... todos son perfectos para completar tu dieta y proporcionarte un extra de vitalidad.



Son muchos los estudios que avalan sus virtudes, pero ha sido desde su inclusión en la base de la pirámide nutricional de la dieta mediterránea cuando la comunidad científica internacional ha reconocido sus beneficios. La recomendación de consumo para un adulto sano sin obesidad ni sobrepeso es de 3 a 7 raciones por semana y, al ser muy energéticos, un puñado al día es suficiente para aprovechar sus nutrientes. Gracias a su versatilidad en la cocina pueden usarse tanto para crear vinagretas o salsas estilo pesto (donde harán el papel del aceite) como incorporarlos a yogures, licuados, mueslis, magdalenas caseras, etc.

Entre sus muchas cualidades destaca su elevado contenido en ácidos grasos insaturados, que protegen el corazón y la salud cardiovascular, además de su capacidad de combatir el colesterol malo (LDL). Igualmente, poseen ácidos grasos omega-3 y omega-6, son ricos en proteínas vegetales e hidratos de carbono de absorción lenta y contienen apreciables cantidades de vitamina E y de vitaminas del grupo B, además de minerales como calcio, zinc, potasio, fósforo y selenio. Veamos ahora cuáles son los más adecuados en función del beneficio del que queramos aprovecharnos.

- **Reducen los niveles de colesterol.** Desde el año 2004, la FDA (agencia estadounidense que regula los medicamentos) sugiere que una ración diaria de unos 40 g de nueces, avellanas o almendras (en el marco de un régimen bajo en grasas saturadas y colesterol) minimiza el riesgo de presentar una enfermedad cardíaca. Y cuando se habla de las primeras, las afirmaciones de la FDA son aún más contundentes.

- **Combaten el estreñimiento.** Por su riqueza en fibra dietética, el consumo regular de pistachos, nueces y nueces de macadamia activa los movimientos intestinales y evita el estancamiento de las heces.

- **Ayudan a luchar contra el sobrepeso.** Si ingerimos una cantidad de calorías en forma de frutos secos el hambre reaparece bastante más tarde que si la fuente calórica son otros alimentos. Gracias a la calidad de su grasa, almendras, avellanas y nueces son las más apreciadas para este fin.

- **Aportan minerales que evitan el desarrollo de diabetes.** Anacardos, almendras, piñones y pistachos son ricos en oligoelementos (magnesio, manganeso, calcio, fós-

foro, hierro, potasio, zinc, cobre y selenio). El magnesio, abundante en anacardos (292 mg/100 g), almendras (270 mg/100 g) y piñones (251 mg/100 g), es bueno contra la resistencia a la insulina, lo que evitaría el desarrollo de diabetes según diferentes estudios.

- **Favorecen el rendimiento deportivo.** Un estudio del Instituto Nacional de Medicina Deportiva de China pidió a un grupo de ocho ciclistas bien entrenados y dos triatletas que consumieran 75 g de almendras diariamente y se hizo el seguimiento de su evolución en una pista de ciclismo en sesiones de 20 minutos. Tras 10 semanas, se incrementó la distancia recorrida en ese período de tiempo en 1.7 kilómetros de media. Dicha prueba concluye que las almendras regulan las reservas de carbohidratos, la capacidad antioxidante, el transporte del oxígeno y el metabolismo.

- **Fortalecen los huesos.** Son una gran alternativa para complementar el calcio de la alimentación. Las almendras son las que más tienen (269 mg/100 g), mientras que los piñones aportan zinc (6.45 mg/100 g), un mineral que favorece la formación ósea.

Mai Vives. Consultora de nutrición y salud

V ¡Ponlos a remojar!

Es importante recordar el valor de activarlos para eliminar sus inhibidores enzimáticos, un proceso que mejora la digestión, la absorción de minerales y su tolerancia. Solo hay que dejarlos en remojo entre 6 y 12 horas, cambiar el agua un par de veces, escurrirlos y secarlos, pero recuerda que deben ser crudos, no tostados.



1. Almendra natural. Biocomercio
2. Nuez en grano. Eco Natura

DISFRUTA TU NAVIDAD BIO

DULCIFICADOS CON SIROPE DE ARROZ EL PRIMER TURRÓN CON QUÍNOA REAL BIO

Con un toque de limón y canela

QUINUA REAL
TURRÓN CLÁSICO
CALIDAD SUPREMA

200g e

Ahora con pepitas de chocolate

QUINUA REAL
TURRÓN DE CACAO
CALIDAD SUPREMA

200g e

www.quinuareal.bio





Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero y madre

¿Mamá, has ganado?

Después de dos décadas corriendo he vivido y aprendido muchas cosas y si hay algo sobre lo que no tengo dudas es que para garantizar un buen rendimiento debemos descansar bien y comer de manera saludable, si puede ser con alimentos ecológicos y de proximidad. Unas enseñanzas básicas que procuro trasladar a mis tres hijos.



Foto: O. Valls

Llevo 20 años corriendo por las montañas de todo el mundo, viviendo experiencias únicas, aprendiendo en cada pueblo y siempre respetando y amando. He viajado a países como Vietnam (donde tanto podíamos dormir tres como cinco en una sola cama), cortado a machetazos los bambúes que habían crecido por encima un sendero en medio de la selva, cruzado el Amazonas bien marrón con pirañas y delfines rosas, hecho kayak de noche en un río lleno de anacon-

das, atravesado sin parar de correr durante 30 horas una isla llena de tesoros de piratas escondidos, subido hasta el cráter del volcán en activo más alto del mundo o duchado con cuatro dedos de agua tras correr ocho días por el desierto...

Cuando hace 11 años nació mi hija Irina bajé el ritmo de las actividades extremas, pero nunca dejé de moverme, y limité los viajes porque tenía claro que quería dar el pecho tanto como pudiera y deseaba verla crecer. Cuando dos

años más tarde llegaron a la vez Martín y Mariona, el tema se complicó aún más y tardé un año en ponerme en forma (el doble que con el primer parto, cuando lo conseguí en seis meses). Las actividades fuera de casa eran mucho más estudiadas, pero tampoco dejé de moverme e intentaba hacer deporte cada día, tanto durante el embarazo como después del parto. Me costó volver a ser yo, pero había mejorado en otros aspectos, lo que me ayudó a lograr mejores resultados deportivos que antes de ser madre. Por ejemplo: clasificarme para Hawai en el Ironman de Niza, ganar el Campeonato del Mundo de Raids de Aventura en Salamanca o quedar tercera dos años consecutivos en el ultra más prestigioso de Europa: el UTMB de Chamonix.

Cada vez que volvía a casa mis tres pequeños me preguntaban si había ganado y yo les explicaba que lo más importante era participar y pasarlo bien, pero que había un trabajo que no era fácil en los meses previos: tenía que descansar bien y, sobre todo, comer sano (si se podía con alimentos ecológicos y de proximidad) para lograr un buen rendimiento. Hay alimentos imprescindibles para los deportistas que deberían estar en cualquier dieta para conseguir grandes dosis de antioxidantes, polifenoles, vitaminas y minerales. Entre estos "superalimentos" podríamos destacar:

- Kéfir
- Aceite de oliva y de coco
- Almendras, anacardos, nueces
- Ajo
- Calabaza
- Col rizada
- Espárragos
- Espinacas
- Zanahorias
- Frutos del bosque
- Semillas de chía...

Hacer deporte es como comer bien, una filosofía de vida que debemos incorporar en nuestro día a día desde pequeños. No entiendo que en la infancia haya casos de obesidad, por falta de movimiento, o de diabetes de tipo 2 a causa de una mala alimentación. Los buenos hábitos que transmitimos a nuestros hijos son básicos para forjar su presente y futuro. Los padres somos su referente y si hacemos a diario cosas como movernos y comer sano podremos decirles con orgullo: "Sí, he ganado".



1. Anacardo. Biocomercio
2. Aceite de coco. Maya Gold
3. Kéfir de oveja. Cantero de Letur

ECOLÓGICO

Cantero
de Letur

Bienvenido a los nuevos tiempos
YOGUR de CABRA
¡Disfrútalo!

yogures y kéfirs de cabra, vaca y oveja



www.elcanterodeletur.com



Letur, donde nace nuestro
yogur ¡conócelo!
www.elcanterodeletur.com/turismoletur

20% más CALCIO
que la leche
de vaca
YOGUR de CABRA
Fuente natural de calcio



Del turrón al roscón

En vísperas de Navidad comienza la fiebre de los turrones, a la que en pocos días se unirá la del roscón de Reyes, un icono goloso que marca el final de las fiestas. Ambos dulces son los grandes triunfadores de las sobremesas y protagonistas absolutos de nuestro obrador durante unos días.



Empieza la cuenta atrás para la producción de turrones, nuestro obrador se prepara para días de intenso trabajo y ya tenemos todos los ingredientes a punto. A pesar de la existencia de maquinaria moderna que facilita su producción, tanto el maestro pastelero como los encargados de su elaboración prefieren hacerlos a mano y uno a uno, siguiendo la tradición más artesana. Aunque resulta más laborioso, el resultado vale la pena y así nuestros turrones tienen una textura, un sabor y una calidad excepcionales. Únicamente usamos ingredientes ecológicos y todas las especialidades que ofrecemos se caracterizan por la ausencia total de azúcares invertidos. Los sabores de este año son variados y combinan los clásicos de crema quemada con otros más diferentes como el de canela.

- **Crema quemada.** Con base de almendra, es uno de los preferidos del público, ya que resulta suave y dulce al paladar.
- **Chocolate con espelta inflada.** Une la ligereza del cereal inflado con el clasicismo del chocolate.
- **Coco.** El ingrediente principal es el coco, cuyo sabor se complementa con un toque de chocolate sobre una base de almendra.
- **Canela.** Una exquisita base de almendra sobre la que destaca el penetrante aroma de la canela.
- **Nata y nueces.** Un clásico de gusto muy delicado que gusta a todo el mundo, ya sean niños o mayores.

Disfruta de un roscón ecológico



Las celebraciones terminan el día de Reyes y la noche anterior se impone tener a punto lo más indispensable, especialmente cuando hay niños en casa. Agua y pan duro para los camellos, tres copas de cava para sus Majestades de Oriente y, por supuesto, el tradicional roscón, que les proporcionará fuerzas a ellos y a sus pajes para afrontar el reparto de regalos.

Por la mañana, y mientras abrimos los paquetes con alegría, desayunaremos la parte del roscón que hayan dejado. Un delicioso dulce que preparamos el último día con masa madre, ingredientes ecológicos y frutas dulces naturales, siguiendo la receta ancestral para que la celebración sea perfecta. ¡No te olvides de encargarlo y felices fiestas! 🍷

el Granero integral Plus

SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



RISOTTO CON LEVADURA NUTRICIONAL

Ingredientes (2 personas)

- 2 cucharadas soperas de Supralimento **LEVADURA NUTRICIONAL**
- 3 tazas de agua
- 1 vaso de Arroz Integral Bio
- 1 pastilla de caldo Vegetal con Miso
- 1 diente de ajo
- 3 cebollas
- 500 g de calabaza
- Aceite de Oliva virgen extra

Preparación

Dejar en remojo el arroz durante toda la noche. Poner en una olla el agua a hervir, añadir el arroz y la pastilla de caldo, dejar hervir durante 30-40 min, añadir más agua si se considera necesario. Por otro lado, picar la cebolla, el ajo y la calabaza y sofreír. Poner el sofrito en la batidora, junto con la **LEVADURA NUTRICIONAL** y añadir agua hasta conseguir la textura deseada. Batir. Mezclar con el arroz. Servir y la disfrutar!



Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com



Dolç (i sa) Nadal

Els torrons i altres dolços formen part de la tradició, però sempre hi ha qui no en pot gaudir, bé per intoleràncies alimentàries o perquè els seus ingredients no es permeten en la dieta que fa, tot i que també hi ha els que han decidit menjar millor i busquen altres alternatives. Perquè el Nadal no està renyit amb cuidar la salut hem preparat una selecció de delícies nadalenques, totes ecològiques, exquisides i molt saludables.

Sabies que, la millor alternativa al sucre refinat i els edulcorants sintètics són el sucre de canya i els xarops d'arròs o atzavara, que no desmineralitzen ni provoquen alts i baixos energètics.



Perquè tota la família pugui gaudir d'unes festes dolces i sanes, a les nostres botigues trobaràs un ampli ventall de productes per triar els que més s'ajusten als teus gustos i necessitats. Fruïta seca, llavors, cereals integrals, fruita natural, cacau pur, superaliments (com la xia, el sèsam o la quinoa) i xarops han estat els principals aliats per aconseguir apetitoses delícies que ens permetran gaudir de les festes mantenint els excessos a ratlla i sense renunciar al gust de sempre. Tots i cadascun dels ingredients són de procedència ecològica i en la producció no s'ha fet servir cap tipus de pesticida o afegit químic.

- **Endolcits de manera més sana.** És fonamental evitar el sucre blanc refinat i els edulcorants sintètics: el primer acidifica i provoca deficiències vitamíniques i minerals, alhora que disminueix les defenses i augmenta

els dipòsits de greixos; mentre que la toxicitat dels segons segueix sent objecte de debats científics intensos. Els articles que proposem estan endolcits amb alternatives ecològiques de tota la vida, sense adulterar i que no desmineralitzen ni provoquen alts i baixos energètics i emocionals gràcies al seu reduït índex glucèmic.

- **Aptes per a celíacs i intolerants al gluten.** Les referències de l'assortiment sense gluten són molt digestives i tenen un gust delicat i una textura excepcional.

- **Aptes per a vegans.** Per descomptat que es poden fer dolços nadalencs sense utilitzar ous, mel, llet o mantega! La nostra proposta vegana està feta amb ingredients ecològics d'origen vegetal i el resultat és extraordinari.

Torrans deliciosos

Un Nadal sense torró és com un estiu sense sol. Sens dubte, aquest dolç de procedència àrab, és el rei de la taula i ser vegà o celíac ja no és impediment per permetre's un capritx. Famosos mestres artesans han posat tota la seva experiència a aconseguir combinacions tan creatives com saludables. Tasta'ls, t'encantaran!

- **Torró a la pedra (El Abuelo, 200 g).** Un clàssic de qualitat suprema amb ametlla, ratlladura de llimona i canyella. Endolcit amb sucre de canya. Sense gluten. Vegà.  

- **Torró tou (El Abuelo, 200 g).** Una típica especialitat, suau i saborosa, que conté un 64% d'ametlla torrada acompanyada d'un polsim de canyella. Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten. Vegà.  

- **Torró de crocant i sèsam (El Abuelo, 200 g).** La seva elaboració comença amb un procés meticulós en el qual es torra l'ametlla amb pell. A continuació es cou el xarop d'arròs i s'hi afegeix l'ametlla torrada juntament amb les llavors de sèsam. Aquestes últimes són una extraordinària font de nutrients (vitamines, minerals, àcids grassos essencials, flavonoides) i disminueixen el colesterol i el nivell de glucosa en sang. Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten. Vegà.  

- **Torró de coco, xia i ametlla (El Abuelo, 200 g).** Una encertada combinació d'aliments molt nutritius, com ametlles, coco, farina de civada i llavors de xia. La xia, a més de ser rica en antioxidants i omega-3, conté fibra i és molt saciant. Endolcit amb xarop d'atzavara. Sense gluten. Vegà.  

- **Torró de quinoa amb ametlles (Quinoa Real, 200 g).** Barreja la quinoa inflada amb trossets d'ametlla i una pinzellada de canyella. La quinoa es caracteritza per la seva elevada aportació de proteïnes i el reduït índex glucèmic la fa ideal per als qui segueixen un règim d'aprimament. Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten. Vegà.  

- **Torró de quinoa amb coco, taronja i cacau (Quinoa Real, 200 g).** Una encertada barreja de quinoa inflada, coco, taronja, encenalls de cacau i avellana sobre una base d'ametlla torrada que sedueix els paladars més gourmet. Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten. Vegà.  



1. Torró a la pedra vegà. El Abuelo
 2. Torró crocant i sèsam. El Abuelo
 3. Torró tou amb xarop d'arròs. El Abuelo
 4. Torró coco, chia i ametlla. El Abuelo
 5. Torró cacau, coco i taronja. Quinoa Real
 6. Torró d'ametlles. Quinoa Real

SUPER REISHI *plus* ECOLÒGIC

LA NATURA
 ENS PREPARA
 PARA A L'HIVERN



EL REISHI AJUDA
 AL SISTEMA
 INMUNITARI



Clàssics italians

Deixa't portar per la nostàlgia italiana i acompanya aquestes postres d'un vi dolç, una mica de xocolata desfeta o una bola de gelat de vainilla. I recorda que les porcions s'han de tallar en sentit vertical.

- **Panettone d'espelta (Fraccaro, 750 g).** Ideal per als amants de les pastes tipus brioi. Gràcies a l'espelta té una aroma especial i es digereix molt bé. Endolcit amb sucre de canya integral.

- **Minipanettone (Fraccaro, 70 g).** Un panettone en versió reduïda fet amb ous, mantega, panses sultanes, pells de taronja confitades, mel i llet en pols. Endolcit amb sucre de canya integral. Sense gluten.

- **Pandolce vegà d'espelta (Fraccaro, 500 g).** Com indica el seu nom, és un pa dolç elaborat amb farina d'espelta, farina de soja (que dona més força i vigor a la massa) i panses sultanes. Endolcit amb xarop d'atzavara. Vegà.



1. Panettone d'espelta. Fraccaro
2. Panettone vegà d'espelta. Fraccaro
3. Mini Panettone sense gluten. Fraccaro

Per saber-ne més:

SWEET CHRISTMAS: DOLÇOS NADALENCES SALUDABLES. Míriam Fabà (amb la col·laboració de Quinoa Real)

Dimarts 12 de desembre. Horari: 18:30 - 20:30 h

RESERVA a www.terraveritas.es



Capritxos i altres temptacions

Dona un aire festiu a la taula incorporant-hi delicatessen tradicionals en la seva versió més equilibrada. No te les pots perdre!

- **Bombons vegans amb fruita (Saveurs, 80 g).** Un assortiment variat de bombons de xocolata amb fruites diverses: gerd, grosella negra, maracujà, pinya i plàtan. Endolcits amb sucre de canya. Sense gluten. Vegans.

- **Aquestes neules tenen un cruixent molt especial** pel midó de blat de moro i ja s'han convertit en les preferides de molts, celíacs o no. Endolcides amb sucre de canya. Sense gluten.

- **Préssec en almívar amb xarop d'arròs (El Tío Hilario, 580 g).** Una delicada conserva de préssecs de primera qualitat feta de manera artesanal, respectant els temps de cocció i amb el màxim respecte per la matèria primera. Endolcit amb xarop d'arròs. Sense gluten. Vegà.



1. Neules sense gluten. San Tirs
2. Bombons vegans. Saveurs
3. Préssec en almívar. El Tío Hilario

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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



NO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Sin conservantes ni colorantes

el único • el auténtico • el original

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.

¡A comer sopa!

Su origen se remonta al descubrimiento del fuego por parte del hombre primitivo y fue evolucionando hasta llegar a las refinadas sopas de hoy en día. Además de su evidente función nutritiva, la sopa ayuda a combatir el frío otoñal e invernal y gracias a su versatilidad es, sin duda, un plato del que nunca nos cansamos.



 Sopa miso con noodles – FastGood
www.veritas.es

Es el plato del invierno por excelencia: caliente, mineraliza y reconforta. Según se prepare puede ser completísimo, ya que se pueden combinar proteínas (tofu, legumbres o pescado) con verduras, setas, hidratos de carbono... A continuación veremos algunas ideas para que nuestras sopas sean todavía mejores.

- **Más allá del arroz y los fideos.** El arroz integral queda muy bueno y los fideos pueden ser de otros cereales además del trigo: de espelta, de maíz, de trigo sarraceno o de arroz. Otra opción es añadir granos de cebada, trigo, centeno, espelta, quinoa, mijo; aunque también puedes probar con avena entera o en copos y con otros tipos de pasta. Igualmente, podemos agregar un puñado de legumbres: las lentejas más finas o las rojas no necesitan remojo y la mejoran muchísimo.

- **Cremas de verduras muy suaves.** Se pueden suavizar añadiendo un lácteo al final de la cocción (nata, crema fresca, leche de vaca o de cabra, quark, yogur o un poco de mantequilla). Las veganas quedan muy delicadas y nada grasientas si incorporamos leche o nata de coco, que tiene un gusto exquisito y agradable.

- *"Natas" vegetales.* Son el recurso más utilizado y su origen es diverso: soja, avena, espelta, quinoa, amaranto o arroz, siendo esta última la más neutra y la que combina a la perfección con cualquier verdura.

- *"Nata" hecha en casa.* Únicamente hay que dejar en remojo unos anacardos, o cualquier otro fruto seco, y triturar hasta obtener un líquido homogéneo.

- *Tofu y cebolla.* El tofu sedoso machacado es ideal para afinar y enriquecer, lo mismo que la cebolla caramelizada triturada, que incorpora dulzura y jugosidad.

- **La consistencia perfecta.** Una patata, una manzana pelada o unas rebanadas de pan tostado darán cuerpo y ayudarán a ligar el conjunto. Otro recurso sencillo para espesar es triturar una parte de los ingredientes, sobre todo si incluyen legumbres.

- **El poder del horno.** Saltear las verduras antes de hervirlas incrementa el sabor, pero para lograr un paladar intenso es recomendable asar los vegetales. La coliflor, el tomate, la calabaza, el boniato, el ajo o la cebolla quedan espectaculares.

- **Contraste de texturas.** Los platos de cuchara ganan mucho cuando aúnan varias texturas. Los daditos de pan tostado o frito son un clásico, pero hay infinitas posibilidades: semillas, frutos secos, cereales, hierbas frescas, garbanzos tostados, chips vegetales, algas fritas, etc. 



1. Tofu sedoso. Taifun
2. Pasta de sopa sin gluten. Soria
3. Crema de coco. Isola
4. Crema thai. Ecomil
5. Fideos de maíz. El Granero



Magdalenas, brownie y bizcocho sin gluten

Seguimos ampliando la gama de productos sin gluten... ¡Ya sumamos más de 550 referencias! En esta ocasión, te presentamos las novedades de la marca Zealia: bollos sin gluten elaborados a base de harina de maíz y garbanzo. Se caracterizan por su textura esponjosa y un sabor delicioso que disfrutarás seguro aunque no seas celíaco. Magdalenas individuales normales o con chocolate, brownie de chocolate y nueces y bizcocho de zanahoria con jengibre. ¡Disfruta de su práctico formato para desayunos y meriendas take away!



Gama de crunchies para desayunar

Te presentamos la nueva gama de crunchies de la marca Barnhouse, elaborados a base de cereales y dorados con aceite de girasol, para conseguir una textura crujiente: con frutos rojos, chocolate, chocolate negro, avena, manzana y canela y miel. ¡Están deliciosos y combinan perfectamente con leche, bebida vegetal o yogur!



Lavavajillas manual

La marca Biobel te presenta su nuevo lavavajillas manual con certificación Ecocert. Limpia, desengrasa y abri-lanta cualquier utensilio de cocina. Se elabora con ingredientes de origen vegetal, sin elementos petro-químicos, y es respetuoso con el medio ambiente. La fórmula está especialmente elaborada para cuidar y proteger las manos más delicadas, y está aromatizada con aceite esencial de limón.



Algas en conserva

La marca Mar Ardora nos acerca su gama de algas en conserva: wakame, percebe y espagueti de mar. Todas ellas con enormes beneficios para nuestro organismo, ya que son depurativas y muy antioxidantes. Añádelas a tus cremas de verduras, caldos, ensaladas, o utilízalas para la cocción de legumbres o rellenos.



Cuisine de trigo sarraceno

Crema de trigo sarraceno de la marca Amandin, una alternativa vegetal ideal para celíacos. El trigo sarraceno es un pseudocereal sin gluten rico en proteínas y tónico. Utilízala en tus recetas, tanto dulces como saladas, para darles un toque suave y ligero. También te la recomendamos con el café o el té.

TurroneS endulzados con siropes, sin gluten y veganos

Esta Navidad te proponemos el surtido de turroneS de El Abuelo, elaborados mediante un proceso artesanal y endulzados con sirope de arroz o de agave, para que disfrutes de un dulce de lo más saludable.

El turrón blando, una típica especialidad suave y sabrosa, contiene un 64% de almendra tostada acompañada de una pizca de canela y está endulzado con sirope de arroz. El turrón de crocante y sésamo se elabora a partir de almendra tostada con semillas de sésamo, una extraordinaria fuente de nutrientes, y está endulzado también con sirope de arroz. Y el turrón de coco, chía y almendra es una acertada combinación de alimentos muy nutritivos, como almendras, coco, harina de avena y semillas de chía, ricas en antioxidantes y omega-3. Este turrón está endulzado con sirope de agave.



Vasos de quinoa listos para comer

La quinoa es un pseudocereal sin gluten rico en proteínas y minerales, muy recomendado en la dieta. Hoy te presentamos una solución cómoda y saludable para esos días en los que no tienes tiempo de cocinar: los vasos de quinoa cocida de Vegetalia, que podrás calentar en la sartén o en el microondas. ¡Disfruta de los vasos de quinoa roja y blanca, o de los vasos de quinoa roja y arroz!



Ghee de la marca Vegetalia

El ghee es una mantequilla clarificada que se prepara derritiendo a bajas temperaturas la mantequilla hasta que los sólidos de la leche se separan de la grasa. El resultado es un aceite muy estable que resulta ideal para cocinar o incluso freír y, por supuesto, es libre de grasas trans y de lactosa. El ghee es un alimento muy nutritivo, ya que contiene muchas vitaminas liposolubles y al mismo tiempo ayuda a la absorción de otros nutrientes presentes en los alimentos.



Vasos de sopa listos para comer

De la mano de Natur Compagnie llegan estos prácticos vasos de sopa, una solución rápida, a la vez que sana, para ahorrar tiempo en la cocina. Solo tendrás que añadir agua caliente al recipiente y esperar unos minutos para comer. Escoge la variedad que más te guste: ¡sopa de pasta con verduras al estilo asiático o sopa de cuscús con jengibre y hierba de limón!





Andrea Zabala Marí
Voy a cuidar de tu alimentación.
Nutricionista

Gota, la enfermedad de los reyes

Principalmente asociada al consumo excesivo de carnes rojas, mariscos y alcohol, la gota es una enfermedad provocada por un nivel alto de ácido úrico en sangre. Para evitar que los ataques se repitan es fundamental comer de forma equilibrada y mantener un estilo de vida saludable.



En épocas de excesos, como son las Navidades, es más difícil seguir una dieta que en otro momento del año, ya que, queramos o no, las comilonas se suceden una tras otra durante por lo menos dos semanas seguidas. Existen algunas enfermedades que mejoran con dieta específica y en estas fechas pueden desencadenarse o empeorar debido a los excesos, tanto de comida como de alcohol. Es el caso de la gota, un tipo de artritis (inflamación de la articulación) que suele afectar a personas que presentan de manera persistente niveles elevados de ácido úrico en sangre.

Históricamente se ha conocido como "la enfermedad de reyes y papas" porque está relacionada con una dieta rica en purinas (presentes en carnes rojas, vísceras, pescados azules, mariscos y alcohol), y en épocas pasadas comer ese tipo de alimentos y consumir alcohol en abundancia era un privilegio de reyes, nobles y gente adinerada. Felipe II, el rey británico Enrique VIII y Benjamin Franklin son solo algunas de las muchas personalidades que la padecieron.

¿Qué factores la provocan?

Si bien es verdad que unas costumbres y una alimentación poco saludables no son causa de la enfermedad, sí es cierto que actúan como desencadenante de una crisis gotosa. Los principales factores de riesgo son la obesidad, la hipertensión, la diabetes, los largos períodos de ayuno, el abuso del alcohol, el consumo elevado de alimentos ricos en purinas y la toma de medicamentos que aumentan el ácido úrico, como son los diuréticos.

La gota se produce por la formación de cristales microscópicos de una sal derivada del ácido úrico (urato monosódico) en las articulaciones, los tejidos blandos y los riñones. El factor que la causa es la elevación de los niveles de ácido úrico en sangre (hiperuricemia), unos valores que pueden subir tanto por un aumento de la producción por parte del organismo como por la disminución de su eliminación por vía renal a través de la orina. En su aparición se diferencian tres fases:

- 1. Hiperuricemia.** Completamente asintomática, durante esta etapa aumentan los niveles de ácido úrico en sangre.
- 2. Ataque agudo de gota.** Suele darse en el dedo gordo del pie (podagra), en las rodillas, en los tobillos, en los hombros y otras articulaciones. Se produce un enrojecimiento, calor e inflamación de la articulación y es muy doloroso.
- 3. Gota crónica.** La enfermedad se cronifica por la falta de tratamiento y los ataques se van repitiendo.

¿Cómo se trata?

Su tratamiento se basa principalmente en la toma de medicamentos para aliviar los síntomas en los ataques agudos. Una vez finalizado el ataque, se prescriben medicinas que modulan las concentraciones de ácido úrico en sangre y es importante restringir ciertos alimentos para ayudar a controlar la enfermedad.

Las principales recomendaciones incluyen mantener un peso adecuado, suprimir el consumo de alcohol, aumentar la ingesta de agua (hay que tomar entre 2 y 3 litros al día) siempre que no existan restricciones de líquidos, evitar el sedentarismo realizando algún ejercicio adaptado a las posibilidades de cada uno y, fundamentalmente, seguir un régimen específico bajo en purinas en el que deberán evitarse los siguientes alimentos: carnes rojas, caza (jabalí, venado o liebre), vísceras (mollejas, riñones, hígado y sesos), pescados (sardinas, anchoas, atún, caviar y huevas de pescado), mariscos (gambas, cangrejos, cigalas, mejillones), alcohol (especialmente cerveza), espárragos, tomate, coliflor, setas, espinacas, lentejas, garbanzos y guisantes. **M**

CATTIER

— PARIS —

COSMÉTIQUE & NATURE



Arcilla
CATTIER,
tierra de
BELLEZA





Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Los métodos de cocción

Todos los alimentos reaccionan de manera diferente a los distintos tipos de cocinado y conocer el más adecuado en cada ocasión es la clave para conseguir los mejores sabores, aromas y texturas.



Sabías que..., la temperatura es lo que distingue las cocciones entre sí porque las hay que, sin el uso de calor, también pueden modificar los ingredientes para ser consumidos, como ocurre en la maceración o el curado.



Al hablar de cocciones nos referimos a las diversas maneras de cocinar los alimentos, aunque una definición más académica hablaría de transformarlos mediante calor. De hecho, la temperatura es lo que distingue las cocciones entre sí porque las hay que, sin el uso de calor, también pueden modificar los ingredientes para ser consumidos, como ocurre en la maceración o el curado.

La cocción provoca cambios físicos (alterando colores, olores, gustos y texturas) y, a la vez, tiene lugar una variación química porque la estructura molecular tiende a simplificarse. Igualmente, se dan cambios higiénicos no menos relevantes, en el sentido de que las temperaturas suficientemente elevadas (a partir de 65 °C) permiten mantener alejados a los microorganismos, lo que alarga la conservación y garantiza la seguridad alimentaria.

- **Por concentración.** El objetivo es conservar la mayor parte de los jugos del alimento, evitando que salgan al exterior y logrando que quede muy sabroso. Para lograrlo, son necesarias temperaturas muy altas para sellarlo y dorarlo. El hervido y la plancha son dos casos muy claros.

- *Asados.* Ya sea en el horno, en las brasas o a la plancha y sin más compañía que un poco de grasa, el alimento adquiere un color claro, limpio y sin confusión de otros aromas.

- *Carnes cocidas y hervidas.* Hervir carnes en agua no es algo habitual, pues suelen cocerse en salsas, caldos o bresas de alguna elaboración (estofados o guisos). El líquido estabiliza la cocción a 100 °C, lo que permite que sea más suave que en el horno. Además, al estar protegida por un líquido, la carne no se seca y luego pueden aprovecharse sus jugos. No obstante,

sí que se suelen hervir en agua carnes muy duras (como las manitas de cerdo y otros despojos: tripa, oreja, morro), aunque este proceso está considerado una preelaboración.

- **Por expansión.** Los ingredientes se sumergen en agua fría y a medida que esta se calienta van desprendiendo sus sabores al líquido. Así, hervir partiendo de agua fría (como se hace con los caldos) o blanquear (escaldar partiendo de agua fría) son ejemplos de este tipo de cocción.

- **Mixta.** Combina las técnicas que primero requieren un sellado (es decir, por concentración) y después un cocinado más largo (por expansión), generalmente con la ayuda de un líquido que permite que se intercambien los diferentes olores y sabores, como sucede en los guisos y los estofados.

- *Braseados.* Combina una precocción y una cocción: en primer lugar se dora el alimento para sellarlo y después se hace a fuego lento. Primero se hacen carnes solas con poca grasa y después se añaden las verduras (bresa) y los líquidos (agua, caldo, vino o licor). Es la técnica más adecuada, aunque no exclusiva, para carnes fuertes y consistentes que necesitan el uso de varias cocciones con el objetivo de lograr, al mismo tiempo, gusto y una textura melosa. **M**

El objetivo de la cocción por concentración es conservar la mayor parte de los jugos del alimento, evitando que salgan al exterior y logrando que quede muy sabroso.

▶ Recopilación de vídeos de Técnicas de Cocina en nuestra web www.veritas.es



YOGITEA®
BIOLÓGICO

Listo para el invierno

Respiración
Infusión aromática de hierbas con propiedades calmantes, tranquilizantes y relajantes.

Equinácea
Infusión aromática de hierbas con propiedades calmantes, tranquilizantes y relajantes.

yogitea.com [facebook.com/yogitea](https://www.facebook.com/yogitea)

Cereales y semillas sin gluten

Con la llegada del frío es habitual que apetezcan alimentos más calóricos, básicamente carbohidratos, que aportan la energía necesaria para mantener la temperatura corporal estable. En el caso de los celíacos las apetencias no son distintas, aunque sus opciones son más limitadas debido a que no pueden consumir trigo ni sus derivados.



Antes que nada, hagámonos una pregunta: ¿por qué de seamos comer tanto pan blanco y bollería? Podría ser debido a que hemos perdido la costumbre de consumir los cereales en su versión más genuina, es decir, integrales de grano entero. Pero, si lo que realmente buscamos es tener más energía y vitalidad, deberíamos alejarnos de comer alimentos procesados, artificiales y "sin vida". Si quienes siguen una dieta por celiaquía persisten en la costumbre de comer cada día pan blanco, pasta y bollería (en su versión "sin gluten") es cierto que los citados alimentos no dañarán su sistema digestivo, pero a la larga dejarán una serie de residuos indeseables en el organismo que pueden conllevar otros problemas como hiperpermeabilidad intestinal y debilitación del sistema inmunitario.

Entonces, ¿qué alimentos pueden proporcionarnos energía en forma de hidratos de carbono de asimilación lenta y de buena calidad sin que contengan gluten? La lista de cereales, semillas y féculas que no contienen gluten es larga: maíz, arroz, quinoa, soja, tapioca, patata, moniato y todas las legumbres y sus harinas; pero hoy nos centraremos en tres opciones que nos irán de perlas para preparar un plato principal delicioso y muy energético.

- **Mijo.** Hecho de granitos pequeños y amarillos, dorados como el sol, este es un cereal altamente nutritivo que tiene un contenido mineral muy elevado, especialmente en hierro. Una vez cocido tiende a apelmazarse, lo que lo hace ideal para hacer pasteles, flanes o croquetas. Además, cuando se consume descascarillado (su versión más habitual), se cuece en apenas veinte minutos, de manera rápida y sencilla. Es perfecto para mezclar con verduras, hortalizas, raíces y frutos y casa bien con carnes magras, pescados e incluso compotas y jaleas.

- **Amaranto.** A pesar de su minúsculo tamaño, estas semillas fueron consideradas sagradas por los incas y los aztecas

hace más de 3000 años, siendo la base de su alimentación. El amaranto posee proteínas de muy buena calidad y fácil asimilación, es especialmente rico en el aminoácido lisina, que normalmente no se encuentra en cereales como el trigo o el maíz. Muy versátil en la cocina, se complementa con otros cereales sin gluten (arroz, maíz, mijo) para hacer cremas o como base para preparar un puré infantil. Puede tomarse cocido o bien inflado para añadir al muesli o hacer galletas o barritas, junto con melazas y frutos secos.

- **Trigo sarraceno.** Este pseudocereal, muy utilizado en la Europa Oriental, es el campeón para combatir el frío y, si bien no contiene gluten en su forma natural, puede haber algún riesgo en personas con cierto grado de intolerancia. Tiene un buen equilibrio entre carbohidratos y proteínas completas y puede utilizarse el grano entero, molido o su harina. Si quieres aprender a cocinarlo, te recomiendo que le echas un vistazo a este video: <https://youtu.be/ZKSc-SPXWbQ>, en el que la ecochef Mireia Anglada nos enseña, en apenas un minuto, cómo sacar el máximo partido al trigo sarraceno. 



1. Amaranto hinchado. El Granero
2. Mijo. Ecobasics
3. Bolas de trigo sarraceno con miel. Nature&Cie

Sin riesgo de anemia

A medida que avanza el embarazo, y especialmente a partir del segundo trimestre, es posible que las reservas de hierro de la futura madre vayan disminuyendo y por ese motivo es preciso incrementar la cantidad de alimentos ricos en este mineral.

Durante la gestación, las necesidades de hierro son de tres a cuatro veces superiores a las de una mujer en su estado normal. Por ello, debe prestar un poco más de atención a la dieta con el objetivo de asegurar tanto sus propias necesidades como las del feto, que lo necesita para la fabricación de sus glóbulos rojos y tejidos.

Normalmente, el recién nacido lleva una pequeña reserva en el hígado que le es transmitida por la madre y compensa así la mínima cantidad aportada por la leche en los primeros meses de vida. Pero si la gestante ha agotado sus reservas, bien a causa de deficiencias nutricionales o por haber pasado por repetidos embarazos sin tener tiempo de reponerse, podría "transmitir" la anemia a su pequeño. Así, es vital asegurar un buen aporte mediante la comida y recuerda que la anemia ferropénica requiere de un diagnóstico y un tratamiento adecuado que debe estar supervisado, por lo que siempre se debe consultar al médico antes de tomar un suplemento.

Un mineral con amigos y enemigos

Una vez que la hemoglobina ha cumplido su misión, pasa al bazo y a la médula de los huesos, que recuperan el hierro. Dicho mineral recuperado tiene también un papel en las defensas del organismo, ayudando a la destrucción de los microbios. Por un lado, tenemos el hierro hemo, que se encuentra en pro-

ductos de origen animal y que se absorbe muy eficientemente. Y, por otro lado, está el no hemo, procedente de los vegetales y que es absorbido por el organismo con más dificultad.

- **Una pareja ganadora.** La vitamina C actúa como promotora de su absorción y al combinarse con alimentos ricos en hierro, aquella aumenta sustancialmente. Una forma fácil de conseguirlo es añadiendo un chorro de zumo de limón al agua de beber mientras comes.

- **Combinaciones poco afortunadas.** Si eres aficionada al té, debes saber que los taninos que contiene inhiben la absorción y que incluso los téis sin caféina llevan taninos. Así, es mejor dejar pasar una o dos horas entre tu taza de té y la comida principal. Los lácteos, huevos y los alimentos ricos en fitatos y oxalatos (como las espinacas) tampoco funcionan bien, aunque no hay que descartarlos definitivamente. Asegúrate, esto sí, de compensarlo con un régimen variado y equilibrado.

- **Bombones de pistacho y dátil, un buen dúo.** Tritura cinco dátiles medjoul en la batidora junto con una cucharada sopera de cacao y ralladura de naranja y, a parte, machaca un puñado de pistachos pelados. A continuación, haz bolitas con la pasta de dátiles, rebózalas con los pistachos y enfríalas en la nevera una hora hasta que queden consistentes. 

Las mejores fuentes de hierro

Alimento	Cantidad que aporta (mg/100 g)
Cacao puro	16 mg
Judías secas	10 mg
Yema de huevo	8 mg
Mijo	8 mg
Frutas desecadas (higos, dátiles, ciruelas y albaricoques)	4 mg (promedio)
Pistachos	3.9 mg
Carne roja	3.8 mg
Verduras de hoja verde (acedera, berros, espinacas...)	2.7 mg (promedio)



1. Dátiles. Horizon
2. Cacao puro sin azúcar. Destination
3. Pistachos tostados. Eco Natura

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en nutrición

La piel tiene sus ritmos, ¡respétalos!

El don de la oportunidad ha llegado a la cosmética y hoy sabemos que la regeneración celular es más intensa por la noche, mientras que durante el día se despierta el sistema de autodefensa cutáneo. Así, y desde esta nueva perspectiva, aplicar una crema adecuada en el momento oportuno es vital para potenciar el ritmo natural y no entorpecerlo.



Hasta hace poco elegíamos las cremas según el tipo de piel (seca, grasa, mixta...) y su estado, que podía estar alterado por estrés, alimentación, medicinas, enfermedades, cambios hormonales, etc. Diferentes investigaciones han descubierto que la dermis se autorregula protegiéndose durante el día y reparándose por la noche, y por ello se recomienda aplicar los tratamientos faciales aprovechando nuestros biorritmos circadianos.

Un buen cosmético es aquel cuya fórmula combina certeramente los ingredientes y es ahí donde la opción ecológica se convierte en la mejor alternativa, dada la alta eficacia de sus activos, totalmente naturales, que se funden con la piel sin interferencias artificiales. Se elabora sin parabenos, sin sustancias de origen petroquímico (PEG, parafinas, siliconas), sin colorantes ni aromas sintéticos y sin elementos genéticamente modificados. Además, al estar certificada evitamos las confusiones con productos greenwash o falsos eco.

• **De día, hidratación.** La tez asume un papel "pasivo" y necesita ingredientes antioxidantes que aporten flexibilidad. Por ejemplo: manteca de karité, vitamina E, pepino, extracto de amapola o de arándano, ácido hialurónico y aceite de cacahuete, de germen de trigo o de germen de maíz, entre otros.

- *Recuerda.* Hacia las cuatro de la tarde hay un "pico" de deshidratación y se aconseja aplicar una hidratante ligera.

• **De noche, regeneración.** El rol nocturno es más "activo" y la renovación celular se acelera. De ahí la necesidad de componentes ricos en lípidos, que nutren y aten-

núan las líneas de expresión, como hamamelis, hierba de San Juan, equinácea, caléndula, aceite de sésamo, salvia, lirio blanco, extracto de flor de loto...

- *Recuerda.* Las mascarillas nutritivas las pondremos antes de acostarnos para que los ingredientes estén a disposición de las capas más internas mientras dormimos. ✓



1. Crema anti-edad amapola. Corpore Sano
2. Crema hidratante amapola. Corpore Sano
3. Crema de caléndula. Wleđa
4. Manteca de karité. Mon Deconatur

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Jengibre: el aliado natural para este invierno

El jengibre (*Zingiber officinale*) es una planta perenne. Sus raíces se utilizan como especia para dar un sabor dulce y picante a diversas recetas, pero, además, tiene algunas propiedades que lo convierten en uno de los complementos alimenticios más demandados. Ya sabemos lo beneficiosa que resulta la raíz de jengibre para el aparato digestivo en caso de acidez, dispepsia, gases, digestiones pesadas o náuseas. Sin embargo, en invierno, el jengibre puede tener otros usos. Gracias a su composición con derivados terpéticos, resinas, principios cetónicos y fenólicos, como la zingerona, gingerol y shogaol o aceites esenciales como el zingibereno, zingiberenol, betabisabolona o zingiberol, el jengibre puede ser un gran aliado en épocas de frío.

- Contribuye a combatir los resfriados, aliviando la tos, facilitando la expectoración y mejorando la congestión nasal.

- Al ser un tónico circulatorio, mejora el riego sanguíneo, produciendo un efecto vasodilatador que ayuda a regular la temperatura corporal.

- Contribuye especialmente a la buena circulación periférica, por lo que las personas que tiendan a tener las manos y pies fríos encontrarán en esta raíz un buen aliado.

- En invierno, los dolores articulares suelen empeorar. El jengibre, al ser naturalmente analgésico y antiinflamatorio, puede ayudar también en estos casos.

A la hora de elegir un complemento alimenticio a base de jengibre, es conveniente que sea de cultivo ecológico, cultivado sin pesticidas, plaguicidas químicos, abonos de síntesis ni otros contaminantes, en un entorno libre de tóxicos.



MÁS VITALIDAD
MÁS FLEXIBILIDAD

LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

Cuidados naturales para las primeras arruguitas y las pieles necesitadas de regeneración.

www.borlind.es



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



Ojeras: el lado oscuro

Solemos asociar las ojeras oscuras con el estrés, el cansancio y la falta de sueño. En la mayoría de los casos es así, aunque la diagnosis oriental relaciona esos círculos oscuros bajo los ojos con el estado de salud de los riñones.



YouTube | Ensalada de kale, quinoa y azukis - FastGood
supermercadosveritas | www.veritas.es

Los riñones son unos órganos muy reverenciados en Oriente y según la medicina tradicional china son el almacén del chi o fuerza vital. Las alteraciones de la rutina habitual (como trabajar durante las horas en las que el cuerpo suele reposar y dormir mientras acostumbramos a trabajar) desbaratan los ciclos corporales y si vivimos en oposición a los mismos, agotamos y debilitamos los riñones. Otra de las causas principales del desgaste del sistema renal son las dietas inadecuadas que se caracterizan por un exceso de sal, azúcar, café, alcohol, bebidas heladas... Así, cuando gastamos nuestras reservas de chi (la energía acumulada en los riñones) aparecen las ojeras oscuras bajo los ojos.

Descansa bien y come mejor

El estado de los riñones tiene una enorme importancia en nuestra salud y ante cuadros de flaqueza y fatiga hay que descansar y fortalecerlos. Si tenemos ojeras y descubrimos cuál puede ser su origen es hora de escuchar las

recomendaciones de la medicina oriental, que incluyen la conveniencia de adaptarse a los ritmos naturales y vigilar la alimentación. A este respecto se aconseja evitar el exceso de sal y de azúcar; descartar los alimentos con aditivos químicos, las bebidas gaseosas y el alcohol; reducir el consumo de café; tomar con medida zumos de fruta, ensaladas y alimentos crudos durante los meses de invierno, y comer más legumbres (especialmente azukis), trigo sarraceno y algas.

Finalmente, también es de suma importancia mantener siempre caliente la zona lumbar, ya que el frío contrae los riñones, perjudica su buen funcionamiento y reduce la vitalidad física.

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud



Los pesticidas dañan el sistema nervioso

Sabemos que la estabilidad de los pesticidas usados en los cultivos es lo que facilita que permanezcan en los alimentos y, a raíz de dicha realidad, una investigación reciente ha puesto en evidencia que la exposición simultánea a varios de esos fungicidas puede dañar las células del sistema nervioso.



Un estudio realizado con la colaboración de científicos de la Universidad de Aston (Reino Unido, 2012) aborda el hecho de que muchos pesticidas son usados, cada vez más, en combinaciones con otros pesticidas en la lucha contra las plagas de los cultivos y que su estabilidad asegura la permanencia de tales combinaciones en los productos alimentarios.

Se investigaron los efectos de tres fungicidas (pyrimethanil, cypronidil y fludioxonil), tanto aisladamente como en combinación, sobre cultivos celulares U251 y SH-SY5Y, los cuales pueden ser representativos de las células gliales y neuronales del sistema nervioso central humano. Hacia las 48 horas las tres sustancias mostraron significativas reducciones del ATP celular a concentraciones que eran más de diez veces más bajas que aquellas que afectan significativamente a la viabilidad celular.

Los efectos sobre el metabolismo energético se reflejaron en sus marcados efectos tóxicos sobre el potencial de la membrana de las mitocondrias. Además, se vieron evidencias de estrés oxidativo en términos de una caída en los tioles celulares junto con incrementos en la expresión de enzimas asociados con la formación de especies reactivas: como la GSH peroxidasa y la superóxido dismutasa. La línea de células gliales mostró una sig-

nificativa sensibilidad a la exposición a los tóxicos en términos de cambios en la expresión antioxidante de los genes, aunque la línea neuronal SH-SY5Y exhibió una mayor vulnerabilidad a la toxicidad, la cual se expresó en incrementos en la expresión de la caspasa-3, lo que indica el inicio de la apoptosis o muerte celular. El cyprodinil fue el más tóxico de los agentes a nivel individual, aunque el incremento de la expresión de genes ligados al estrés oxidativo del enzima parece demostrar algún grado de sinergia en la presencia de la combinación de pesticidas.

Bibliografía

- PLoS One. 2012;7(8):e42768. doi: 10.1371/journal.pone.0042768. Epub 2012 Aug 3.
- A preliminary investigation into the impact of a pesticide combination on human neuronal and glial cell lines in vitro Coleman MD, O'Neil JD, Woehrling EK, Ndunge OB, Hill EJ, Menache A, Reiss CJ.
- Accesible en: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0042768>

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

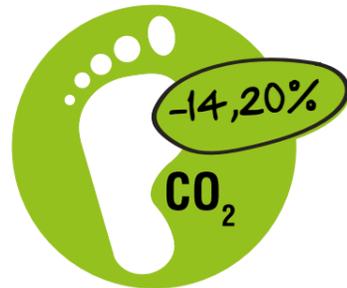




¿qué hacemos por el medio ambiente?

Conciencia Veritas

El objetivo es sustituir el “producir más” por el “producir más con menos destrucción de los recursos que no son ilimitados”. Así lo afirmaba Mathis Wackernagel en una reciente entrevista, publicada en La Vanguardia y realizada por Lluís Amiguet, y así lo suscribimos en Veritas y trabajamos cada día para conseguirlo.



REDUCIMOS DRÁSTICAMENTE LA HUELLA DE CARBONO (respecto a 2015):

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

TOTAL TONELADAS CO ₂ eq/año			
AÑO	TOTAL	Por m ² de tiendas	Por número de trabajadores
2015	2.971	0,19	10,1
2016	2.549	0,13	6,3

El concepto de “huella ecológica” fue desarrollado por Mathis Wackernagel, el fundador del Global Footprint Network. De hecho, estamos ante una idea que ya existía en biología: ¿cuántos ciervos, por ejemplo, pueden vivir en una determinada isla de acuerdo con sus dimensiones? Porque si hay demasiados, acabarán muriendo de hambre. Y lo mismo sucederá si no dan tiempo a que la isla renueve sus recursos, como el agua.

Ser conscientes de la realidad es el primer paso para empezar a cambiarla, algo que no practica nuestra sociedad capitalista a día de hoy, ya que en 23 años la humanidad ha quemado el 41% de todos los combustibles fósiles que ha consumido en su historia. Por eso, tenemos que intentar terminar con esas emisiones para el 2050 y evitar así la catástrofe climática, que conllevará la degradación, y quizás la extinción, de nuestras vidas y las de nuestros descendientes. En Veritas nos estamos esforzando para mejorar la eficiencia de manera transversal, midiendo el impacto de nuestra actividad y acabando con el mito de que el crecimiento sin límite es posible. Desde el año 2015 medimos nuestra huella y estamos haciendo los deberes.

Somos conscientes de que tenemos un gran reto por delante y puede que en ocasiones nos equivoquemos, pero ello nos ayudará a descubrir el camino para ser cada día mejores.

Aunque nuestro crecimiento en superficie ha sido de un 25,8%, hemos sido capaces de reducir nuestras emisiones en un 14,20% (gráfico 1). Un dato que dividimos entre el número de trabajadores, porque todos tenemos nuestra propia huella y debemos esmerarnos de igual manera para reducirla. El próximo 31 de diciembre tendremos todos los datos para calcular la huella de este año y, aunque seguimos creciendo a pasos agigantados, se reflejará el empeño realizado en su reducción. Somos conscientes de que tenemos un gran reto por delante y puede que en ocasiones nos equivoquemos, pero ello nos ayudará a descubrir el camino para ser cada día mejores.

DESCÁRGATE LA APP DE VERITAS

y consigue

CUPÓN 3€ dto. + 300 ecos

LA APP QUE TE AYUDA A COMPRAR Y COCINAR

TARJETA VERITAS!

Disponible en App Store
 Disponible en Google play

SUPERMERCADOS **veritas**
ALIMENTOS DE VERDAD

con mucho
gusto

Sopa de cuscús con boniato y garbanzos

FAST GOOD
veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

Una receta completa que combina legumbres, cereales y vegetales. El comino, la cúrcuma y el jengibre le dan un toque aromático muy especial y favorecen la digestión.



Receta de @deliciaskitchen



♥ Cuscús de espelta

veritas



Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- ¼ de taza de cuscús de espelta integral
- 1 puerro
- 1 boniato pequeño
- 1 puñado de setas shiitake
- 1 pastilla de caldo
- 1 litro de agua mineral
- 4 clavos
- 2 cucharadas pequeñas de comino entero
- 1 cucharada pequeña de cúrcuma
- ½ cucharada pequeña de jengibre en polvo
- ½ cucharada pequeña de sal marina
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Menta fresca

Elaboración:

1. Corta el puerro en rodajas y el boniato a dados.
2. En una olla, sofríe el puerro y, cuando esté transparente, añade el boniato y el agua.
3. Deshaz la pastilla de caldo en un poco de agua caliente de la olla y agrégala a las verduras.
4. Pica las setas, incorpóralas a la cocción y deja que hierva durante 8 minutos.
5. Pasa por el mortero los clavos y el comino, y añade el resto de especias.
6. Echa el cuscús a la sopa, junto con las especias y la sal. Cuece durante 8 minutos más y agrega los garbanzos.
7. Sirve con menta fresca.

[Sopa de cuscús con boniato y garbanzos - FastGood](#)
supermercadosveritas | www.veritas.es

Descubre nuestra gama de copos de avena integral

Disponibles en tres deliciosas texturas.

biocop.es



Canelones de setas

Los canelones poseen esa magia que enamora a primera vista. Estos de setas son sanísimos y facilísimos de hacer y pueden sustituir perfectamente a los de carne que suelen servirse en Navidad.

Ingredientes

- 6 placas de lasaña
- 50 g de parmesano

Per al farcit:

- ½ cebolla
- ½ puerro
- 10 setas shiitake
- 5 champiñones
- 5 champiñones portobello
- 5 cucharadas de salsa de tomate
- 1 vaso de caldo de verduras
- 1 ramita de romero
- 1 cucharada de orégano seco
- Sal
- Pimienta

Per a la beixamel:

- 100 ml de leche de coco
- 100 g de harina integral de trigo
- ½ cebolla
- 25 g de margarina
- ½ cucharada pequeña de nuez moscada
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

1. Pon a hidratar las placas de lasaña y resérvalas.
2. Empieza preparando el relleno. Corta finamente la cebolla y el puerro y póchalos a fuego lento.
3. Trocea las setas finamente y añádelas a las verduras, junto con el caldo y las especias. Cuando las setas ya estén hechas, agrega la salsa de tomate y deja cocer un minuto.
4. Para hacer la bechamel, pica media cebolla y póchala con la margarina en una olla unos minutos a fuego lento. Incorpora la harina y sin parar de remover cocina durante unos minutos más.
5. Condimenta con la nuez moscada, un poco de sal y pimienta.
6. Para terminar, vierte la leche de coco (que habrás calentado previamente) despacio y mezclando continuamente hasta conseguir una textura cremosa.
7. Rellena las placas de lasaña y enróllalas como si fueran canelones.
8. Coloca los canelones en una bandeja de horno, cubre con la bechamel de manera abundante, espolvorea con el parmesano vegano y gratina durante 8 minutos a 180 °C.

YouTube
supermercadosveritas

Canelones de setas
www.veritas.es

Receta de @albaniubocooks



Lasaña blanca.



Solomillo de cerdo ibérico con mermelada de cebolla

Un segundo plato muy festivo que aprovecha la buena sintonía que existe entre la carne de cerdo y los alimentos dulces como el tomate y la cebolla.



Receta de Mireia Anglada



Vino tinto

ALBET I NOYA
pòvers en viuges i vins ecològics

Ingredientes:

- 10 raciones de solomillo de cerdo ibérico de 160 g
- Guisantes
- Sal
- Aceite de oliva virgen

Para la mermelada de cebolla:

- 1.5 kg de cebolla morada
- 100 ml de vino tinto
- 150 g de azúcar panela
- 150 g de aceite de oliva virgen
- 1/2 limón
- 2 dientes de ajo enteros

Para los tomates secos cherry:

- 50 tomates cherry
- Tomillo picado
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta

Elaboración:

1. Ralla la piel del limón y resérvala.
2. Corta la cebolla en láminas finas y ponla en una olla con los ajos y el aceite.
3. Tapa y deja que se cocine lentamente durante 30 minutos removiendo de vez en cuando.
4. Cuando la cebolla empiece a tomar color, destapa y añade el azúcar moreno, el vino y la ralladura de limón. Cuece lentamente hasta conseguir la textura deseada y reserva.
5. Pela los tomates y ponlos en un bol junto con el resto de ingredientes de los tomates secos (tomillo, aceite, sal y pimienta), intégralos bien y extiéndelos en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado.
6. Hornea y deja secar a 80 °C con la máxima ventilación.
7. En una sartén dora los solomillos, condiméntalos y resérvalos en caliente.
8. Saltea los guisantes y los tomates secos (5 por ración) con un poco de aceite de oliva y condiméntalos.
9. Calienta la mermelada y pon 4 cucharadas en el centro de cada plato. Corta el solomillo a láminas y colócalas sobre la mermelada. Reparte el salteado de guisantes alrededor del secreto ibérico y sirve.

El equipo de **veritas** os desea
feliz Navidad
y un saludable 2018



Un año más hemos contado con la colaboración de la Fundació NouXamfrà para la decoración navideña de nuestras tiendas



La FUNDACIÓ NOUXAMFRÀ, de iniciativa social sin ánimo de lucro, con 43 años de recorrido, está dedicada a la formación e integración laboral y social de personas con discapacidad intelectual. Tiene como misión buscar el crecimiento y la autonomía de personas con discapacidad, y mejorar así su calidad de vida.

www.veritas.es/tiendas/

ÁLAVA • ANDORRA • BARCELONA • GERONA • GUIPÚZCOA • ISLAS BALEARES • LÉRIDA • MADRID • NAVARRA • TARRAGONA • VIZCAYA



www.veritas.es

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