

veritas

En su salsa

nº97

Y destacamos:

Fideos japoneses. Pág. 14

Claves de la cocina primaveral. Pág. 28

Receta: creps de trigo sarraceno y coco. Pág. 51

editorial



ana patricia moreno
contenidos



En un precioso lugar del mundo descubrí estas raíces y pensé: "La naturaleza siempre encuentra la forma de sobrevivir".

A veces queremos imponer nuestros ritmos. Hace frío y queremos calor, hay brócoli y queremos melocotón. Pero... permitámonos confiar.

La naturaleza es sabia e inteligente.

La tierra nos da lo que necesitamos en cada estación; podemos revelarnos, pero la naturaleza siempre encontrará la forma de sobrevivir.

Y, así, cerramos la puerta al invierno y abrimos la ventana a la primavera.

Los jazmines en flor; su olor.

Más horas de sol.

Contempla la sublime belleza. Sal al balcón y deléitate con esos pájaros del alma que son las mariposas. Posándonos de flor en flor. Sin más. Disfruta de todo. ¡Vive!

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
Azúcar no,
dulce sí



6 Comer para
ser mejores
Garbanzos para
desayunar
Adam Martín



9 The beauty
kitchen
Abrillantador
para el cabello
Mamita Botanical



10 Divulgación
Los secretos del
aceite de oliva
ecológico
Dra. Raigón



14 Diversidad
Fideos japoneses,
un universo por
descubrir
Mai Vives



18 Sin barreras
Vigila tu peso, vigila
tu salud
Emma Roca



20 Elaborado en
nuestro obrador
Pan de trigo
sarraceno



22 Reportaje
En su salsa
Molt de Pomerí



28 Estilo de vida
Las claves
de la cocina
primaveral



30 Novedades
Biokids, Prokey,
Amazing, Yogi
Tea...



32 Los consejos de
Andrea
Qué comer cuando
se está esperando
Andrea Zabala



34 Técnicas
de cocina
Hoy comemos
lentejas rojas
Mireia Anglada



38 A propósito de...
Hoy nos ocupamos de
la gente mayor
y la macrobiótica
Mireia Marín



40 Bienestar
Dientes limpios y sanos
Nuria Fontova



42 Diagnóstico
oriental
Orejas: el tamaño
sí importa
Mai Vives



44 ecoVeritas
Comprometidos
con nuestro
entorno



45 Fondo
documental
Los pesticidas fo-
mantan la diabetes
y la obesidad
Carlos de Prada



46 Con mucho gusto
Pasta all'arrabiata
con espinacas y
dátiles



48 Hummus
de garbanzos



48 Guiso de
verduras de raíz

Azúcar no, dulce sí

El azúcar es omnipresente en la alimentación infantil, pero se trata de un alimento poco saludable. Hay que evitarlo a toda costa y satisfacer la necesidad de dulce que tiene el niño con alimentos naturalmente dulces como la zanahoria o la calabaza, además de todas las frutas. Y para endulzar ocasionalmente elige el sirope de agave o las melazas de cereales.



Copa de muesli con chía, lino y fresas.
Encontrarás la receta en el e-book de Terra Veritas RECETAS PARA CUIDARTE.
Descárgatela de forma gratuita en www.terraveritas.es

Por lo general, cuando se piensa en alimentos infantiles automáticamente pensamos en los dulces. ¿Qué mejor manera de hacer sonreír a un niño que ofrecerle una chuche? Este modo de proceder, tan común, puede acabar provocando muchos problemas de salud y debemos tener presente que la sonrisa de hoy será un problema mañana, y no hablamos solo de caries. De hecho, la OMS recomienda no superar los 25 gramos de azúcares añadidos (también llamados libres) al día, una cantidad a la que se llega fácilmente tomando un simple refresco con azúcar, por ejemplo.

Otra confusión habitual es pensar que el azúcar es necesario para el cerebro, cuando en realidad lo que necesita este órgano para funcionar es glucosa, que nunca debe obtenerse de productos que solo contienen azúcar o que son ultraprocesados (con harinas refinadas que metabólicamente se comportan de manera parecida al azúcar). La opción más saludable es buscarla en cereales integrales en grano, legumbres, hortalizas y fruta.

El cerebro necesita glucosa, no azúcar, y esta debe obtenerse a partir de alimentos reales, como la fruta y las frutas desecadas: pasas, orejones, dátiles o higos

Apuesta por los alimentos reales

No es extraño que el dulce guste tanto, ya que el primer alimento que tomamos, la leche materna, lo es y mucho. Además, según algunos expertos, la tendencia a buscar dulce es innata en la especie humana porque causa placer, ya que libera determinadas sustancias en el cerebro para recompensarnos. Pero tendemos a confundir el sabor dulce con el azúcar, cuando existen otras fuentes saludables. Nos referimos a los alimentos de verdad, como la fruta y las frutas desecadas (pasas, orejones, dátiles o higos), que se pueden añadir al yogur natural en sustitución del azúcar.

Igualmente, hay que evitar las fuentes de gusto dulce concentrado y para endulzar de manera puntual es recomendable optar por productos que tengan un índice glucémico bajo o nulo. Hablamos del azúcar de coco, la estevia natural, el sirope de agave o las melazas de cereales.

El paladar también se educa

El dulce del azúcar es un sabor tremendamente adictivo debido a que genera una respuesta hedónica, esto es, que nos hace desear más. Para terminar con ese círculo vicioso hay que recurrir al dulce natural de frutas y ciertas hortalizas (calabaza, remolacha, zanahoria). Una vez el pequeño se acostumbre a este gusto más sutil, cuando tome azúcar rechazará su sabor intenso y empalagoso. Así estaremos evitando su tendencia futura hacia los productos ultraprocesados, los refrescos con azúcar y los edulcorantes (los zero y los light acaban generando la misma respuesta hedónica).

Ofrécele hidratos de carbono de calidad

Los carbohidratos de calidad mantienen los niveles de glucosa en sangre estables y evitan las subidas y bajadas de insulina, que al final “obligan” al niño a buscar fuentes de azúcar rápidas y poco sanas. Para evitar esa situación incluiremos en su dieta cereales en grano, legumbres, fruta, verduras y hortalizas.

Aprende a leer las etiquetas

Los alimentos reales y saludables que hemos recomendado anteriormente no llevan etiquetas, pero los envasados sí y no debemos pasarlas por alto. Antes de comprar un paquete de alimentos infantiles párate un momento y lee con atención la información nutricional. Junto a las calorías, las proteínas, los minerales y las vitaminas, encontrarás los hidratos de carbono, que tienen un subapartado que reza “de los cuales azúcares”. Ese es el dato importante en el que debes fijarte: recuerda que lo correcto es que no superen los 5-8 gramos de azúcar por 100 g de producto.

Por otra parte, es muy importante evitar los productos para bebés con azúcares añadidos ya que, además de los problemas de salud que conllevan, los pequeños acabarán desarrollando una necesidad de azúcar que va a determinar sus gustos alimentarios el resto de sus vidas y lo más probable es que los lleve a tomar decisiones poco saludables.



1. Azúcar de coco. Amandin. 400 g
2. Pasas sultanitas. El Granero. 250 g
3. Puré de 3 frutas. Smileat. 230 g

¡ACTUALIZA LA APP VERITAS!
Acumula ecos por compartir productos y recetas con tus amigos, y canjéalos por euros en tus compras.



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

Garbanzos para desayunar

Los desayunos dulces son un invento del siglo pasado y el propio concepto de desayunar también es relativamente reciente. Reflexionamos sobre esta comida con el objetivo de distinguir entre lo que se considera normal y lo que realmente necesitamos.



Colección de bocatas saludables en nuestra web. www.veritas.es

Hace unas semanas, un tuit de una madre desató una encendida y reveladora polémica en las redes sociales. Decía lo siguiente: "Mi hijo no sabe lo que es una galleta. Él es feliz desayunando garbanzos" e iba acompañado de la foto del niño sentado en la trona, comiéndose tranquilamente unos garbanzos. Aunque hay que destacar un detalle que no es menor: la madre del tuit es dietista-nutricionista.

La red se inundó de mensajes criticándola e incluso algunos exigían, bendita ignorancia, que se alertara a los servicios sociales. Otras personas, mucho más sensatas, la defendían con un punto de incredulidad por la polémica. El tuit ha tenido dos consecuencias positivas: la primera, que María Merino, la autora, ha disfrutado de los cinco minutos de fama que todos tendremos en algún momento de nuestras vidas, ya que la han invitado a varios programas de radio y televisión para hablar de la (falsa) polémica. Espero que se le haya llenado la consulta, se lo merece. La segunda consecuencia es que hemos vuelto a poner sobre la mesa la escasa calidad nutricional del desayuno en este país y los pobres conocimientos de nutrición que tenemos. Que nadie se sienta culpable: vivimos en un entorno obesogénico y es muy difícil no dejarse arrastrar por él.

Lo normal no debería serlo

Antes de seguir y para salir de dudas: que alguien desayune garbanzos es, desde un punto de vista estrictamente nutricional, más que correcto, por raro que pueda parecer. Contienen hidratos de carbono complejos,

fibra de calidad, proteínas con todos los aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales. ¿Qué problema hay? La respuesta a esta pregunta es terrible: el problema es que no es "normal". Lo habitual es un desayuno como el de los anuncios, basado en productos ultraprocesados: galletas o bollería industrial, cereales de desayuno, panes de molde cargados de ingredientes, bebidas lácteas preparadas y, por supuesto, todo con mucho azúcar, hasta llegar a tales extremos que algunos nutricionistas afirman con cinismo y un punto de tristeza que en Occidente desayunamos postres.

Lo más importante es lo que no hay que comer: debemos evitar alimentos ultraprocesados, llenos de azúcar, grasas hidrogenadas o ambos a la vez, como ocurre con casi toda la bollería industrial.

Desde el punto de vista nutricional, se trata de una noticia funesta. En nuestro país, consumimos de media más de 100 g de azúcares añadidos al día y muchos de ellos son durante el desayuno. Vale la pena recordar que el máximo de azúcar recomendado para tener una buena salud son 25 g al día.

Descubre nuestra gama de copos de avena integral

Disponibles en tres deliciosas texturas. La avena nos aporta betaglucanos para controlar el colesterol. La cantidad diaria recomendada es de 3 gramos al día.

biocop.es



La primera comida del día

Audrey Hepburn no comía garbanzos frente al escaparate de Tiffany's, comía cruasanes. Desayunamos lo que creemos que debemos desayunar porque los anuncios, el marketing y el imaginario colectivo han construido un relato muy poderoso sobre lo que se considera normal, correcto o necesario desayunar. Incluso nos hartamos de leer que es la comida más importante del día (yo mismo lo he escrito en alguna ocasión, mea culpa) cuando no lo es más que cualquier otra. El desayuno es importante para aquellas personas que tienen que hacer esfuerzos físicos o mentales importantes durante la mañana y que no van a tener acceso a alimento alguno hasta la hora de comer; por ejemplo, la mayoría de estudiantes. Para los demás, es posible incluso no desayunar y comer algo a media mañana y no pasa nada.

El desayuno solo es importante para aquellas personas que tienen que hacer esfuerzos físicos o mentales importantes durante la mañana

Lo que no importa tanto, a pesar de lo que digan algunos especialistas que recomiendan que haya hidratos, algo de proteína y un lácteo: uno puede comer, como hacen en Birmania, un mohinga (sopa de pescado con fideos y un puñado de verduras), o las lentejas (o garbanzos) que sobraron de la cena, o un humus con bastoncitos vegetales (vaya, otra vez garbanzos), o simplemente fruta, o un caldo con arroz integral, o unas gachas de avena, o un huevo con pan, o unos cereales tipo corn flakes sin azúcar con frutos secos y fruta, o un bocadillo de pan integral con atún, o una ensalada con caballa y nueces, o un kéfir de cabra con nueces...

Lo más importante es lo que no hay que comer: debemos evitar alimentos ultraprocesados, llenos de azúcar, grasas hidrogenadas o ambos a la vez, como ocurre con casi toda la bollería industrial y gran parte de los cereales mal llamados de desayuno, que están enriquecidos con todo tipo de vitaminas y minerales, pero cargados de azúcares añadidos hasta decir basta. Vamos, lo que viene a ser el equivalente nutricional del dicho "Aunque la mona se vista de seda, mona se queda".



1. Kéfir de cabra. El Cantero de Letur. 420 g
2. Corn flakes. Grillon d'Or. 500 g
3. Nueces. Econatura.



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



Una costumbre del siglo XIX

El desayuno, como comida democratizada para todo el mundo, no llegó hasta finales del siglo XIX. Hasta ese momento solo desayunaban los que se lo podían permitir; el resto hacían solo dos comidas, siguiendo el ritmo del sol: una a media mañana y la otra hacia las cuatro de la tarde, es decir, un almuerzo temprano y una cena aún más temprana.

Uno de los inventores del desayuno fue el médico John Harvey Kellogg, creador de los famosos cereales en copos en los últimos años del siglo XIX. Inicialmente, sus cereales no llevaban azúcar porque Kellogg tenía un interés genuino por la salud de sus pacientes, pero su hermano Will, mucho más avisado, lo traicionó en 1906, añadiendo este ingrediente para vender más y, al final, quedándose con la marca, tal y como explica Michael Moss en su más que recomendable libro "Adictos a la comida basura" (Deusto). Había nacido el primer desayuno dulce de la historia.

Abrillantador para el cabello

Este abrillantador ayudará a que tu cabello crezca con más fuerza y brillo y te aportará una sensación de frescura y limpieza.

1. Infusiona al baño maría 100 g de agua de coco con un puñado de menta fresca y otro de perejil fresco, durante 10 minutos.
2. Exprime medio limón y agrega el zumo al agua de coco infusionada.
3. Cuela con una gasa, para evitar restos de hierbas en tu abrillantador.
4. Vierte en un recipiente opaco.



Aplica una pequeña dosis después de lavarte el pelo y acompáñalo de un suave masaje circular. Caduca al mes.

Receta de @mamitabotanical



menta
kulau

Agua de coco natural. 1 L



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

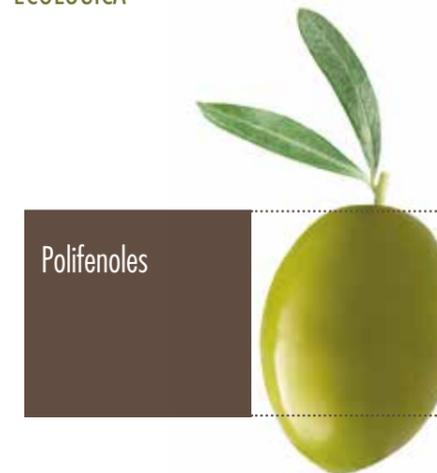
Los secretos del aceite de oliva ecológico

Sus valiosos beneficios nutricionales hacen del aceite de oliva virgen ecológico un alimento saludable y funcional que da un toque especial a cualquier plato, equilibrando los diferentes sabores. Es rico en antioxidantes y ácidos grasos cardiosaludables y se extrae en frío, lo que mantiene intactas sus propiedades, a la vez que evita la degradación del ecosistema y favorece la biodiversidad.

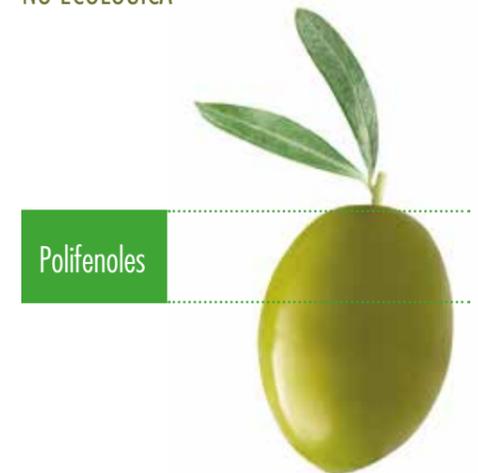
Pilar fundamental de la dieta mediterránea, el aceite de oliva virgen ecológico se obtiene mediante procesos mecánicos en frío que no modifican sus cualidades nutricionales y que son los directos responsables de su sabor intenso y aroma dulzón. Procede de olivares ecológicos certificados que se cultivan sin químicos ni pesticidas y con un respeto absoluto por el medio ambiente y la naturaleza. Ello se consigue gracias a diferentes prácticas, como la incorporación de variedades locales, la lucha biológica, los abonos verdes... El objetivo es evitar cualquier alteración de los componentes naturales del fruto, lo que conllevaría una pérdida irreversible en la nobleza del producto final.

- **Rico en antioxidantes.** Comparado con el no ecológico, la principal diferencia reside en su mayor contenido en polifenoles, unos potentes antioxidantes que evitan que los ácidos grasos del aceite se oxiden en el torrente sanguíneo e impiden la formación de placas en las arterias. Las sustancias polifenólicas son transferidas al aceite durante la extracción y su presencia en el aceite de oliva virgen está relacionada con la estabilidad oxidativa y su percepción sensorial. El nivel de polifenoles depende de la variedad y madurez de la aceituna, así como de la técnica de extracción empleada.

ECOLÓGICA



NO ECOLÓGICA



Las sustancias polifenólicas son transferidas al aceite durante la extracción y su presencia en el aceite de oliva virgen está relacionada con la estabilidad oxidativa y su percepción sensorial.



• **Fuente de ácido oleico.** Los ácidos grasos monoinsaturados juegan un papel fundamental en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y rebajan los niveles de colesterol. Cuando el aceite es de origen ecológico posee una mayor concentración de dichos ácidos grasos, principalmente de oleico, que es el ácido insaturado más estable a la oxidación y a las altas temperaturas. Por este motivo, el aceite de oliva virgen ecológico es el más adecuado para las frituras. 



¿Cómo distinguir las calidades?

La calidad del aceite empieza en el campo y depende del estado del olivar y de las condiciones de elaboración. El de oliva virgen es el zumo oleoso de las aceitunas separado del resto de componentes del fruto y puede ser virgen extra o virgen a secas.

- **Virgen extra.** Tiene un sabor y un olor irreprochables y su acidez libre expresada en ácido oleico es como máximo del 0.8%.
- **Virgen.** Presenta algún leve defecto de aroma o sabor y posee una acidez libre del 2% como máximo.

Por otra parte, cuando el aceite no alcanza los parámetros de calidad y su acidez libre expresada en ácido oleico es superior al 2% recibe el nombre de lampante y se convierte en aceite de oliva refinado tras pasar por diferentes procedimientos. Durante el refinado, el aceite sufre cambios cuantitativos y cualitativos, es decir, no solo pierde nutrientes, sino que se forman radicales libres y grasas trans, entre otras sustancias perjudiciales para la salud.

ACEITES DE OLIVA VÍRGENES

ACEITES DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Sabor y olor perfectos acidez no superior a 0,8°



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (HASTA 0,8°)

ACEITES DE OLIVA VIRGEN

Sabor y olor perfectos acidez no superior a 2°



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (HASTA 2°)

ACEITE DE OLIVA LAMPANTE

Acidez no superior a 2°



ACEITE DE OLIVA (HASTA 1°)

ORUJO

EXTRACCIÓN

ACEITE DE ORUJO CRUDO

PROCESO DE REFINADO

ACEITE DE OLIVA REFINADO



ACEITE DE OLIVA (HASTA 1°)

ACEITE DE ORUJO REFINADO



ACEITE DE ORUJO DE OLIVA (HASTA 1°)

ENRIQUECIMIENTO CON ACEITES DE OLIVA VÍRGENES

Se denomina orujo a un residuo sólido, producido durante la elaboración del aceite de oliva y que sirve, igualmente, para fabricar el llamado aceite de orujo

CURARTI Selectium

Recomendado por

FERNANDO BELASTEGUIN

Nº 1 de pádel durante 14 años consecutivos



plameca



TUS CEREALES DE SIEMPRE EN CUESTIÓN DE MINUTOS

Descubre nuestra nueva gama de vasitos con deliciosos cereales: integral con quinoa roja; y quinoa blanca y roja. Podrás disfrutar de tus cereales de siempre en un minuto y en el punto exacto de cocción.

www.vegetalia.com



Fideos japoneses: un universo por descubrir

En Japón se consumen casi tantos fideos como arroz porque la oferta es prácticamente infinita y las formas de prepararlos también. Con el objetivo de no perdernos en este universo de fideos, ingredientes y condimentos, hemos preparado una pequeña guía para que los disfrutes al auténtico estilo oriental. ¿Comenzamos?





Es muy típico tomarlos con un caldo que puedes preparar en casa con el miso como condimento indispensable. El más suave y dulce es el blanco, siendo más oscuros y gustosos el de arroz (genmai miso), el de cebada (mugi miso) y el de soja (hatcho miso). Todos son recomendables tanto por su sabor como por sus propiedades terapéuticas, fruto del largo proceso de fermentación de la soja, el ingrediente principal. Si quieres preparar un caldo en un minuto opta por cualquiera de nuestras variedades de sopa de miso instantánea que solo necesitan agua caliente para prepararlas. Y más fácil todavía: la sopa de miso con ramen de arroz integral lleva ya incorporados los fideos y las verduras deshidratadas.

Ramen

Delgados y de trigo en su origen, actualmente los hay más gruesos, atornillados, de arroz o de trigo sarraceno. Se sirven con un caldo (de carne o vegetal), que se adereza con alga kombu, shiitake, cebolla y miso o salsa de soja. Para enriquecer el plato: algas wakame o nori, germinados de soja, kimchi (col china picante) o huevo hervido.

- **De algas.** Se elaboran con harina de trigo e incluyen caldo de miso, algas wakame y kombu, verduras deshidratadas y especias.
- **De setas.** Hechos de harina de trigo y de arroz llevan caldo de miso, shiitake, verduras deshidratadas y especias.
- **De trigo sarraceno.** A base de harina de trigo sarraceno y de arroz. Con caldo de miso, verduras deshidratadas y especias. Sin gluten.
- **De arroz integral.** Están hechos con harina de arroz integral y se presentan sin aderezo para que añadas el caldo a tu gusto. Sin gluten.

Yakisoba

A pesar de que el nombre contiene la palabra soba, no se trata de fideos de trigo sarraceno, sino que es un plato preparado con fideos ramen, que se fríen en el wok con verduras y una salsa estilo worcester.

Udon

De harina de trigo, son los más grandes y blandos. Suelen servirse con caldo caliente o con kakiage (una fritada de verduras) o tempura de langostinos. Deja que hiervan de 5 a 8 minutos, ponlos en un bol con caldo hasta la mitad y los vegetales o la tempura por encima.



1. Copos de agar-agar. Porto Muiños. 25g
2. Tiras de agar-agar. Biocop. 35g

V Agar-agar, imprescindible en la cocina

De la mezcla de ocho variedades de algas marinas se obtiene el agar-agar, un producto con el 94.8% de fibra soluble, lo que supone una cantidad superior al resto de los alimentos de origen vegetal. Los beneficios de esta gelatina hidratante, saciante, refrescante, digestiva, sin azúcares y sin gluten se conocen desde la antigüedad en China y Japón, en cuyas gastronomías resulta absolutamente irremplazable. Por ejemplo, puedes preparar gelatinas de todos los colores y sabores calentando la cantidad indicada de agar-agar en zumo de frutas hasta que se disuelva y dejando enfriar en flaneras individuales.

Soba

Tradicionalmente se hacen de harina de trigo y de trigo sarraceno, de ahí su tono oscuro y sabor intenso. De sabor similar a las nueces, se toman con caldo caliente, pero también fríos sobre una esterilla de bambú con la salsa aparte, casi siempre con alga nori. Tras la cocción, refréscalos con agua.

Bifun

Fideos de arroz transparentes que se toman con caldo o salteados en el wok con verduras o verduras y tofu. Alíñalos con salsa de soja, jengibre, etc.

Konjak

Con un 3% de fibra y un 97% de agua, apenas tienen calorías y son los favoritos para las dietas de adelgazamiento. De sabor muy neutro, pásalos por la sartén con salsa de soja o cuécelos con caldo.

- **De arroz integral con wakame.** Los tenemos separados en tres raciones, lo que facilita el cálculo de las cantidades necesarias. Sin gluten.
- **De mijo y arroz integral.** Parecidos a los clásicos tallarines, quedan deliciosos con caldo o salteados con verduras. Sin gluten. ✓

Mai Vives. Consultora de nutrición y salud



Noodles de arroz con judías verdes
ESCANEA EL CÓDIGO CON LA APP VERITAS Y DESCUBRE LA RECETA



Bifun. Finestra sul Cielo. 150 g



1. Fideos de trigo sarraceno, fideos de mijo, udon de arroz y udon de arroz integral y wakame. 250 g. Ramen de arroz integral. 280 g.

Ramen de trigo sarraceno y miso. King Soba
2. Ramen de algas, ramen de setas. Luz de Vida. 80 g

3. Miso de arroz. Finestra sul Cielo. 300 g
4. Miso de cebada. Danival. 200g
5. Shirataki konjac. Natursoy. 300g

EL JAPÓN
UNA FUENTE DE
INSPIRACION

SALSAS DE SOJA
FERMENTADAS DE LIMA
¡EL LEGADO DELICIOSO DE JAPÓN!

Nosotros en Lima estamos felices de recomendar nuestras salsas de soja. Porque las salsas de soja no solo completan numerosos platos de wok, arroz, fideos y sushi, También contribuyen a una dieta sana y equilibrada.

Si desea conocer todo sobre la fabricación y utilización de las salsas de soja, visite nuestra nueva página web:

www.limafood.com

bio vegan lima LA VIDA Y MÁS CELIAQUIA

Control Certisys BE-BIO-01



Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombrera y madre

Vigila tu peso, vigila tu salud

Que somos lo que comemos es una verdad bien conocida por todos y son muchos los estudios que otorgan a la nutrición un papel capital en nuestra salud, en nuestro bienestar físico y mental y, en último término, en nuestra esperanza de vida. Sin olvidar otros condicionantes, como la hidratación, el ejercicio físico, el trabajo y el estrés que soportamos a diario. Todo suma, aunque hoy nos centraremos en los beneficios que conlleva evitar el sobrepeso.



Los especialistas coinciden en que la gordura resulta clave en el desarrollo de enfermedades. La razón es simple: las células más inflamatorias del organismo son las de grasa y cuando hay sobrepeso se produce una afección crónica inflamatoria que nos predispone a enfermar. Así, es fundamental vigilar la báscula, y para saber si estamos en una situación de riesgo podemos determinar nuestro índice de masa corporal (IMC). Aunque es una manera algo inexacta, y considerada por muchos científicos poco correcta a la hora de evaluar la salud, es útil para situarse. El IMC es el resultado de una fórmula matemática que asocia el peso y la talla de cada uno y lo compara según el sexo y la edad. Es importante destacar que en el caso de personas más altas o con más masa muscular los valores obtenidos serán menos representativos.

Actividad y buenos alimentos

Es cierto que la actividad física ayuda a regular el sistema metabólico mejorando los niveles de azúcar, colesterol, etc., pero siempre es la alimentación el factor determinante que lleva a la obesidad. Un estudio nutricional realizado por la Sociedad Española de Cardiología en 2016 constata que un 39.3% de la población española de entre 25 y 64 años sufre sobrepeso y un 21.6%, obesidad. En los menores, los valores son también preocupantes, afectando el sobrepeso al 26% y la obesidad al 19%, según datos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Por tanto, es fundamental revisar la cesta de la compra y procurar que sea lo más saludable posible, teniendo presente el papel de los ácidos grasos esenciales omega-3 y los fitoquímicos (químicos presentes en los vegetales). En nuestra despensa no pueden faltar verduras (ajo, tomate, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, cebolla), frutas (granada, fresas, arándanos, frambuesas) y especias (jengibre, cúrcuma). Todo ello de primera calidad y, a ser posible, de origen ecológico. **V**

V ¿Cómo calcular el IMC?

El índice de masa corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso (expresado en kilogramos) entre la estatura (en metros) elevada al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{Peso} / \text{Estatura}^2$$

Valoración de los resultados:
Peso normal: entre 18.5 y 24.99
Sobrepeso: entre 25 y 29.99
Obesidad: más de 30



1. Cúrcuma y pimienta en polvo. El Granero 200 g

Para saber más
<http://www.emmaroca.com/>



SUPRALIMENTACIÓN

Alimenta tu memoria



CREMA DE VERDURAS MEMORIA

Ingredientes (2 persona)

- Una cucharada sopera de **MEMORIA**
- Un puñado de semillas de Sésamo crudo
- Un puñado de semillas de Sésamo negro
- 2 vasos de caldo de verduras
- Unas ramas de brócoli
- 150 g de espinacas
- 1 cebolla picada
- 1 puerro picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina

Preparación

Sofreír en las dos cucharadas de aceite la cebolla y el puerro. Añadir la pizca de sal y remover. Cuando las verduras estén tiernas añadir el caldo vegetal, el brócoli y las espinacas. Dejar cocer hasta que todo este tierno. Triturar con la batidora, añadir el **MEMORIA**. Mezclar, servir y decorar con las semillas.



Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com

Elaborado
en nuestro
obrador

Pan de trigo sarraceno

El paladar rústico del trigo sarraceno mezclado con el gusto suave del trigo da lugar a un pan con sabor a "tierra", mucha personalidad y delicioso. Un manjar perfecto para acompañar tanto alimentos dulces como salados.



El trigo sarraceno es un pseudocereal original de Asia, que en su día fue muy consumido en todo el mundo, pero el imparable consumo de trigo fue desplazándolo lentamente quedando relegado a regiones muy concretas. A pesar de su nombre, ni es pariente del trigo ni es un cereal, ya que procede de la familia de las poligonáceas y no de las gramíneas. Sin embargo, como sus propiedades nutricionales son similares a las de los cereales se suele encontrar junto a los mismos: arroz, avena, mijo...

Actualmente, el mercado ecológico lo ha rescatado por su enorme potencial para la alimentación humana y forma parte del grupo de cereales sin gluten incorporados a recetas de pasta, creps, bebidas vegetales, tortitas y, por supuesto, panes. En Veritas hacemos el pan mezclando harina de trigo y de trigo sarraceno casi a partes iguales y añadiendo masa madre de trigo, sal y aceite de girasol de primera presión en frío. Gracias a la fermentación y a la mezcla, en las proporciones adecuadas, de ambas harinas conseguimos una textura densa, pero no demasiado compacta, y un pan que se conserva tierno varios días. Consistente y con mucha personalidad, este pan redondo rústico y con sabor a "tierra" se puede tomar con dulce y con salado según se quiera, ya que combina con ambos gustos.

Un alimento excepcional

El trigo sarraceno es muy rico en nutrientes, especialmente en fibra, un elemento que nuestro cuerpo no puede digerir y que actúa como limpiador intestinal.

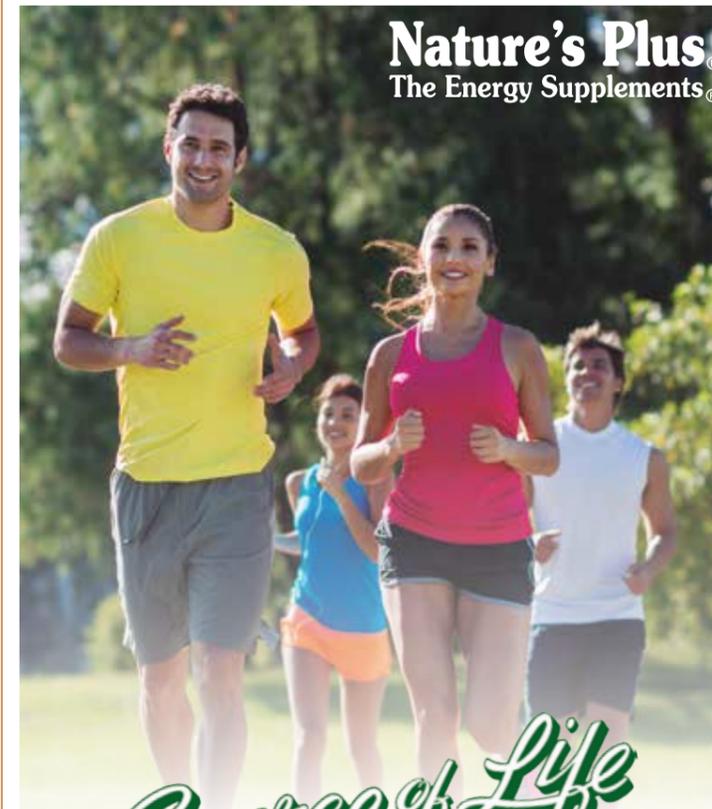
- **Proteínas de alto valor biológico.** No solo tiene más proteína que muchos cereales, sino que estas contienen aminoácidos esenciales. En especial, lisina, que interviene en la formación de colágeno, una sustancia fundamental para huesos y cartílagos.
- **Carbohidratos de absorción lenta.** Existen dos tipos de hidratos de carbono: los de absorción rápida y los de asimilación lenta. Los primeros (dulces, bollos, repostería) descompensan los niveles de glucosa en sangre y generan todo tipo de trastornos, además de obesidad. En cambio, los segundos (legumbres, cereales, verduras) se absorben paulatinamente y son la fuente más eficiente de energía.
- **Muchas vitaminas y minerales.** Posee vitamina P, que está ausente en todos los cereales y es básica para la salud cardiovascular. Igualmente, aporta vitaminas E, colina, vitaminas del grupo B, ácidos grasos omega-6 y minerales, destacando su contenido en calcio, azufre, zinc, magnesio, fósforo y potasio. ✓

¡ACTUALIZA
LA APP VERITAS!

Acumula ecos por compartir
productos y recetas con tus amigos,
y canjéalos por euros en tus compras.



Nature's Plus®
The Energy Supplements®



Source of Life

Complemento alimenticio a base
de vitaminas, minerales y plantas

¡Vitalidad y energía!



Con vitaminas B₂, B₃, B₅, B₆ y B₁₂ que contribuyen al metabolismo energético normal y a la reducción del cansancio y la fatiga.

Distribuido por:

NATUR
IMPORT

www.naturimport.es

atcliente@naturimport.es

T. 93 712 38 70

En su salsa

Las salsas son muy útiles en la cocina y las envasadas nos facilitan muchísimo el día a día. Si además son recetas tradicionales elaboradas con ingredientes ecológicos de máxima calidad, la satisfacción es mucho mayor.

Molí de Pomerí. Barcelona



Aunque destacan en todas las gastronomías, en la mediterránea lo hacen de manera especial porque se hacen con ingredientes altamente saludables. Sin embargo, no siempre tenemos tiempo de prepararlas en casa y a menudo echamos en falta ese toque especial. Lo mismo que pensaban los fundadores de Molí de Pomerí allá por el año 1991, cuando en las celebraciones familiares comentaban que en el mercado no había salsas típicamente mediterráneas. A partir de esa inquietud crearon una empresa de salsas envasadas siguiendo las recetas de toda vida y preparadas con ingredientes de primera sin conservantes ni colorantes artificiales.

Max Herold, actual consejero delegado, nos cuenta que esa filosofía sigue siendo el pilar sobre el que sostienen su actividad. "Siempre hemos trabajado de forma natural y sin químicos, aunque fue hace cinco años cuando entramos en el mundo ecológico. Estamos muy orgullosos de colaborar con Veritas: es muy gratificante trabajar con personas a las que apasiona su labor y que nos hacen estar al día por las ideas que nos transmiten y que piden que desarrollemos". Y no se limitan a hacer producto ecológico sin más, sino que creen firmemente en el compromiso con el medio ambiente y la sociedad y producen toda la gama en asociación con la cooperativa Hortus Aprodiscæ, una organización sin ánimo de lucro especializada en la prestación de servicios para personas con discapacidad y dedicada a gestionar recursos en el ámbito de la integración social y laboral.

"Estamos muy orgullosos de colaborar con Veritas: es muy gratificante trabajar con personas a las que apasiona su labor y que nos hacen estar al día por las ideas que nos transmiten y que piden que desarrollemos"

Saludables de verdad

Aunque las salsas ecológicas son ricas en nutrientes, nutrirnos no es su función, ya que deberíamos tomar una gran cantidad para que el aporte fuera significativo. Sin embargo, sí es fundamental que no añadan ni un solo químico a unas sanas verduras al vapor, por ejemplo, que resultarán más apetitosas si las aliñamos con mayonesa, alioli o romesco. "Apostamos por ingredientes de proximidad y seleccionamos cuidadosamente a los proveedores, asegurando que tienen la pertinente certificación del organismo regulador, y solicitamos los certificados que aseguran que la materia prima está libre de pesticidas o de organismos modificados genéticamente", explica Herold.

En la fábrica de Montornès del Vallès, en Barcelona, cada variedad se elabora siguiendo una técnica diferenciada, ya sea en caliente o frío, bajo estrictos controles de calidad y sanidad. Todas las referencias se esterilizan, menos el kétchup, la mostaza y el alioli, que no lo necesitan a causa



Mayonesa Veritas, punto y aparte

"Estamos muy orgullosos de la mayonesa Veritas. Fue un encargo a la carta porque buscábamos un sabor concreto y llegamos a probar hasta seis versiones diferentes antes de dar con la adecuada". Actualmente es un gran éxito gracias a la afortunada combinación de ingredientes, entre los que destaca un punto de mostaza, que le da un toque gourmet y un aire afrancesado.

Según la normativa, una mayonesa comercial debe contener un mínimo del 65% de grasa y en el mercado no ecológico abundan las denominadas "salsas finas", un producto parecido a una mayonesa pero con un contenido mucho menor en grasa, con aditivos espesantes y con el agua como ingrediente principal. En cambio, la mayonesa Veritas se elabora con un 66% de aceite de girasol sin refinar (rico en vitamina E y ácidos grasos omega-6), yema de huevo, sal marina, mostaza y un punto de vinagre y limón, que actúan como conservantes naturales. "Elegimos aceite de girasol en lugar de oliva porque este último es demasiado contundente y enmascararía el sabor del resto de componentes. Así obtenemos una mayonesa de paladar suave, textura cremosa y sin gluten, imprescindible en cualquier ensaladilla e ideal para pescados y carnes a la parrilla". Igualmente, es perfecta para condimentar patatas fritas, hamburguesas y perritos calientes.

¡Listo para comer!

30 ANIVERSARIO 1988-2018 ¡GRACIAS!

NUEVO

Nueva Gama de Verduras Ecológicas Precocidas

Envasadas al vacío

BRÓCOLI COCIDO

GUISANTES COCIDOS

JUDÍAS VERDES CON PATATAS COCIDAS

MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS

MEZCLA DE PATAS Y CEBOLLAS PARA HACER TORTILLA

NATURSOY Tel. 938 666 042 - info@natursoy.com

www.natursoy.com
Tel. 938 666 042



de sus características. Su actividad está certificada por el CCPAE (Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica) y se someten a rigurosos exámenes: “Cumplimos a rajatabla la normativa relativa al control y trazabilidad de todo el proceso: desde la recepción de los materiales hasta la comercialización todo está documentado y archivado para poder detectar cualquier anomalía”.

Cero aditivos

Herold es tajante cuando afirma que no utilizan aditivos sintéticos porque no los necesitan en absoluto. Asimismo, la legislación ecológica limita mucho su uso y prohíbe taxativamente conservantes como los sorbatos y benzoatos, que actúan alargando la caducidad y cuyo empleo está muy extendido en las salsas no ecológicas. “No precisamos conservantes porque basamos la conservación en métodos físicos de tratamiento térmico dentro del envase, lo que garantiza resultados idénticos a los que se consiguen con una conserva tradicional al combinar la temperatura con valores de pH adecuados y ajustados a cada receta. Por otra parte, nuestras salsas suelen tener un dedo de aceite por encima, que puede removerse al abrir el bote para dar cremosidad, y antes de guardarlo abierto en la nevera aconsejamos añadir una cucharadita de aceite de oliva para alargar la conservación”.

- **Gusto, color y aroma naturales.** Igualmente, también rechazan usar emulsionantes, colorantes, aromas sintéticos y potenciadores del sabor (como el glutamato monosódico). “Los ingredientes tienen sabor por sí mismos, pero si queremos acentuarlo recurrimos a los trucos de la abuela, como tostar previamente las almendras y las avellanas o elegir aceite de oliva infundido con especias naturales. Y si ocasionalmente precisamos rectificar el color empleamos pimentón dulce o cayena”.

“Los ingredientes tienen sabor por sí mismos, pero si queremos acentuarlo recurrimos a los trucos de la abuela, como tostar previamente las almendras y las avellanas o elegir aceite de oliva infundido con especias naturales”.

Sanas, sabrosas y sin gluten

Las salsas Molí de Pomerí son el mejor acompañante de casi cualquier alimento, a la vez que pueden convertirse en un ingrediente más del plato debido a su elevada calidad. “En las etiquetas se indican las posibles intolerancias y fuimos una de las primeras empresas que firmamos el Pacto por el celíaco en 2003, cuando la intolerancia al gluten no era tan conocida como ahora. Nuestras salsas son aptas para celíacos, a excepción de la romesco porque al no utilizar emulsionantes artificiales tenemos que usar pan con gluten para conseguir la textura deseada”.

- **Típicas con tomate.** Esta apreciada hortaliza es la base de varias salsas magníficas para acompañar pescados, carnes a la brasa, verduras y, por supuesto, cualquier tipo de pasta. “Ofrecemos desde las de origen italiano boloñesa, puttanesca y arrabbiata; hasta las ya clásicas romesco y tomate con verduras, pasando por el imprescindible ketchup, que hacemos con sirope de agave”.

- **Recetas tradicionales.** Aromáticas y de gusto exquisito y acentuado. Así son el alioli, la olivada, el pesto y la mostaza: cuatro ases que no pueden faltar en la cocina. Prueba a gratinar bacalao con la primera, a condimentar un carpacho con la segunda, a añadir una cucharada de la tercera a una sopa de pescado y, finalmente, atrévete a aderezar un magret de pato con mostaza. Su equilibrada composición posibilita ir un paso más allá de los usos más habituales y el resultado es tan sorprendente como sabroso. ✓



QUÉ COSAS TIENE EL MAR DE GALICIA

www.glubglubmaps.com

www.portomuinos.com

info@portomuinos.com

+34 981 688 030

Las claves de la cocina primaveral

La primavera llega acompañada de una explosión de energía y es el momento de dejar atrás la dieta invernal y elegir alimentos y cocciones que depuren, limpien y desintoxiquen el organismo.



▶ Ensalada de lentejas con vinagreta
La receta en la App Veritas

En Oriente se dice que tener salud es vivir en armonía con el medio ambiente y que la capacidad de adaptación a las transformaciones de la naturaleza es la mejor forma de proteger el equilibrio. Tras el recogimiento propio del invierno llega la primavera: un período de apertura, nacimiento y germinación. Es momento de prepararse para limpiar, depurar y eliminar las toxinas acumuladas durante los meses de frío, cuando la comida es más fuerte, más grasienta y más salada. Si seguimos comiendo como lo hemos hecho hasta ahora sentiremos pesadez y malestar general. Veamos cómo conseguir que la dieta vaya acorde con la estación.

- **Hierbas que desintoxican.** Ayudaremos al hígado en el proceso de limpieza con plantas de primavera: boldo, diente de león, cardo mariano, alcachofa, rábano negro, achicoria y ortiga verde. Otra forma de depurar el cuerpo es tomar varias tazas al día de un caldo preparado con cebolla, zanahoria, col, alcachofa y alga wakame.
- **Líquidos en abundancia.** Se recomienda tomar en ayunas, y poco a poco, un vaso de agua templada con el zumo de medio limón exprimido, ya que el sabor ácido libera el hígado. También hay que beber zumos de frutas y verduras.

- **Verduras, legumbres y algas.** También es bueno para el hígado incrementar el consumo de verduras frescas verdes (puerro, apio, col verde, acelgas, escarola, endibias, berros, cebollino, alcachofa), alimentos ricos en clorofila (té verde, algas espirulina y chlorella), legumbres (soja verde, guisantes) y cereales (espelta, trigo, kamut, cebada, arroz de grano largo y quinoa).
- **Menos grasas.** Resulta fundamental limitar la ingesta de alimentos grasos y proteicos (demasiada carne, embutidos, fritos), sal, azúcar, repostería y harinas refinadas. Una de las funciones hepáticas es fabricar la bilis, que almacena la vesícula, y es esencial para metabolizar las grasas y contribuir a su digestión. Hay que recordar que un exceso de los citados alimentos es perjudicial y eleva los niveles de colesterol.
- **Más germinados.** Son alimentos de naturaleza fresca que estimulan la energía ascendente, que refresca y mejora el funcionamiento hepático.
- **La importancia del sabor ácido.** Este gusto propio de los limones, el vinagre, las ciruelas umeboshi y los fermentados (chucrut y pickles) tonifica y activa el hígado de forma instantánea.
- **Las cocciones, siempre ligeras.** Serán más rápidas que en invierno y con poco fuego, a fin de generar menos calor en el cuerpo. Hablamos del escaldado, el hervido de cinco minutos, el vapor y el salteado rápido de las verduras en detrimento de la olla a presión, el horno y las frituras largas. ▽



1. Quinoa en grano. El Granero. 500 g
2. Chucrut. Natursoy. 460 g
3. Caldo natural de alcachofa. Aneto. 1 L
4. Umeboshi. Biocop. 80 g



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



vivibio

¡Puramente sorprendente!

Primera bebida de arroz negro del mercado

Nuevo

vivibio 1Le

Riso NERONE drink
Arroz NEGRO drink

Sin azúcares añadidos
Muy digestiva al no contener gluten
Bajo contenido de grasa
100% vegetal

GLUTEN FREE

LA FINESTRA DEL CIELO

Distribuido en exclusiva por:
La Finestra sul Cielo España, S.L.

¿Quién puede resistirse a una chocolatina ecológica con leche?

Las nuevas chocolatinas de la marca Biokids, rellenas de leche, con un 15% menos de azúcar, un 19% menos de grasas saturadas y un 200% más de cacao que una chocolatina de referencia no ecológica, se presentan como una alternativa deliciosa para las meriendas de los más pequeños.

Y, para los adultos, te proponemos las chocolatinas con quinoa hinchada. ¡Disfruta del placer de una buena chocolatina, elaborada a partir de ingredientes ecológicos y de comercio justo!



La alternativa saludable al refresco

El kéfir de agua es una bebida probiótica baja en azúcares y calorías. Resulta ideal para la protección y la regeneración de la flora intestinal, lo que la convierte en una alternativa saludable a los refrescos. La marca Prokey nos acerca dos variedades: con menta y jengibre, y con hibisco.

Tacos de maíz

¿Qué tendrá la cocina mejicana que seduce a todo tipo de paladares! Los tacos, plato estrella de su gastronomía, pueden convertirse en una comida divertida y saludable: rellenos de verduras, salsas picantes, carne asada, pollo... Desarrolla tu creatividad culinaria con los nuevos tacos de la marca Amaizin, de textura crujiente para que puedas rellenarlos y disfrutarlos de una forma más fácil.



Infusión chai cúrcuma

Regálate un espacio para ti... Pon agua a hervir e introduce la bolsita de infusión chai cúrcuma de Yogi Tea. Espera unos minutos a que desprenda su vistoso color anaranjado y añade leche o bebida vegetal para disfrutar de un cúrcuma latte. Bébetelo despacio para impregnarte de los beneficios de esta combinación ayurvédica. Te ayudará a entrar en calor y aportará a tu organismo propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.



¡Empieza el día con energía!

La marca Grillon d'Or te propone un crunchy de chía y arándanos sin gluten para convertir tu desayuno en un placer muy saludable. Esta deliciosa mezcla crujiente de copos de avena, bolitas de arroz, almendras, arándanos y semillas de chía está endulzada con azúcar integral y sirope de arroz.



Arroces marisma, salvaje y mezcla

Ampliamos la gama de arroces con las nuevas referencias de la marca Ecobasics: arroz marisma –redondo y untoso, resulta ideal para la elaboración de arroces melosos y caldosos–, arroz salvaje –largo, de color negro y de textura crujiente se convierte en el mejor acompañamiento de un salteado de verduras–, y arroz mezcla –basmati, rojo y salvaje–.



Legumbres listas para comer

Disfruta de un plato completo y equilibrado, invirtiendo menos horas en la cocina. La marca Cuits & Beans te lo pone muy fácil con las nuevas legumbres cocidas sin sal y envasadas por personas con discapacidad de la fundación Aprodisca. Judías mungo y mix de alubias blancas y negras... Caliéntalas, mézclalas con verduras y benefíciate de su elevado contenido en proteína.

Pasta fresca elaborada a mano

Disfruta de la sutileza de una pasta fresca elaborada a mano, en una pequeña región de Italia, con ingredientes totalmente vegetales. De la mano de Vivibio, llega esta delicia para enriquecer y dotar de color a tus platos: pasta rellena de calabaza con almendra caramelizada, y pasta rellena de espinacas con queso vegano.



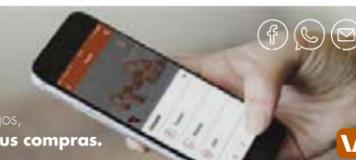
Refresco endulzado sin azúcar

Te presentamos el primer refresco endulzado con concentrado de manzana. La marca Free.sh te propone tres sabores: cola, limón y naranja (con un alto contenido en fruta). El concentrado de manzana es un endulzante natural muy utilizado en los países nórdicos. Se obtiene cocinando a fuego lento el zumo de manzana, tiene un sabor suave y aporta todos los nutrientes de la fruta. ¡Disfruta de una bebida refrescante y saludable, con todas las propiedades de este fantástico endulzante!



¡ACTUALIZA LA APP VERITAS!

Acumula ecos por compartir productos y recetas con tus amigos, y canjéalos por euros en tus compras.





Andrea Zabala Mari
Voy a cuidar de tu alimentación.
 Nutricionista

Qué comer cuando se está esperando

Si hay un momento en la vida de una mujer en el que debe prestar especial atención a su alimentación es durante embarazo, ya que está en juego el correcto desarrollo del bebé. Es hora de tener cuidado con ciertos alimentos y aumentar la ingesta de otros ricos en determinadas vitaminas y minerales.



La calidad del sueño es una consideración muy importante a la hora de revisar la dieta, ya que se sabe que cuanto más calórica, monótona y pobre en vitaminas y minerales es la alimentación, menos se duerme. Igualmente, resulta muy relevante a la hora de adelgazar, ya que diversos estudios afirman que la hormona que controla la saciedad (la leptina) se reduce en aquellas

personas que duermen como media menos de cinco horas, mientras que la hormona del hambre (la ghrelina) aumenta. Además, en situaciones de cansancio la apetencia por los alimentos grasos y azucarados crece considerablemente. Las siguientes costumbres contribuirán a que tu cuerpo y tu mente se relajen y duermas tranquilamente:

Durante el primer trimestre de gestación no es necesario aumentar la ingesta calórica, con lo cual no se debería subir de peso, como mucho un par de kilos a causa de los cambios hormonales. En cambio, en el segundo y tercer trimestre los requerimientos energéticos aumentan unas 300 kcal por día. El peso que se tiene antes de concebir determina las posibles complicaciones, como la hipertensión arterial o la diabetes gestacional. Por ese motivo, si existe obesidad o sobrepeso es conveniente adelgazar antes.

El embarazo suele ir acompañado de problemas digestivos. Para aliviar las náuseas es aconsejable hacer muchas comidas pequeñas a lo largo del día porque comer hace que desaparezcan. Una costumbre que también frena la acidez, que suele aparecer cuando el feto ocupa más espacio. Y en cuanto al estreñimiento, se combatirá caminando, bebiendo mucha agua y tomando mucha fibra, como la que encontramos en frutas, verduras y cereales completos.

Vitaminas y minerales imprescindibles

La dieta debe ser variada y equilibrada sin descuidar la presencia de ciertos nutrientes esenciales.

- **Ácido fólico (vitamina B₉).** Se recomienda empezar a tomarlo incluso antes de quedarse embarazada y hasta el tercer o cuarto mes, ya que es crucial en la prevención de la espina bífida. Para asegurar la dosis adecuada suele prescribirse en forma de suplemento.

- **Vitamina D.** Hay que tomar el sol durante unos 15 minutos sin protección solar para que el organismo la sintetice.
- **Yodo.** Es imprescindible en el desarrollo cognitivo del niño y hay que incorporarlo a la dieta en forma de sal yodada y consumiendo pescados y lácteos.
- **Hierro.** Al aumentar el volumen sanguíneo el requerimiento es mayor. Son ricos en hierro los moluscos bivalvos (mejillones, almejas), las carnes rojas y las legumbres. Para absorberlo mejor acompañaremos dichos alimentos con vitamina C y evitaremos la presencia de café o té porque comprometen su absorción.

Ten cuidado con...

Los alimentos crudos como frutas y verduras tienen que lavarse muy bien y es fundamental rechazar totalmente el alcohol porque es muy perjudicial para el bebé. En cuanto al toxoplasma, evitaremos los alimentos provenientes del cerdo que no estén cocinados o congelados; en referencia a la listeria (una bacteria presente en los crudos), elegiremos siempre productos pasteurizados o cocinados a más de 65 °C, y para eludir los metales pesados en pescados, escogeremos piezas pequeñas como sardinas o anchoas.

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



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Hoy comemos lentejas rojas

A diferencia de las otras lentejas, las rojas no necesitan remojo, se cocinan en apenas un cuarto de hora y son muy fáciles de digerir porque no tienen piel. ¡Descúbrelas!



▶ Crema de lentejas rojas
La receta en la App Veritas



Las legumbres son una gran alternativa a los alimentos proteicos de origen animal y dentro de su amplia familia encontramos una variedad muy interesante y de fácil incorporación a la cocina diaria: las lentejas rojas. De tamaño similar a las pardinas, aunque con un color más anaranjado que las diferencia a simple vista de las castellanas. Si, además, las observamos detenidamente veremos que no tienen la piel u hollejo que las protege, lo que las convierte en ideales para quienes digieren mal las leguminosas.

Hamburguesas vegetales

Las legumbres son incomedibles en su estado natural debido a que contienen sustancias tóxicas y son indigestas. Ello nos obliga a someterlas a algún tipo de proceso antes de comerlas: remojo y cocción, germinación, fermentación, procesado industrial, etc. Las lentejas rojas no precisan remojo, solo lavarlas con agua fría y cocerlas entre 10 y 15 minutos, según la receta.

Para hacer unas deliciosas hamburguesas coloca en frío la misma medida de lentejas que de agua, sazona, tapa y cocina de 15 a 20 minutos a fuego lento. Si ves que queda mucha agua, puedes secar la masa en una sartén: obtendrás una pasta fácil de trabajar, a la que puedes añadir un sofrito, unas verduras o incluso atún. El sofrito o similar es importante para aportarles humedad porque tienden a secarse a causa de los almidones propios de las legumbres. Da forma a las hamburguesas y hazlas a la plancha o al horno.

Si prefieres preparar unas albóndigas, pon las lentejas en remojo unas 2 horas, escúrrelas y tritúralas en crudo. A la pasta resultante hay que añadirle almidón, harina o incluso zanahoria rallada. Después, salpimienta, haz bolitas con las manos, rebózalas, fríelas y cocínalas con tu salsa favorita.

Hummus, sopas y purés

El hummus es una salsa exquisita que se puede comer sola, con tostadas e incluso con hortalizas crudas. Puedes hacerlo cocinando las lentejas en abundante agua unos 15 minutos hasta que cambien de color. Todavía calientes, escúrrelas y tritúralas con el resto de ingredientes.

Otra idea es preparar una crema: pon a cocer 5 vasos de agua por 1 de lentejas junto con las verduras y cocina durante 20 minutos aproximadamente. Verás que se deshacen y se tornan anaranjadas: es normal. Después, tritura todo en caliente para ganar cremosidad. En caso de que quieras hacer una sopa puedes aumentar la cantidad de agua a 8 volúmenes por 1 de legumbres. **M**

¿Gases? no, gracias

Un problema que suele acarrear el consumo de legumbres son los gases, que se forman a partir de los oligosacáridos que contienen y cuya formación se puede evitar siguiendo unos pasos sencillos:

- **Hidratación.** Las lentejas rojas no necesitan remojo, basta con limpiarlas bien con agua.
- **Cocción.** Es recomendable añadir un poco de alga kombu.
- **Guarniciones recomendadas.** Si las comemos acompañadas de vinagre, chucrut, umeboshi o miso estaremos favoreciendo la digestión.
- **Ayudas digestivas.** Después de comer es aconsejable tomar una infusión de hierbas carminativas, como hinojo, anís, comino...



1. Lenteja roja. Veritas. 500 g

▶ Lentejas. Técnicas de cocina en nuestra web www.veritas.es

LA PRIMERA CÁPSULA 100% COMPOSTABLE



Compatible con las máquinas de café NESPRESSO**
**Marca de una empresa no relacionada con CAFÉS NOVELL S.A.

LAS CÁPSULAS SE DEPOSITAN EN LA FRACCIÓN ORGÁNICA



En condiciones óptimas de humedad, temperatura y oxígeno se degradan completamente en 12 semanas.

Café 100% ecológico.



NOVELL

www.cafesnovell.com

info@cafesnovell.com

Ayudas digestivas que sientan bien

Entre los diferentes cambios relacionados con el envejecimiento, nos encontramos con una menor capacidad de digerir y absorber los nutrientes. ¿Qué se puede hacer para lograr que la comida nos sienta bien y nos aproveche?



Al hacernos mayores se producen cambios en el tracto gastrointestinal: los procesos digestivos y de absorción son más lentos, lo que puede repercutir especialmente en la asimilación de vitaminas y oligoelementos. Con la edad, además, hay una pérdida progresiva de las papilas gustativas que afecta principalmente a las situadas en la parte anterior de la lengua, que son las encargadas de detectar los sabores dulce y salado. Ello hace que muchas personas aumenten el consumo de alimentos de los citados sabores, con las consecuencias negativas que conlleva (subida del azúcar en sangre e hipertensión arterial). Esto, unido a la dificultad en la masticación, hace que los mayores presenten un mayor riesgo de sufrir carencias nutricionales.

Freno a los azúcares simples

Una dieta adecuada, baja en azúcares simples y sodio, nos permitirá evitar trastornos y patologías, por lo que procuraremos comer a diario los siguientes alimentos:



1. Pickles variados Vegetalia. 320 g
2. Kéfir de oveja. Cantero Letur. 420 g
3. Zumo de col. Biotta. 500 ml
4. Kéfir, agua menta y jengibre. Prokey. 500 ml
5. Zumo de aloe vera. Plameca. 1 L

- 2-3 raciones de verduras y hortalizas frescas.
- 2-3 raciones de frutas frescas.
- 2 raciones de alimentos proteicos: carne, pollo, pescado, legumbres, huevos, frutos secos, etc.
- 2-3 raciones de alimentos ricos en calcio: lácteos, sésamo, bebidas vegetales enriquecidas, etc.
- 6-8 vasos de líquido: agua, sopas, infusiones, zumos...

Mejor prevenir que curar

El uso prolongado de medicamentos puede alterar la microbiota intestinal y que se resienta la salud digestiva provocando diarreas, estreñimiento, gases, etc. La toma continua de antiácidos (especialmente los inhibidores de la bomba de protones) disminuye la acidez del estómago y dificulta la absorción de la vitamina B12. Hay que tomar los fármacos de forma pautada y con precaución, ya que su abuso puede acabar provocando el efecto contrario, causando una mala digestión de los carbohidratos y generando gases y presión en el estómago. Una buena idea es buscar ayuda en los alimentos naturales porque lo primero es siempre prevenir y después, si hace falta, curar.

- **Menta (y su aceite).** Alivia las indigestiones y los espasmos intestinales.
- **Jugo de aloe.** Trata la gastritis y el estreñimiento.
- **Probióticos naturales.** Es aconsejable tomar regularmente kéfir, yogur, chucrut, pickles, miso...
- **Jugo de col o de patata.** Actúan como antiácidos.
- **Kuzu con umeboshi.** Esta combinación refuerza el sistema digestivo y la microbiota intestinal. 

Más información

- <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle>

¡Redescubre el arroz!

La macrobiótica aboga por comer granos integrales en cada comida y no abusar de los alimentos muy extremos (yin o yang), de naturaleza muy contractiva o, al contrario, expansiva. En ese sentido, el arroz es un alimento neutro y no puede faltar en la dieta.

El arroz moreno o integral es el cereal al que solo se le ha quitado la cáscara exterior, por lo que conserva el germen entero y el salvado que lo envuelve. Al no estar refinado posee un alto valor nutritivo porque contiene toda su fibra y vitaminas del grupo B, ácido fólico y minerales, como selenio, zinc, magnesio, manganeso o hierro. Como aporta fibra, estimula los intestinos, combate el estreñimiento y es un gran aliado para arrastrar el colesterol malo (LDL) y regular los picos de glucosa en sangre. En la dieta macrobiótica es habitual el uso de arroz integral de grano mediano, entero y normalmente cocido al vapor, aunque de forma ocasional también podemos consumir el de grano largo, y otras variedades, como el rojo o el salvaje.

Mil y una variedades

Si hablamos de recetas saladas, los platos con algas pueden aromatizarse y potenciar su sabor con una pequeña cantidad de vinagre de arroz. De igual modo, las sopas pueden incluir una pequeña porción de miso genmai (a base de arroz integral) y fideos de arroz. Pero el arroz también tiene su cara dulce y con sus granos podemos elaborar deliciosas cremas para el desayuno. Los postres mejoran mucho cuando se endulzan con jarabe de arroz, y la harina de arroz también se utiliza para hacer los famosos mochis y ricos pasteles.

También para beber

¿Has oído hablar del genmaicha? Literalmente significa té de arroz tostado y se elabora a partir de té verde. Es un té muy popular en Japón que toman tanto grandes como pequeños por su sabor agradable y porque apenas contiene teína, por lo que no altera el sistema nervioso. El resultado es una mezcla muy curiosa de agradable aroma tostado. Otra variante líquida es su bebida, hecha a partir de granos de arroz y agua: es baja en grasas y muy digestiva, aunque tiene un índice glucémico bastante elevado. Prueba a utilizarla para preparar unas exquisitas natillas sin huevo. Por último, puedes disfrutar bebiendo arroz en forma de amasake, una bebida tradicional japonesa hecha con arroz fermentado que, cuando es más espesa, puede tomarse como postre. Es ligeramente alcohólica (significa sake dulce) y se utiliza como endulzante natural para preparar postres y dulces. De efecto probiótico, es muy recomendable para quien sufre altibajos de glucosa en sangre o desea deshabituarse del consumo de azúcar. 



 Fideos japoneses
La receta en la App Veritas



1. Miso blanco. Danival. 200 g
2. Amasake de arroz. Amasake. 380 g
3. Fideos de trigo. La Finestra sul Cielo. 500 g
4. Genmai-su. Luz de Vida. 250 g



3 431590 013984

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



Orejas: el tamaño sí importa

En la diagnosis oriental, las orejas se encuentran entre los órganos más reveladores del cuerpo y se relacionan con la salud renal. Son únicas en cada persona, más grandes que las huellas digitales y siempre se ven, por lo que en muchos países se usan como un rasgo identificador en las fotografías del pasaporte.



En sus clases de diagnóstico oriental, Michio Kushi explicaba que las orejas muestran la fuerza de los riñones y afirmaba que cuanto más grandes son, más fuerte es la constitución de la persona, un rasgo particularmente cierto cuando el lóbulo es grande y carnoso. Las de nuestros antepasados eran importantes, con pabellones carnosos y bien diferenciados y un lóbulo que parecía un pendiente. Actualmente, no tener lóbulo o tenerlo pequeño y pegado a la cara es muy habitual y el diagnóstico oriental lo interpreta como una herencia de constitución menos fuerte, lo que no significa que sea imposible tener una condición física óptima. De hecho, puede ser superior a la de quien teniendo una buena herencia no ha sabido aprovecharla, menguándola con una alimentación poco saludable.

Legumbres, cereales, semillas, algas...

La medicina oriental recomienda una dieta pobre en harinas y azúcares refinados, endulzantes artificiales, bebidas azucaradas y alcohol porque al metabolizarse "roban" minerales y debilitan el organismo. En cambio, aconseja consumir alimentos ricos en minerales: cereales integrales, legumbres, pescado, miso, semillas, frutos secos y, especialmente, algas.

Si te cuesta comer semillas o algas haz tu propio condimento y espolvoréalo sobre cereales cocidos, por ejemplo. Tuesta alga wakame, kombu o dulce en el horno o en una sartén tapada durante 5-10 minutos, muélela en un mortero japonés (suribachi) o en un molinillo eléctrico hasta obtener un polvo seco y guarda el que no uses en un tarro hermético: se conservará varios meses. También puedes tostar semillas de sésamo, de girasol o de calabaza hasta que estén doradas; mezclar 5 cucharadas con una cucharada sopera de polvo de algas en un suribachi y moler en un 80%, dejar enfriar y guardar en otro bote hermético. Y si quieres, tuesta ralladura de naranja o limón y añade una pizca. 



1. Alga kombu kushiro. Finestra sul Cielo. 50 g
2. Semillas de sésamo. EcoBasics. 250 g

Mai Vives
Consultora de nutrición y salud



PLATOS PREPARADOS ECOLÓGICOS: CALENTAR Y COMER

Legumbres cocidas, verduras con superfoods.
Quinoa cocida con verduras, hortalizas con superfoods.
Cereales, verduras, hortalizas con superfoods.

Cocinamos con moringa Bao Bao, cúrcuma, azafrán, alga espirulina, chlorella, todos ellos considerados superalimentos.

Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva extra virgen, según la cocina de la dieta mediterránea y sin aceite de palma. Nuestro aceite procede de cultivos de agricultura ecológica certificada según normativa Europea Reglamento 384/2007 y no utilizamos otros aceites aunque estén certificados como ecológicos.

Controlamos la calidad y la trazabilidad de todos los ingredientes y podemos garantizar la seguridad alimentaria. Nuestros alimentos envasados tienen como conservante un tratamiento térmico adecuado que mantiene su sabor y sus nutrientes y no contienen colorantes.



Pol. Industrial Camins Nous, parcel·la 4 / MÓRA D'EBRE / 0034 977 40 61 34

Comprometidos con nuestro entorno

Estamos muy orgullosos de pertenecer e impulsar el movimiento B Corp y de la responsabilidad que supone hacer de nuestro entorno un mundo mejor. Para conseguirlo trabajamos para maximizar el impacto positivo en nuestros empleados, en los clientes a los que servimos y en el medio ambiente.



Pablo Sánchez, Co-Fundador de BCorp; Silvia Ramón-Cortés, Directora Comunicación Danone; Silvio Elías, Director General de Veritas y Oihana Parera, Responsable de Marketing de Holaluz

El pasado 13 de febrero Terra Veritas acogió la presentación de la memoria anual del movimiento B Corp dirigida a aquella prensa que está buscando soluciones a las necesidades de la población. B Corp es un movimiento global formado por compañías comprometidas a dar respuesta a los desafíos sociales y ambientales y que buscan revertir la desconfianza de la población hacia el mundo empresarial.

El 75% de la población actual desconfía de las empresas, según datos de Ipsos Mori. En el contexto actual de inestabilidad política, injusticia social y cambio climático, cada vez son más los consumidores descontentos que reclaman a las empresas que adopten un rol más inclusivo y sostenible que les permita ponerse al servicio de la sociedad y dar respuesta a esos desafíos. Con más de 2.400 empresas certificadas en 60 países y 130 sectores, el movimiento empresarial B Corp no solo responde a dichas demandas crecientes de la población, sino que, a través del sello B Corporation, garantiza que las empresas certificadas generan un cambio positivo en la sociedad y en el planeta mediante su actividad. Las empresas con el sello B Corp están obligadas a cumplir con rigurosos requisitos sociales

y ambientales y a modificar sus estatutos legales para que los empleados, las comunidades y el planeta sean tan importantes como los accionistas en la toma de decisiones.

Transparencia, honestidad y valentía

Veritas, Danone, Holaluz y La Casa de Carlota son algunas de las empresas españolas que han tomado conciencia de esta situación y se posicionan como actores capaces de mejorar la vida de la gente a través de los servicios y productos que ofrecen. Así lo afirmaron durante el encuentro empresarial las cuatro compañías. **“Nosotros queremos ayudar a las personas a comer mejor y a vivir mejor, pero esto no es posible si no actuamos como agente de cambio. Con transparencia, honestidad y valentía, impulsamos iniciativas que contribuyen a que la nuestra sea una empresa socialmente responsable”**, constató Silvio Elías, director general de Veritas.

A día de hoy, más de 65.000 empresas se han evaluado en la Evaluación de Impacto B (BIA) para obtener el certificado B Corp, pero únicamente un 4% lo ha logrado. Entre ellas, destacan firmas de gran renombre internacional como Hootsuite, Etsy, Kickstarter y Patagonia.

Los pesticidas fomentan la diabetes y la obesidad

La exposición a pesticidas organofosforados en las primeras etapas de la vida, principalmente a través de la dieta, puede contribuir a la aparición de enfermedades, como la obesidad y la diabetes.

Un estudio realizado en 2011 en la Universidad de Duke (Estados Unidos) parte del hecho de que la exposición humana a los insecticidas organofosforados es generalizada. Apunta que (aunque básicamente lo que más se ha estudiado es el papel de este tipo de pesticidas como neurotóxicos) está aumentando la evidencia que resalta que la exposición temprana a estas sustancias puede estar asociada también a alteraciones metabólicas.

Durante el experimento se expuso a los roedores recién nacidos a clorpirifós, diazinon o paratión en dosis bajas en las que no se manifestaba signo alguno de toxicidad aguda y en un umbral en el que apenas era perceptible la inhibición de la colinesterasa. La exposición a organofosforados durante una ventana crítica del desarrollo alteraba la trayectoria de la señalización adenilil ciclasa/cíclica AMP hepática que culminó en una respuesta exacerbada a los estímulos gluconeogénicos. En consecuencia, los animales desarrollaron una disfunción metabólica que se asemeja a la prediabetes. Cuando los animales expuestos a organofosforados consumieron una dieta alta en grasas en la edad adulta, se exacerbaron los defectos metabólicos y manifestaron excesos de peso en comparación con ratas no expuestas a esa misma dieta. Al mismo tiempo, la alimentación alta en grasas compensó muchos de los defectos sinápticos centrales causados por exposición a organofosforados, apuntando a las intervenciones terapéuticas no farmacológicas para compensar las anomalías del neurodesarrollo, así como hacía que la exposición a dichos pesticidas puede fomentar opciones dietéticas con alta ingesta de grasas. El au-

tor concluye que estos insecticidas comunes pueden contribuir a una mayor incidencia mundial de la obesidad y la diabetes.

Los pesticidas organofosforados son un 50% del volumen de insecticidas que se usan globalmente, lo cual hace que virtualmente todos los niños puedan estar expuestos a ellos de un modo u otro (sobre todo a través de la dieta), y que haya vínculos epidemiológicos entre la exposición a pesticidas y la diabetes. Además se da la circunstancia que las mismas subpoblaciones que tienen las mayores tasas de obesidad son las que también acusan la mayor exposición a pesticidas como los organofosforados.

Un aspecto interesante que se destaca en la investigación es que “la exposición a sustancias tóxicas para el desarrollo neuronal podría contribuir a una subsecuente preferencia inconsciente por una dieta rica en grasas como una forma de compensar los efectos, proporcionando así un impulso indirecto pero potencialmente poderoso que llevaría a tener una dieta insana”. Es decir, que los daños causados en el sistema nervioso por los pesticidas neurotóxicos podrían llevar al organismo a buscar dietas grasas a fin de intentar compensar esos daños, lo que propiciaría un mayor riesgo de diabetes y obesidad.



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

con mucho gusto

Pasta all'arrabbiata con espinacas y dátiles

FAST GOOD veritas

Recetas saludables, rápidas y de fácil preparación

La salsa all'arrabbiata se caracteriza por su sabor picante y su base de tomate, aunque en este caso hemos añadido espinacas, dátiles y anacardos para completar su perfil nutricional. ¡Perfecta para acompañar cualquier tipo de pasta!

Ingredientes:

- 125 g de espirales de lentejas verdes
- 3 dátiles
- 2 puñados de brotes de espinacas
- 2 puñados de anacardos crudos
- 1 puñado de albahaca fresca
- 1 taza de tomates en conserva enteros
- 3 cucharadas grandes de puré de tomate
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas pequeñas de orégano
- 1 cucharada pequeña de tomillo
- 1 cucharada pequeña de vinagre de manzana
- ½ cucharada pequeña de cayena en polvo
- ½ cucharada pequeña de sal
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

1. Pon los dátiles en remojo y machaca los ajos en el mortero.
2. Saltea los ajos, el tomillo y el orégano con un poco de aceite de oliva.
3. Añade los tomates en conserva ya pelados, aplástalos con una cuchara de madera e incorpora el puré de tomate. Cuece durante 2 minutos.
4. Escurre los dátiles, deshuésalos y córtalos en trozos muy pequeños.
5. Agrega el vinagre, la sal, la cayena, los dátiles y los brotes de espinacas, y remueve hasta que estas últimas estén cocidas.
6. Apaga el fuego y añade los anacardos junto con las hojas de albahaca picadas.
7. Hierva la pasta de lentejas en abundante agua, cuéla la y sírvela con la salsa.

Receta de [@deliciaskitchen](#)



Espirales de lentejas verdes. 250 g

¡ACTUALIZA
LA APP VERITAS!

Acumula ecos por compartir
productos y recetas con tus amigos,
y canjéalos por euros en tus compras.



VITACRESS

Naturalmente Bio!

» Lavado

» Listo para consumir



Distribuido por Comfresh

Plataforma Auxiliar F4, Mod 14 · Mercamadrid · 28053 Madrid, España · 91 50 79 557

www.comfresh.es

▶ Pasta all'arrabbiata con espinacas y dátiles
La receta en la App Veritas



Hummus de garbanzos

Puede ser tanto un entrante como un picoteo saludable o el protagonista de una cena ligera. Nutritivo y exquisito, puedes combinarlo con tu pan favorito, fresco o tostado.

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de tahín
- 1 cucharadita de ciruelas umeboshi en láminas finas
- Salsa de soja
- ½ taza de agua o líquido de cocción de los garbanzos
- 1 diente de ajo
- Cilantro



Tahín. 250 g

Elaboración:

1. Pasa los garbanzos por el tamiz hasta obtener un puré fino.
2. Añade el tahín, las ciruelas umeboshi (previamente cortadas en láminas finas), el diente de ajo prensado, un poco de salsa de soja, y mezcla bien todos los ingredientes.
3. Añade un poco de agua o de líquido de cocción de los garbanzos y remueve hasta obtener una pasta untuosa.
4. Añade el cilantro para decorar.

Receta de **Lima**





Guiso de verduras de raíz

Fácil de preparar y riquísimo, este guiso calienta el organismo y mejora la circulación, ya que las verduras de raíz son excelentes purificadores de la sangre.

Ingredientes:

- 500 ml de caldo vegetal
- 2 zanahorias
- 1 boniato
- 1 calabaza
- 1 cebolla
- ½ apio nabo
- 1 bote de tomate entero pelado
- 1 cucharada sopera de concentrado de tomate
- 1 cucharada pequeña de harina de avena
- 1 cucharada pequeña de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Perejil fresco
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración:

1. Precalienta el horno a 200 °C y pela y trocea el boniato, la calabaza, las zanahorias y el apio nabo.
2. Coloca las verduras sobre una bandeja de horno, imprégna-las con 2 cucharadas de aceite de oliva, tomillo y sal, y ásalas durante 40 minutos.
3. Mientras, en una olla grande, calienta el resto de aceite de oliva y añade la cebolla picada, la hoja de laurel y la harina de avena. Mezcla, reduce y cocina hasta que la cebolla esté traslúcida.
4. Añade el concentrado de tomate, el tomate entero pelado y el caldo vegetal. Lleva a ebullición, reduce el fuego y deja cocer durante 20 minutos.
5. Saca las verduras del horno, agrégalas a la salsa y sirve con perejil picado.

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS



Caldo de verduras 1 L

Receta de **Chloé Sucrée** para Terra Veritas



Creps de trigo sarraceno y coco

El trigo sarraceno contiene más proteína que el resto de cereales y una elevada cantidad de aminoácidos esenciales. Estas deliciosas y energéticas creps sin huevo son ideales para desayunar, como merienda, entre horas, de postre...

Ingredients:

- 1 vaso de trigo sarraceno
- 1 vaso de bebida de coco
- Aceite de coco
- Agua
- Sal marina fina (no refinada)

Para la crema de cacao:

- Anacardos o avellanas
- Mantequilla de coco
- Aceite de coco
- Azúcar de coco
- Cacao en polvo

Elaboració:

1. Lava el trigo sarraceno y déjalo en remojo con el doble de líquido (mitad de agua y mitad bebida de coco) durante 12 horas.
2. Tritura el trigo sarraceno con su propio jugo y una pizca de sal marina. Deja reposar durante 20 minutos.
3. Pinta una sartén con aceite de coco y vierte un cucharón de la mezcla anterior.
4. Deja cocinar durante 2 minutos a fuego medio antes de darle la vuelta con mucho cuidado y cocinar otros 2 minutos. Recuerda esperar a que los bordes se despeguen antes de manipular la crep.
5. A medida que vayas cocinando las creps amontónalas en un plato para evitar que pierdan la humedad. Así las podrás rellenar más fácilmente.
6. Para hacer la crema de cacao tritura los anacardos o las avellanas y mezcla con la mantequilla y el aceite de coco.
7. Añade el cacao y el azúcar de coco y bate todos los ingredientes hasta conseguir una pasta. Si es necesario puedes añadir un poco de agua.
8. Sirve las creps con la crema de cacao caliente.



Aceite de coco. 500 ml

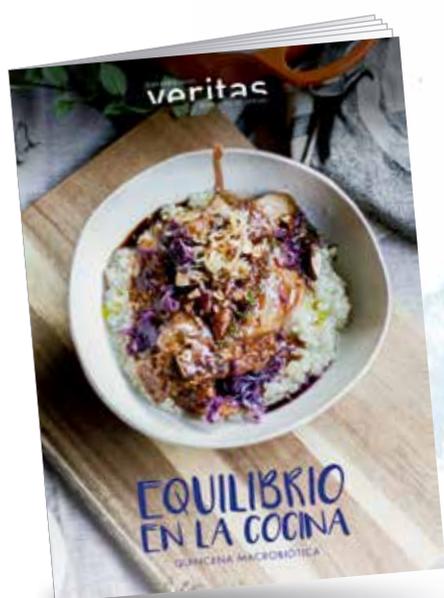
Receta de **@mireiaanglada**



EQUILIBRIO EN LA COCINA

QUINCENA MACROBIÓTICA

Del 1 al 14 de marzo de 2018



¡Sorteamos
50 lotes!

**¡LLÉVATE LA GUÍA
DE LA QUINCENA!**



RECOPIATORIO DE
RECETAS MACROBIÓTICAS

DESCÁRGATE
LA APP VERITAS



Con la colaboración de:



Clearspring



www.veritas.es/tiendas

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



www.veritas.es

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