Nº 10 · ENERO-FEBRERO 2018 · **1€**

econews

CONTENIDO

4 ecorebajas
Llegan las rebajas a ecorganic

6 PRODUCTOS DEL MES

Azuki

8 ECOBABIES
Pañales
pingo

9 ECOKIDS
Galletas artesanas fibrān

10 SIN GLUTEN
Roscón de Reyes

Por Eugenia Vázquez

12 MACROBIÓTICA
Invierno: nutrición y calor en nuestros platos
por Josep Ferragut

14 SALUD NATURAL
`Té kikucha, el té de los 100 años´
Por Irene Català

16 SALUD NATURAL
Conoce todos los productos de ecorganic
Por Enrica Castellar

18 ALIMENTACIÓN VEGANA
Biogredos Alimentos Ecológicos

20 Variedades de coles y recetas

22 MENS SANA
`La cita´
con Arnau Benlloch

24 IN CORPORE SANO
NaturGreen

26 NUESTROS PROVEEDORES
Cantero de Letur

28 CONSEJO NUTRICIONAL
'Año nuevo, vida nueva, salud nueva´
por Ana Estellés

30 ECOCONSEJO DEL MES
`Envases y bolsas reutilizables. Menos es más´
Por Margit Steiner

EQUIPO ECORGANIC

ecorganic ecomarket ...vive Bio!

Tu supermercado ecológico

"La salud no lo es todo, pero sin salud todo es nada"
Arthur Schopenhauer

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA
100% SIN ACEITE DE PALMA

SÍGUENOS
EN NUESTRAS REDES

www.facebook.com/ecorganicecomercat
@ecorganic_
@ecorganic
www.ecorganicweb.com

NUESTRAS TIENDAS

VALENCIA

GRAN VÍA MARQUÉS DEL TURIA.
Gran Vía Marqués del Turia, 42- 96 066 01 97

GRAN VÍA RAMÓN Y CAJAL.
Gran Vía Ramón y Cajal, 27- 96 322 07 17

AV. BLASCO IBÁÑEZ.
Av. Blasco Ibáñez, 66 - 96 329 28 50

ALICANTE

FINESTRAT - BENIDORM. Bulevar Comercial Finestrat - C/Federico García Lorca, 20 (Junto a KFC) - 96 527 01 28

ONDARA - DENIA. Parque Comercial Portal La Marina- Av. Costa Blanca- 96 527 01 27

COCENTAINA - ALCOY. Av. Alicante, 7- 96 527 19 67

VIZCAYA

BILBAO. Alameda de Urquijo, 12- 94 685 65 91

Edición y redacción: Universo Organic, S.L.

Colaboraciones: Eugenia Vázquez, Josep Ferragut, Enrica Castellar, Irene Català, Arnau Benlloch, Ana Estellés y Margit Steiner.

Administración: Universo Organic, S.L. Gran Vía Marqués del Turia, 49, 2º, 5ª. Teléfono: 963 252 511 info@ecorganicweb.com

Diseño y maquetación: Andrea Hernández

Fotografía: Archivo Universo Organic, S.L.

Impresión: Gráficas Royanes, S.L.

Depósito legal: V561-2017

Edición responsable.

Revista impresa en papel 100% reciclado, sin cloro y sin blanqueantes ópticos.

FSC www.fsc.org RECICLADO Papel hecho de material reciclado FSC® C113936

ecorebajas

Enero-Febrero 2018

20% / 50%

EN ecorganic, LA CUESTA DE ENERO NO CUESTA TANTO. *...vive Bio!*

economic

NUESTROS PRODUCTOS MÁS ECONÓMICOS

Alimentos a granel y envasados, fitoterapia y mucho más a precios económicos durante todo el año.

Arroz SOS
SOS, 1kg
2'80 €

Pasta de trigo
Romero, 500g
1'25 €

Quinua Real
Quinua real, 500g
3'88 €

Aceite de oliva virgen extra
ecorganic, 2l
6'93 €/l

La garrafa de 2l sale a 13,85€

Huevos
ecorganic, 1/2 docena
1'95 €

Chocolate negro 55% y 70%
ecorganic, 100g
1'71 €

Sal del Himalaya
ecorganic, 1kg
2'95 €

Miel
ecorganic, 800g
6'20 €

Azúcar Panela
Bellbio, 750g
3'25 €

Zumo de manzana
Delizum, 1l
1'99 €

Gel Champú
ecorganic, 1000ml
4'99 €

Bebida de avena
Soria Natural, Pack 3x1l
1'35 €/ud
El pack de 3l sale a 4,05€

Vitamina C i-complex + acerola
ecorganic, 30 cápsulas
6'90 €

www.ecorganicweb.com/economic

ecorganic ecomarket

El azuki de invierno

El **azuki** es una variedad de judía roja cultivada en extremo Oriente y en los montes del Himalaya, con numerosos beneficios para la salud.

Hoy en día es la segunda legumbre más popular de Japón, después de la soja.

Propiedades de los azukis

1. Rico en fibras

Gracias a la fibra que contiene, ayuda a prevenir y tratar muchos problemas digestivos e intestinales.

2. Es depurativo

Mejora el funcionamiento de los riñones gracias a su gran poder depurativo, ayudando a desintoxicar.

3. Ayuda a controlar el peso

Contiene pocas calorías y mucha agua y fibra soluble, por lo que es perfecto para incluirlo en dietas.

4. Mantiene huesos y dientes fuertes

Son ricos en fósforo, magnesio, manganeso y zinc, por lo que favorecen el correcto desarrollo de nuestro cuerpo.

5. Ayuda a mantener sano el corazón

Gracias a su alto contenido en folatos, el azuki ayuda al funcionamiento óptimo del corazón, evitando problemas cardíacos.

6. Controla la diabetes

Disminuye la absorción de carbohidratos reduciendo los picos en los nieles de glucosa después de cada comida.

Consíguelos en ecorganic

A granel

La opción perfecta para elegir la cantidad necesaria de producto.

Envasados

Puedes encontrar diferentes marcas: Natursoy, El Granero y Biogran.

Cocidos

Si los prefieres ya elaborados tenemos de Cal Valls y La Finestra Sul Cielo.

¿Cómo se cocina el azuki?

1. Ponemos los azukis a remojo durante 12 horas antes de la cocción.
2. Pasadas las 12 horas, enjuagamos bien y ponemos en una cazuela tres medidas de agua por una de azuki.
3. Cuando el agua esté en ebullición cocemos fuego lento y con tapa.
4. Si el agua se evapora, añade más para que siempre estén sumerjidos.
5. Cocina hasta que se puedan aplastar fácilmente. ¡Listos!

Te recomendamos... Maduixes, desde 1986

Restaurante clásico en Valencia que conserva la esencia de los platos de siempre que puso en práctica Marina, la fundadora y con las nuevas ideas que ha aportado Nuria, su hija y actual dueña del local.

Su cocina vegana y ovoláctea-vegetariana conviven a la perfección para llegar a todos los públicos. Además, su comida está muy cuidada, elaborada con cariño y cocinada con agua mineral y sal marina, para que tenga un acabado óptimo.

HORARIO

DE LUNES A SÁBADO
comidas abierto

DE JUEVES A SÁBADO
cenas abierto

DOMINGO
cerrado

Dirección: Calle Daoíz y Velarde, 4 (a la altura del nº100 de Blasco Ibáñez), 46021 Valencia

Teléfono reservas: 96 369 45 96 / 686 915 880

BROWNIE DE AZUKI

Ingredientes

- 500 gramos de azuquis hervidos y escurridos
- 100 gramos de aceite de coco
- 400 gramos de chocolate ecológico
- 100 gramos de panela o azúcar de coco
- 100 ml de bebida de soja ecológica
- 5 huevos ecológicos
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 100 gramos de avellanas troceadas

Elaboración

1. Funde el chocolate junto con la leche de soja, el aceite de coco y la panela.
2. Añade los azukis y tritura junto con la mezcla del chocolate. Añade las avellanas trituradas.
3. Monta los huevos a punto de nieve (para esto precisamos una montadora eléctrica).
4. A continuación, añade el bicarbonato a la mezcla del chocolate, remueve y añade los huevos montados. Remueve con cuidado hasta que quede una mezcla homogénea.
7. Forra un molde con papel sulfurizado y vierte la mezcla en el molde.
8. Hornea a 160ºC durante 40 minutos
9. Sírvelo con un poco de choco fundido y yogur de soja.

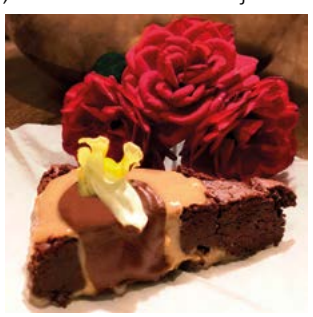
BROWNIE VEGANO DE AZUKI

Ingredientes

- 500 gramos de azuquis hervidos y escurridos
- 100 gramos de aceite de coco
- 400 gramos de chocolate ecológico
- 200 gramos de panela o azúcar de coco
- 300 ml de bebida de avena ecológica
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 250 gramos de harina de almendra

Elaboración

1. Funde el chocolate junto con la leche de avena, el aceite de coco y la panela.
2. Cuando esté todo derretido, añade los azukis y tritura toda la mezcla.
3. A continuación, añade el bicarbonato junto con la harina de almendra y remueve bien todo hasta que se forme una mezcla homogénea.
4. Pasa la masa a un molde con papel sulfurizado y hornea a 160ºC durante 40 minutos.



5. Puedes servirlo con un poco de chocolate fundido.

ECOBABIES

Pañales

pingo

Pingo nació con cinco valores irrenunciables: **ecología, transparencia, salud, respeto y amor.** Su principal objetivo es crear el mejor pañal para los bebés y para el medio ambiente.

Este año ha sido premiado con el premio "The Best Ecological Product 2017", que señala a **Pañales Pingo** como el **mejor producto ecológico para bebés** en Francia en 2017.

5 motivos para confiar en Pingo

1. SIN TÓXICOS. Protege la piel de los más pequeños, ya que no entra en contacto con ningún químico nocivo. Los pañales están libres de perfumes, PVC, cloro, ftalatos, perturbadores endocrinos, dioxinas...

Se pueden utilizar en niños con dermatitis atópica o con sensibilidad química múltiple. Por ello, entre otras cosas, tiene el sello de **Original Dermatest Excellence.**

2. COMODIDAD. Están hechos para que el bebé pueda moverse con comodidad. Son suaves, **se adaptan al movimiento, son flexibles, permiten la transpiración de la piel y tienen protecciones contra las rozaduras**. El diseño también asegura que no haya escapes.

3. LIBRES DE CLORO. Están totalmente libres de cloro, ya que la celulosa está tratada con agua oxigenada y oxígeno. **No lleva cloro ni dióxido de cloro.** Así se evita la liberación de químicos en los bebés y además se consigue un proceso de producción más limpio y con menos impacto en el medio ambiente.

4. MAYOR ABSORCIÓN QUE OTROS PAÑALES. Gracias a su celulosa tienen una **capacidad de absorción un 25% superior** a la competencia de mayor calidad. También tiene una capacidad de aislamiento de la humedad de un 40% más, por ello los bebés están secos más tiempo.

5. CALIDAD AMBIENTAL. Son los únicos del mercado con 3 sellos de calidad ambiental:

FSC www.fsc.org · myclimate · naturemade star

- **Certificado FSC:** Garantiza la gestión sostenible de los bosques, ya que toda la celulosa utilizada en la fabricación de los pañales procede de bosques sostenibles.
- **Sello Myclimate:** La ONG Myclimate desarrolla proyectos de compensación de la huella de carbono en todo el mundo. Se impulsan energías renovables, se contribuye a la reforestación local, se promueven los pequeños agricultores y se generan oportunidades de educación y de empleo en comunidades necesitadas. Este sello de calidad avala que en Pañales Pingo compensa el impacto ambiental que genera la fabricación de sus productos apoyando proyectos sostenibles y ecológicos.
- **Naturmade Star**: Certifica que el 100% de la energía utilizada para fabricar los productos es renovable y de origen ecológico.

ECOKIDS

Galletas fibrān

ALTO CONTENIDO EN FIBRA

Sin aceite de palma - Ecológicas - Aptas para veganos

Las galletas fibrán de ecorganic son la opción perfecta para tomar en cualquier momento del día, acompañadas de un vaso de bebida vegetal, zumo o algún batido. Además de no llevar aceite de palma, son aptas para veganos.

¿Por qué es buena la fibra en la alimentación infantil?

La **fibra** aporta numerosos beneficios en las **dietas infantiles**, ya que **favorece la creación de bacterias beneficiosas** en el intestino de los niños y regulariza la función del mismo, protegiéndolo de agentes externos.

A su vez, la fibra evita el estreñimiento, causa muy común en estas edades, y sirve como desintoxicante, contribuyendo a prevenir el sobrepeso y obesidad. Eso sí, el consumo de fibra debe ser equilibrado. Poca podría producir hipertensión y diabetes, en cambio mucha puede dar lugar a un déficit de micronutrientes.

SIN GLUTEN

Harinas saludables de arroz y sarraceno

Durante este tránsito otoñal hemos pasado de los verdes y pardos, rojizos y dorados a la desnudez y la sobriedad del invierno. Disfrutando de esta exaltación de belleza para los sentidos nos hemos ido preparando para recibir la energía del recogimiento.

Al abrigo de la noche, en estos días más cortos, apetece quedarse arropado e indagar un poco más en lo que sucede dentro de "casa". Es el tiempo ideal para hacer alquimia en los fogones y disfrutar de los aromas de un buen roscón recién horneado.

La propuesta de receta va a ser este **roscón de reyes sin gluten, sin lácteos, sin azúcares rápidos y sin huevo**, que te puedes comer a cualquier hora. Una propuesta nutritiva y saludable para los días festivos.

La **harina de arroz integral** es nuestra protagonista como parte de esta sabrosa receta navideña en su versión más integral. Con el grano completo molido, es una fuente excelente de nutrientes, pudiendo incluirla en numerosos platos de comida y de postres . El **arroz** es uno de los cereales sin gluten que nos **aporta una energía muy estable y equilibrada**, vitaminas del grupo A y B, un gran número de aminoácidos esenciales y un buen aporte de minerales, facilitándonos además, el tránsito intestinal con su alto contenido en fibra. Contiene aceites que impiden que el colesterol se adhiera a las paredes arteriales, se digiere con facilidad y regula los niveles de glucosa en sangre.

Esta harina, utilizada en fritura, es más ligera y saludable porque absorbe menos cantidad de aceite, absorbiendo menos acrilamidas, los compuestos químicos que desprenden algunos alimentos cuando superan los 100ºC de temperatura durante la cocción.

Es un alimento que favorece una menor acidez y un ph más equilibrado y es del todo recomendable utilizar la harina integral, proveniente de la molienda del grano de arroz completo, para beneficiarnos de todas las propiedades de este maravilloso cereal.

Os animamos a investigar esta **versión vegana**, enriquecida con **harina de sarraceno** integral rica en lisina y otros aminoácidos; vitamina P, esencial para el corazón y la salud cardiovascular; vitamina E, colina, vitaminas del grupo B y ácido linoleico (Omega 6). Es un buen aporte de minerales como el calcio, azufre, zinc, magnesio, fósforo y potasio.

El trigo sarraceno es el cereal más yang, nos aporta calor interno, fuerza y movimiento. Su sabor peculiar inconfundible y su textura suave son buenos aliados para elaborar repostería y panadería saludable.

A su vez, la linaza es una semilla que molida nos sirve también de aglutinante para elaborar repostería y panes sin gluten, evitando que se deshaga la miga. Nos sirve, a la vez, como sustituto del huevo, al facilitar esta unión de los ingredientes. Es una excelente fuente de ácidos grasos poliinsaturados esenciales (Omega 3), y contiene hierro, potasio, fósforo y magnesio.

RECETA: ROSCÓN DE REYES

Ingredientes

- 65 gr de leche de soja u otra bebida vegetal
- 170 gr de patata cocida
- 50 gr de aceite de oliva virgen
- 35 gr de linaza dorada molida remojadas en 6 cucharadas de agua
- 3 gr de levadura seca granulada de panadero
- 6 gr de bicarbonato sódico
- 70 gr de panela
- 70 gr de harina de arroz integral
- 130 gr de maicena ecológica
- 35 gr de harina de trigo sarraceno
- 15 gr de agua de azahar + 10 gr para pincelar
- 1 cda de brandy
- 1 cda de miel (para barnizar)
- 2 cucharadas de melaza de arroz (para barnizar)
- 10 gr de psyllium
- 1 cucharada colmada de cítricos rallados: mandarina y limón

Elaboración

1. Pesa los ingredientes secos por una parte (incluyendo los cítricos rallados) y por otra parte se baten los ingredientes húmedos con la patata cocida, con ayuda de una batidora de mano. Reservamos la melaza de arroz y la miel y 10 gr de agua de azahar para pincelar el roscón (si hace falta añadimos un poco de agua).
2. Junta todo y amasa bien hasta que quede una masa homogénea.
3. Deja fermentar la masa en forma de bola toda junta durante 45 mins. a temperatura ambiente (entre 20º y 24 º).
4. A continuación, dale la vuelta sobre sí misma con mucho cuidado de no desgasificar todo lo que ha subido y dale forma de roscón ayudándonos con las manos.
5. Coloca la bola de masa en la bandeja y partiendo de un agujero que haremos en el centro vamos abriendo la masa hasta darle forma circular.
6. Modela con las manos y pincela con una mezcla de agua de azahar, dos cucharadas de melaza de arroz y una cucharada de agua.
7. Deja reposar tapando con un plástico (y papel de hornear para que no se pegue) durante otros 40-45 minutos.
8. Al cabo de este tiempo destapa. Pinta de nuevo con esta mezcla por encima y adorna con láminas de almendra y frutas, guindas rojas, naranja confitada, orejones, etc.
9. Introduce en el horno precalentado a 220ºC durante 10 minutos y otros 20 minutos a 180ºC. Otra opción es cocer el roscón dentro de un molde con forma circular colocando en el centro un molde más pequeño circular que nos de la forma del "agujero".

¡LISTO!, Disfruta de una día mágico.

Eugenia Vázquez
www.escuelabioglutenfree.com

Invierno: nutrición y calor en nuestros platos

Dentro de las teorías de la medicina oriental, el invierno se corresponde al elemento agua, ya que en esta época del año el agua, coge su máxima presencia en forma de lluvia, humedad, niebla, rocío y hielo.

Hablando del elemento agua cabe recordar que somos cerca de un 70% agua; el 30% restante somos materia, básicamente proteínas, siendo estas el componente principal de las células, todos los tejidos y órganos del cuerpo.

Las proteínas son el material de construcción que forman y regeneran todas las estructuras del organismo. Ayudan a regular y mantener la temperatura del cuerpo, produciendo a su vez energía para el mismo, siendo clave en este frío periodo del año.

Metafóricamente hablando **"las proteínas son los muros de la casa que protegen y mantienen el calor del hogar evitando que puedan haber fugas".**

Nuestras células necesitan proteínas de buena calidad en cantidad, pues el nivel de estrés al que nos vemos sometidos en la actualidad genera mucho desgaste y es importante recuperar lo que vamos perdiendo a lo largo de la vida.

La cantidad de proteína en el plato del medio día debe ser abundante y en la alimentación energética representa el 35% del mismo.

Cuando nuestra alimentación se basa principalmente en alimentos de origen vegetal con alto contenido en agua, debemos generar una cocina consistente, que nutra, refuerce y mantenga nuestra temperatura y energía vital estables. De no ser así, seguro que se van a generar carencias tanto a nivel nutricional como energético.

Los órganos que se relacionan con el invierno son los riñones, la vejiga y los órganos sexuales. Los riñones, contenedores de nuestra energía ancestral y de reserva, necesitan fuerza y calor profundo para conservar nuestra energía vital. El exceso de frío y humedad y una nutrición pobre los debilitan. Unos riñones débiles afectarán al sistema nervioso y óseo y a nivel emocional nos pondrán en contacto con nuestros miedos más primarios.

Sin embargo, los aspectos positivos de los riñones cuando están sanos son el coraje, la fuerza y la vitalidad.

El **sabor que corresponde al invierno** es el **salado** y el color el **negro** o **azul oscuro,** los alimentos asociados son:

- Legumbres de color oscuro
- Algas
- Las proteínas vegetales más nutritivas: seitán y tempeh
- Pescado azul
- Cereales integrales y pan de buena calidad
- Variedad de verduras, especialmente de raíz y redondas

A nivel energético **necesitamos nutrirnos especialmente bien y mantener el calor durante esta época del año**. El nutriente que mejor ayuda a conseguir este fin, sin duda alguna, son las proteínas:

- Proteínas vegetales: Legumbres, seitán, tempeh, tofu ahumado.
- Proteínas animales: Pescado, huevos.

Para elaborar una **cocina que nutra y caliente** profundamente, pondremos especial atención a las **proteínas**, también a los **minerales** y las **grasas de buena calidad**:

- Más aceite de oliva, sal integral y condimentos salados en las cocciones.
- Cocinar proteínas de manera suculenta.
- Algas en cada plato.
- Semillas y frutos secos.
- Cocciones largas, con tapa, fuego medio-bajo, sin apenas agua: estofado largo, salteado largo, nishime, kimpira, sopas, cremas, horno, fritos, rebozados.
- Dobles cocciones: rehogar y estofar, vapor y saltear, vapor y plancha, escaldar y saltear, vapor y gratinar, saltear y gratinar, añadir al estofado una proteína frita.
- Platos tradicionales: paella, arroz al horno, puchero, potaje.
- Platos con doble proteína: Garbanzos con seitán, lentejas con sepia, azukis con tofu braseado, alubias pintas con bacalao.

RECETA: Lentejas con tofu braseado

Ingredientes:

- Lentejas beluga
- Cebolla picada
- Boniato blanco a cantos rodados pequeños
- Alga kombu
- Laurel
- Hinojo en polvo
- Perejil.
- Tacos medianos de tofu ahumado macerado con: aceite de oliva, tamari, pimentón de la vera, tomillo fresco.

Elaboración:

1. Pochar la cebolla con aceite de oliva y una pizca de sal durante 7´sin tapa a fuego medio-lento.
2. Añade el boniato y pimentón de la vera y rehoga para que cojan aceite y calor.
3. Incorporar las lentejas, agua que cubra su volumen total, alga kombu, laurel e hinojo en polvo. Tapar y empezar a cocinar.
4. Desespumar si fuera necesario, cocinar a fuego lento hasta que las lentejas queden bien hechas sin agua, pero no resecas. 1h aprox.
5. Añadir tamari hasta obtener el punto de sabor y cocinar 3 minutos más.
6. En una sartén brasear el tofu macerado con un fondo de aceite de oliva hasta quedar bien crujiente.
7. Servir las lentejas con el tofu y perejil picado.

Josep Ferragut
Cocinero en Ki Biorestaurant
Profesor y orientador especializado en Alimentación energética.
Instructor de Yoga y meditación.

pedragut@gmail.com
678740964

Macrobiotic & Vegan – Ki – Biorestaurant

açòéesmel alimentació orgànica i energètica

Té kukicha, el té de los 100 años

El té kukicha, proveniente de Japón, es una bebida natural enormemente saludable debido a las propiedades nutricionales con las que cuenta. Se obtiene de las ramitas de la planta del té y se engloba en la categoría del té verde.

Es también conocido como el 'Té de tres años', ya que las ramas y tallos con las que se elabora han permanecido en el árbol al menos durante tres años, lo cual le asegura un contenido significativo de nutrientes pero muy escaso de teína, entre un 0'5 y un 1 %.

RECETAS

TÉ KUKICHA SOLO

1. La medida será una cucharadita de té por cada vaso de agua
2. Ponemos el agua a hervir y añadimos el té.
3. Después de 5 minutos apagamos el fuego y lo dejamos infusionar 10 minutos más.
4. Colamos y listo para tomar.

*Las varitas del té se pueden reutilizar hasta 3 veces más.

TÉ KUKICHA CON ZUMO DE MANZANA, JENGIBRE Y CANELA

1. Ponemos a calentar el té kukicha previamente hecho.
2. Añadimos unas tiras de piel de manzana, una rodaja de jengibre fresco, ambos ecológicos y lavados, y una ramita de canela. (Si se prefiere se puede cocinar con zumo de manzana y unas gotas de jengibre).
3. Dejamos que cueza a fuego suave durante 3 minutos.
4. ¡Colamos y listo para tomar!

TÉ KUKICHA CON REGALIZ

Muy útil en casos de indigestión y acidez estomacal. Proporciona un sabor más dulce al té. La medida es una cucharadita de regaliz desmenuzado por vaso de agua. Los pasos son los mismos que los de la receta anterior.
Las personas hipertensas deben consumirlo con mucha moderación.

TÉ KUKICHA CON CÍTRICOS

Aconsejado en los meses estivales puesto que refresca al organismo y alivia la sensación de calor. Aporta mayor poder antioxidante y digestivo. Añadimos unas peladuras de naranja, mandarina o limón ecológicos y lavados al té kukicha unos momentos antes de apagar el fuego y lo dejamos reposar todo junto durante 10 minutos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

- **Alcalinizante**: Esta bebida ayuda a regular el equilibrio ácido-alcalino del organismo que tantos problemas genera como cefaleas, alergias, sobrepeso o artrosis
- **Remineralizante y antioxidante**: El té kukicha es muy aconsejable en casos de carencias nutricionales, ya que posee una buena concentración de minerales como calcio, flúor, potasio, zinc y magnesio, así como vitaminas B, C y E, que junto a los flavonoides que contiene actúan como potentes antioxidantes que contrarrestan la acción de los radicales libres.
- **Control de peso**: Esto se debe a la presencia de potasio que otorga a este té propiedades diuréticas.
- **Regula el sueño y la ansiedad**: Su contenido en magnesio favorece la relajación muscular
- **Prevención de caries**: Debido a la presencia de flúor y las propiedades antibactericidas de este.
- **Previene la hipertensión**: Como consecuencia de la acción diurética antes mencionada.

Y para los más peques...

TÉ KUKICHA CON MANZANA

Podemos elaborarlo o bien con una peladura de manzana, siguiendo los pasos anteriores, o bien directamente con su zumo.

Irene Català
Naturópata

Telf: 686 122 099
E-mail: miscelanea.pro@gmail.com
Web: www.miscelanea.pro

En ecorganic puedes encontrar más de 40 infusiones y tés a granel.

La gran ventaja de los graneles es la posibilidad de poder comprar la cantidad necesaria. Además, puedes combinarlas y preparar tu mezcla perfecta.

Mezclas que ofrecemos

Depurativa: diente de león, ortiga, fumaria y menta
Digestiva: manzanilla dulce, melisa, regaliz, hierba luisa y anís
Relajante: tila, melisa, espliego y espino blanco
Respiro: tomillo, eucalipto, menta, echinacea y melisa

La gama de salud natural de ecorganic

En ecorganic puedes encontrar una amplia gama de productos de salud natural de marca propia: granulados, polvos, aceites, perlas, comprimidos, capsulas…

1. Granulados y polvos saludables para añadir a un batido o al desayuno.

- Lecitina de soja, para controlar el colesterol y mejorar la memoria.
- Germen de trigo, rico en vitamina E y con un elevado poder antioxidante.
- Levadura de cerveza, con alto valor nutritivo, rica en cromo y vitaminas del grupo B.

2. Colágeno marino hidrolizado de tipo I en polvos (neutro, sabor a chocolate o fresa), libre de OMG, conservantes y colorantes sintéticos.

3. Aceites para uso tópico, para todo tipo de piel y uso.

- Aceite coco, para el cuidado de la piel y del cabello seco.
- Aceite almendras dulces, indicada para pieles sensibles como la del bebé.
- Aceite argán, ideal para arrugas, cuidado de uñas, manos o pies estropeados.
- Aceite karité, perfecto para pieles muy secas, atópicas o en caso de psoriasis.
- Aceite rosa mosqueta, para cicatrices, estrías y grietas.

4. Perlas para favorecer un buen estado de salud de ajo macerado, borraja, enotera, germen de trigo, hígado de bacalao, krill, lecitina y omega 3, 6, 9 y 7.

5. Complementos en cápsulas o comprimidos.

- Valeriana, melatonina y pasiflora para mejorar el sueño.
- Omega 3, chlorella y vitaminas B para aumentar el aprendizaje y la memoria.
- Sen, lino y probióticos para favorecer el tránsito intestinal.
- Carnitina, ficus y ácido linoleico conjugado para quemar grasas en exceso.
- Equinácea, reishi y uña de gato para subir las defensas del cuerpo.
- Propóleo, menta y eucalipto para favorecer el bienestar de las vías respiratorias.
- Levadura, alfalfa y germen de trigo para mejorar el estado de piel, cabello, uñas.
- Chlorella, ginseng y guaraná para aportar mayor energía en el organismo.
- Glucosamina, condroitina y colágeno para mejorar la salud de las articulaciones.

Además, puedes encontrar productos específicos para las mujeres, como Isoflavonas i-complex (a base de soja no modificada genéticamente, bioflavonoides, salvia, hipérico, cartílago de tiburón, coral marino) y para los hombres, como Men i-complex (a base de Maca andina, Ginseng, Muira puama, L-arginina).

Las materias primas utilizadas, siempre que sea posible, son de procedencia europea y ecológicas. **Los suplementos con sello Bio están caracterizados por unas etiquetas escritas de color verde y gris**; mientras que **los que son naturales (y no Bio) llevan etiquetas escritas de color rojo y gris**, una diferenciación muy importante que sirve para ayudar al consumidor a reconocerlos y no confundirse.

ecorganic ecomarket

ecorganic ecomarket

Los productos en cápsulas o comprimidos contienen extractos secos concentrados, que permiten tener un contenido en materia prima elevada y, por lo tanto, una posología baja.

Hay una supervisión rígida sobre estos suplementos que se basa en la normativa europea, con comunicación y registro en Bruselas, autorización en materias primas y porcentajes utilizados, comunicación a Sanidad y número de registro europeo presente en los productos.

En ningún caso hay que considerar el complemento alimenticio como un medicamento o sustituto de una dieta equilibrada y variada.

Enrica Castellar
Farmacéutica y naturópata
www.vidamassana.net

ALIMENTACIÓN VEGANA

Panes germinados

Conoce la variedad de panes germinados de trigo, centeno o espelta, cocidos al horno y elaborados a base de grano germinado procedente de agricultura ecológica. Sin harina, ni levadura y con bajo contenido en sal son ideales para preparar sándwiches o acompañar comidas.

Pan germinado de trigo, pan de trigo con pasas, pan de trigo con cáñamo, pan de trigo con semillas de lino y girasol, pan de trigo con almendras, pasas y dátiles, pan de espelta y pan de centeno.

¿Qué diferencia un pan germinado de uno que no lo es?

Pan germinado

Elaborado con la parte más valiosa del cereal: el **grano** o **semilla** del propio **cereal germinado**.

✗ Levadura, huevos y productos lácteos añadidos.

Es un **pan muy digestivo y con un alto valor nutricional**.

Contiene:

- **Vitamina B**, que nos ayudan a estabilizar el sistema nervioso.
- **Vitamina E**, uno de los mejores antioxidantes.
- **Proteínas vegetales**.
- **Enzimas** .
- **Fibra**, ideal en casos de estreñimiento.

Pan tradicional

Elaborado con harina de trigo, maíz, espelta u otras harinas.

✓ Levadura, huevos y productos lácteos añadidos.

Hay muchas variedades de pan, pero las más comunes son:

- Integral
- Hogaza
- Tostado
- De molde
- Rústico
- De cereales
- Baguette

... y mucho más.

Galletas y repostería vegana de Biogredos

Alimentos Ecológicos

¿Cómo están elaboradas? Ingredientes

Galletas de centeno

Harina integral de centeno, aceite de girasol, sirope de agave, agua de manantial, sal marina, alcaravea, jengibre, canela y bicarbonato sódico.

Galletas con arándanos

Harina integral de espelta, aceite de girasol, sirope de agave, arándanos, semilla de linaza, aceite de naranja y bicarbonato sódico.

En cada estuche hay 20g. de arándanos y 10g. de semillas de linaza.

Bollo de chocolate

Harina integral de trigo, agua de manantial, aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol, agua de soja, azúcar de caña, pepitas de chocolate sin leche, levadura y sal marina.

Bizcocho de zanahoria

Zanahorias, harina integral de trigo, azúcar de caña, aceite de girasol, agua de manantial, nueces, harina de garbanzos, sal marina, canela y bicarbonato sódico.

Croissant de espelta

Harina integral de espelta, agua de manantial, aceite de girasol, sirope de agave, lecitina de soja, levadura y sal marina.

Magdalenas

Harina integral de trigo, agua de soja, agua de manantial, harina de garbanzos, sirope de agave, aceite de girasol, zumo de limón y bicarbonato sódico.

¿Qué tipos de coles existen?

Conócelas...

La mayoría de coles que hay en el mercado son cada vez más consumidas, gracias a las diferentes texturas, sabores y platos que se pueden elaborar con ellas.

También, ha influido en su gran aceptación la cantidad de propiedades antioxidantes que tienen y que las han convertido en platos interesantes para toda la familia, multiplicándose la oferta de variedades en el mercado.

BRÓCOLI

- Alto contenido en **vitamina A**, **C** y **E**, **zinc** y **potasio.**
- **Mejora la piel,** manteniéndola cuidada e hidratada.
- Es rico en **hierro**, por lo que previene la anemia.
- **Fortalece** el s**istema inmunológico**.

COLIFLOR

- Rica en **vitamina B, C** y **K**, **calcio**, **fibra**, **fósforo** y **potasio.**
- Tiene propiedades **antiinflamatorias** y **antioxidantes**.
- Ayuda a **eliminar líquidos**.

COL ROMANESCO

- Contiene **vitamina A**, **fibra**, **ácido fólico**, **potasio** y **fósforo.**
- Es **baja en grasas,** perfecta para incorporar en dietas.
- Ayuda a **potenciar nuestras defensas** y es **diurética**.

COLES DE BRUSELAS

- Alto contenido en **vitamina A**, **C** y **E**.
- Ayudan a **prevenir** la **retención de líquidos**.
- Son ricas en **fibra**, por lo que **evitan el estreñimiento**.
- Contienen **potasio**, **hierro**, **magnesio**, **calcio** y **zinc**.

COL LOMBARDA

- Ricas en **vitamina C**, **B3** y **zinc**.
- Es **antioxidante** y **favorece el sistema inmunológico**.
- **Reduce** la **tensión**.
- Gracias a su aporte en selenio, **fortalece nuestro corazón**.

COL LISA
Repollo

- Alto contenido en **vitamina A**, **B**, **C** y **E**.
- Es **antioxidante** y ayuda a **reducir el estrés**.
- Favorece la **eliminación de líquidos**, por lo que es buena en dietas de adelgazamiento.

COL RIZADA

- Excelente fuente de **vitamina C** y **K**.
- Ayuda a **reducir el colesterol**.
- Es rica en **calcio**, **magnesio** y **potasio**.
- Contribuye a la **sensación de saciedad**.

COL CHINA

- Fuente de **Omega 3,** que ayuda a reducir el colesterol.
- Es **baja en grasas** y **rica en antioxidantes**.
- Ayuda a **eliminar líquidos**.
- Contiene betacarotenos, **bueno** para la **salud ocular**.

PACK CHOI

- Fuente de **vitamina A**, **B**, **C** y **K**, **zinc**, **calcio**, **hierro**, **magnesio**, **fósforo** y **potasio.**
- Es rico en fibra, por lo que ayuda a **mejorar la digestión**.
- Es **antiinflamatorio**.

Crema de coliflor con curry

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor
- 2 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo
- 2 patatas grandes
- 1 o 2 cucharada de curry en polvo
- 1 litro de agua o caldo de verduras
- AOVE y sal al gusto
- 1 cucharadita de pimentón dulce

Elaboración

1. Precalienta el horno a 180ºC
2. Corta la coliflor en trocitos y pela el ajo. Añade a una bandeja junto a dos cucharadas de AOVE, sal y pimentón dulce y mete en el horno durante 20 minutos.
3. Corta las cebollas en trocitos y póchalas. Pela y corta las patatas en cubitos.
4. Una vez la cebolla esté pochada, añade a la sartén y saltea durante 5 minutos. Añade el agua/caldo y pon la tapa (si prefieres una crema más líquida entonces añade 1 litro y medio).
5. Cuando empiece a hervir, baja el fuego y déjalo hirviendo durante 10 minutos.
6. Saca la coliflor del horno y añade a la olla junto al curry en polvo. Vuelve a poner la tapa y déjalo hervir a fuego lento otros 10 minutos. Pincha con un tenedor la patata, si está blanda está lista para pasar a puré.

Coles de bruselas con boniato

Ingredientes

- 50g de coles de Bruselas
- 2 boniatos medianos
- Medio vaso de almendras peladas
- 3 cucharadas de AOVE
- Media cucharadita de sal
- Media cucharadita de ajo molido
- Media cucharadita de chili molido
- 2 cucharadas de sirope de arce

Elaboración

1. Precalienta el horno a 180ºC
2. Corta las coles por la mitad y los boniatos en cubitos del tamaño de las coles cortadas.
3. Pon todo en un recipiente o bandeja y añade sal, AOVE, ajo y chili.
4. Mezcla todos los ingredientes y mete el recipiente en el horno durante 35-40 minutos.
5. Pasado ese tiempo, abre el horno y pincha los boniatos con un tenedor. Si están blandos, estará listo.
6. Reserva y tuesta las almendras en una sartén a fuego lento. Cuando estén listas, añádelas a la bandeja junto con las fdos cucharadas de sirope de arce y mezcla todo. ¡Listo!

'LA CITA' con Arnau Benlloch

No somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual; somos seres espirituales viviendo una experiencia humana"

Pierre Teilhard de Chardin

La primera vez que me encontré con esta sencilla explicación de quiénes somos en esencia fue hace años en un libro de Wayne Dyer y al leerla algo encajó en mí. Es una sencilla y gráfica idea que hace unos días volví a escuchar en boca de Azad Singh en un retiro de kundalini yoga. Parece ser que quien primero la enunció fue el jesuita y filósofo Pierre Teilhard de Chardin.

El día en que comprendes que tu cuerpo es solo el vehículo de algo mayor e infinito, algo cambia en ti y el día en que logras experimentarlo, todo cambia en ti. Todo encaja y comienzas a vivir desde la visión de la infinitud y ya no tanto desde la estrechez del cortoplacismo ególatra.

Somos cuerpo, somos mente y somos energía y estas tres esferas cuando tienden al equilibrio dejan que se exprese esa parte espiritual que hace que la vida, la Fuente, o como llames a esa energía una, sea en ti y se exprese a través de ti.

Para permitir que eso ocurra solo has de enfocarte en crear el terreno adecuado para que suceda. Arar tu tierra, sembrarla, regarla, quitar la broza, esperar a que el fruto esté listo y muy importante: compartirlo.

Cuando encajan esos tres ejes: mente, cuerpo y energía, te conviertes en el canal perfecto que sintoniza con el dial perfecto para dejar que lo perfecto de la existencia se revele a través de ti.

Cuando hablo de mente me refiero a tus pensamientos, tu diálogo interno, tu capacidad analítica, tu razón, tu lógica, tu software…

Cuando hablo de cuerpo me refiero a tu bioquímica, tus sistemas, tus emociones, al templo del alma, a tu vehículo físico…

Cuando me refiero a tu energía hablo de ese campo sutil que te envuelve, esos quarks infinitesimales que te conforman, los átomos, el sistema nervioso, el infinito en ti…

Y para equilibrar esos tres vórtices es necesaria la práctica: tu práctica.

- **Para tu mente**: medita, lee algo inspirador, contempla, disfruta el silencio, para…
- **Para tu cuerpo**: respira, aliméntate conscientemente, haz ejercicio, camina, practica yoga, chi kung, danza, haz el amor…
- **Para tu energía**: ora, comunícate con la Fuente, cultiva tu interioridad, viaja a tu vacío, inspírate con ancianos, con sabios, con niños, perdona, reconecta con la naturaleza, ama…

No actúes como un ser humano finito o te convertirás en él. Actúa como un ser eterno y lo serás, justo en el momento presente.

Como dice el Dr. José Luís Guinot, no sabemos si hay vida después de la muerte, lo único seguro es que hay vida antes de la muerte.
Pon tu parte de humano en este periodo del tiempo tan corto, pero al mismo tiempo crea las condiciones para que eso otro que no se ve, que siempre estuvo y estará, pueda asomarse a través de ti y te ayude a hacer lo que has venido a hacer.

En ti hay algo que es más grande que tú, cuanto mayor comunicación mantengas con esa parte de ti, tu periplo por este mundo será más intenso, más vívido.

El síntoma de que estás conectado es una vida vivida con entusiasmo y tu responsabilidad es crear las condiciones para que esto suceda. Deja que tu verdadero ser se exprese. Calla, escucha, mira hacia dentro y de nuevo calla, escucha, mira hacia dentro. Cuando llegues al silencio y puedas tocar el vacío con tus dedos, estarás más cerca de sentir tu infinitud y todo en ti se calmará, sentirás tu vasija rebosante, sentirás que has vuelto a casa.

Arnau Benlloch
Periodista especializado en la Inspiración para el Cambio
www.arnaubenlloch.com

Los superalimentos de NaturGreen

Naturgreen ha sacado una gama de superalimentos en mezclas e individuales para ti, en formato bote, para que sean más fáciles de conservar. Conócelos gracias a ecorganic

Experience Total Visión	Experience Memory Brain	Experience Proinmu Support
● Alto contenido en vitamina A, C, potasio, fibra y ácido fólico. ● Fuente de hierro, vitamina E, magnesio calcio, fósforo, hierro y biotina.	● Alto contenido en vitamina C, potasio y fibra. ● Fuente de hierro, magnesio, calcio y proteínas.	● Alto contenido en proteínas, riboflavina, niacina y fibra. ● Fuente de potasio, vitamina B6 y zinc.
Mezcla de frutos y bayas que contribuye al **mantenimiento** normal de la **visión** y a **proteger** las células frente al **estrés oxidativo**.	Contribuye a la **función cognitiva** normal y a la **reducción del cansancio y fatiga**, así como a una **correcta función psicológica**.	Contribuye a **reducir el cansancio** y la fatiga, así como a una función normal del **sistema inmunológico.**
Ingredientes: Zanahoria, rosa Mosqueta, urucum, arándano Rojo, extracto de granada y jengibre.	**Ingredientes**: Fruto de Açaí, harina de coco, fruta de Baobab, proteín de altramuz, ashwagandha, ginkgo biloba y bayas de blueberry.	**Ingredientes**: Shiitake, reishi, maitake, chaga, rhodiola, fibra soluble de agave y cordyceps sinesis, y bacillus subtilis.

SIN AZÚCARES AÑADIDOS (Contienen azúcares naturalmente presentes)

Rhodiola	Ashwagandha	Remolacha	Mate
Es conocida como '**la raíz del oro**'. Su contenido en vitaminas y minerales contribuye a la función normal del **sistema inmunitario** y **protege** a las células del **estrés oxidativo**. Además, ayuda a **reducir** el **cansancio** y **fatiga**.	Es conocido como el '**ginseng indio**'. Contiene hierro, que contribuye a una **función cognitiva normal**, al normal funcionamiento del sistema inmune y a la **reducción** del **cansancio**. A su vez, el calcio favorece el mantenimiento de los **dientes** y **músculos**.	Contiene gran cantidad de nitratos orgánicos que permiten que **nuestro organismo funcione correctamente**. Además, **refuerza** el **rendimiento físico** y la **resistencia**, aumentando el flujo sanguíneo.	**Bebida estimulante** rica en riboflavina, magnesio y vitamina C que contribuye a la **reducción** del **cansancio**, así como a la **función normal** del **sistema nervioso**. Además, ayuda a nuestro **sistema inmunitario** y a **proteger** las células del **estrés oxidativo**.

RECETA: ENERGY BALLS

Cacao con proinmu support

Ingredientes

- 100g de almendras peladas
- 200g de dátiles medjoul
- 4 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharada de crema de almendras
- 1 cucharada de aceite de coco
- 50g de avena
- 1cucharada de **proinmu support** en polvo

Elaboración

1. Quita los huesos de los dátiles y añadir a la procesadora junto al aceite de coco.
2. Añade almendras y procesar hasta que queden un trocitos pequeñitos.
3. Añade el resto de ingredientes y procesar hasta que quede una masa homogénea.
4. Haz bolitas y meter en la nevera 1h.

Limón con chía y ashwagandha

Ingredientes

- Ralladura de 1 limón y un chorrito
- 6 dátiles medjoul
- 40 de coco rallado
- 20 g de semillas de chía
- 1 cucharada de **ashwagandha** en polvo
- 50g de avena
- 60g de almendra

Elaboración

1. Quita los huesos de los dátiles, procesar o machacar con un tenedor.
2. Añade las almendras, el coco, las semillas de chía, la avena, una cucharada de cúrcuma cream y procesar.
3. Añade la ralladura de un limón y un chorrito y procesar todo junto.
4. Haz bolitas y meter en la nevera 1h.

Cantero de Letur es la empresa pionera en España en producción de alimentos lácteos con certificación ecológica. Elaboran, entre otros productos, yogures y kéfires de leches de vaca, cabra y oveja basados en la alta calidad y frescura de la materia prima y la sencillez de los productos naturales, sin ningún tipo de aditivos.

¿Cuáles son los orígenes?

La empresa comenzó su andadura hace más de veintisiete años por la iniciativa de Francisco Cuervo, quien elaboraba y repartía por el pueblo y las aldeas leche y algunos quesos. En 1990, decidió crear una empresa con el objetivo de crear desarrollo en la comarca y favorecer la vida y el bienestar de personas y animales. En aquel momento recibió ayuda de algunos amigos con esa misma concienciación y Cantero de Letur echó a andar. De modo que esa idea de mi padre de empresa que añade valor social a su entorno y, en general, contribuye a la difusión de la alimentación sana y el cuidado del medio ambiente es nuestro motor, el fin que perseguimos y por el que nos esforzamos cada día.

La misión de 'Cantero de Letur' es...

Producir alimentos sanos y naturales que beneficien el bienestar de las personas respetando el de los animales, y contribuir de este modo al desarrollo local de nuestro entorno cercano y a difundir las ideas de una alimentación saludable y un medio ambiente con el que establezcamos una relación sostenible

Háblanos del entorno ¿qué características ha de tener?

Nuestras instalaciones favorecen el bienestar animal con unas dimensiones mínimas de establos y patios al aire libre y zonas de pastoreo, lugares limpios, con buena temperatura y ventilación. Como curiosidad os puedo decir que a las personas que visitan las ganaderías les sorprende que son lugares que no huelen apenas a diferencia de las explotaciones convencionales. En cuanto al medio, la Sierra del Segura albaceteña es un entorno ideal para la vida de los animales con escasa población, naturaleza muy bien conservada, abundante agua, tranquilidad y con muy escasa contaminación de cualquier tipo.

¿Cómo se alimentan los animales?

La alimentación está certificada como ecológica y para ello nuestros ganaderos deben someterse a la vigilancia de la entidad certificadora y a la nuestra propia. Esto significa que es alimento natural fresco, libre de cualquier contaminación química desde su origen.

Por otra parte se respetan los ciclos alimentarios de los animales evitando la sobrealimentación. Todo ello unido al trato de animales siguiendo las normas definidas en el concepto de Bienestar animal, favorece la vida natural y apacible de los animales y una leche de primera calidad.

¿Qué os distingue del resto?

Nosotros somos ecológicos y exclusivamente ecológicos desde nuestra fundación y esa experiencia de casi tres décadas, sin duda aporta un plus de conocimiento que se refleja en la alta calidad de los productos y en un modo de hacer auténtico y responsable. Por otra parte, también nos distingue el sentido social, nos implicamos en el desarrollo de la comarca por un lado, y por otro, **destinamos una parte apreciable de nuestros beneficios a colaborar con proyectos internacionales de cooperación al desarrollo**. En cuanto a los productos en sí, nos distingue una gama muy amplia y la alta calidad de nuestros productos sencillos y naturales.

¿Cómo elaboráis vuestros productos?

La calidad de los productos lácteos nace de una leche fresca y de primera calidad. Y debemos "tocarla" lo menos posible, todo ello combinado con instalaciones y procedimientos que garantizan un alto grado de higiene y seguridad. La empresa cuenta con la certificación International Food Standard, IFS, que es uno de los sistemas de aseguramiento de la calidad alimentaria más exigentes que existen en Europa.

¿Cuál es vuestro compromiso social?

Se dirige en varias direcciones, que convergen en nuestro compromiso con la dignidad de las personas. En primer lugar estamos comprometidos con los trabajadores, que son mayoritariamente mujeres y que están presentes en todos niveles jerárquicos de la empresa. Como resultado de este compromiso pagamos salarios justos, tomamos medidas para favorecer la conciliación, prevenimos el acoso laboral en razón de sexo, y en general fomentamos las relaciones de respeto y cooperación entre todos.

Y con respecto a lo anterior, ¿en qué consiste el plan de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres?

Este plan es fruto del trabajo realizado con todos los miembros de la empresa y además, podemos decir con satisfacción que ha conseguido el reconocimiento Distintivo de Excelencia en Igualdad, Conciliación y Responsabilidad Social de la Empresa por parte del Gobierno regional en 2014 y que nos han renovado ininterrumpidamente desde entonces.

¿Tenéis planes o proyectos próximos?

Claro. El sector de consumo ecológico está despertando hoy en el país y eso nos anima a seguir esforzándonos por ofrecer nuevos productos a los consumidores. Seguiremos ampliando nuestras instalaciones e innovando en productos. Pronto iréis conociendo novedades que esperemos sean del agrado de todos los amigos de Cantero de Letur.

Pablo Cuervo
Director de 'Cantero de Letur'

Año nuevo, vida nueva, salud nueva

Os traigo 10 propósitos para mejorar nuestra salud en el nuevo año que entra

1. Come más verduras

Es importante que la mitad de nuestro plato sean verduras de colores variados, sobre todo hojas verdes y verduras bajas en almidón como brócoli, coliflor, etc.

2. Bebe más agua

Al menos 5 o 6 vasos de agua al día sería lo recomendable en términos generales, pero siempre entre horas, no durante las comidas.

3. Come integral, elimina el azúcar y los edulcorantes y huye de los alimentos refinados

Es importante comer los alimentos lo más parecido a cómo nos los ofrece la naturaleza. Por tanto, es necesario eliminar todos los productos refinados que provocan picos de azúcar relacionados con numerosas enfermedades. Evitar también edulcorantes, excepto la stevia de calidad.

4. Reduce el consumo de proteína animal

La proteína animal no debería ocupar más del 25% del plato. Sería recomendable hacer al menos 2-3 días a la semana totalmente vegetarianos y si se come proteína animal que sea ecológica y de la mejor calidad.

5. Cambia tus productos de higiene personal

A través de nuestra piel penetran numerosas sustancias a nuestra sangre. Es importante utilizar productos naturales de cosmética e higiene.

6. No huyas del sol, es necesario

A partir del sol nuestro organismo sintetiza la importantísima vitamina D, cuya deficiencia provoca graves efectos en nuestra salud.

Mi recomendación es que en verano huyáis de las horas de mayor intensidad, y cuando os expongáis no utilicéis protectores solares más que los primeros días y que sean naturales. Una dieta alta en grasas saludables y carotenos (alimentos naranjas, rojos, amarillos) protegen naturalmente la piel previniendo su enrojecimiento.

7. Haz un ejercicio que te haga feliz

Estudios en poblaciones que tienen índices elevados de centenarios, nos confirman la importancia de llevar una vida activa y realizar una actividad física que nos guste y nos haga feliz. Hacer senderismo en la naturaleza, bailar, practicar yoga, nadar… todos ellos son ejercicios que nos ayudan a mantenernos sanos y felices.

8. Duerme de 7 a 8 horas

Durante el sueño nuestro cuerpo aprovecha para depurar el organismo y lleva a cabo procesos de regeneración celular.

9. Medita

Ya la ciencia reconoce los beneficios de la meditación para nuestro organismo. Dedica al menos 10 minutos al día, por ejemplo antes de acostarte, a dejar tu mente en blanco y respirar de forma adecuada. Otra forma de meditar es a través de afirmaciones positivas.

10. Contacta con la naturaleza

Estar en contacto con la naturaleza es fundamental para llevar una vida saludable. Respirar aire puro, ir a la montaña, bañarse en el mar, acariciar animales, plantar flores o árboles, caminar descalzo por la tierra o arena, hacer senderismo… todas estas actividades promueven nuestra salud emocional y física, ya que ayudan a mantener un sistema inmune saludable.

"Come comida, no demasiada, sobre todo plantas"
(Michael Pollan)

RECETA: GARBANZOS CON CURRY Y LECHE DE COCO

Ingredientes

- 1 cebolla fresca pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1 cm de raíz de jengibre picado
- 2 tomates maduros (mejor de pera)
- 1 cucharadita de curry en polvo
- Aceite de coco
- 200ml de leche de coco
- 1 pimiento rojo pequeño
- ½ cabeza de brócoli
- 2 zanahorias
- 1 boniato mediano
- 100 g de judías verdes
- 200 g de garbanzos cocidos
- Sal marina
- 1 taza de agua

Elaboración

1. Sofríe la cebolla fresca troceada, el ajo troceado y el jengibre picadito con un poco de aceite de coco.
2. Añade al sofrito la zanahoria, el pimiento rojo, las judías verdes y el boniato, todo troceado, y deja unos minutos dando vueltas de vez en cuando.
3. Vierte el tomate rayado y cocina con el resto de verduras hasta que el agua del tomate desaparezca. Añade sal marina al gusto.
4. Cuando prácticamente haya desaparecido, se añade una cucharada generosa de postre de curry.
5. Añadir una taza de agua y dejar cocinando a fuego medio.
6. Cuando las verduras estén al dente, y para compensar el picor del curry y crear una textura más cremosa, añadiremos leche de coco al gusto y los garbanzos cocidos. El sabor del curry no desaparecerá, pero el picor sí se irá perdiendo poco a poco.
6. Deja cocinar 5-10 minutos más y listo.

Producto destacado: Aceite de coco

Se puede utilizar crudo, para cocinar (ya que aguanta altas temperaturas) o como producto cosmético, sobre todo como hidratante, desmaquillante, mascarilla para el pelo o incluso para hacer enjuagues bucales por su gran poder antibacteriano.

Ana Estellés
Lic. Biotecnología Biomédica
Dip. Nutrición Terapéutica

695 548 459
anaestelles@gmail.com
anaestelles.com

ECOCONSEJO DEL MES

Envases y bolsas sostenibles: menos es más

A la hora de hacer la compra muchos nos preguntamos qué envase y envoltorio sería el más ecológico y respetuoso con el medio ambiente. ¿Botellas de vidrio o PET? ¿Bolsas de papel o plástico?

Para determinar la opción más sostenible, debemos de tener en cuenta varios factores y circunstancias. **Si nos preocupa la inocuidad para el alimento y la inmensa acumulación de residuos plásticos en el océano, entonces el vidrio y el papel son claramente la mejor opción.**

Sin embargo, si miramos el balance medioambiental holístico, la decisión no es tan sencilla. Como norma general, hoy en día, envases de plástico y de vidrio dejan una huella ecológica parecida. Los de vidrio usan recursos más abundantes y sostenibles (sobre todo arena, caliza etc.), pero requieren un proceso de producción (y reciclaje) muy intenso en energía. El plástico es un derivado del petróleo, pero consume menos energía en producción y reciclado, sobre todo porque se trabaja a menor temperatura (unos 200º comparado con unos 1.500º en el caso del vidrio). Además, las botellas de plástico pesan menos y ahorran carburante y emisiones de CO^2 a la hora del transporte.

La mayoría de estudios están de acuerdo en que los envases retornables y reutilizables serían lo mejor, sean de plástico o vidrio, siempre y cuando la limpieza se haga en unas instalaciones próximas a la siguiente reutilización y con unos detergentes ecológicos.

A la hora de llevar nuestra compra a casa, podemos decidir qué bolsa usar. Plástico, papel y tela suelen ser las opciones más frecuentes. Aquí tampoco hay blanco o negro. No necesariamente las bolsas de papel (aunque sea reciclado) o plástico PLA (caña de azúcar, fécula de maíz etc.) son más ecológicas que una bolsa de plástico convencional. Las materias primas para papel y PLA necesitan muchos recursos (sobre todo agua y energía) en su cultivo.

El proceso de producción del papel es intenso en energía y, una vez fabricadas las bolsas de papel, por su mayor peso y volumen en el transporte hasta su destino final consumen más carburante.

El balance energético depende del número de veces que se reutilice la bolsa, de la eficacia del sistema de reciclaje, de la fuente de energía con la que se producen y reciclan las bolsas, entre otros. Lo mejor para el medio ambiente son bolsas de tela (como algodón orgánico), que se re-utilizan durante años.

Como regla genérica podemos decir que **lo más sostenible es evitar, o por lo menos reducir, envases y envoltorios**. Donde no sea viable, la clave está en reutilizarlos lo más posible y al final de su vida útil reciclarlos de manera correcta. **Más opciones ecológicas son compras a granel y llevar bolsas desde casa**: para fruta y verdura por ejemplo podemos usar mallas finas, para carne o fiambres un tupper y para pan una bolsa reciclada de papel.

Margit Steiner
Departamento de marketing de ecorganic

Bolsa de yute y de algodón

Bolsa de yute resistente y reutilizable, diseñada y confeccionada en **España** con **fibra 100% vegetal y asas de algodón.**

El cultivo y la cosecha del yute se realiza de manera respetuosa con el medio medio ambiente. Además está elaborada con tintes al agua con bajo impacto ambiental.

Bolsa confeccionada en **España**, con **algodón 100% orgánico, procedente de Comercio Justo.**

Elaborada con tintas al agua con bajo impacto ambiental.

Búscalas en ecorganic

TODOS LOS BENEFICIOS VAN DESTINADOS A LA FUNDACIÓN SOLIDARIA

TAI
Trabajos de Ayuda a la Infancia

Nuestro equipo

Vicente

¿Por qué trabajas en ecorganic?

"Para mí, trabajar en ecorganic significa aprender y disfrutar dentro del mundo bio y tener un trato cercano y profesional con clientes. Además, es trabajar en una empresa que promueve valores como el respeto, la educación y la empatía."

ecorganic ecomarket ...vive Bio!

Tu supermercado ecológico