

## LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

## ALIMENTACIÓN / EMBUTIDOS VEGETALES


**Pasión por la materia prima de 1ª calidad y una cuidada elaboración en toda la gama de productos de Zuaitzo**

El chorizo y la morcilla Zuaitzo, son alimentos frescos elaborados con ingredientes vegetales de producción ecológica. Son una excelente alternativa a los embutidos convencionales de origen animal. Con un excelente sabor, son muy saludables: ricos en proteínas de alta calidad, poseen menor contenido calórico y de colesterol. Idóneos para incluir en diferentes tipos de dietas. El chorizo vegetal se elabora principalmente con seitán y la morcilla vegetal, al añadirle el azuki, incorpora todas las propiedades de este producto milenario.

Se deben conservar en refrigeración entre 2-4°C y para su consumo basta con quitar la piel y calentarlos. Se pueden cortar en rodajas y freír o cocinar.

Libres de OGMs (Organismos Genéticamente Modificados). No se emplean ni conservantes ni colorantes en su elaboración. Avalados por el ENEEK.

• **Certificado:** Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEK).

• **Producción y distribución:** Ekosal-Luz, S.L.  
www.zuaitzo.com

## ALIMENTACIÓN / VEGEBURGUER


**Vegeburger de Seitán y Shiitake de Vegetalia. Posiblemente una de las mejores vegeburger del mercado**

El seitán es un alimento proteínico

casi completo y de alta calidad. Aporta vitaminas del complejo B y hierro y está exento de grasas saturadas y colesterol. El Shiitake es una seta que ayuda al sistema inmunitario por los polisacáridos que contiene. Su gusto, consistente y suave a la vez, lo hace muy característico y agradable al paladar.

Calabaza\* (32%), cebolla, seitán\* (25%) (harina de trigo, gluten, shoyu, agua, soja, trigo, sal marina y koji), alga kombu, jengibre y ajo, harina integral de espelta\*, copos de avena\*, pan rallado\*, aceite de oliva virgen extra\*, aceite de girasol\*

\*De agricultura ecológica

• **Certificado:** Consejo Catalán de Producción Agraria Ecológica - CCPAE

• **Producción y Distribución:** Vegetalia, S.L.  
www.vegetalia.com

## ALIMENTACIÓN / CEREALES


**Fonio Bio de El Granero Integral**

El fonio es un tipo de mijo (Digitaria exillis) sin gluten, que se cultiva en África occidental. Hasta ahora era difícil encontrarlo fuera de su área geográfica, pero dadas sus numerosas propiedades nutricionales, su rápido crecimiento y su facilidad para adaptarse a climas áridos, está empezando a ser conocido en Europa.

Existen muchas maneras de emplear el fonio en la cocina. Se puede emplear en lugar del arroz en cualquier receta o para realizar cous-cous. Su harina es estupenda para elaborar pasteles, panes o papillas. Consulta la sección de recetas de El Granero Integral [www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)

• **Certificado:** Ecológico Sohisert (SHC)

• **Producción y Distribución:** El Granero Integral  
www.elgranero.com

## ALIMENTACIÓN / MERMELADA


**Mermelada de naranja amarga de Cal Valls**

Mermelada 100% ecológica de suave sabor de naranja amarga donde el equilibrio encontrado es ideal para todas las edades, para desayunos y meriendas. Elaborada con naranjas del país.

Ingredientes: Naranja amarga \*, azúcar integral de caña \*, pectina y zumo de limón \*

\*De agricultura ecológica

Sin gluten. Ni en el cultivo ni en la elaboración se han utilizado productos químicos de síntesis.

• **Certificado:** Consejo Catalán de Producción Agraria Ecológica - CCPAE

• **Producción y Distribución:** Cal Valls  
www.calvalls.com

## PLANTAS MEDICINALES / ALOE VERA


**Pulpa de Aloe Vera Barbadosis para beber de Fleur Aloe**

Los beneficios curativos de la pulpa de Aloe Vera son muchos, entre ellos es excelente para tratamientos de estómago e intestino, ideal para tratar inflamaciones, pues regula y equilibra su función y estabiliza la acidez. Recomendada en úlceras de estómago, cáncer de colon y colitis ulcerosa.

• **Composición:** Aloe Vera Barbadosis (99,7%)\*, ácido cítrico, ascórbico, extracto de semilla de pomelo\*

\*De agricultura ecológica

• **Certificado:** Consejo Balear de la Producción Agraria Ecológica.

• **Producción y Distribución:** Jormart CB (Fleur Aloe)  
www.fleuraloevera.com

## LIBROS / MONTAÑA Y SALUD


**LA MONTAÑA PUEDE CURAR**

LA CUMBRE ES SOLO LA MITAD DEL CAMINO

VÍCTOR RIVEROLA  
JORDI SALVADOR

Desnivel

**La Montaña Puede Curar, la cumbre es sólo la mitad del camino**

A través de cuatro casos reales, Víctor Riverola y Jordi Salvador nos introducen en el fascinante mundo del alpinismo y los deportes de montaña desde una óptica muy personal, donde la motivación, las ganas de vivir y los dramas humanos que nos rodean forman parte de un común denominador. Los autores también analizan, junto a profesionales del sector y médicos de prestigio, las propiedades curativas que la montaña esconde en sus entrañas.

• **Título:** La Montaña puede curar  
• **Autores:** Victor Riverola i Morera - Jordi Salvador i Mompert  
• **Edita:** Editorial Desnivel, S.L. - [www.desnivel.com](http://www.desnivel.com)

LA SELECCIÓN DEL MES / LOS IMPRESCINDIBLES  
es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.

Recomiéndanos a [bio@bioecoactual.com](mailto:bio@bioecoactual.com) tu producto preferido