



★ ★

El

CREDO

.....
orgánico

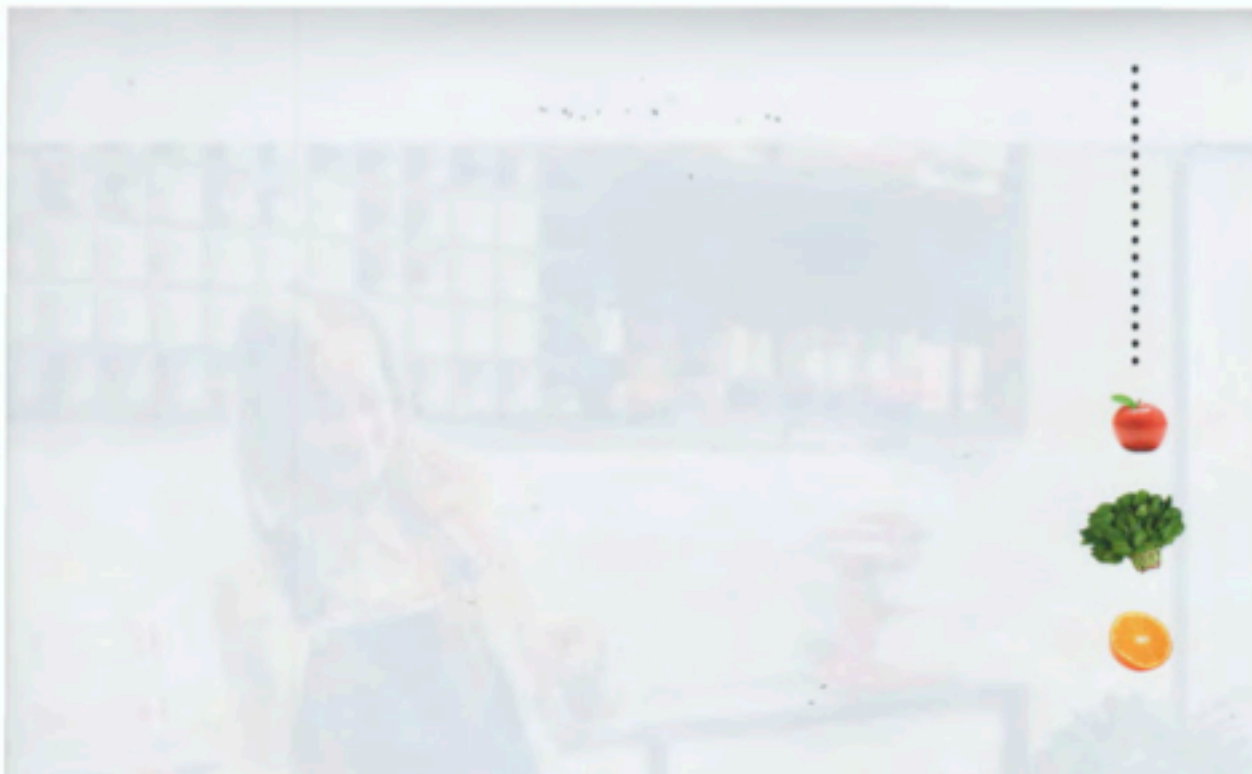
★
*En Lima la tendencia a comer sano
ya es una realidad.*

.....
¿Cuáles son las ventajas de este hábito?

★
¿Qué implica la comida orgánica?

*Aquí algunos datos indispensables
para seguir el rastro a esta movida.*





Eres lo que comes. Esta afirmación dejó de generar dudas entre los limeños. Buscar una mejor dieta alimenticia, más que una extravagancia o una moda, hoy es un paradigma nutricional. La tendencia apunta hacia los alimentos orgánicos. Hacia lo que hace que nos sintamos bien. Hacia lo verde. Pero ¿qué es realmente comer orgánico? Para Fernanda de la Puente, nutricionista holística y chef natural, es comer de la tierra y limpio. «Sin insecticidas, que así como matan todas las plagas, matan la tierra y los alimentos. Les quitan nutrientes y les agregan químicos que ni yo ni tú queremos dentro del cuerpo», añade. «No es necesario analizar estudios científicos, el tema es más simple: las verduras orgánicas tienen más color y más sabor. Prefiero comer alimentos que estén vivos, que no hayan sido maltratados o alterados».

María Teresa 'Matí' Uranga, ingeniera agrónoma y productora en Huampaní Chacra Orgánica, apunta que las verduras orgánicas tienen más sabor y son más nutritivas por tener mayor cantidad de materia seca y ser cosechadas en el momento adecuado. «Los productos no orgánicos son abonados con fertilizantes sintéticos cuya base es el petróleo, lo que hace que el producto tenga mayor retención de líquidos y una apariencia más grande y lustrosa», explica. «Muchos son cosechados antes de tiempo para que lleguen al supermercado en perfectas condiciones». Desde su chacra en Chacacayo

cumple una labor agrícola de respeto a la naturaleza, al campesino y al consumidor, y abastece a las personas y los restaurantes que incluyen productos orgánicos entre sus insumos.

Las palabras de Fernanda y Mati son también las de una generación que ha aprendido a valorar una alimentación saludable. Según la Organic Trade Association [OTA], en países como Estados Unidos el 81% de familias compra alimentos de este tipo de manera ocasional, al punto que el año pasado la venta de productos orgánicos representó ingresos por 35 mil millones de dólares. Christine Bushway, directora ejecutiva de la OTA, resalta que cada vez mayor cantidad de padres escogen para sus hijos una alimentación orgánica por un deseo de proveer opciones saludables para su crecimiento.

De esa misma opinión es Marcela Cámere, gerente comercial de Mara Biomarket, mercado virtual que facilita el consumo de estos productos vía pedidos por internet. «Uno de los principales públicos de la alimentación orgánica son las mamás que buscan dar lo mejor a sus hijos con una alimentación sana y natural. ¿Por qué elegirías algo a medias sabiendo que puedes tener algo completo?», se pregunta la emprendedora digital, y añade que al comprar productos orgánicos, ecológicos, bioanigables o naturales no solo se da la opción más sana al cuerpo. «Estás ayudando al desarrollo económico local porque la mayoría de estos productos vienen de pequeños productores



Foto: prieta
 igu y chef
 en su
 blog,
 ocomo.pe.

«NO ES NECESARIO ANALIZAR ESTUDIOS CIENTÍFICOS, EL TEMA ES MÁS SIMPLE: LAS VERDURAS ORGÁNICAS TIENEN MÁS COLOR Y MÁS SABOR. PREFIERO COMER ALIMENTOS QUE ESTÉN VIVOS, QUE NO HAYAN SIDO MALTRATADOS O ALTERADOS», DICE FERNANDA DE LA PUENTE

peruanos; reduces el impacto ecológico debido a que tu comida no ha viajado kilómetros en avión o en barco para llegar a ti emitiendo toneladas de CO₂. En sus palabras, es un win-win para todos: para uno mismo, para su familia, para los agricultores, para el medio ambiente y para el desarrollo económico del país.

LA OFERTA GASTRONÓMICA

En los últimos años ha proliferado la apertura de locales con una propuesta de carta saludable. Algunos, como el AlmaZen, cuentan con una oferta 100% orgánica, y otros apuntan

a ello a mediano plazo: es un *wise thinking* que por motivos de costos aún no pueden cubrir (Piero Revoredo, chef del restaurante miraflorentino Homemade, señala que, de contar con una carta totalmente orgánica, los precios de sus platos aumentarían con creces).

Las propuestas gastronómicas se amparan en el credo de que no hay que sacrificar sabor para comer saludable. Algunos restaurantes para tener en cuenta, además de los ya mencionados, son Raw Café, Design Your Salad, Veggie Pizza o Las Vecinas. También existen tiendas con diversos productos saludables,

como La Bodega Orgánica, Salvia, La Calandria o Sallqa. Fernanda de la Puente suma a la lista el Centro Médico Natural Avantari, la tienda Campos de Vida, el centro El Árbol de la Vida y Madre Natura.

Además dentro de esta oferta creciente podemos resaltar al restaurante Quinoa, que, de manera acelerada, se ha posicionado en la zona financiera de San Isidro. Su éxito ha sido tan auspicioso que está próximo a estrenar un segundo local cerca de Miguel Dasso, en el mismo distrito. Según Alexia Ferraro y Thais Maggolo, dueñas de Quinoa, en Lima hay mucho potencial para abrir

DISFRUTA LAS CONSECUEN



La comida orgánica es más nutritiva por incorporar mayor cantidad de materia seca.



La mocha de Fernanda: tataraki de crema de yogur-queso con chips de yacón y betaraga.

restaurantes de comida de este tipo. «Las personas cada vez buscan comer más saludable y ligero, pero también ricos», aseguran, y señalan a Miraflores, Chacarilla y La Molina como las zonas con mayor potencial para asimilar esta demanda. «Somos un país con una tierra llena de microorganismos, que son los que dan sabor a nuestros alimentos, además de los diversos climas y las miles de variedades de semillas todavía libres de transgénicos que tenemos», afirma Mati Uranga.

Fernanda de la Puente considera estando que crezca la movida orgánica en

el Perú. «Es el futuro porque el país es un banco de semillas y alimentos para el mundo. Tenemos los insumos más nutritivos y los llamados superfoods, como la maca, el algarrobo o el cacao. Debemos cuidar los alimentos increíbles que se han ido cultivando en nuestras tierras a lo largo de tanto tiempo: son oro», dice Fernanda. «La mejor manera de hacerlo es volviéndonos orgánicos». ●

Agradecimientos:

Urban Kitchen (www.urbankitchen.pe)

PROM



PROMO PARA TU PROM

- ★ ¡Tu orquídea GRATIS, si consigues 5 amigas que compren las suyas.
- ★ 10% de descuento si la recoges de una tienda.
- ★ ¡GRATIS! un Hugo Graduado en caja, si tu promo compra 40 orquídeas.

¡FELIZ PROM!
Celebrando contigo en cada fecha importante.

446 4666 • rosatel.