



COSECHA N° 11 - ABRIL 2011

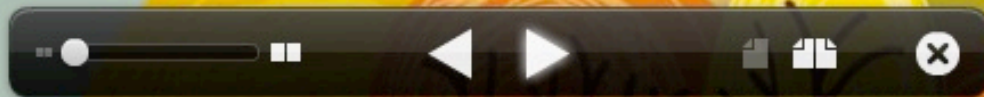
CARLA CONTE

VIAJE A LA MATERNIDAD

LA RECETA DE LOS CAMPEONES ARTE ECO ARTE VERDE

COLUMNISTA
INVITADA
Mariana
Rapoport





1+1= 2 (Sumate!) #38

El 26 de marzo fue la Hora del Planeta. Te contamos en que consistio la campaña y sus repercusiones.

Columnista invitada: Mariana Rapoport #42

Este mes Mariana Rapoport nos recomienda los mejores mercados super eco-friendlys.

RSE #46

Te contamos como WELEDA se compromete socialmente y con el Planeta.

EcoTips #50

Calendario #52

Nos Vemos! #54

Revista Digital Mensual gratuita. Se prohíbe la reproducción total o parcial del material publicado en esta revista sin autorización según el caso. "Lima, la revista digital de Almacén Verde" no se responsabiliza por los avisos publicitarios, servicios y/o artículos publicados en la misma. Todas las imágenes se reproducen con fines informativos, y son copyright de sus respectivos autores. Propiedad Intelectual en trámite. www.revistalima.com.ar - info@revistalima.com.ar



Mariano

Periodista, estilista, esteta, crítica implacable y mujer al 100%. En esta columna para que nos recomiende los mercados eco-friendly donde ella consi

Cada vez más intento que los alimentos que consumimos en familia sean lo más natural posible. Me inquieta la cantidad de riesgos a los que nos exponemos por consumir comidas cada vez más industrializadas.

Una larga lista de enfermedades parecen provenir de este fenómeno, no solo aumentan en número sino en intensidad y gravedad: intolerancias alimenticias, enfermedades inflamatorias intestinales, manifestaciones cutáneas de la piel, trastornos digestivos, malformaciones en los niños, etc.

Todo indica que la manipulación de los alimentos hasta convertirlos en "insumos" más que en nutrientes "vivos" mediante los procesos químicos y físicos tiene consecuencias negativas para nuestra salud. Es que los grandes monopolios alimenticios, con la excusa de producir más alimentos a menor costo para alimentar a ma

cantidad de población, están exponiendo a la humanidad a enfermedades desconocidas hasta ahora, en 50 años nuestra forma de alimentarnos ha padecido una profunda transformación.

Por todo esto trato por de consumir alimentos libres de pesticidas, fertilizantes o cualquier proceso que modifique sus condiciones naturales. Afortunadamente, esta movida natural está creciendo y cada vez más, aumenta la oferta de opciones orgánicas o agroecológicas en Buenos Aires.

Para comprar alimentos, mi dirección favorita es el **mercado Bonpland**, en las orillas de Palermo Viejo, que funciona desde hace un par de años dentro de un viejo mercado municipal. La oferta es pequeña pero interesante. Son apenas un puñado de puestos y cada uno nuclea la oferta de decenas de productores agro-ecológicos, redes de campesinos y cooperativas de todo el país.





aRapoport

Este número invitamos a una especialista que los más ricos productos.

Allá voy viernes o sábados, alrededor de las 11 de la mañana y hago una compra para toda la semana. Soy fanática de Noelia, primer puesto a la derecha, quien todas las semanas me trae leche orgánica entera, recién ordeñada, de vacas que se alimentan hago una compra para toda la semana. Soy fanática de Noelia, primer puesto a la derecha, quien todas las semanas me trae leche orgánica entera, recién ordeñada, de vacas que se alimentan orgánica entera, recién ordeñada, de vacas que se alimentan solo con pastos naturales y sin pasteurizar, leche viva que conserva todas las propiedades que hicieron saludables a nuestros abuelos. También me gusta el yogur natural que prepara su madre y siempre le encargo supremas de pollos, criados en el campo y alimentados con granos naturales.


La carne es exquisita y tierna.

En el puesto central, consigo un delicioso queso de oveja, un adictivo pan multicereal caserísimo, y miel de la cordillera de los Andes, de sabor suave.

En el puesto de hortalizas, producidas sin químicos en una



Mariana es periodista y editora, co-creadora de las revistas "Ella" y "Ella Decoración", junto a Cecilia Negro crearon The Now Factor, consultora de emprendimientos de life style. (www.thenowf.com)



chacra en las afueras de la Plata, compro verduras de estación, huevos, plantas aromáticas y flores. En otro de los dos puestos restantes, me aprovisiono de cereales y frutos secos para hacer granola casera, tanto más rica que cualquier versión conocida. Este mercado está abierto viernes y sábados de 10 a 20 hs. (Bonpland 1660, Palermo Viejo).

El Galpón de Chacarita es otro de mis direcciones favoritas. Me gusta el clima efervescente, un poco hippy, un poco alternativo que se siente los sábados hacia el mediodía. Soy habitué de Granja La Azucena, regentada por Nestor, un amabilísimo chacarero, que produce unos ricos quesos de leche de vaca.

Hace poco aterrizó un nuevo puestito especializado en café arábico orgánico, 100% colombiano, producido por familias de campesinos.

En este galpón suelo comprar también hongos frescos, endivias, milanesas de cereales (miércoles y sábados, Federico Lacroze 4171, a pasos de la estación de Tren y Subte Federico Lacroze.

Cuando estoy por zona Norte, me gusta ir al nuevo mercado orgánico

Sin duda, es el más encantador de todas las propuestas conocidas. Funciona en ambos andenes de la estación y se cruza de un lado al otro, a través del puente de hierro. Me gustan especialmente los dulces caseros de frutas, los huevos y las verduras fresquísimas. Sábados 10-18 hs.

Cuando no hay tiempo para ir al mercado, sugiero hacer el pedido on line a Rica Tierra, una almacén natural de productos naturales (www.ricatierra.com.ar) con precios súper amables. Su punto fuerte son los aceites, mieles, cereales, harinas, etc.

Sueño con un rincón de tierra para poder tener mi propia huerta orgánica.

Pero mientras tanto, me conformo con tenerla en una maceta. El chef Darío Gualtieri y otros expertos, desarrollaron un kit para armar y desarrollar una estrategia casera, con el paso a paso y secretos de mantenimiento www.Delgorro.net