

# vivir

COCINA, VIAJES, TECNOLOGÍA, DECORACIÓN, TENDENCIAS,  
RESTAURANTES, HOTELES. POR G. PARADELO

## ORGÁNICO

**1. Buenos caldos.** Ahumado con madera de roble, el aceite de arbequina de Castillo de Canena procede de la agricultura ecológica (15 €). Lo mismo que el cava Rosa Cusiné, de Parés Baltá (20 €), un espumoso de explotación controlada.

**2. Por las ramas.** Para conseguir un contacto más directo con la naturaleza, los más atrevidos incluso se construyen casas en los árboles. En el libro "Tree Houses", de Taschen ([www.taschen.com](http://www.taschen.com)), descubrirás 50 de estas cabañas para soñar.

**3. De semillas.** De nueces, de almendras, de avellanas... la Chufamix ([www.chufamix.com](http://www.chufamix.com)) es un exprimidor de semillas para preparar horchata y leches naturales sin aditivos. Además, en su libro de recetas te enseñan cómo cocinar con sus pulpas.

**4. Un huerto en tu cocina.** Verduras, hortalizas, frutas, con el mini invernadero de Naical ([www.naical.es](http://www.naical.es)) puedes tener siempre a mano ingredientes frescos para tus platos.

**5. Slow food.** Con el fin de promover el consumo responsable, el restaurante Blanc de Girona ([www.grupandilana.com](http://www.grupandilana.com)) apuesta por los productos de explotación local. Una cocina natural con carácter ampurdanés, desde 20 €.

**6. De la huerta.** Espárragos de Tudela, fabes de Asturias, naranjas de Valencia, lentejas de León. Los mejores ingredientes frescos con denominación de origen ecológico, en Gold Gourmet ([goldgourmet.es](http://goldgourmet.es)).

¿Quieres saber más?  
Visita [mujerhoy.com](http://mujerhoy.com)



5



4



6