

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), descubrirás 50 de estas cabañas para soñar.

3. De semillas. De nueces, de almendras, de avellanas... la Chufamix (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) 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) 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).

¿Quieres saber más?
Visita mujerhoy.com



5

