

¿ORGÁNICO O NO ORGÁNICO? ÉSA ES LA PREGUNTA



LA SARTÉN POR EL MANGO
POR MAGGIE JIMÉNEZ



Uno piensa que lo orgánico no es una moda sino una responsabilidad. Y créame que suena más complicado de lo que es.

El primer paso es acabar con todos los pretextos, especialmente con el mito de que “*sale muy caro*”. Piense en que aunque sólo pueda asumir una dieta semi-orgánica, usted y su familia se beneficiarán con esa mitad.

Tenga en cuenta que es un proceso, porque ser orgánico no significa solamente consumir alimentos naturales y sin químicos, sino también asumir una nueva actitud de la cual seremos los primeros beneficiarios seguidos por nuestros hijos.

En el mundo de hoy, orgánico significa salud, energía renovable, compasión por el planeta que nos nutre, respeto por nuestro cuerpo, cultivo de nuestra espiritualidad y, en resumen, balance.

Significa una actitud más consciente ante el consumo.

No-orgánico significa todo lo contrario.

Y la competencia es desleal.

Sabemos que los alimentos orgánicos nos alimentan mejor y están descontaminados, pero los altos precios los hacen limitadísimos.

Por otro lado, los alimentos altos en pesticidas son mucho más baratos y tentativos. Cuando no hay mucho presupuesto y las bocas son muchas, ya sabemos cuál es la elección que dictan las circunstancias.

Pero resulta más caro a la hora de asumir las consecuencias de alguna enfermedad.

Si es necesario, no se aferre a ser orgánico en forma permanente. En tiempos mejores, compre la mejor leche, los mejores vegetales y la mejor carne. Es la mejor inversión que puede hacer y su cuerpo se lo agradecerá.

En tiempos difíciles, opte por los alimentos con menos pesticidas y establezca usted mismo el balance.

Desafortunadamente, en la economía actual, el entusiasmo por la dieta orgánica también está sufriendo su parte. Desde las exquisitas ensaladas naturales, los *smoothies* de frutas frescas y los incomparables cafés orgánicos, todos han visto caer sus ventas.

Yo quiero pensar que, como muchas cosas en la vida, recobremos el sentido común, los precios se equilibrarán y habrá un margen más amplio para diseñar nuestra nutrición.

Recuerde, ser orgánico no es más una opción: es sentido común, es su responsabilidad.*



En el mundo de hoy,
orgánico significa
una actitud más consciente
ante el consumo.

FRUTAS Y VEGETALES MÁS CONTAMINADOS CON PESTICIDAS (Deben comprarse orgánicos)	LAS FRUTAS O VERDURAS MENOS CONTAMINADAS
<ul style="list-style-type: none"> • Melocotón • Manzana • Pimiento Dulce (<i>sweet bell pepper</i>) • Apio • Nectarín • Fresa • Cereza • Lechuga • Uva (importada) • Pera • Espinaca • Papa 	<ul style="list-style-type: none"> • Cebolla • Aguacate • Maíz dulce congelado (<i>sweet corn</i>) • Piña • Mango • Guisantes congelados (<i>sweet pea</i>) • Espárragos • Kiwi • Plátano fruta • Coles • Brócoli • Berenjena



ENSALADA DE BETABEL
(remolacha), NARANJA
Y MENTA

RECETA 100% ORGÁNICA
Para 8 personas

INGREDIENTES:

- 4 ó 5 betabeles (remolachas) medianos cocidos y pelados
- ½ taza de hojas de menta finamente picadas
- 6 naranjas medianas peladas y partidas en gajos
- 1 *échalotte* (chalote) finamente picado
- 1 taza de queso feta en grumos (orgánico y bajo en grasa)

ADEREZO:

- 2 cucharadas de jugo de naranja (jugo de ½ naranja)
- 4 cucharadas de vinagre balsámico (1/4 de taza).
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de pimienta fresca
- Sal a gusto

PREPARACIÓN:

- Corte los betabeles en rebanadas o cubos de aproximadamente ½ pulgada de ancho y colóquelos en un recipiente o *bowl*.
- Agregue los gajos de naranja (deje algunos para decorar), la ½ taza de menta picada y el *échalotte* picado.
- Aderece con un poco de sal
- En otro *bowl* más pequeño mezcle el jugo de naranja, el vinagre balsámico, el aceite de oliva y la pimienta fresca. Déjelo reposar unos minutos.
- En una ensaladera coloque la mezcla de los betabeles, los gajos de naranja, el *échalotte* y la menta. Agregue el aderezo, mezcle bien y vuélvalo a sazonar con otro poco de sal.
- Adorne con el queso feta y los gajos de naranja restantes.

