

SAN MARTIN RECLAMOS DE LOS VECINOS QUE VUELVEN A SUS CASAS DE NOCHE

## Sin trenes del Mitre luego de las 22, se tarda hasta una hora más de Capital

Este mes volvieron a reducir el servicio nocturno y, a diferencia del Sarmiento, no pusieron micros que realicen el recorrido del ramal Suárez. La medida es por "tiempo indeterminado" para hacer obras. Los colectivos de línea, única alternativa. P.3

SAN MARTIN SON GRATUITAS

## Cirugías de cambio de sexo en el Eva Perón

Tras la primera operación de Pamela, una travesti de 36 años, esperan realizar una por mes. Sólo hay dos hospitales en la provincia que las practican. P.4

**20**  
consultas recibieron de gente que quiere operarse.



ACCION. IGUALDAD CON ATLANTA.

FUTBOL

## Chacarita quiere un triunfo ante Platense

El Funebrero, que viene de empatar en el clásico contra Atlanta, juega el domingo a las 17.30. "Vamos a pelear el ascenso", dijo el arquero Leonardo Griffo. P.9



TRABAJO DE HORMIGA. EL PROCESO PARA OBTENER EL JUGO DE PASTO REQUIERE DE TIERRA Y LOMBRICES ESPECIALES.

BALLESTER

## Los amigos que fabrican jugo de pasto

Mariano González y Diego Almada se conocieron en un restorán vegetariano. Pusieron su propio vivero para producir la novedosa bebida con brotes de trigo.

MEJORAS EN LA AVENIDA

## Remodelan la entrada al Distrito por San Martín

Demuelen el puesto policial en desuso en el cruce con General Paz, para construir allí una plazuela. También harán reformas que apuntan a darle fluidez al tránsito. P.5

TRES DE FEBRERO P.5  
**Piden semáforos para evitar accidentes**  
Es en las calles cercanas al túnel de Lisandro de la Torre.

UN VERANO CON TODO!!  
Promo "Elegí tu Premio"!!

Participá los lunes 29/01, 29/02 y 29/03 o las 22hs., podés elegir uno de estos tres increíbles premios!!

en LCD 32"



en AIRE ACONDICIONADO



en un MOTORBOOK



Sorteos Víspera de Feriados

10/01, 10/02,  
11/02, 12/02, 23/03,  
21/03 y 31/03  
o los 22hs.

**\$1.000**  
en efectivo!

Solo 100% libre de humo



Av. Rivadavia 117/32  
Gral. Paz 03

# Vegetales y personajes

SAN MARTÍN EL BOOM DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES

## Le sacan jugo a su amistad y al pasto

Mariano González (33) y Diego Almada (37) se conocieron en un local vegetariano y se hicieron amigos y socios.

En Ballester, montaron un vivero para hacer "jugo de pasto", que extraen de los brotes de trigo tras un largo proceso de cultivo.

Arturo Acuña  
@arturoacuana

**R**odeados de plantas, luz y verde, Mariano González (33) y Diego Almada (37), crearon "Luz Vida", el primer emprendimiento de "wheatgrass", o "jugo de pasto" del país.

Surgió en 2006 cuando Mariano, vecino de San Martín, comenzó a buscar diferentes alternativas para una alimentación más nutritiva. Pasó de ser vegetariano, a vegano (en contra de derivados de animales como huevo o lácteos). Hoy, solo come "raw food" o comida cruda. "La base de esa alimentación es el wheatgrass o los brotes. Así fue que empecé con el vivero de a poco y terminamos formando "Luz vida", confiesa González.

“El típico asadito entre amigos lo hacemos con morrón, cebollas asadas y huevo”

MARIANO GONZALEZ

Mariano es chef vegetariano y trabajó en restorán "Vendelliana", el primero que ofreció "alimentación viva". Allí, tras descubrir este novedoso tipo de comida, conoció a Diego, su amigo desde hace diez años y el otro encargado de llevar adelante "Luz Vida". También vegetariano, Diego cuenta que no desea ya disfrutar del "típico asadito entre amigos". Eso sí, el de ellos tiene "morrón con cebolla, huevo con queso, cebollas asadas y después, el mismo ritual que todos".

Para montar su propio vivero eligieron Chilavert, donde sembraban y cosechan su creación. "El proceso de la tierra lleva entre tres y cuatro meses, mientras que la cosecha solo es ocho días, fecha en la cual esta óptimo a nivel nutricional", ex-



Diego Almada, en su vivero, realizando la cosecha

### EL PROCESO REQUIERE DE SEMILLAS DE TRIGO



### Como obtener "wheatgrass"

- Se remoja la semilla de trigo en agua y se la enjuaga.
- Se la coloca en bandejas de plástico y se la tapa con una fina capa de tierra elaborada de forma artesanal con verduzas, orgánicas y la especie de lombrices "californiana".
- Se dispone todo en un vivero cerrado a una temperatura de

20° con buena ventilación y donde los rayos de sol no caigan por completo en los pastines.

- Se retira al siete u ocho días la cosecha, se corta, lava la parte que estuvo en contacto con la tierra y se lleva a la jugadora para obtener el líquido.

CON SU OBRA MAESTRA, MARIANO Y DIEGO SE ASOMAN A TRAS DE LOS BROTES DE TRIGO QUE USAN PARA OBTENER LA MODERNA BEBIDA.

plica Mariano. "Además, nuestro cultivo se realiza con una semilla de trigo 100% orgánica y la tierra en la cual se siembra es estuñada y aprobada por su fertilidad en el INTA de Castellar", agrega.

Lo más importante que tiene el jugo de pasto de trigo es la clorofila viva que, cuentan, lo hace nutritivo. "Es el ingrediente más importante, por eso se recomienda tomarlo no bien se lo exprime, porque se oxida rápido y se pueden perder una gran cantidad de propiedades", explica Diego.

Entre los beneficios que contiene la bebida, cuentan, se destaca que es "antibacteriana" y al crecer en tierras orgánicas "absorbe 12 de los 102 minerales conocidos de la tierra y posee todos las vitaminas A, B, C, D, E, K y betacaroteno". Además, Mariano y Diego aseguran que "contiene 17 aminoácidos, es antibiótico, remueve los metales pesados del cuerpo, mejora la digestión y reduce la presión sanguínea alta".

El producto se vende de tres maneras. Por un lado está el pasto cosechado que se recoge el mismo

día de la entrega, en bolsitas herméticas para que se pueda guardar en la heladera de siete a diez días y "mantenga las propiedades". La segunda opción es la bandeja de pasto, que se reparte durante el primer día de crecimiento y se debe consumir en los tres días siguientes. Estas dos alternativas requieren de una juguetera especial que extrae el jugo de la clorofila.

La última opción es la botella congelada, que se disuelve en agua o en jugo, y se debe tomar en el momento para aprovechar todas sus propiedades. "Además, quienes quieran cosecharlo en su casa, pueden comprar las semillas en cualquier distribuidor y hacerlo por cuenta propia. Es un proceso fácil y de corta duración", indica Mariano, quien también da consejos de alimentación y vegetarianismo y que su objetivo es que la gente coseche y comience a hacer su

propia comida. "Nosotros apuntamos a algo más integrador, a que las personas traten de cambiar sus hábitos de alimentación por algunos más sanos en el día a día", explica Mariano. "Todos los vecinos nos apoyan y consumen nuestros productos. Estamos muy contentos", agrega Diego. Para contactarse a obtener más información, se puede ingresar a la página web del proyecto: [www.luzvida.com](http://www.luzvida.com).