



BUENA VIDA • VIDA ECO • BEBIDA VERDE

# Marche un jugo de pasto

POR JUAN MARTÍN RAVETTINI / ESPECIAL PARA BUENA VIDA

En las yoga rave, tal como publicó Clarín el domingo último, pero también en restaurantes, esta bebida va ganando posiciones. Un invento con historia. Qué es y cómo se prepara.

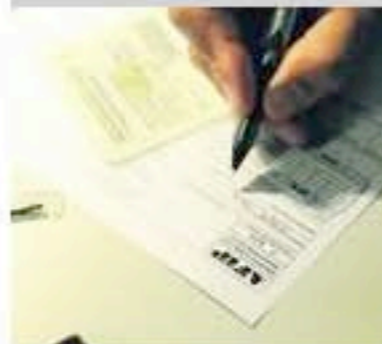
IMÁGENES



González y Almada, enrolados en la vida saludable, destacan los beneficios del jugo de pasto.

## iEco

POR LA INFLACIÓN  
**Más excluidos del monotributo**



## Zonales

SAN ISIDRO  
**Juntan firmas para pedir más policías**



JOSÉ C. PAZ  
**Sin el San Martín se alarga la vuelta**

## LAS MÁS LEÍDAS

- 1 - La ex de Lanata rompió el silencio
- 2 - Serena Williams: "Ninguna atleta tiene las tetas como yo"
- 3 - Ranking de honestidad: de los 10 argentinos más votados, 7 están muertos
- 4 - Caso Ángeles: el Fiscal contra la TV
- 5 - Miley Cyrus se defiende
- 6 - La conmovedora historia de Ribery, el imparable Scarface
- 7 - La NFL pagará US\$ 765 millones por demandas por daños cerebrales
- 8 - Le compraron un LCD en la Web y la mataron: 20 años de cárcel
- 9 - El Papa, a la cabeza de un ranking de honestidad para los argentinos
- 10 - Pese al bochorno, La Mole Moli remarcó que no se retira

# PONETE EN FORMA



ELEGÍ CUÁNTOS KILOS BAJAR

# Marche un jugo de pasto

POR JUAN MARTÍN RAVETTINI / ESPECIAL PARA BUENA VIDA

En las yoga rave, tal como publicó Clarín el domingo último, pero también en restaurantes, esta bebida va ganando posiciones. Un invento con historia. Qué es y cómo se prepara.

## IMÁGENES



González y Almada, enrolados en la vida saludable, destacan los beneficios del jugo de pasto.

## COMPARTIR

29/05/12 - 18:25

En una de nuestras visitas por ferias, nos topamos con un puesto donde creímos que vendían pasto. Pero no. Lo que nos ofrecían era un jugo de pasto. Son los raros nuevos de la gastronomía, esos productos que no sabemos de dónde llegaron, que casi no conocemos, pero que poco a poco comenzamos a ver en las góndolas.

El jugo de pasto de trigo orgánico o wheatgrass ya está apareciendo en las cartas de restaurantes porteños y en el menú diario de quienes apuestan a una vida sana y buscan sentirse bien.

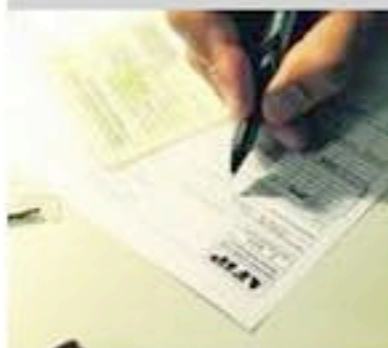
Diego Almada y su socio, Mariano González,

## ETIQUETAS

Bebida verde

## iEco

POR LA INFLACIÓN  
**Más excluidos del monotributo**



## Zonales

SAN ISIDRO  
**Juntan firmas para pedir más policías**



JOSÉ C. PAZ  
**Sin el San Martín se alarga la vuelta**



## Entremujeres

"LA IDEA FIJA"  
**20 famosos adictos al sexo**



## LAS MÁS LEÍDAS

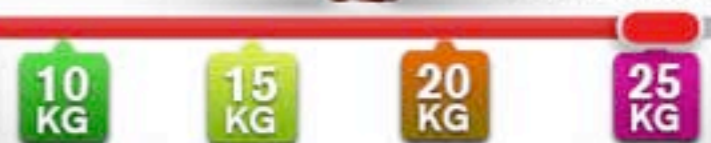
- 1 - La ex de Lanata rompió el silencio
- 2 - Serena Williams: "Ninguna atleta tiene las tetas como yo"
- 3 - Ranking de honestidad: de los 10 argentinos más votados, 7 están muertos
- 4 - Caso Ángeles: el Fiscal contra la TV
- 5 - Miley Cyrus se defiende
- 6 - La conmovedora historia de Ribery, el imparable Scarface
- 7 - La NFL pagará US\$ 765 millones por demandas por daños cerebrales
- 8 - Le compraron un LCD en la Web y la mataron: 20 años de cárcel
- 9 - El Papa, a la cabeza de un ranking de honestidad para los argentinos
- 10 - Pese al bochorno, La Mole Moli remarcó que no se retira

**PONETE EN FORMA**



**ELEGÍ CUÁNTOS KILOS BAJAR**

dietaS  
 Cormillot.com



Clarín.com HD



Bebida verde

Diego Almada y su socio, Mariano González, decidieron montar un vivero orgánico para producir wheatgrass en Argentina, luego de ver

el éxito en los Estados Unidos. "Nosotros somos vegetarianos y siempre estuvimos ligados con la alimentación viva", explica Almada. Agrega que Mariano es chef vegetariano y "siempre participó de la movida de la comida orgánica y natural".

El proyecto lo iniciaron en 2006, "para contribuir a promover una mejor calidad de vida vía una alimentación orgánica y natural". Son activos promotores de la variante y participan siempre en cursos, talleres y festivales de alimentación saludable.

"Composteamos la tierra, la mineralizamos y producimos el wheatgrass, lejos de animales, en un lugar limpio, sin contaminación, y especialmente acondicionado", detalla Almada.

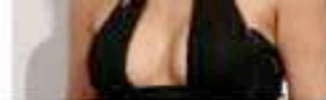
**LuzVida**, su vivero, está dedicado a la producción y venta de este producto. Allí explican que los principales beneficios de consumir pasto de trigo son el fortalecimiento del sistema inmunológico y de los huesos, y la posibilidad de suavizar las articulaciones. Además, aseguran que al ser cultivado con luz natural, transmite la energía del sol.

"Vendemos el producto de tres maneras -explica Mariano González, uno de sus responsables-. Cosechamos el pasto y lo envolvemos en bolsitas herméticas con el fin de entregar el producto lo más fresco posible, dando la posibilidad de guardarlo por siete días en la heladera. La segunda opción es la bandeja de pasto vivo, que se entrega en el séptimo día de crecimiento."

Agrega que para las modalidades de vivo o cosechado se necesita exprimir la clorofila del pasto de trigo, para lo cual habrá que disponer de una juguera de wheatgrass, ya que las jugueras comunes o extractores no sirven en este caso.

En cuanto al wheatgrass congelado, que también producen, está listo para ser tomado con agua o el jugo que se prefiera. "Así, se pueden sentir todos los beneficios que la clorofila te brinda, aportando las proteínas, el hierro y las vitaminas que tu cuerpo naturalmente necesita", dice González.

Almada agrega que el pasto "aporta energía vital proveniente de la fotosíntesis, elimina toxinas, alcaliniza -por ser una excelente fuente de minerales y vitaminas- y oxigena creando un ambiente adverso a virus, parásitos y bacterias. Además, regenera tiroides, páncreas, hígado, heridas; combate el mal aliento, elimina los olores provocados por la transpiración y es útil en anemias, ya que aporta B12, ácido fólico, potasio, magnesio y proteína".



VICIOS PELIGROSOS  
Derrame cerebral:  
factores de riesgo



POLÉMICA POR UNA FOTO  
Una red social  
eliminó su perfil



Espectáculos

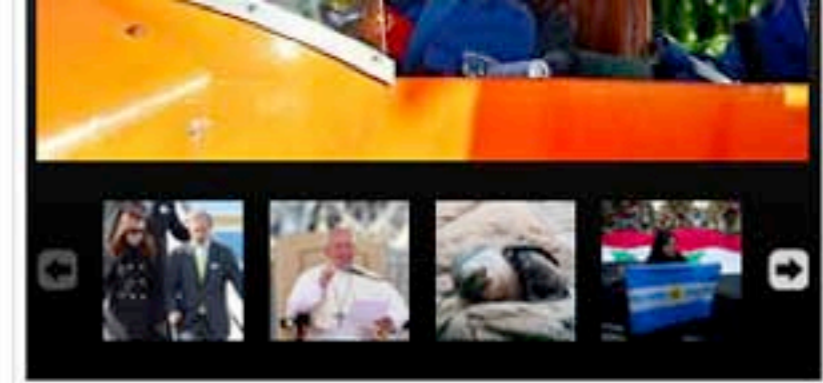
NOCHE DE ZAPPING  
Caso Ángeles: el  
fiscal contra la TV



VIVIANA CANOSA  
El día que volvió,  
pero no se la vio



SARA STEWART BROWN



FACEBOOK



Diario Clarín

Me gusta

A 3 040 522 personas les gusta Diario Clarín.



Plug-in social de Facebook

Descubrí  
nuevas formas de ganar  
más descuentos

AUTOS

INMUEBLES

EMPLEOS

¿CANSADO DE TU AUTO VIEJO?

- Más de 15.000 autos
- Elegí el tuyo ahora

Provincia

Marca

Modelo

Preço

**¿Qué sabor tiene?** El característico de un vegetal verde. De gusto agradable, puede tomárselo solo, con endulzante, junto con otros jugos o licuados. Una rica combinación es con jugo de naranja o mandarina, preferentemente jugo natural.

**¿Cuánto cuesta?** El valor es de \$ 7 cada shot de jugo exprimido.

### Sus antecedentes

En 1940, el químico alemán Hans Fischer ganó el Premio Nobel por sus estudios de la clorofila y, más tarde, Ann Wigmore, conocida como la "madre de los alimentos vivos", aplicó estos conocimientos al wheatgrass. Consiguió curaciones extraordinarias y fundó, entonces, el Hipocrates Health Institute, en Palm Beach, Miami, donde aún hoy la gente se interna y aprende un nuevo estilo de vida en base al jugo de wheatgrass.

Otto Heinrich Warburg, ganador también del premio Nobel por sus estudios sobre la relación del cáncer y el oxígeno, descubrió que el cáncer se multiplicaba en ausencia del oxígeno y, una vez más, Ann Wigmore aplicó estos conocimientos sabiendo que la clorofila tiene grandes cantidades de oxígeno.

La hemoglobina humana y la clorofila son muy parecidas, y la diferencia principal consiste en que el núcleo de la hemoglobina es hierro y el de la clorofila, magnesio.

Según el doctor Max Bircher-Benner, científico que investigó los beneficios de la naturaleza en el organismo humano, la clorofila incrementa la función del corazón, afecta al sistema vascular, el útero, el intestino y los pulmones.

La doctora. Ann Wigmore trató a gente con trastornos crónicos durante más de 30 años con wheatgrass y lo que se llamó alimentación viva. En el The American Journal of Surgery (1940), el investigador Cruskin Benjamin recomienda la clorofila por sus beneficios antisépticos.

El artículo sugiere la clorofila para usos clínicos: para aclarar feos olores, neutralizar infecciones por estreptococo, sanar heridas, acelerar injertos de piel, curar sinusitis crónica, inflamación y supuración del oído, reducir venas varicosas, úlceras de las piernas, impétigo, sanar las llagas del recto, tratamiento de la inflamación del cuello del útero, deshacerse de las infecciones vaginales parasitarias, reducir la fiebre tifoidea, la piorrea, fortalecer el sistema inmunológico y desintoxicar todo el organismo a nivel celular.

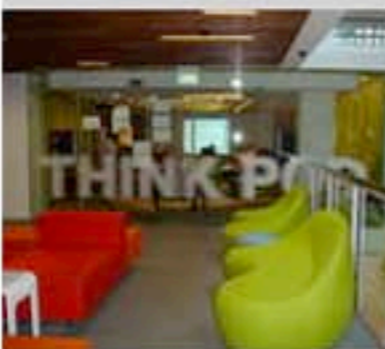
\*El autor es investigador de medio ambiente, tiene una [página en Facebook](#).

### La ex de Lanata rompió el silencio



### Arq

PHILIP ROSS. ENTREVISTA  
Repensar los espacios de oficina



### ¿Sí Suplemento Joven

>SKAY BEILINSON  
El karma después de la tormenta



### A un toque

SERENA WILLIAMS  
"Ninguna atleta tiene mis tetas"



Modelo  Precio

Nuevos

**BUSCAR**

[VER MÁS AUTOS](#)

las *promociones*  
todas *Encontrá*

ClarínX  
365

Ingresa haciendo clic aquí  
o en el ícono de acceso  
en la home de Clarín.com

**GUÍA DE RESTAURANTES**