



Carla Brunetti / Contraste

+

Auto
Moda
Chiches
Bebidas
Viajes
Objetos

C

Comida peruana

Por qué la cocina del Perú es un fenómeno gourmet mundial.

Carla Brunetti

"En mis canciones todavía puedo decir lo que quiera".

Mamá, soy gay

Los que salieron del closet cuando todavía iban a la escuela.

Jugo de pasto

La última modernidad en comida sana es el pasto. Pero uno especial: *wheatgrass*, que es el brote del trigo. Vitaminas y minerales que Popeye envidiaría.

Hay una nueva vuelta de tuerca en lo que podríamos llamar la "excentricidad saludable premium". Porque hay una nuevo viejo brote en el que enfocarse, del cual aprender. Que tiene cualidades insólitas —más proteínas que la carne, más vitamina C que las naranjas— y que, sobre todo, se puede cultivar en casa. El consumo en boga es combinarlo con otros jugos de frutas y verduras para darle un toque de distinción culinaria y nutricional. El *wheatgrass* es un brote que se consigue al germinar el trigo. Es, indudablemente, pasto. Pero que guarda en su frescura la combinación de bondades naturales que muchos definen como "sol concentrado".

Clorofila

En Pura Vida, casa de jugos y comida natural, dicen que el paladar argentino se acostumbra cada día mejor al juguito de pasto. Que

crece la curiosidad y que, por eso, ofrecen combinaciones de las más variadas. Están en Recoleta y en el microcentro, en la calle Reconquista y Lavalle.

En esta zona de la capital, donde se mezclan los trajes de negocios y los *after-hours*, asoman las búsquedas de vida sana en los mega-gimnasios y en los locales de comida. Allí, además, esta clase de modas prenden rápido. Por eso es posible ver, entre las financieras, a gente ejecutiva tomándose estos cortitos de pasto de trigo que los mantiene firmes ante tanto trajín. El negocio lo montaron un grupo de extranjeros que residen en Buenos Aires desde hace poco más de un año. Juan Pablo, uno de ellos, es un peruano que vivió en Estados Unidos. Dice que allá es muy común el consumo de *wheatgrass* y que le extrañó, al llegar a aquí, que casi no se conociera. Así se formó una cofradía de extranjeros que

Juan Pablo es uno de los dueños de un bar que vende *wheatgrass* en la city.



comenzaron a plantarlo.

"El último año el crecimiento fue sorprendente. La gente empieza a valorar los aportes nutricionales de esta planta. Nosotros compramos 10 kilos por semana, que como es pasto no te imaginas el volumen que significa. Incluso, en varios lugares de la ciudad ya compraron la máquina para exprimir y lo ofrecen en sus cartas. En Estados Unidos también fue una moda pero cuando se dejó de hablar de eso, la gente lo siguió tomando. Creo que acá puede pasar lo mismo", dice Juan Pablo.

El único inconveniente es que las ramitas son muy duras y por eso no se puede poner *wheatgrass* en licuadoras ni en jugueras comunes. O se compra un aparato especial o se le saca el jugo en un mortero. También puede comprarse clorofila de pasto de trigo congelada, que se disuelve en agua.

Mariano González se largó hace cinco meses a la producción y comercialización en Argentina de *wheatgrass*. vende pasto cosechado, la

clorofila congelada y también bandejas de tierra ya sembrada. En su vivero o a domicilio. Para particulares y para juguerías y restaurantes fancy. "Nos preocupamos por tener tierra muy fértil porque es lo que le aporta a la planta sus valores nutricionales. Además usamos granos orgánicos", dice González.

Beneficios

La enumeración de las cualidades del pasto es impresionante: su alta concentración de clorofila lo hace portador de las vitaminas B-12, B-6, K&C y beta-caroteno. Un kilo de este pasto equivale a 50 de verduras frescas. Dicen que cualquiera que se anime a 50 gramos de jugo sentirá cómo de inmediato crece en su cuerpo una fuerza nueva, una vitalidad perdida. Además, contiene 92 de los 102 minerales de la tierra y todas las vitaminas que los científicos lograron separar. Ayuda al control de peso, ya que paraliza el ansia de los comedores compulsivos. Como si fuera poco, es apto para celíacos, tiene más pro-

teínas que el pollo, ayuda a detener el crecimiento de bacterias dañinas, su consumo elimina los olores del cuerpo y cooperará en la reconstrucción del flujo sanguíneo y de su oxigenación. De esta forma el cuerpo combate mejor la contaminación, elimina toxinas e incrementa la resistencia atlética. Casi rejuvenecimiento.

Estudios en animales dicen que luego de cinco días de consumo los glóbulos rojos regresan a la normalidad y no se conocen reacciones tóxicas. En fin, que nutre y limpia el organismo, y que además es barato y cualquiera puede germinarlo en su casa. Sus bondades ayudan a tratar diferentes enfermedades como la anemia, la diabetes o la fatiga crónica. Incluso se receta a enfermos de cáncer. Su alto contenido en Beta Caroteno contribuye, según estudios de la universidad de Texas, a una reducción de un 40% en algunos tipos de cáncer. Se recomienda tomarlo en ayunas o antes de las comidas, un vaso pequeño por día. ➔

