

JUGO DE PASTO

Todo lo que hay que saber sobre el wheatgrass, la más moderna alternativa saludable. [Pág. 40]

ENERGIA SOLAR

Los casos de éxito de cuatro empresas argentinas que se especializan en el combustible del futuro. [Pág. 46]



POLO ESPECTACULAR

La Dolina se tomó revancha de Ellerstina en el Abierto de Hurlingham. Se viene Palermo. Pág. 50

La revista de interés general con aire de campo

EL FEDERAL

Buenos Aires, 10 de noviembre de 2011

Año 8 - N° 392

Caballos criollos

La raza preferida por los argentinos vive un nuevo capítulo de esplendor, con mayor presencia en los mercados y mejoras genéticas. Su vigencia para el trabajo diario en el campo y como estrella de los deportes criollos.

CALENDARIO DE CITAS TRADICIONALISTAS

Precio de tapa en todo el país: \$ 7,50. Uruguay: \$ 5,50. Paraguay: GS 6.900



EL INCREIBLE JUGO VERDE

El wheatgrass es un brote de pasto que se consigue al germinar el trigo. Es altamente nutritivo y previene enfermedades oncológicas. Mariano González y Diego Almada son los primeros productores de wheatgrass orgánico en la Argentina.

Por Douglas Mac Donald • Fotos: Bruno Bertagna

El vegetariano evita en su práctica alimentaria la ingestión de todo tipo de carnes de origen animal, y la sustituye por productos como legumbres, cereales, frutas y verduras. Y cada vez se suman más productos naturales, frescos, nutritivos y antioxidantes a su dieta, entre los que se destaca el wheatgrass o jugo de pasto de trigo. En Villa Ballester, partido de General San Martín, provincia de Buenos Aires, Mariano González y Diego Almada

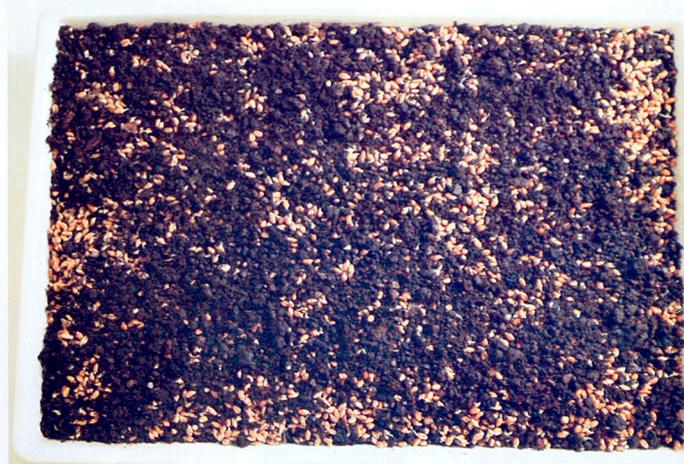
EN "LUZ VIDA" PROCESAN LA TIERRA A TRAVÉS DEL COMPOST, PARA ENCONTRAR EL PUNTO ÓPTIMO DE LA CLOROFILA, QUE ES EL PRIMER PRODUCTO DE LA LUZ.

crearon "Luz Vida", un emprendimiento familiar, y son los primeros productores de wheatgrass en la Argentina.

El emprendimiento surgió en 2006 cuando Mariano, vegetariano y cocinero gastronómico, en una búsqueda de alimentos nutritivos más saludable, comenzó a trabajar en un restaurante de cocina crudvegana o raw (en inglés: cruda), que se basa principalmente en frutas, verduras, frutas desecadas, frutos secos, hongos, hierbas aromáticas y especias, entre otros. Allí, conoció el wheatgrass, un alimento sumamente nutritivo. Se trata de un brote de pasto que se consigue al germinar el trigo. "Empecé con un vivero muy chico. Sembraba como podía, y lo vendía en un local que hace licuados", comenta González.

EL PODER DE LA TIERRA. "Sembramos las semillas en tierra orgánica, elaborada de forma artesanal", dice Mariano. En Luz Vida procesan la tierra a través del compost, para encontrar el punto óptimo de la clorofila, que es el primer producto de la luz, contiene más energía de luz que cualquier otra comida, y es la base de toda vida. Al sembrar la semilla en tierra or-

Diego Almada y Mariano González rodeados por brotes de trigo.



ENTRE EL SEPTIMO Y OCTAVO DIAS, LOS PLANTINES ENCUENTRAN SU PUNTO OPTIMO EN ENCIMAS Y VITAMINAS, Y ES EL MOMENTO IDEAL PARA REALIZAR LA COSECHA.





gánica, el jugo de pasto de trigo, absorbe 92 de los 102 minerales conocidos de la tierra. "El wheatgrass tiene todas las vitaminas: A, B, C, D, K, y Beta carotina. Si se lo hace con una tierra en mal estado, no va a tener poder energético que una tierra compostada, orgánica y natural", comenta Diego. El composteo de la tierra lo hacen con desechos de verduras y cáscaras de fruta de una huerta que les provee Alejandra, una amiga productora de verduras orgánicas. En el patio de la casa donde se ubica el vivero de Luz Vida, un árbol de moras también aporta para el compost con los frutos que caen en la montaña de tierra que utilizan para los plantines. El trigo que utilizan para elaborar el jugo, también es orgánico, y se los provee un amigo de Tandil, provincia de Buenos Aires.

EL PODER DEL AGUA. El primer paso de elaboración es remojar en agua las semillas de 8 a 10 horas, y luego lavarlas tres veces. Este proceso hace que la semilla comience a brotar. Luego, se pasa a una bandeja y se tapa con una capa fina de tierra orgánica. Se depositan en un vivero cerrado a una temperatura de 20 grados. Es importante la ventilación y, que los rayos del sol no caigan directamente sobre el brote porque lo puede quemar. La siembra se realiza tres veces por semana y todos los días elaboran jugo. Entre el séptimo y octavo días, los plantines encuentran su punto óptimo en enzimas y vitaminas, y es el momento ideal para realizar la cosecha. En un día se cosechan unas 30 bandejas. "No es recomendable dejar pasar mucho tiempo para la cosecha porque al ser un brote se pone amarillo y



EN "LUZ VIDA" COMERCIALIZAN EL PASTO DE TRIGO SEMBRADO EN BANDEJAS CON TIERRA ORGANICA, COSECHADO O EL JUGO CONGELADO EN TABLETAS DE DIEZ UNIDADES.

se muere", dice Mariano. Por último, a través de una juguera especialmente para wheatgrass importada de Estados Unidos, se produce la extracción, porque la fibra del pasto de trigo es altamente celulosa, y el organismo humano no la digiere. Se extrae el jugo y separa la fibra.

En Luz Vida comercializan el pasto de trigo sembrado en bandejas con tierra orgánica, cosechado o el jugo congelado en tabletas de diez unidades. "Recomendamos ingerirlo en ayunas para una mejor absorción y tomarlo en pequeñas cantidades, unos 30 ml por día. En Estados Unidos lo venden en polvo, en cápsulas, pero sólo se consume un 30 por ciento de las propiedades que se buscan. El wheatgrass remueve metales pesados. Los médicos y nutricionistas lo recomiendan para desintoxicar el organismo. Elimina las toxinas de la comida chatarra y de las medicaciones", explica Mariano, y Diego completa: "Es uno de los desintoxicantes más completos que hay en la naturaleza. Nosotros sólo lo hacemos de brote de trigo, en el formato congelado, la bandeja viva y el cosechado. Se hace también con centeno, pero el más completo es el de trigo porque es el que más clorofila tiene. Es la base de la alimentación viva". Además, el wheatgrass ayuda al control de peso, a detener el crecimiento de bacterias dañinas y a oxigenar la sangre. ■

Más información

www.luzvida.com

www.puravidajuicebar.com

www.bsaverde.com