

# Tu granito de arena

Pongamos el máximo empeño en el cuidado diario de nuestro entorno; con sentido común y los nuevos productos bio, cada vez más accesibles, es posible.

TEXTO: PILAR PEREA.



Foto cedida por la firma Afari.

## CONDIMENTOS NATURALES

Potenciar el sabor de los alimentos es misión, sin duda, de los condimentos; aunque abusar de ellos puede provocar daños en nuestro organismo. El limón, además de estimulante y excelente aderezo, es un estupendo depurativo natural; combate la anemia, reduce el riesgo cardiovascular y es un sustituto de la sal idóneo para muchos platos.

## SIN ADITIVOS

**Cera vegetal.** Esta vela es 100% natural, sin parafina ni aceite de palma. De la firma Vila Hermanos (24,90 €).



**Champú orgánico de lino y ortiga.** Perfecto para lavados frecuentes de cabellos delicados. Es de Green Natural (13,90 €).



## El diario de Dora

**M**antener el equilibrio justo y preciso entre modernidad y sostenibilidad es posible, fácil y muy necesario si queremos cuidar un poquito mejor del planeta que nos acoge. Una idea que cada vez me tienta más a mí y a infinidad de seguidores de la seductora corriente eco, muy presente en nuestras vidas.

- **Haz del reciclaje una costumbre.** El primer paso para adentrarnos en el mundo eco es, sin duda, separar adecuadamente la basura en casa. Los cubos que venden ya compartimentados te facilitarán mucho la labor; si tienes niños, enséñales desde pequeños a reciclar; crearás un hábito muy positivo que mantendrán toda su vida.
- **Destapa tu faceta verde.** Tanto si tienes jardín como si no, ámate a cultivar tus propias hortalizas. El alféizar de la ventana puede ser un lugar perfecto para ello, aunque en una terraza o en algún otro pequeño espacio al aire libre, un huerto urbano podrá albergar más variedades. Dentro de casa, prueba con las plantas aromáticas, como albahaca o perejil, deliciosas y decorativas.
- **Apuesta por productos naturales.** Mira bien las etiquetas para averiguar qué alimentos o cosméticos están elaborados con ingredientes naturales; además de sostenibles, tu piel y tu organismo lo agradecerán.

Dora

### 1 CUIDAR EL PLANETA

Nos gusta la apuesta de la firma Jotun por la **pintura** sostenible como compromiso con el medio ambiente; se trata de la gama *Majestic Original Ecológico*, que garantiza la ausencia de metales pesados cancerígenos y de sustancias tóxicas. Además, sus pigmentos se producen siguiendo unos estrictos criterios ecológicos. ¡Bravo por la sostenibilidad!

### 2 COCINA LIGERA

Ahora que el calor pide a gritos platos ligeros y ensaladas frescas, Jaime Beriostain presenta su **salsa** de miel y mostaza, fresca y con un punto de hinojo; es el perfecto aderezo para tus recetas de pollo y ensaladas. Entre sus ingredientes, totalmente naturales, destaca la semilla de mostaza, el vinagre de manzana y la miel (7 € aprox.).

### 3 PAN, PAN

Lo reconocerás por su color más oscuro, resultado de una larga fermentación.



¿Aficionada a las ensaladas? Con este **kit** podrás cultivar tus propios ingredientes e implicar a tus hijos en el proceso. ¡Verás qué divertido! Se vende en *sembra.cat* (19,95 €).



mipintura SOSTENIBLE

1

Los alimentos eco contienen hasta un 60% más de vitaminas.

2

3



4

### 4 PERFECTO ADEREZO

Un **aceite** de oliva virgen extra elaborado con la variedad hojiblanca y picual de los olivares ecológicos de Oleostepa. Tiene un sabor afrutado y sabroso, idóneo para ensaladas verdes y quesos frescos, así como para salmorejos y sopas frías (17 €).

### 5 ECOLÓGICO 100%

El **té rojo pu-erh yunnan** ecológico, de la marca Alma, se presenta en un paquete reciclable: ¡todo un producto 100% sostenible! (5,67 €).

### 6 PASTA INTEGRAL

**Macarrones** elaborados con harina de arroz integral; beneficiosos para niños y mayores, facilitan la digestión. De Soria Natural (3,29 €).

Ver direcciones en pág. 120 MICASA 43



4

5

6