



### SLOW FOOD

Los productos bio respetan los ciclos de la naturaleza, no han sido tratados con pesticidas y no son transgénicos.

# Ser o no ser bio

...esa es la cuestión. Te proponemos volver a los orígenes, a la vida de pueblo, reconvertirte en sostenible y huir del despilfarro y la ostentación. Lo rústico, rural y esencial están de moda. Grandes fincas familiares de toda Europa se reciclan para elaborar alimentos bio con los que llenar tu **despensa**, degustar en los nuevos restaurantes y comprar en mercados saludables.

Escribe: VIS MOLINA

Y a lo puso de moda **Carolina de Mónaco** en 1990 cuando, al quedarse viuda de Stefano Casiraghi, decidió quemar naves y decir adiós a los oropeles del Principado para retirarse a la soleada Provenza. Allí encontró la paz que necesitaba. Fueron seis años de vida anónima, mezclada con la gente del lugar, sustituyendo los tacones por las alpargatas y la alta costura por los vestidos de campesina. Matriculó a sus hijos en la escuela pública de Saint Rémy y les enseñó a disfrutar de la naturaleza y la vida sencilla. Casi tres décadas después, en nuestro país y azuzados por la crisis económica, han aparecido los neo-

rurales, urbanitas de pro que vivían inmersos en los devaneos del *l'ibex* y el *cash-flow*, que han decidido huir de las ciudades y regresar al campo en busca de una vida más relajada, más barata y más feliz. Muchos se dedican a las tareas del campo y la agricultura, y otros emprenden pequeños negocios ya que los pueblos facilitan un nivel de vida asumible para familias más azotadas por la crisis. En definitiva, lo que los neo-rurales ansían es vivir mejor con menos y de manera más sostenible. Ese el *quid* de una cuestión que se ha convertido en tendencia. ¿La quieres conocer de cerca?

### ESTÉTICA SHABBY

Son muchos los blogs que han ido proliferando en esta línea. Ahí están, por ejemplo, [proyectovivirenel-](#)

[campo.com](#), [vivirenelcampo.com](#), [elblogalternativo.com](#) o [vivir-en-el-campo.com](#), todos ellos escritos por los protagonistas de esas aventuras *de pueblo* con anécdotas, experiencias y consejos muy prácticos. Este movimiento social hacia lo *verde* se ha ido extendiendo cómo una balsa de aceite invadiendo muchas otras áreas. En interiorismo su respuesta ha sido una estética que algunos han llamado *country chic*, *cottage*, rústico o *shabby* que se caracteriza, en definitiva, por la búsqueda de materiales con acabados algo desgastados, estampados floreados, colores suaves y un poco desteñidos como lavandas, rosas, malvas, verdes o azules, y la sabia mezcla de elementos antiguos para conseguir un efecto de estancia vivida, cálida y nada sofisticada.

En lo que atañe a los jóvenes y sus gustos estéticos, los *hipster* y los lumbersexuales, que suelen pertenecer a una clase media-alta, optan por una vida bohemia y muestran una clara inclinación por todo lo *vintage*. Además, son amantes de reciclar y reutilizar, prefieren la alimentación orgánica, saludable y sostenible. Tampoco nuestro estilo de vida se ha quedado al margen de esa filosofía. Fenómenos como el de **Marie Kondo**, la japonesa que ha puesto patas arriba las listas de ventas con su libro *La magia del orden* (Ed. Aguilar), han aparecido poniendo en entredicho los excesos del consumo y su devastador efecto sobre nuestro equilibrio personal. Ella recomienda aprender a prescindir de la abundancia para volver a lo esencial: eso es lo que ilumina nuestra vida, según sus propias palabras.

## SUPERMERCADOS QUE VENDEN SALUD

Y la alimentación no se iba a quedar atrás, así que la manera de hacer frente al frenesí enloquecido de la vida urbana la han dado movimientos interesantes que defienden la calma, la sensualidad, el disfrute de los placeres sencillos y, por supuesto, el regreso a los sabores de siempre. Hablamos de **Slow Food**, una organización presente en 150 países cuyos miembros están unidos por su pasión por la buena mesa, el compromiso social con su comunidad y el cuidado del medio ambiente.

Y, siguiendo esa filosofía, ha surgido también el concepto **Kilómetro 0** que defiende una colaboración estrechísima entre productores, cocineros y consumidores para fomentar la vuelta a la cultura tradicional y el rechazo a la estandarización de la comida. Abogan por el consumo de los productos estacionales y de cercanía. Eso se traduce en una cocina saludable y sostenible, que evita gastos de transporte y abuso de productos fuera de temporada. Porque, ¿qué sentido tiene tomar ciruelas de Chile o cerezas de Brasil en Navidad? ¿Por qué no esperar al verano para saborear esas frutas? Los preceptos de la cocina Kilómetro 0 sostienen que en los restaurantes que defienden ese concepto sus platos deben estar planteados de la siguiente manera: un 40 por ciento de sus ingredientes debe ser de origen local, por lo que el restaurante compra directamente al productor que cultiva a menos de 100 kilómetros de distancia. Y los demás ingredientes de-

ben tener certificación ecológica y no pueden ser transgénicos ni proceder de animales que hayan comido transgénicos.

Con toda esta fiebre saludable, en España han empezado a proliferar restaurantes que se acogen a la filosofía orgánica, *veggie* o flexitariana como **Teresa Carles, Flax & Kale, Celeri, Sergi de Meià** o **Green Spot** en Barcelona. Y **Al Natural, Bump Green** o **Artemisa Huertas** en Madrid, así como supermercados que comparten esa misma filosofía.

Con ese objetivo nació **Veritas** ([veritas.com](http://veritas.com)), una cadena de supermercados de alimentación ecológica fundada en 2002 por cuatro familias catalanas que ya tienen tiendas, además de en Cataluña, en Bilbao, Baleares y Andorra. O **Ametller Origen** ([ametllerorigen.cat](http://ametllerorigen.cat)), una red de tiendas de comestibles que controla con gran rigor el origen y la calidad de todos los productos que venden, siguiendo los criterios de la pirámide alimentaria y la dieta mediterránea. En sus tiendas todos los productos llevan una etiqueta en la que se especifican detalles de su origen y frecuencia recomendada de consumo semanal.

Gracias a este tipo de comercios nos hemos acostumbrado a comprar y consumir quinoa, té matcha, semillas de chía o col kale, por citar sólo algunos ejemplos. Pero, sin duda, el palmarés en innovación y osadía se lo lleva **Obbio** ([obbio-food.com](http://obbio-food.com)), un inmenso supermercado en el que lo que se vende es salud. **Irina Costafreda** y **Elena Diaz Morera** abrieron este atractivo establecimiento en el que hay más de 8.000 referencias de productos ecológicos. Además, cuenta con cafetería, asesoría nutricional gratuita, talleres demostrativos de cocina y servicio de *take away*.

Mención aparte merecen en Barcelona los locales de **Tribu Woki**, dirigidos por un equipo que pregona a los cuatro vientos la vuelta a las raíces. En sus supermercados se encuentran productos con certificados bio y frescos de proximidad, y en sus restaurantes y cafeterías la alimentación es rigurosamente orgánica. En Madrid, en la granja la **Dehesa El Milagro** ([dehesaelmilagro.com](http://dehesaelmilagro.com)) puedes adquirir cada semana una exquisita

cesta de productos ecológicos. También puedes adquirir alimentos semejantes en **La Magdalena de Proust** (Regueros, 8) o en **Supersano** (Hermosilla, 86).

Sin embargo, el presupuesto necesario para comer bio no está al alcance de la mayoría de los consumidores. Las encuestas revelan que los bio-adictos son profesionales con alto poder adquisitivo entre los que abundan parejas sin hijos. Pero, ¿por qué son tan caros los productos bio? La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura asegura que el cultivo de esos alimentos requiere más mano de obra por unidad de producción, y que su cadena de comercialización y distribución resulta cara por tener aún una escasa demanda.

## LLÉVAME AL HUERTO

El delirio por el cultivo biológico extiende sus tentáculos hasta la pasión por los huertos. Ahora es fácil hacerse con un huerto para cultivarlo en el balcón de tu casa, hundiendo los codos en la tierra para soñar que se está a kilómetros de la urbe. En **Leroy Merlin** puedes encontrar huertos de balcón así como todo lo relativo a su cuidado, y en el blog [unhuertoenmibalcon.com](http://unhuertoenmibalcon.com) te guían en los secretos y trucos para mantener el tuyo en perfecto estado de revista.

Para animar a los ciudadanos a seguir la práctica de una alimentación saludable, los ayuntamientos de algunas ciudades como Barcelona, Madrid, Sevilla o Valencia han lanzado un programa participativo de mejora medioambiental para lo que han destinado algunos espacios a huertos que cultivan los propios vecinos, siguiendo los principios de la agricultura biológica. El objetivo de esta iniciativa es fomentar la actividad en los mayores de 65 años, ayudándoles a crear lazos de relación social e invitándoles a practicar ejercicio físico. Son espacios de entre 25 y 40 metros cuadrados en los que se cultivan verduras, hortalizas, frutas, plantas aromáticas y flores de temporada.

Y este amor por el cultivo propio se ha impuesto también en los restaurantes, de manera que ahora ya son muchos los que cuentan entre sus instalaciones con un terreno reservado a plantar y cuidar hortalizas, fru-

tas, verduras y plantas aromáticas que van directos al plato de los comensales. En Madrid destacan **El Huerto de Lucas, Punto MX, El Invernadero, Sudestada** o el **Hotel Wellington**. El Wellington, en concreto, es el huerto urbano más extenso del mundo situado en un hotel, ya que

LA COCINA KM 0 sostiene que, en los restaurantes eco, un 40% de sus ingredientes deben ser de origen local, cultivarse a menos de 100 km de distancia y no ser transgénicos



Foto: SERGIO MOYA

MAICA MALAVÉ

### KIKI MARKET

**MAICA MALAVÉ Y ALBERTO DUBOIS** han abierto en Madrid unos colmados de toda la vida (Cava Alta, 21 y Travesía de San Mateo, 4) donde los vecinos del barrio se surten de frutas, verduras, cafés, aceites, cervezas... con todos los estándares de alimentación saludable, de proximidad y sin aditivos. ¿Lo más vendido? Los superalimentos como la espirulina y las semillas de chía. ([kiki-market.com](http://kiki-market.com))



Foto: SERGIO MOYA

### GUTDORNAU

**FERDINAND TRAUTMANSDORFF-WEINSBERG**, aristócrata austríaco, ha hecho prosperar la propiedad familiar situada al sur de Viena con una de las piscifactorías más importantes del país. La carpa se ha convertido en su producto estrella que se rifan restaurantes gourmet. ([guldornau.at](http://guldornau.at))



FERDINAND TRAUTMANSDORFF-WEINSBERG

### CHÂTEAU DE COURANCES

**VALENTINE DE GARNAY** es la aristócrata que se propuso inculcar a los parisinos una alimentación saludable. Así, en la propiedad familiar Château de Courances, a 50 km. de París, comenzó a cultivar siguiendo los preceptos de la agricultura biológica en unos huertos diseñados por Antoine Berthelin. Sus productos, comercializados como Jardin de Courances, se pueden degustar en algunos restaurantes parisinos. ([chateaucourances](http://chateaucourances.com))



VALENTINE DE GARNAY



GREEN SPOT (BARCELONA)

## Reserva mesa

Si quieres estar en la onda y ser esa amiga a la que todos preguntan dónde hay que ir a cenar, no pierdas el tiempo y reserva mesa en esos restaurantes verdes en los que la carta respira salud y sostenibilidad. Llegó el momento de apuntarse a esas cartas imaginativas que destierran el tópico de que comer sano es aburrido. De eso nada. Verduras, hortalizas, zumos verdes, legumbres y cereales se alían para transmutarse en platos sofisticados, llenos de imaginación y que, además, te ayudarán a mantenerte en forma.



EL HUERTO DE LUCAS (MADRID)



SERGI DE MEIA (BARCELONA)



WOKI ORGANIC MARKET (BARCELONA)



CÉLERI (BARCELONA)

cuenta, a 50 metros de altura, con 300 metros cuadrados en los que se cultivan 4.200 especies y 35 plantas ecológicas. Y, en Barcelona, ciudad azotada también por la fiebre verde, cuentan con huerto propio el restaurante **Casa Camper** o el **Jaime Beriestain Café**. Éste último recibe cada día hortalizas y frutas que el propio **Jaime Beriestain** (interiorista y propietario de este *concept store* con restaurante propio) cultiva en el huerto de su casa de campo. En Barcelona han ido apareciendo también pequeños reductos comprometidos con la causa bio. Ahí está [www.slowbcn.com](http://www.slowbcn.com), una guía de consumo sostenible de la ciudad, con reseñas de establecimientos donde hacer compras siguiendo estos pa-

rámetros que estamos contando. En **SlowMov** (Luis Antúnez, 18) podrás disfrutar de un delicioso desayuno *slow*, y en **Chivuo's** (Torrent de l'Olla, 175) encontrarás los mejores bocadillos con cerveza artesana. **Nabibi Vital Cooking** (Marià Aguiló, 61) sirve unos deliciosos brunchs y meriendas orgánicas, y **OhBo Organic Café** (Dr Fleming 15) y **The Juice House** (Parlament, 12) se llevan la palma en selección de zumos prensados al frío. Para saborear el mejor pan acércate a **La Fabrique** (Radas, 35), y para que tus papilas gustativas se den un homenaje Kilómetro 0 nada como las hamburguesas gourmet de **El Filete Ruso** (Enrique Granados, 95) o los platos vegetarianos de **Rasoterra** (Del Palau, 5). **T**

## FIEBRE VERDE EN EUROPA

### EN ESPAÑA

● **Mauricio Botton Carasso** posee la finca de olivos más extensa del Penedés, La Gramanosa. Con el molino más sofisticado de España y uno de los más innovadores del mundo, produce unos aceites exquisitos y de aromas profundos. ([fincalagramanosa.com](http://fincalagramanosa.com))

● **Pedro Gómez Baeza** ha creado LA Organic, verdadera referencia en el mundo de los aceites y vinagres ecológicos. ([laorganic.es](http://laorganic.es))

### EN FRANCIA

● **Louis de Monstiers**, conde de Monstiers Mérvil, ha puesto en marcha en el Château du Fraisse, **Le Potager du Fraisse**, empresa que vende hortalizas, frutas y verduras cultivadas con amor y rigor que abastece a los mercados locales. ([lepotagerdufraisse.com](http://lepotagerdufraisse.com))

● **La familia Kreydenweiss** se dedica a la elaboración de vinos desde 1850, pero en 1980 se acogieron a los principios de la biodinámica para elaborar sus tres Grand Cru: Kastelberg, Wiebelsberg y Muenchberg. ([kreydenweiss.com](http://kreydenweiss.com))

### EN ITALIA

● **Gaetano Besana**, reconocido fotógrafo milanés que trabajó en TELVA, ha cambiado de vida para dedicarse a cultivar la tierra acogándose a la agricultura bio en el Oasis Galbusera Bianca, una paradisíaca granja agrícola

situada en el corazón de la Lombardía donde cultiva 120 variedades de manzanas, 60 de peras, 40 de ciruelas y 30 de higos. ([oasigalbuserabianca.it](http://oasigalbuserabianca.it))

### EN AUSTRIA

● **Christoph Mayer** es un aristócrata que abandonó su trabajo en *The Boston Consulting* de Viena para trasladarse a vivir con su mujer y sus tres hijos a la finca familiar de Waldviertel. Allí descubrieron que sus árboles daban hasta 170 variedades de exquisitas manzanas con las que comenzaron a elaborar zumos premium. ([wildfrucht.at](http://wildfrucht.at))

● **Josef Zotter** es uno de los chocolateros más importantes de Europa. Sus creaciones bio experimentan con el chocolate elaborado artesanalmente, atreviéndose con sugerentes combinaciones. ([www.zotter.at](http://www.zotter.at)) **Sonnenor** es una productora y distribuidora de té, café y especies cultivadas ecológicamente. Fundada por Johannes Guttman en la región austríaca de Waldviertel. ([sonnentor.at](http://sonnentor.at))

● **La familia Meinl**, una saga de banqueros judíos, poseen el Supermercado Delikatessen, el más conocido y tradicional de Austria, con productos propios de elaboración y cultivos rigurosamente ecológicos. Esta impresionante tienda es el imán de compras de los ricos y famosos de toda Europa. ([meinl.com](http://meinl.com))