

## Alimentación

# Directo a tu mesa, sin conservantes ni colorantes

¿Qué tiene de especial la agricultura ecológica?, ¿en qué se diferencian los productos 'eco' de los convencionales?



C.S.  
**estar bien**

No a los fertilizantes. No a los pesticidas. No a los herbicidas. Ésta es la base de la agricultura ecológica. Una agricultura que evita el uso de sustancias químicas, de tal manera que se evitan agresiones al medio ambiente. No obstante, debe quedar claro que según la legislación española, los términos orgánico, biológico y ecológico son considerados sinónimos.

“En España, está prohibido que en un producto aparezca uno de estos términos si carece de un certificado oficial”, asegura la dietista y nutricionista Marta Fernández de Angulo. En cualquier caso, cada uno de estos grupos de alimentos se asocia a unas características. Por un lado, el término orgánico indica que el producto “está libre de transgénicos y pesticidas”, biológico que los ingredientes usados para la producción alimentaria “no han sido modificados genéticamente” y ecológico, que el producto alimentario final “procede de un sistema de producción que no agrade al medio ambiente”, prosigue.

Desde la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid (Addinma), Dayana Gomes destaca que estos alimentos utilizan un sistema de producción “más respetuoso” porque favorece la biodiversidad de los agroecosistemas, “disminuye la contaminación de suelos y aguas” y puede contribuir a “aumen-

tar la sostenibilidad del sistema”. Hasta el momento, no existen pruebas que demuestren que los alimentos ecológicos sean “más seguros o nutritivos” que aquellos que se producen de forma convencional, incide Gomes, pero su comercialización, prosigue, “mantiene un crecimiento sostenido en el mercado”.

Respecto a las diferencias más destacables de estos alimentos con los tradicionales, desde Addinma apuntan a



que aspectos como el color, el brillo o el tamaño suelen ser “de calidad inferior”. A esto, hay que añadir que su periodo de conservación “es inferior en la mayoría de los casos”.

En contraposición, Fernández de Angulo insiste en que tienen buena calidad organoléptica, motivo por el cual a muchas personas estos alimentos les resultan más sabrosos y, en esta línea, Gomes señala que hay una creencia extendida de que las frutas y verduras ecológicas contienen más vitaminas y minerales. “Algunos estudios confirman que los alimentos orgánicos contienen antioxidantes en mayor cantidad, pero ponen en entredicho los beneficios reales de los mismos en el ser humano”.

Aunque la agricultura ecológica se ha situado como una opción sostenible, hasta el momento ningún trabajo ha podido asegurar mayores beneficios nutritivos frente a los productos a los que estamos acostumbrados.

A su vez, Fernández de Angulo asegura que este grupo de alimentos tienen bastantes beneficios al estar libres de pesticidas y herbicidas. Destaca que los cárnicos están libres de hormonas de crecimiento, por lo que “se reduce el riesgo de desarrollar alteraciones en el sistema hormonal” y que tienen mayor riqueza nutricional y poder antioxidante. “No es necesario pelar las frutas, consúmalas con piel para aprovechar el contenido de micronutrientes con capacidad antioxidante”, aconseja.

## Recomendaciones gastronómicas

La dietista-nutricionista Dayana Gomes recomienda establecimientos de Madrid en los que, tanto se puede disfrutar de un sabroso menú vegetariano, como comprar productos de agricultura ecológica.

**Viva la Vida:** ‘Organic market and vegetarian buffet’ — mercado orgánico y buffet vegetariano—. Se trata de un establecimiento para comprar o consumir productos orgánicos.

**A Salto de Mata:** Ofrecen información veraz y accesibilidad a productos y procesos de cultivos y elaboraciones. Trabajan con agricultores y artesanos que envían sus productos con fecha fija.

**La Magdalena de Proust:** Realizan distintos tipos de panes y bollería con harinas ecológicas certificadas y, además, destacan por ser un supermercado ecológico y biológico.

**Natura Sí:** Gran supermercado ecológico y natural de Madrid, tanto en productos frescos como envasados. Cerca de 4.500 referencias procedentes de media Europa, todas ellas con certificado ecológico.

**El Vergel:** El proyecto vegetariano más sólido de la comunidad. Consta de una biblioteca con 4.000 volúmenes, tienda incluso con cosméticos y también cuenta con un restaurante.

## Gazpacho de remolacha y manzana



### Ingredientes (para 4 personas):

Facilitada por SHC Medical

- 200 gr de remolacha cocida 'eco'.
- 400 gr de manzana pelada 'eco'.
- 400 gr de tomates maduros 'eco'.
- Un trozo de pimiento rojo 'eco'.
- Un diente de ajo pequeño 'eco'.
- Aceite de oliva virgen 'eco'.
- Vinagre.
- Sal.

### Elaboración:

- Limpiar bien toda la verdura y trocearla.
- Introducirla en un recipiente y batirla con la batidora.
- Una vez triturado todo, se pasa por un colador.
- Se añade sal, aceite y el vinagre a la vez que se bate de nuevo.
- Se deja enfriar.

## Tortilla de patatas y berenjenas

### Ingredientes (para 4 personas):

- Tres patatas 'eco' medianas.
- Media cebolla 'eco' picada.
- Media berenjena mediana 'eco' troceada.
- Aceite abundante para freír 'eco'.
- Cuatro huevos 'eco'.
- Sal.

Facilitada por SHC Medical



### Elaboración:

- Partimos las patatas en cuadrados o de forma irregular y le añadimos un poco de sal.
- En una sartén, calentamos el aceite. Cuando el aceite ya esté suficientemente caliente se añaden las patatas.
- Esperamos a que se doren para añadir la cebolla y la berenjena. Se hace lentamente hasta que adquiera una consistencia blanda.
- Batimos los huevos con la sal y añadimos las patatas que teníamos en la sartén junto a la cebolla y la berenjena.
- Lo removemos todo muy bien y esperamos a que cuaje.
- Damos a la vuelta a la tortilla y dejamos que se cuaje por la otra cara.
- Servir caliente.