



## **Jungla de asfalto**

**2 de septiembre de 2010**

**COCO 500**

Su chef y dueña es Loreta Keller, considerada una de las mejores chefs de San Francisco.

Fue la única mujer en ser nominada para el “James Beard Award” como Mejor Chef del Pacífico.

Keller ha sido conocida siempre por usar los recursos locales e ingredientes orgánicos para crear hermosos platillos mediterráneos.

El “Moss Room” fue recientemente seleccionado como uno de los “50 Mejores Nuevos Restaurantes Americanos” por Travel + Leisure Magazine.

## **COCINA ORGÁNICA**

La comida orgánica no es una moda pasajera.

Se trata de un tipo de alimentación que protege la vida del planeta y la salud de los consumidores.

En este sistema de nutrición, las frutas, legumbres y verduras orgánicas son cultivadas sin pesticidas y regadas con agua natural no tratada, es decir, no dañan de ninguna forma la tierra.

El ganado orgánico también recibe especial cuidado y goza del libre pastoreo.

A los animales no se les suministran hormonas para que crezcan más rápido, se les permite cumplir cierto tiempo de vida y después se les sacrifica de forma rápida para que no segreguen sustancias nocivas producto del dolor o el temor.

De acuerdo con un estudio de la Universidad de Emory, Estados Unidos, los productos orgánicos protegen a los niños de los pesticidas.

Además, aportan más nutrientes, ya que las frutas y verduras actuales contienen menos que las producidas hace 60 años.

Otro de la Britain's Soil Association, analizó 400 estudios de investigación nutricional y llegó a la conclusión de que los alimentos orgánicos contienen más minerales y vitaminas.

Otra investigación del Journal of Agricultural and Food Chemistry, arrojó que las frutas y vegetales orgánicos tienen niveles más altos de antioxidantes, los cuales sirven para prevenir el envejecimiento prematuro e incluso el cáncer.

## **BENEFICIOS DE LA COMIDA ORGÁNICA**

Tiene mejor sabor.

Ayuda al medio ambiente, a los animales y la gente que vive y trabaja en los campos y granjas.

Evita la ingesta de insecticidas y pesticidas que comúnmente se encuentran en los productos.

Los animales no consumen antibióticos ni componentes químicos.

La comida orgánica asegura que la biodiversidad permanezca en los alimentos que consumimos y en los animales en las granjas.

Las frutas y los vegetales están naturalmente disponibles en cientos de variedades.

Las granjas orgánicas promueven un ecosistema balanceado, que incluye insectos para proteger a los cultivos de distintas plagas y gusanos y otros microorganismos que ayudan a fertilizar el suelo.

Los trabajadores y los animales no están expuestos a toxinas peligrosas o condiciones de trabajo riesgosas.