

MÉXICO **FOOD**

and

TRAVEL

Cero desperdicios

Cocina de aprovechamiento

Inmersión en las

COMUNIDADES

RETIROS

DETOX

RECARGAR

CUERPO Y MENTE

*Andoni Luis Aduriz
Joan Roca*

**GASTRONOMÍA
CIRCULAR**

ESPECIAL DE SUSTENTABILIDAD Y BIENESTAR

VIBRAR CON EL ENTORNO

Encuentro con el interior en El Perdido, Los Cabos

AGOSTO 2021



7 502251 300869



MEX. \$150

Bocados orgánicos



COSECHA A DOMICILIO

Para contribuir a una alimentación sana con cultivos orgánicos, Íntegro, huerto con impacto es un servicio de *delivery* creado por Andrés Mier y Terán y Regina Galvanduche. Frutas, legumbres, infusiones, salsas y mermeladas de cultivos en Valle de Bravo es lo que podrás ordenar a domicilio. Este proyecto comprometido con la ecología, respeta las estaciones y entrega sus productos en empaques de papel reciclado, huacales y envases de vidrio retornables.
IG: integro.mx



Agricultura urbana

¿Tienes una pequeña huerta en casa? ¿Algunas macetas con plantas comestibles en la azotea o en una ventana? ¡Felicidades! Eres parte del movimiento global llamado *agricultura urbana*, que contempla la práctica de cultivar, procesar y distribuir alimentos en la ciudad para fomentar una vida más ecológica. El libro *Urban Farmers*, de Mónica R. Goya, te enseñará las mejores prácticas para cultivar en espacios como tu balcón, un jardín comunitario o, incluso, comenzar tu propio negocio. \$46 USD en bookshop.org

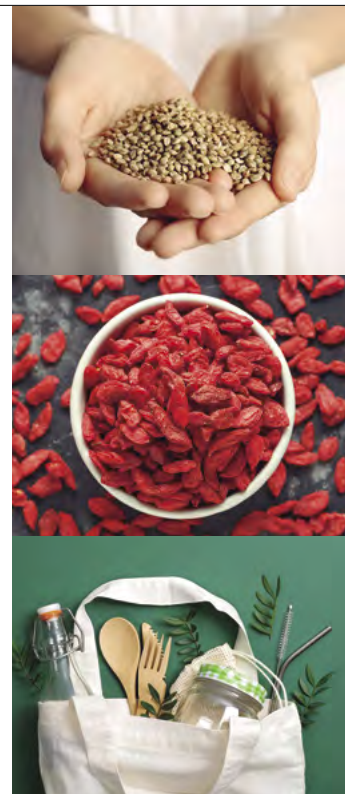
TRES SUPERALIMENTOS

Enriquece tu alimentación y fortalece tu cuerpo con estos productos ricos en nutrientes. Aquí te decimos qué son y dónde conseguirlos

Espirulina El cultivo de este tipo de algas verdeazuladas se remonta al imperio azteca, y ya desde entonces se le consumía por ser un complemento alimenticio lleno de nutrientes. Es rica en proteínas, vitaminas A y del complejo B, calcio y hierro, por lo cual es una gran alternativa para los vegetarianos. En Spirulina Viva, en San Miguel de Allende, se especializan en cultivarla y venderla fresca para que conserve la mayoría de sus propiedades. 1 kg: \$1,800 en espirulinaviva.org

Semillas de hemp También conocidas como *semillas de cáñamo*, provienen de la *Cannabis sativa*, planta de la cual se obtiene la marihuana. A pesar de lo anterior, las semillas de *hemp* comestibles tienen su origen en una variedad sin efectos psicotrópicos, por lo cual su consumo es legal. Son fuente de fibra y omega3, así como de hierro, fósforo, calcio y vitamina E. Consíguelas a granel y orgánicas. 100 g: \$81 en abastovegano.com

Bayas de goji Es el fruto de la planta *Lycium barbarum*, especie originaria del Lejano Oriente. En China se considera que tienen efectos rejuvenecedores, mientras que en el Tíbet las comen para tratar males hepáticos y renales. Cuentan con los ocho aminoácidos esenciales, altos niveles de antioxidantes y ácidos grasos, y aportan vitamina A. 100 g: \$135 en estadonatural.com.mx



SIN DEJAR HUELLA

Es vital que los negocios empiecen a contemplar filosofías verdes. Para ello, Zero Waste México puede ayudarles. Ximena Gabilondo, fundadora, busca que su organización promueva una cultura ecológica a través de ayudar a empresas o establecimientos — como la cadena de hoteles Selina y el hostel *boutique* Casa Pancha — para revisar el tema de generación de residuos de manera circular. Crean un plan de acción y brindan acompañamiento en el proceso de certificación, que puede ser nacional o internacional con TRUE Zero Waste. También ofrecen cursos abiertos al público en general para que seas parte de esta revolución. zero-waste.mx