

Limonadas para probar... y copiar en casa

¿Fanática de las bebidas naturales? Recorrimos los lugares con las limonadas y los jugos más deliciosos para contarte cómo prepararlos vos misma. ¡Invitá a quien quieras!

Por Alejo Luna

➔ Además de conservar ingredientes ricos en vitaminas y minerales, todas estas bebidas van a refrescar tus densas jornadas de calor. Riquísimas y súper sanas, son ideales para tomar en cualquier momento del día. Acá te pasamos las siete recetas ganadoras para que tengas combustible fresquito y variado cada día de la semana.

CLARA AURORA COCINA NATURAL

Ecuador 1171
Barrio Norte
Tel. (011) 4966-1900

claraaurora.com.ar

Lunes a sábados,
de 9 a 23 hs.

En este almacén y casa de comidas macrobióticas, Clara Aurora Perednik sigue utilizando las técnicas de cocción que mejor mantienen los nutrientes de cada alimento, tal cual lo aprendió de su madre, también chef y difusora de la dieta macrobiótica. En Brasil, se especializó en cocina tradicional campesina japonesa, donde hundió sus raíces esta forma de alimentación. Tienen servicio de catering y delivery de viandas personalizadas en toda la city porteña. También dan interesantes cursos personales y grupales de cocina naturista macrobiótica, en el local o a domicilio. Entre los jugos y cócteles que proponen para este verano, nos enseñaron a preparar uno especialmente refrescante: la "Naranja macrobiótica".

NARANJADA MACROBIÓTICA (Ingredientes para 1 vaso grande)

-  4 hojas de albahaca fresca,
-  3 semillas de cardamomo,
-  el jugo de 1 naranja,
-  1 cucharada de miel y
-  200 cc de agua mineral.

Su elaboración es muy simple: colocá todos los ingredientes en una licuadora, agregá 2 cubitos de hielo, licuá y ¡listo para servir!

También nos pasaron la receta de un jugo súper energizante, con una dosis muy intensa de minerales, ideal para deportistas. Colocá en una licuadora: el jugo de 2 naranjas, 1 zanahoria mediana, 1/2 cucharadita de jengibre fresco picado o en polvo y 1 cucharadita de espirulina. Licuá y serví con 2 cubitos de hielo.

¿Una opción más pro? El cóctel de la casa: "Clara Aurora", que lleva duraznos y humeboshi (ciruelas deshidratadas, algo así como las aceitunas para los japoneses).

NATURAL DELI MERCADO NATURAL & ORGÁNICO

Gorostiaga 1776
Las Cañitas
Tel. (011) 4514-1777

natural-deli.com

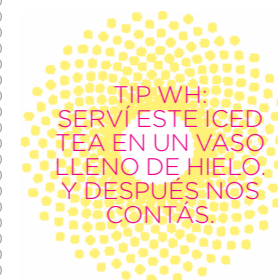
Lunes, de 8 a 20 hs.
Martes a domingos,
de 8 a 24 hs.

Las góndolas de este almacén naturista desbordan de delicias orgánicas. Es increíble la variedad de productos saludables que tienen (¡más de 300!) y además cuentan con nutricionistas que te asesoran sobre sus virtudes. En el salón, cada plato es una explosión de colores y texturas. Este verano presentaron una exuberante "Ensalada Warhol" de hojas verdes, queso de cabra, nueces especiadas, cebollas caramelizadas, frutillas y flores. ¡Muy pop! Y un "Sándwich cordobés" con pollo ahumado, manzanas asadas, dressing de apio y nueces con rúcula. ¡Divertidísimo!

Pero si hay algo que los destaca son sus licuados (con agregado de echinacea, ginseng o aloe vera) y jugos naturales.

La "Limonada de la casa" tiene toques de jengibre y miel orgánica. También hay un antioxidante "Iced Green Tea" con naranja y menta que es delicioso.

¿Nuestro favorito? El perfumadísimo "Iced tea de lemongrass". ¡Animate y preparalo!



TIP WH:
SERVÍ ESTE ICED TEA EN UN VASO LLENO DE HIELO Y DESPUÉS NOS CONTÁS.

ICED TEA DE LEMONGRASS (Para 1 jarra, vas a necesitar)



100 g de lemongrass,



1 vaso de agua,



150 g de azúcar y



hojas de menta.

Seguí estos pasos:

1. Rompé el lemongrass con el lomo de un cuchillo para que libere aroma.
2. Ponelo en una ollita y agregá el agua y el azúcar. Herví, bajá el fuego, e infusioná suavemente hasta haber obtenido un almíbar concentrado.
3. Dejá enfriar y colá sobre la jarra.
4. Poné el lemongrass que quedó en el colador dentro de la olla y cocinalo nuevamente con un poco más de agua para que le "lave" el almíbar y largue aún más sabor.
5. Colá nuevamente sobre la jarra.
6. Llená la jarra con agua fría hasta completar y revolvé.
7. Rompé con los dedos unas hojas de menta y dejalas dentro de la jarra. Es importante que en este punto el agua ya esté fría, no queremos un té de menta, sino un té de lemongrass con fragancia a menta.

B-BLUE DELI & NATURAL BAR

Armenia 1692
Palermo Soho
Tel. (011) 4831 7024

b-blue.com.ar

Todos los días,
de 8.30 a 21.30 hs.

Es el más reciente de los bares de jugos y alimentos naturales que abrieron en Palermo, en una casita de 1909, pensado para que comas sano y rico. Con un concepto despojado, aéreo, luminoso y desahogado ofrecen bruschettas, sándwiches originales, ensaladas muy coloridas y abundantes, woks y dos opciones de platos de mediodía basados en ingredientes naturales gourmet, con frutas y verduras como protagonistas. El nombre rinde homenaje a la súper-fruta: el arándano, de fuerte poder antioxidante, ya que los propietarios del local producen en Iberá y exportan a Europa estos berries con propiedades revitalizantes reconocidas por los nutricionistas. Hay excelentes licuados con agua o leche, y una amplia variedad de jugos: energizantes (el "Mandarinsen" lleva mandarinas, mango, jengibre y ginseng), antioxidantes (la estrella es el de arándanos, ananá, naranja y miel) y relajantes (el "Siesta" combina melón verde, pepino y menta).

Ana Gianini prepara todos los días aguas saborizadas que prácticamente reemplazaron las gaseosas a la hora de almorzar. Son más suaves que los jugos y licuados, ideales para acompañar las comidas. Hay una de pomelo, hojas de menta, lima y el agregado de miel para equilibrar la acidez

de los cítricos; y una simple limonada con jengibre. Nos sugirió preparar un agua saborizada de maracuyá y limón, con agua filtrada, pulpa de maracuyá y jugo de limón exprimido, sin agregado de azúcar ni hervor, para no alterar los perfumes de las frutas.

AGUA SABORIZADA DE MARACUYÁ
(Para una botellita de ½ litro tenés que usar)



450 cc de agua fría,



30 cc de pulpa de maracuyá sin semillas.



2 cucharadas al ras de azúcar y



2 cucharadas de jugo de limón.

Incorporá todos los ingredientes, mezclalos bien y ¡listo!

PASIÓN POR EL TÉ

Si sos de las que descubrieron las bondades del té, hay un lugar para vos en Puerto Madero. De diseño moderno, luminoso y minimalista, Tea Connection rinde culto a los té en hebras, servidos en teteras artesanales individuales y reloj de arena para medir el tiempo de infusión. Combinados con flores, especias y frutas, los diferentes blends (¡casi 30 variedades!) te llevan con la imaginación a los paisajes más exóticos como India, China, Japón o Sudáfrica. Solo tenés que sensibilizar tu olfato y dejarte llevar por tu ensueño.

En esta época, dejate tentar por un licuado o alguna de las aguas saborizadas que elaboran cada día, siempre con pulpa de frutas naturales, agua mineral y sin azúcar. Hay tres variedades: relajantes, antioxidantes y energizantes.

TEA CONNECTION

Olga Cossettini 1543,
Loft 3
Puerto Madero Este
Tel. (011) 4312 7315

teaconnection.com.ar

Lunes a viernes,
de 8.30 a 21.30 hs.
Sábados,
de 9.30 a 21.30 hs.
Domingos,
de 10.30 a 21 hs.

LUCUMMA COCINA INKA

Olazábal 1679
Barrio Chino
Tel. (011) 4784 9167

lucumma.com.ar

Lunes a sábados, de 12.30 a 16 hs. y de 20 hs. al cierre.

Con solo un año en Belgrano, ya se consolidó como un referente de los milenarios sabores del Perú, con especialidad en platos de la costa, basados en mariscos y pescados frescos. Aquí, el chef Mario Laguna prepara una clásica "Cremonada", variante peruana de la limonada, que también podés hacer "made in home".

CREMONADA
(Para un litro mezclá en una jarra)



el jugo de 2 limones,



3 ó 4 gotitas (nada más) de la clara de un huevo y



abundantes cucharadas de azúcar.

Revolve bien hasta disolver. A esta mezcla, agregale cubitos de hielo y agua fresca hasta completar el recipiente. Para una limonada más aromática y sabrosa, sumale la ralladura de la cáscara de ¼ de limón: esta es la clave para conseguir ese gustito que la distingue de la clásica limonada. Dejá reposar y serví en un vaso de trago alto. No te olvides de agregar sobre el borde azúcar y una rodajita de limón. "Es importante seleccionar los limones más frescos y deliciosos, y no dejar su jugo mucho tiempo en contacto con el aire para no echarlos a perder", explica Mario Laguna. Remata: "Y preparar todo con amor y dedicación, como lo hacemos con cada uno de nuestros platos". Otra opción bien típica es la "Chicha morada", hecha con maíz morado, azúcar y una pizca de limón... ¡bien heladita es bárbara!

MERAVIGLIA PROVEEDURÍA ORGÁNICA Y NATURAL

Gorriti 5796
Palermo Hollywood
Tel. (011) 4775 -7949

meraviglia.com.ar

Lunes a sábados, de 9 a 20 hs.

Es una proveeduría orgánica y natural con algunas comidas elaboradas: desayunos (no te pierdas el yogurt y la granola de la casa), almuerzos (consultá por el plato del día) y meriendas (muffins, tortas sin harina, cookies, biscottis, panes caseros con semillas, pan dulce). El menú (corto) y las recetas fueron diseñados por la chef Juliana López May (que entrenó a un excelente equipo), sinónimo de respeto por la frescura y la calidad de los ingredientes más saludables. Original variedad de sándwiches, ensaladas y tartas. La "Súper picada" es para compartir. Todo orgánico y vegetariano. Ofrecen un agua saborizada de naranja y romero, ideal para acompañar el almuerzo. Excelente jugo de banana y frambuesa. Nuestra sugerencia: el jugo de manzana, pera, apio y menta.

JUGO DE MANZANA, PERA, APIO Y MENTA
(Los ítems para una porción son)



1 y 1/2 pera,



1 y 1/2 manzana verde,



1 rama de apio,



5 hojitas de menta,



1 lima o limón sin cáscara (opcional).

Seguí estos pasos: lavá bien las frutas y verduras y hacelas jugo en el extractor. Mezclá y serví rápidamente. Es simple y delicioso; un jugo bien fresco y natural para las tardes calurosas de verano. ¿Más sano? Imposible. Consejo: entrá a la web y chequeá las charlas que ofrecen súper interesantes de alimentación saludable, y las clases de yoga fuerte, para tonificar y flexibilizar tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

OUI OUI

Nicaragua 6068
Palermo Hollywood
Tel. (011) 4778 9614

ouioui.com.ar

Martes a domingos, de 8 a 20 hs.

Aquí se hace honor a aquello de "lo pequeño es hermoso". Sin duda, las fortalezas de este simpático bar-restó son sus fresquitas y coloridas ensaladas y los sándwiches bien "completos". Sin pretensiones ni formalidades, te sentís como en tu casa y podés charlar con tus amigas mientras compartís un almuerzo light o tomás un té con cosas ricas (magdalenas, brownies y scones súper caseros) que no destruyen tu dieta.

Apasionada por la cocina casera y simple, Rocío García Orza prepara una limonada que ya se hizo famosa en tooodo Palermo. Otra opción fresquísima es el licuado de mandarina, pomelo y naranja. Y si sos de las que disfrutan de los sabores exóticos, probá el "Ice tea de lapsang sauchong" (una variedad de té ahumado) con hielo, azúcar morena y una rodaja de lima... ¡mmm!

LIMO DE OUI OUI
(Anotá la clave para hacerla)



agua mineral

hielo



1 medida de limón por 6 de agua



1 cucharada sopera al ras de azúcar y



unas hojitas de menta (siempre hay un secreto, ¿viste?).

Primero, exprimí 3 ó 4 limones grandes y poné el jugo en la licuadora o en una jarra de 1 litro y medio. Después agregá 1 litro de agua mineral, un buen puñado de hielo picado, 1 cucharada sopera de azúcar ó 3 cucharadas de azúcar morena. Licuá o revolve bien energicamente. (No hace falta licuar, pero debés volver a revolver con fuerza antes de servirla). Agregá una hojita rotas de menta, que le van a dar un toque especial y súper fresh. "¡Ojo!", enfatiza Rocío, "¡hay que servirla bien fría y recién hecha!"

PURA VIDA JUICEBAR

Reconquista 516
Microcentro
Tel. (011) 4393 0093

puravidabuenaosaires.com

Lunes a viernes, de 9 a 19 hs.

Después del éxito de su primer local en Recoleta abrieron esta sucursal en el Microcentro con oferta de licuados, jugos, sándwiches (se elaboran con pan de Lepi, de fermentación natural), wraps (o sea, conos rellenos), ensaladas (llevan una base de radicchio, lechuga morada y cresspa, espinaca y rúcula a la que se agrega pollo, atún, tofu, salmón, falafel, hummus o queso, a elección) y muffins veganos. Es un fast food, pero saludable; comida sana, al paso. Pensada para gente que entrena o quiere mantener su cuerpo en forma. Los jugos y licuados se potencian con Wheatgrass (jugo de pasto de trigo, alcalinizante de la sangre), maca peruana, goji, alga espirulina o polen, todos suplementos energizantes naturales.

Los lunes, sale mucho el jugo "Saca-resaca": pomelo, limón, miel orgánica y jugo de naranja, y sugieren suplementarlo con polen. El "Jardín del Edén" combina zanahoria, perejil, apio, jengibre y manzana. El chef Juan Pablo Dulanto nos enseñó a preparar la "Limonada nirvana".

LIMONADA NIRVANA
(Apuntá los ingredientes)



limón,



frutos rojos,



jengibre y



miel orgánica.

Es un trago frozen, de modo que lleva mucho hielo. Para una jarra de medio litro se necesitan 70 ml de jugo de limón, 100 ml de agua, 50 g de una mezcla de frutos rojos (arándanos, frambuesas y moras) y 10 ml de exprimido de jengibre ("poquito, que es muy fuerte e invasivo") y 1 vaso de hielo. Poné todo en la licuadora y agregá miel orgánica a gusto. Licuá y serví al toque.

LA IDEA ES LOGRAR UNA BEBIDA ESPESA... Y RECONFORTANTE.

