

# Isla Xocolatl

Desde agosto del año pasado, en Tigre existe una nueva alternativa para los amantes de la alimentación sana. Comida naturista y *gourmet*, apta para todo paladar: vegetarianos y celíacos o, simplemente, buscadores de novedades.

TEXTO Y FOTOS: VICTORIA GRADÍN



## Comida & espíritu

La cabeza de este proyecto es **Mabel Rodríguez**, una auténtica tigrense, que sabe y disfruta de la cocina, y asegura que dar de comer es un acto de amor. Siguiendo esta línea, en Isla Xocolatl no sólo se puede probar algo rico y sano, sino también leer un libro o participar de las actividades que allí proponen. "Mi idea es que la gente pueda integrarse desde un punto de vista más espiritual", sugiere Mabel.





## Todo bien natural

Desde el vamos, el menú fue planteado con un estilo híper naturista. **El pan está hecho en casa** con aceitunas, integral, con frutos secos y focaccia, y se acompaña con un dip de mayonesa de zanahoria, caviar de berenjena o hummus de garbanzos. Todos los platos tienen un nombre que los caracteriza: por ejemplo, la "Explosión de color" es un bavaois de remolacha con hojas de rúcula; la "Renovada", una bruscheta de muzzarella y panceta salteada en pan casero.

Entre los **platos principales**, se destacan el "Sugestivo", brócoli gratinado con queso parmesano, muzzarella y crema de leche; y el "Equilibrio natural", un wok de cereales (quínoa, arroz yamaní, trigo burgol o cous cous). Una opción más fuerte es "Proteínas", que incluye tofu marinado, lentejas, porotos mung, frutos secos, algas o pollo salteado.

**Para el postre** se recomienda el "Insuperable", un semifrío de chocolate con salsa de frambuesa.

A la hora del té las opciones se multiplican, entre ellas la tarta de maracuyá o la mousse

de chocolate con merengue de chocolate. **Los licuados** son como una poesía; están los clásicos y los súper especiales, como el de pepino, albahaca y limón, el de frutos rojos, maca (energizante natural), naranja y horchata (leche de almendras) o el de mango con yogurt y naranja. A algunos se les agrega rejuvelac (agua enzimática rejuvenecedora), wheatgrass (clorofila) o agua de kefir, entre las opciones más originales y energéticas.

**Talleres, meditaciones, charlas y almacén naturista:** en Isla Xocolatl, además, dictan talleres literarios, organizan cafés filosóficos, dan charlas de interés (nutrición, estrés) y clases de cocina natural y organizan conciertos. También tienen incorporado un almacén naturista con los productos que se consumen en el local, como granola casera, rawmesan (queso de semillas), cookies, semillas (chía, amapola), cereales (arroz yamaní, basmati, cebada), frutos secos, especias de la India, té, productos para celíacos, clorofila y de dietética en general.○

## Datos útiles

**Dirección:** Av. Liniers 1829, Tigre.

**Días y horarios:** martes a jueves, de 8 a 23 hs - viernes a domingo, de 8:30 a 23:30.

**Precios:** entre \$15 y \$30, sin bebidas.

**Tel.:** 4731-3897

**E-mail:** isla-xocolatl@fibertel.com.ar

**Web:** www.isla-xocolatl.blogspot.com

-20%\*

\* PROMO LECTORES TIGRIS: 20% DE DESCUENTO (EN EFECTIVO-SIN BEBIDAS) DURANTE MARZO DE 2010.