**Lo bueno, rico y saludable se da cita en Caminos y Sabores**

*La feria abre sus puertas a la creciente tendencia por una alimentación sana y nutritiva. Un repaso por los productos presentes en la muestra que cuidan la salud sin rescindir el sabor.*

Aunque los salames, chorizos y distintos embutidos que se pueden ver en la feria funcionan como un gran imán que todos los años atrae a miles de visitantes, a lo largo de su historia Caminos y Sabores ha ampliado su horizonte y en cada edición la oferta de productos vinculados con una alimentación saludable ha crecido de manera constante. Y en esta oportunidad, son muchas las propuestas de este tipo que se pueden encontrar entre los diez caminos temáticos que posee la feria.

“Hacemos productos naturales porque nos interesa mejorar la calidad de la alimentación”, aseguran desde Zafrán, una empresa que trae snacks, barritas, granolas y galletas elaborados con ingredientes integrales, endulzados con azúcar de mascabo o miel y sin ningún tipo de conservantes. “La idea es tener siempre algo sano a mano para comer en el momento que uno comería un alfajor por ejemplo”, asegura Nicolás, mientras ofrece para degustar a los curiosos que se acercan al stand.

En la misma línea se encuentra Crisppino, creadores de unas galletitas de arroz crocante reducidas en grasas y calorías, pero a la vez sumamente ricas. Con sus cuatro sabores (clásicas, jamón, queso y ciboulette) suelen ser el aliado ideal de aquellos padres que buscan tentempiés nutritivos para sus hijos.

Los champiñones están compuestos en un 99% por agua y son grandes aportantes de vitaminas y minerales, por lo que se han vuelto una de las estrellas más buscadas y un elemento obligado dentro de las dietas. “Es un producto súper rico, que antes no era muy accesible pero que hoy en día se ha vuelto una tendencia”, sentencia Daniela Flores, jefa de producción de Hongos del Pilar. “Estamos buscando que los consumidores aprendan un poco a usarlo. Se pueden hacer milanesas de portobellos o hamburguesas con hongos”, explica.

Desde Tekoa, una cooperativa del oeste bonaerense especializada en el cultivo de hongos, también impulsan el consumo de gírgolas o shiitakes, por sus innumerables beneficios. No aportan calorías, son hidratantes, reducen el colesterol, tienen efecto antioxidante y fortalecen el sistema autoinmune, enumera Pedro Gosto, uno de sus productores, que ofrece en el stand productos como hongo molido (ideal para saborizar) y hongos en escabeche.

Los vegetarianos y veganos también están de fiesta con varios productos que se amoldan a sus necesidades. Por un lado, los patés vegetales de Chabenet no tienen ningún tipo de origen cárnico y está confeccionado con los mejores ingredientes. Además, su gran variedad de gustos (zanahoria y curry, puerro al estragón o finas hierbas) los hacen ideales también para el público gourmet. “Empezó a venderse como un acompañamiento, entrada o canapé. Pero ahora la mitad de la gente lo usa para saborizar comidas, entonces empezamos a proponer recetas que las subimos a nuestra página web”, comenta Martín Martino, ingeniero en alimentos y uno de los dueños de la firma.

Por otro lado, la empresa Sueño Verde ofrece ensaladas y vegetales listos para consumir, toda una novedad en Caminos y Sabores. “La mayoría de nuestros productos están lavados y sanitizados. La idea es que abras la bandejita y te sientes a comer en cualquier lado”, explica Elda Lugo, encargada de ventas de la empresa con sede en Pilar, quien asegura que todo el proceso de elaboración está sumamente controlado, desde que se siembra la semilla hasta que se empaqueta.

Por último, para los amantes de los frutos secos, la feria ofrece hasta el domingo una gran variedad de opciones, entre las que sobresalen los pistachos y las nueces de pecán. En el primer caso, la exclusividad la tiene Frutos del Sol, una firma familiar que trae desde San Juan no solamente las bolsas de pistacho (con cáscara y sin cáscara), sino también toda una galería de derivados y originales subproductos hechos en base a este nutritivo producto, como aceite, harina, grisines, budines salados o cookies.

 Por el lado de las nueces, ésta edición cuenta con la presencia de CAPPecan (Consorcio Argentino de Productores de Pecán) que llega a la feria con la intención de difundir las virtudes de la pacana. “Tiene un montón de propiedades benéficas, ya que reduce el colesterol, aumenta la potencia sexual, mejora la circulación sanguínea y es especialmente recomendado para las embarazadas”, explica Sergio Pagés, uno de los miembros de la asociación.