

El té verde no tiene porque saber solo a eso. Fresa, menta o lima son sabores que lo refrescan y, quién sabe, pueden hacer que su hijo también se interese por sus beneficios antioxidantes. www.qbio.bio



Foto libros: Luis Rubio

CON HIDRATAR ES SUFICIENTE

En invierno nos maquillamos más los labios. ¿El motivo? "La necesidad de tenerlos hidratados frente a la bajada de temperaturas y al viento", según la Academia Española de Dermatología. A falta de un bálsamo específico puede servir una barra que tenga lípidos y manteca de karité. El color en este caso no es significativo, no hidrata, pero viste mucho.



POR SI AÚN NO SABE DÓNDE TIRAR CADA COSA...
 ¿El 'brick' de leche va en el mismo contenedor que la botella? Y la bandeja de los filetes ¿dónde la tiro? Para reciclar sin titubeos, y hacerlo bien, Ecoembes ha creado un símbolo con códigos de color (amarillo para envases de plástico y metal; azul, para papel y cartón; y verde para envases de vidrio). Así sabremos dónde deshacernos de cada envase. Aunque utilizarlo es voluntario, algunas empresas como Pascual ya lo han incluido en su 'packaging'.

PREGUNTE LO QUE SEA, ME LO SÉ

El vermut es una tisana. Sí, como lo lee, son hierbas, especias y raíces infusionadas en vino. Para cocer un pescado en costra se necesita arcilla (de la que venden en papelerías, claro). Los guisantes no son todos verdes, los hay amarillos, y son más sabrosos y azucarados. El langostino puede ser de piscifactoría, pero la langosta no. ¿Verdad que le gustaría soltar estas afirmaciones en la próxima cena familiar? Están recogidas, junto a muchas otras, en estos cuatro libros que entran por los ojos. Fish, Gusto y El gran Libro de los cereales (Lunwerg) y Vermut (Nowbooks).

