

Por Cecilia Portella

que nos detenemos por una buena taza de café y una larga conversación.

Entre las ocho de la mañana y las seis de la tarde, tiempo en que vamos al banco, pagamos nuestros servicios, hacemos trámites, trabajamos, estamos en la calle o simplemente buscamos trabajo; las distancias se alargan y el tiempo se acorta. Llega la una o las dos de la tarde y la ansiedad ya busca saciarse con una galleta al paso, un chocolate o una bolsa de papas fritas, en el mejor de los casos.

Los oficinistas, ejecutivos o antojadizos, elegirán la hamburguesa de moda, el combo del momento, la pizza promocional o las piezas de pollo más crocantes de la ciudad, por las que en más de una oportunidad hemos sucumbido. La



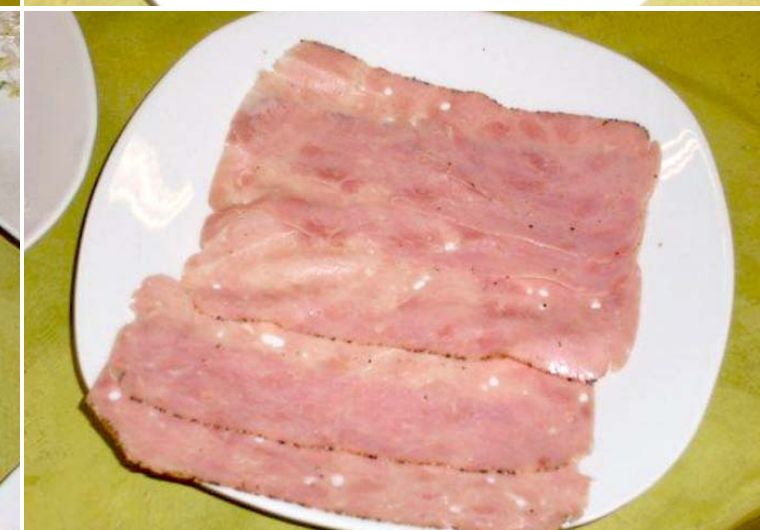
“ Pocos son los momentos, durante el horario productivo del día, en que nos detenemos por una buena taza de café y una larga conversación ”

¿Comida saludable y ligera?

Fast food

Quien solo desee quedarse en el título de este artículo, probablemente pensará que somos totalmente ajenos a las costumbres adoptadas en nuestro país. Sin embargo, existe una luz de esperanza para quienes creen que comer rápido o al paso, tiene que ver con grasas y crocancias que algunas veces se nos antojan...

→ Lima crece y no podemos detenerla. Su crecimiento nos sume en un día a día más rápido, más violento, más agresivo. La ciudad y sus alrededores corren en sus pistas, el tiempo ya no pasa frente a nuestros ojos, vuela y hay que subirse al mundo para aprovecharlo. No hay minutos, ni horas que podamos recuperar. Pocos son los momentos, durante el horario productivo del día, en





“Llega la una o las dos de la tarde y la ansiedad ya busca saciarse con una galleta al paso, un chocolate o una bolsa de papas fritas, en el mejor de los casos”

comida al paso, es la que sale a nuestro encuentro para mostrarnos la mejor de sus caras. Nadie puede negar que alrededor de esta, hay un león publicitario que ruge por interponerse en nuestros gustos y formar parte importante de nuestras costumbres.

Los pocos días que estamos en casa con nuestros hijos, recompensamos nuestra ausencia de la semana laboral, con las diversas cajitas que estos establecimientos nos ofrecen. Muñequitos con grasa y una buena dosis de colesterol, son la fórmula perfecta para alegrarles

el día. Estas opciones que el mercado nos presenta, son sumamente provocativas, responden a nuestras necesidades de tiempo y espacio; y tienen además, el respaldo de una buena atención al cliente. Jovencitos y señoritas educados y sonrientes son una interesante carta de presentación que logra suplir nuestra necesidad intrínseca de comida saludable y alimentar nuestro espíritu, de amabilidad y buen trato, justo a la hora del almuerzo, como en casa...

CONCEPTOS CELESTIALES

“Hace muchos años, un fraile llamado Ogusto, un buen hombre que dedicaba su vida a los demás, especialmente a los niños: les enseñaba valores y respeto, entre otras cosas. Su principal valor era su buen humor; era el fraile más divertido

de todos los del convento Monte Dulce, enseñaba con amor y humor. Ogusto era muy glotón, comía de todo, durante todo el día, hasta que un día tuvo un infarto...

Ogusto se vio iluminado, se levantó y vio que muchas personas como él, se le acercaron, lo bautizaron como San Ogusto y pronto se dio cuenta de lo que le había pasado: por su mala alimentación había dejado todo lo que amaba.

Un buen día, el ser más iluminado del cielo, le preguntó si deseaba volver a la tierra, el respondió de inmediato “claro que sí, mi Señor”. Volvió entonces para cumplir su misión: enseñar a los demás a alimentarse de forma sana y divertida, en familia o con amigos, y para que los problemas y asuntos del día, no

“Hay un león publicitario que ruge por interponerse en nuestros gustos y formar parte importante de nuestras costumbres”

intervengan negativamente en su salud, sino para que aprovechen la energía de los alimentos en un ambiente cálido y alegre... y así creó su santuario llamado San Ogusto.

A partir de ese momento bajó a la tierra a cuidar de los seres que él tanto amó y para ello llamó a sus amigos a compartir esta aventura, que se inicia hoy...”

Ficción que reposa en un pergamino que ostenta una de las paredes del santuario en mención. David y Felipe

“Así fue como nació San Ogusto, con la intención de ser la primera alternativa de comida rápida, divertida saludable y sobretodo deliciosa, especial para esas personas que suelen comer en la calle”

Novoa, jóvenes empresarios, hermanos muy unidos, comenzaron hace menos de un mes este episodio que marca sus vidas y consolida sus metas. “Siempre hemos hecho empresa y siempre han sido basadas en el concepto calidad de vida y medio ambiente pues nos motiva aportar en este sentido a la sociedad. Es la respuesta a una necesidad real que sufre la humanidad y también nosotros, por experiencia propia”, me comenta David, que a sus frescos 30 años, tiene el compromiso definido de llevar una vida sana.

Felipe, el deportista de la familia, tuvo un accidente en una práctica de deporte

extremo, esto lo llevó a alejarse de los entrenamientos, su vida sedentaria hizo mella en su peso y en su salud. Llegó el día en que se vio en la necesidad de donar sangre a un familiar de la casa, a alguien muy cercano... su colesterol no se lo permitió. “Tanta fue mi frustración que decidí bajar de peso, cambiar mis hábitos alimenticios, dedicarme íntegramente a cultivar una vida sana y hacer partícipe de ello a mi familia”.

“Tenemos una planta procesadora de frutos, donde los pulpeamos y extraemos lo mejor de ellos. Luego los distribuimos en conocidos locales y boticas de la ciudad en forma de productos naturales. Aparecemos con nuestros productos a nivel mundial por la preocupación en el incremento del índice de enfermedades como el cáncer, bronquitis, gripe, asma, estrés y tantas dolencias que han aparecido gracias a los daños causados por la destrucción del medio ambiente. Lo tenemos claro”, añade Felipe.

Tener las frutas así, procesadas, les permite tenerlas a la mano, con la medida exacta para preparar sus refrescantes jugos, con la rapidez que se requiere, en un local como este. Con el estrés que ahora todos vivimos, es muy difícil ir a comer a casa, la gente se está acostumbrando a la provocativa, pero dañina comida chatarra, que a pesar de ser consumida con frecuencia, puede causar problemas cardiovasculares, presión alta, colesterol, entre muchas otras complicaciones. Es por ello que a David y Felipe Novoa se les ocurrió crear un concepto de fast food totalmente novedoso. Así fue como nació San Ogusto, con la intención de ser la primera alternativa de comida rápida, divertida saludable y sobre todo deliciosa, especial para esas personas que suelen comer en la calle.

SANTOS TERRENA LES

Entrar en el santuario de San Ogusto; un lugar ubicado en el kilómetro 17 de la Panamericana Sur, ahí enquistado en una de esas estaciones de servicio que se encuentran en la margen derecha de la carretera, camino a las playas, es divertido desde el primer paso. Espejos milagrosos que hacen que uno se vea en delgada y espigada figura, es el anuncio principal que anima a los visitantes a tener un encuentro con jugos y sándwiches llamados ligeros, contundentes, pero con menos de 200 calorías cada uno.

Simpáticas jovencitas y apuestos muchachos son quienes nos dan la bienvenida con muestras de jugos de varias tonalidades, sabores y sobretodo especificando sus valores para determinada función del organismo. “Tenemos los especiales para quienes deseen mantener una figura delgada, los que deseen un aliento fresco, los digestivos, los refrescantes, los batidos nutritivos, los re-



constituyentes y hasta los antioxidantes. Todos ellos pueden ser muy bien combinados con nuestros sándwiches, que van desde vegetarianos, dietéticos, hasta los gourmets, los clásicos y los llamados "rapiditos", dice con una amplia sonrisa David, mientras Felipe se dispone a mostrarnos lo mejor de su carta.

Ninguna de estas delicias servidas al plato contiene carnes rojas, ni frituras, ni otros ingredientes que causen algún daño a nuestro organismo. Todos los elementos que van al centro de las dos mitades de pan ciabatta integral, son tomates, lechugas orgánicas, sprouts de alfalfa, pimientos, champiñones, manzanas, espinacas, finas hierbas, aceite de oliva y la mayonesa especial de la casa, que

más que dietética, es novedosa en este mercado del consumo chatarra.

Los nombres de estos jugos y sándwiches, giran en torno a la santería creada por estos dos jóvenes emprendedores. Así tenemos los sándwiches Santa Ricura, Santa Sofi, Santo Popeye, Santa Verdura, entre otros; además de los refrescantes jugos, todos hechos con una importante base de hielo triturado, como el San Ogusto, Santa Pepita, San Citrus, San Lázaro o San Son. Comida rápida, comida al paso, pero sana, dietética y deliciosa.

Por ahora, los veraneantes que cada fin de semana inician su ruta playera hacia el sur, pueden acercarse a San Ogusto



y ser parte de esta nueva tendencia a la que invitamos sin mayor compromiso, que el que tenemos por el buen gusto y la delicia preparada al instante. Pronto, distritos como Surco y Miraflores también serán escenarios de este fast food, que se constituye en una interesante propuesta para quienes son parte de la vorágine citadina.

San Ogusto, abre el mercado que demandaba nuestra salud. No es un restaurante de cocina vegetariana, tampoco un local de productos naturales. Es la respuesta de dos jóvenes empresarios que tuvieron que vivir en carne propia las consecuencias de una vida agitada, en donde el colesterol y las grasas acompañaban su pan de cada día y en un momento determinado decidieron aprovechar las bondades de la naturaleza, tomar un poco de ella y transformarla en novedosos sabores, con gustos frescos, coloridos y saludables, por una mejor calidad de vida.

