

**ARTES!**

*MOCKTAILS*

p.8

*DE AUTOR*

p.14

*NUEVOS CLÁSICOS*

p.20

*GIN&TONIC*

p.26

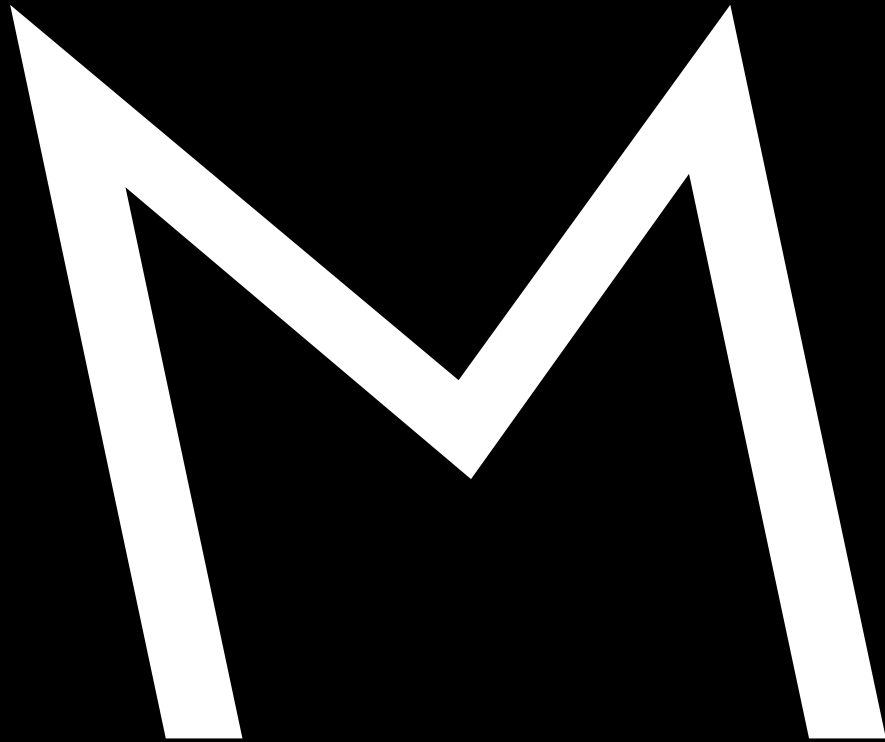
*DESTILADOS  
Y OTROS*

p.28

¿Estás pensando en un cóctel clásico?  
Pregunta al Barman

La coctelería de Artte es un espacio experimental, creativo, donde tomar un cóctel es una experiencia visual, gustativa y emocional. Cócteles creados por los mixólogos Ilan Arca y Pablo Pelatti, elaborados tras una intensa investigación sobre los ingredientes botánicos y frutales utilizados en otras culturas, y sus efectos sobre el organismo.

Una carta viva que ha sido elaborada incluyendo procesos artesanales y mucha creatividad.





de Mocktails

Cócteles súper healthy, sin alcohol, con ingredientes naturales botánicos y superalimentos: la experiencia del cóctel con los efectos beneficiosos para tu organismo.

# AFTER HOURS

**Café ecológico, remolacha, frambuesa, sirope de dátiles, jengibre, guaraná, extracto de Ginseng.**

La bebida energética más sana del mundo: prepárate para tener una energía infinita para una noche larga por delante.

 Intenso, terroso, afrutado |  Cero |  Todas horas |  7€

# SUPER-GRASS

**Wheatgrass, Seedlip Garden 108, manzana verde, sirope artesano de cáñamo-remolacha-ajedrea, albahaca, cardamomo verde.**




El supercóctel sano, equilibrante, depurativo y delicioso. ¿Te resistes?

 Herbal |  Cero |  Todas horas |  7.5€

# GARDEN & TONIC

**Destilado sin alcohol de hierbas, tónica de azahar y lavanda, flor de sauco, cítricos.**

Un gin tonic sin alcohol, con tónica elaborada artesanalmente y con todo el aroma del Mediterráneo en tu copa.

 Ligero, floral, amargo |  Cero |  Todas horas |  7€

# ORIENT EXPRESS

**Seedlip Spiced infusionado en Chai, piña, tamarindo, sirope artesano de almendra, jengibre, lima, bitter "indian spices", aroma de sésamo negro.**

Notas exóticas, dulces y picantes, prepárate para una viaje a Asia a través de un cóctel.

 Especiado y cítrico |  Cero |  Todas horas |  7€

# FOREVER YOUNG

Lechuga iceberg, pepino, aguacate,  
gel de aloe vera, té matcha, lima, agave, guaraná.

Una mezcla de ingredientes "healthy", concentrado  
de vitaminas frescas y propiedades antioxidantes  
que te sentarán bien y te darán energía verde.

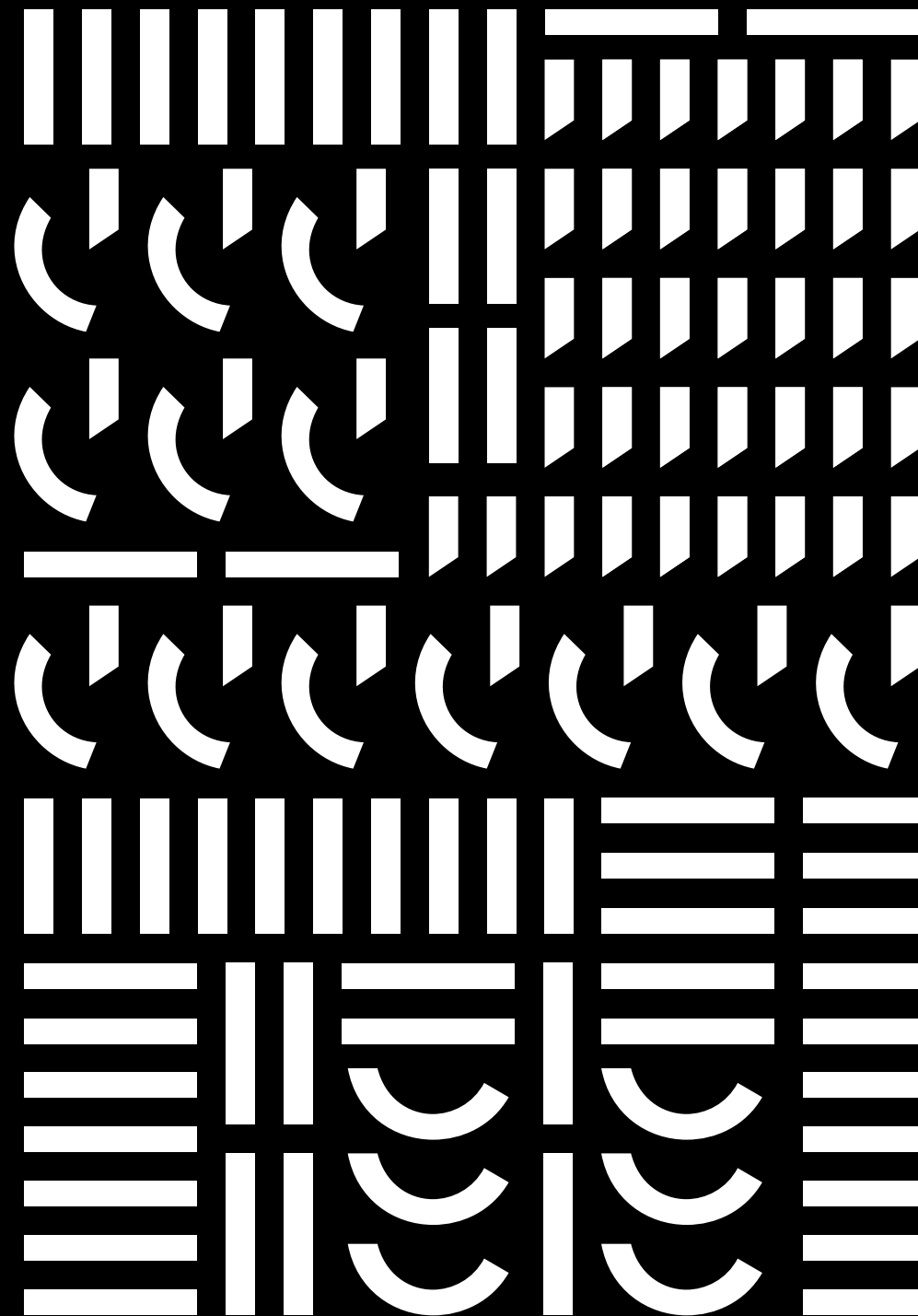
\* Cóctel sujeto a disponibilidad

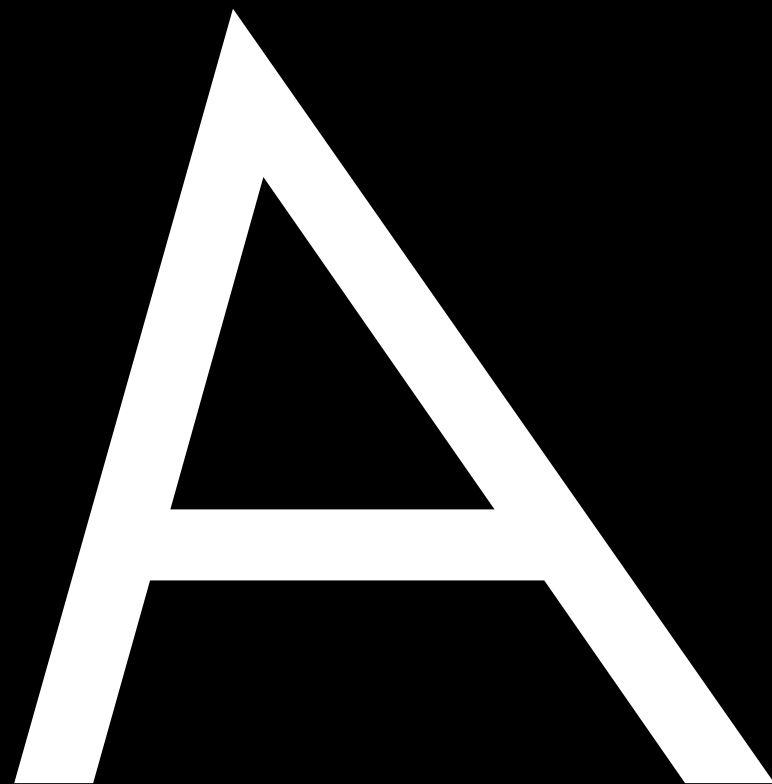
 Fresco,  
herbal |  Cero |  Todas horas |  7€

# WIFI IS OVER

Cocktail sin alcohol creado por nuestros mixólogos  
para darte un tiempo de conexión contigo mismo.  
Una propuesta efímera que cambia de receta cada mes.  
Pregunta al Barman.

 Sorprendente |  Cero |  Todas horas |  7,5€





de Autor

Propuestas originales, desarrolladas en exclusiva por nuestros mixólogos. Cócteles atrevidos, sorprendentes, tanto en contenido como en su puesta en escena.

# CHAMÁNICO

Ron especiado, licor de guaraná, mango, calabaza, sirope roibos chocolate y especias, licor de chocolate, bitter "indian spices", cúrcuma, lima




Cóctel transformador y mágico. Notas dulces, especiadas y ácidas. Ideal para compartir.

 Excitante y goloso |  Medio |  Media tarde |  12€

# CON UN PAR

Don Julio Blanco, zumo de tomate, sangrita de "mole extra picante", tajín, sal, yema de huevo de codorniz (opcional).

Si te gusta el picante y los retos en la vida, éste es tu cóctel.

 Contundente y picante |  Medio |  Todas horas |  12€

# AVE MARIA

Tanqueray Ten, lima, sirope de yuzu, bitter de miel de azahar, espuma de manzanilla y raíz de angélica.

Una experiencia celestial, suave, sorprendente, pero nada naif. Amén.

 Suave, cítrico, seco |  Bajo |  Todas horas |  11€

# HOMBRE LOBO

High Club single Malt, Lagavulinie 16 years, licor de chocolate, infusión de sake y caléndula, sirope de shitake-té especiado-cerveza tostada, remolacha, balsámico de frambuesa.

Una propuesta intensa, misteriosa, con aromas a sotobos-que y a humedad. Tómalo y experimenta una transformación mágica.

 Fuerte y terroso |  Alto |  Tarde-Noche |  12€



# STUDIO 54

**Vodka de lemongrass y melón verde, midori, lima, miel de flor de limonero.**

Mezcla sofisticada de melón y cítricos que haría las delicias de "Blondie".  
¡Viva la purpurina y la música disco!

 Frutal, cítrico, amielado |  Alto |  Media tarde |  11€

# MATCHA MARINO

**Sake, infusión de vermut seco y alga wakame, té Matcha, manzana verde, agua de pepino, yuzu, lima, aire de hinojo marino.**

De inspiración japonesa y con toques vegetales marinos, un cóctel con notas finales frescas y saludables.

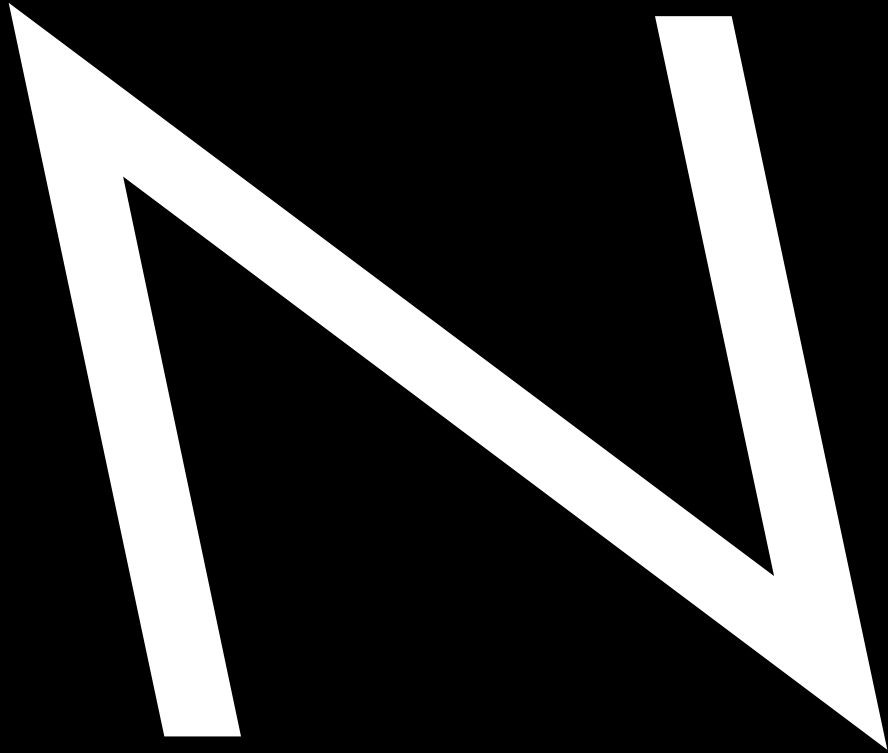
 Marino, fresco, seco |  Bajo |  Todas horas |  11€

# ERECTUS

**Pisco, ron añejo, licor de pera Azteca, chocolate blanco, fruta de la pasión, lima, sirope de Earl Grey y Damiana, Maca Andina, bitter de chocolate, haba tonka y lima.**

Energía concentrada, con sabores afrodisíacos y una puesta en escena muy sensual.

 Excitante y goloso |  Medio |  Tarde-Post cena |  12€



de Nuevos Clásicos

Evoluciones de cócteles clásicos, recetas que hemos adaptado a un nuevo paladar.

# MUSCOVADO OLD FASHIONED

**Bourbon Bulliet, sirope muscovado-café-vainilla, cardamomo verde, hoja de lima kaffir, bitter de cacao, cítricos.**

Si el "Old Fashioned" se creó en N.Y. la versión Muscovado nace en Arte, dulce y con un punto cítrico.

 Seco y avainillado |  Alto |  Aperitivo-Post cena |  10€

# GUIDO MANHATTAN

**Bourbon Bulliet, Fórmula antica, Fernet Branca, grappa de olivas, balsámico de frambuesa, Angostura, oliva Siciliana.**

El "Manhattan" de la mafia italiana, muy canalla, con maderas ahumadas y olivas sicilianas.

 Fuerte y seco |  Alto |  Aperitivo-Post cena |  11€

# BEE NEGRONI

**Campari, Tanqueray Ten, infusión de Vermut y polen, Cynar, extracto de própolis, jalea real, miel de flor de limonero.**

Un homenaje a los néctares y a la potencia de la naturaleza. Delicioso y sorprendente.

 Seco, amargo, amielado |  Alto |  Aperitivo-Post cena |  10€

# MARGARITA KHALO

**Don Julio Blanco, Grand Marnier, sirope de flor hibiscus y tuna mejicana, canela, espuma verde de lima, Tajín.**

Inspirado en el clásico Margarita, este cóctel lleva el nombre de la hermana de la pintora y poetisa, por sus ingredientes de origen mexicano.

 Cítrico y fresco |  Medio |  Todas horas |  11€

# COSMO IN THE BOTTLE

Vodka Kettel One, Cointreau, Chicha Morada, lima.

Sustituimos las bayas rojas del "Cosmopolitan" por la Chicha Morada peruana y una puesta en escena muy "Lewis Carroll".

 Afrutado, especiado, seco |  Medio |  Todas horas |  10€

# PISCO FLOWER

Pisco, Chambord, sirope de flores y té afrodisíaco, coulis de frutos del bosque, clara de huevo, bitter de ruibarbo, lima.

Con cuerpo de "Pisco" y alma de té, un cóctel con un toque floral. Sumamente encantador.

 Frutal, floral, anisado |  Medio |  Todas horas |  10€

# WHEATGRASS MOJITO

Wheatgrass, ron de coco, ron añejo, fruta de la pasión, menta y sour mix.

Un mojito sorprendente y original, con hierba de trigo y aromas del Caribe.

 Herbal y cítrico |  Medio |  Media tarde |  11€

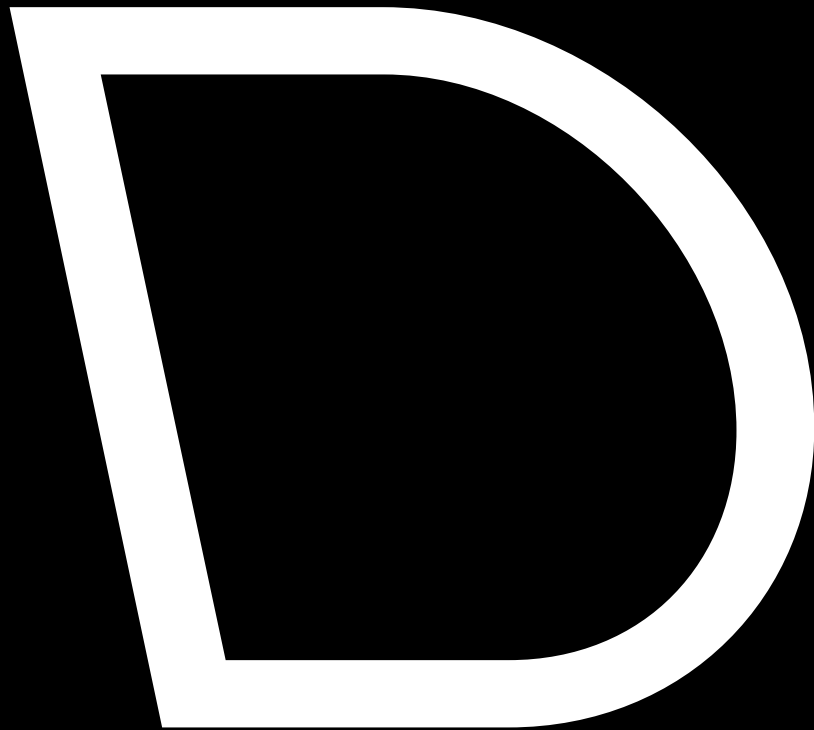


de Gin&Tonic

## GINEBRA

<b>Beefeater</b>	9,00€	<b>Jinzu</b>	12,00€
<b>Inglaterra.</b> Destilada a base de puro alcohol de grano y exclusivamente con botánicos naturales.		<b>Inglaterra.</b> Ginebra que se caracteriza por estar elaborada parcialmente con sake y otros botánicos japoneses, como la flor de cerezo, el cilantro y el yuzu.	
<b>Tanqueray</b>	10,00€	<b>N.209</b>	12,00€
<b>Inglaterra.</b> Transparente y limpia, de cuerpo medio, destacando en el aroma de enebro y cítricos.		<b>Estados Unidos.</b> Ginebra transparente, agrídulce al paladar, con aroma cítrico, en especial limón y enebro.	
<b>Bombay Shaphire</b>	10,00€	<b>Monkey 47</b>	14,00€
<b>Inglaterra.</b> London Dry con aromas de enebro y especias, bastante cítrica y ligera.		<b>Alemania.</b> Es la ginebra con mayores botánicos del mundo: equilibrada y compleja, seca de sabor y ciertas notas amargas.	
<b>Seagrams</b>	10,00€	<b>Gin RAW</b>	14,00€
<b>Estados Unidos.</b> Ginebra clásica, limpia, de tono ámbar, de sabor suave y herbáceo.		<b>Barcelona.</b> Ginebra de destilación a baja temperatura, que permite conservar la esencia de la materia prima. De profundos aromas cítricos con notas especiadas, ahumadas y saladas.	
<b>G´vine Floraison</b>	13,00€	<b>Gin Mare</b>	13,00€
<b>Francia.</b> Muy suave, con aroma floral muy marcado y que camufla totalmente al enebro.		<b>Barcelona.</b> Nos ofrece notas poco comunes, con toda la esencia mediterránea: albahaca, romero, limón y oliva arbequina.	
<b>Tanqueray TEN</b>	12,00€	<b>Hendricks</b>	12,00€
<b>Inglaterra.</b> Ginebra de aroma fresco, con diferentes cítricos, hierbas y especias. De sabor intenso y refrescante, con marcadas notas cítricas y final sutil		<b>Inglaterra.</b> Ginebra London Dry en la que destacan las notas clásicas del enebro y cítricos, junto a notas florales y a la del característico pepino holandés.	
<b>Tanqueray Rangpur</b>	12,00€	<b>Brockmans</b>	13,00€
<b>Antiguas colonias Británicas.</b> Ginebra cítrica y perfumada, entre sus botánicos encontramos la rara lima Rangpu.		<b>Inglaterra.</b> Ginebra muy suave al paladar, con aromas de frutos rojos y cítricos.	
<b>Bulldog</b>	12,00€		
<b>Inglaterra.</b> Ginebra seca, suave y ligeramente dulce en el paladar, con aroma floral y toque especiado.			

\*Suplemento Tónica Premium: 1€



de Destilados

## VODKA



Ketel One	10,00€	5,00€
Absolut	10,00€	5,00€
Ciroc	11,00€	5,50€
Grey Goose	13,00€	6,50€
Belvedere	13,00€	6,50€
Beluga	13,00€	6,50€
Cristal Head	14,00€	7,00€



## TEQUILA & MEZCAL



Tequila Jose Cuervo reposado	9,00€	4,50€
Tequila Don Julio Blanco	11,00€	5,50€
Tequila Don Julio Reposado	14,00€	7,00€
Mezcal San Cosme Oaxaca	12,00€	6,00€
Mezcal Vida	13,00€	6,50€

## RON



### CUBA

Bacardi Carta Blanca	9,00€	4,50€
Legendario Elixir 7 años	10,00€	5,00€
Havana 7 años	11,00€	5,50€

### R. DOMINICANA

Brugal Añejo Superior	10,00€	5,00€
Barceló Añejo	10,00€	5,00€

### BERMUDAS

Gosling Black	11,00€	5,50€
---------------	--------	-------

### ISLAS VÍRGENES

Sailor Jerry (Spiced)	11,00€	5,50€
Kraken (Black Spiced)	12,00€	6,00€

### GUATEMALA

Zacapa Centenario 23 años	13,00€	6,00€
Botran 18 años	13,00€	6,00€

## RON



### BARBADOS

Plantation Extra Old  
20 años 14,00€ 7,00€

### TRINIDAD & TOBAGO

Angostura 1824  
12 años 15,00€ 7,50€

## BLENDED WHISKY



J&B 9,00€ 4,50€

Ballantines 9,00€ 4,50€

Cutty Sark 9,00€ 4,50€

Johnnie Walker  
Red Label 9,00€ 4,50€

Johnnie Walker  
Black Label 12,00€ 6,00€

Cardhu 12,00€ 6,00€

Johnnie Walker  
Gold Label Reserve 13,00€ 6,50€

## BOURBON



Bulliet Bourbon 10,00€ 5,00€

Bulliet Rye  
Whiskey 11,00€ 5,00€

Jack Daniel's  
(Tennessee) 10,00€ 5,00€

## WHISKY IRLANDÉS



Jameson 9,00€ 4,50€

Bushmills Black 12,00€ 6,00€

## MALTAS



High Club Single  
Grain (Lowlands) 12,00€ 6,00€

Glenfiddich 12 años  
(Speyside) 12,00€ 6,00€

Knockando 12 años  
(Speyside) 12,00€ 6,00€

Glenmorangie  
Original (Highlands) 13,00€ 6,50€

Talisker 10 años  
(Skye) 13,00€ 6,50€



Jura 10 años  
(Islay) 13,00€ 6,50€

Macallan Amber  
12 años (Speyside) 14,00€ 7,00€

Ardbeg 10 años  
(Islay) 14,00€ 7,00€

Oban 14 años  
(Highlands) 14,00€ 7,00€

Lagavulin  
16 años (Islay) 15,00€ 7,50€

Nikka from the  
barrel (Japón) 15,00€ 7,50€

Hibiki Harmony  
(Japón) 16,00€ 9,00€

## BRANDY & COGNAC

Magno 8,00€

Mascaró 8,00€

Gran Duque de Alba 10,00€

Larios 1866 Gran  
Reserva 12,00€

Courvoisier V.S. 10,00€

Remy Martin V.S.O.P 12,00€

Hennessy V.S. 13,00€

Baron Gaston  
Legrand (Armagnac) 10,00€

## LICORES



Limoncello 6,00€ 4,00€

Baileys 6,00€ 4,00€

Kalhua 6,00€ 4,00€

Amaretto  
di Saronno 6,00€ 4,00€

Frangelico 6,00€ 4,00€

Galiano 7,00€ 4,00€

Grand Marnier Rojo 7,00€ 4,00€

Heering Cherry  
Liquor 7,00€ 4,00€

Khuri Licor  
de Moras 7,00€ 4,00€

## APERITIVO



<b>Fino o Manzanilla</b>	4,00€ -
<b>Vermut casero</b>	4,50€ 6,00€*
<b>Cynar</b>	5,00€ 6,00€*
<b>Pernod</b>	5,00€ 6,00€*
<b>Martini rosso</b>	6,00€ 7,00€*
<b>Martini blanco</b>	6,00€ 7,00€*
<b>Campari</b>	6,00€ 7,00€*
<b>Carpano fórmula Antica</b>	7,00€ 8,00€*
<b>Campari Orange /Soda</b>	7,00€ 8,00€*
<b>Aperol spritz</b>	7,00€ 8,00€*

## DIGESTIVO



<b>Orujo blanco Martin Codax</b>	4,00€ 6,00€
<b>Orujo de hierbas Martin Codax</b>	4,00€ 6,00€
<b>Anís Marie Brizard</b>	4,00€ 6,00€
<b>Montenegro Amaro</b>	4,00€ 6,00€

<b>Jägermeister</b>	4,00€ 6,00€
<b>Pacharán Baynes</b>	4,50€ 7,00€
<b>Grappa Poli Sarpa</b>	4,50€ 7,00€



## ZUMOS NATURALES

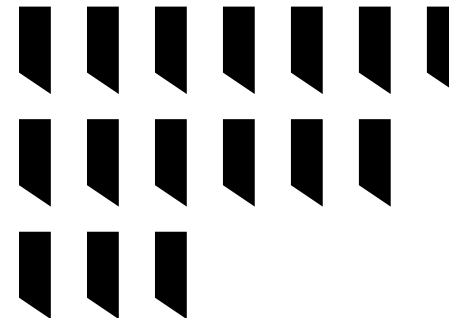
<b>Naranja</b>	3,80€
<b>Naranja, zanahoria, jengibre</b>	4,00€
<b>Manzana, apio, albahaca</b>	4,00€
<b>Zanahoria, manzana, jengibre</b>	4,00€
<b>Remolacha, zanahoria, manzana</b>	4,00€

## REFRESCOS

<b>Refrescos</b>	2,30€ 4,00€*
<b>Agua 500 ml</b>	3,00€ 4,00€*
<b>Agua con gas 500 ml</b>	3,00€ 4,00€*

## CERVEZA

<b>Cerveza Artesana Barcelona Common Beer Fort</b> Copa	4,00€ 4,50€*
<b>Cerveza Artesana Fort Edición Limitada (Estacional)</b> Copa	4,50€ 5,00€*
<b>Moritz Clásica</b> Caña pequeña	2,50€ 4,00€*
<b>Moritz Clásica</b> Caña grande	3,00€ 4,50€*
<b>Moritz Epidor</b> Caña pequeña	3,00€ 4,00€*
<b>Moritz Epidor</b> Caña grande	3,50€ 4,50€*
<b>Moritz Epidor</b> Mediana	3,50€ 4,50€*
<b>Moritz 0,0</b> Mediana	3,00€ 4,50€*



## VINOS Y ESPUMOSOS

<b>Menganito (Blanco)</b> Verdejo 100% D.O. Rueda	4,10€
<b>Fulanito (Tinto)</b> Tinta Fina, Cabernet Sauvignon D.O. Ribera de Duero	4,30€
<b>Zutanita (Rosado)</b> Cinsault, Garnacha A.O.C. Provence	4,80€
<b>Mas Candi Brut Nature (Cava)</b> Xarel.lo, Macabeu, Parellada D.O. Penedés	5,00€
<b>Moët Chandon Brut Imperial</b>	8,00€

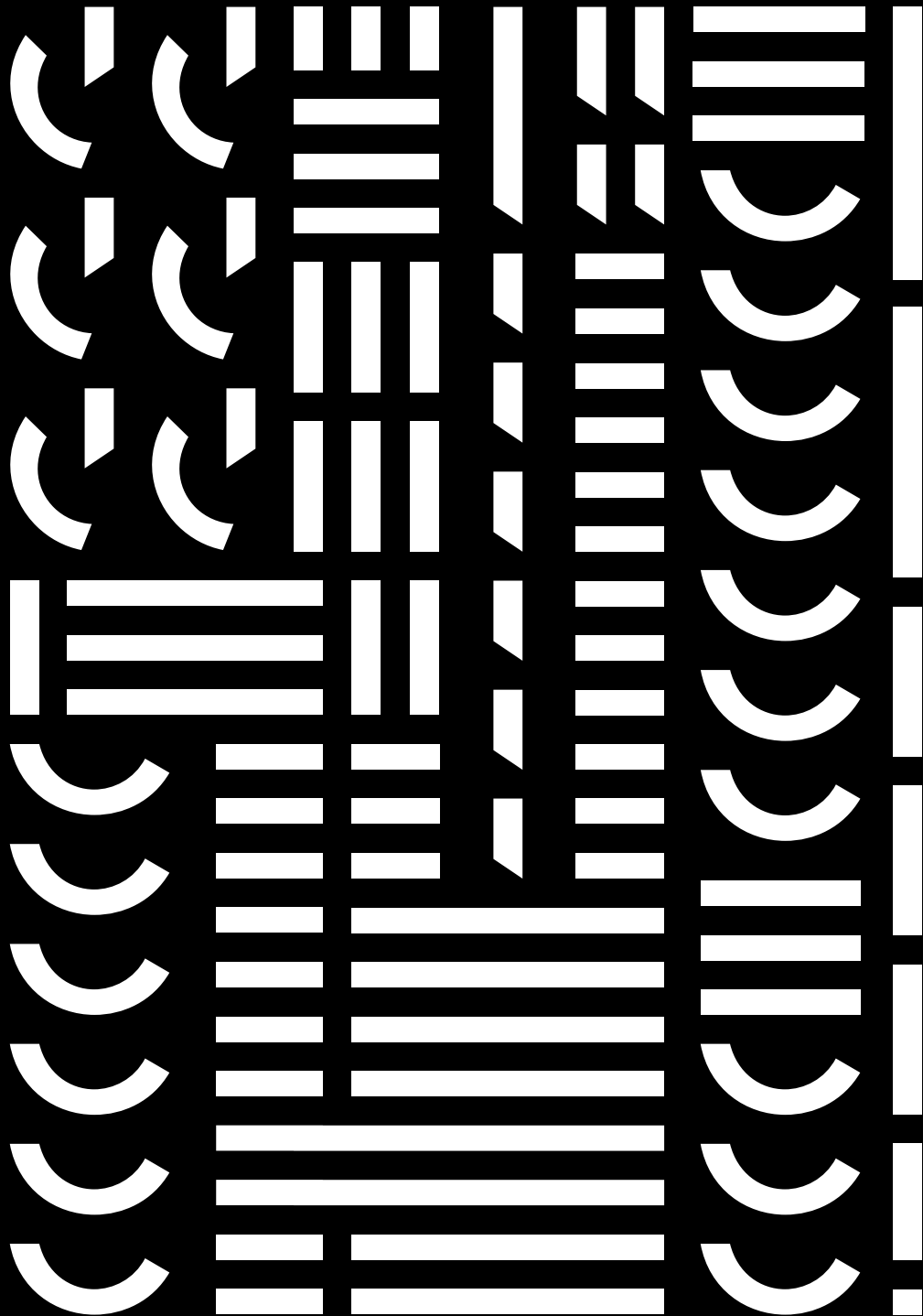
## VINOS DULCES

<b>Olivares</b> Monastrell	5,90€
<b>Petit Caligo</b> Sauvignon, Chardonnay, Albariño	5,90€



\* precio evento





## A

### Ajedrea

*La ajedrea (Satureja montana L.), es una especie botánica utilizada desde la antigüedad por sus propiedades digestivas y estimulantes. Tiene un aroma muy característico y su aceite esencial es uno de los más importantes por su efecto antimicrobiano. Se utiliza como hierba aromática en la cocina y para aderezar las aceitunas.*

### Aloe Vera

*Ya utilizada por Griegos y Romanos, el Aloe Vera es un desintoxicante natural, mejora la salud cardiovascular y la circulación sanguínea. Su consumo habitual ayuda a la eliminación del colesterol y a depurar el organismo.*

### Agave

*El sirope de agave, conocido también como miel o néctar de agave, es un jugo vegetal dulce que se extrae del agave, una especie de cactus o planta del desierto, originaria de América tropical y subtropical y el Caribe.*

### Angelica (raíz)

*Conocida también como Hierba del Espíritu Santo, la Angélica es una planta que recibe este nombre por la creencia popular de que fue un regalo del arcángel Gabriel a un sabio ermitaño por sus propiedades beneficiosas para el organismo. "El agua destilada de su raíz alivia los dolores y tormentos debidos al frío y al aire"*

## C

### Cáñamo (semillas)

*Con un alto valor en minerales, vitaminas, proteínas, aminoácidos y ácidos grasos esenciales, se considera uno de los alimentos más completos desde un punto de vista nutricional, destacando la fácil asimilación de sus proteínas. Una de sus proteínas: la edestina, es muy similar a las globulinas humanas presentes en el plasma sanguíneo.*

### Cardamomo verde

*El cardomomo verde es una especia con un sabor particular y un aroma intenso. Posee efectos estimulantes a nivel físico y mental, favoreciendo la energía vital y la creatividad.*

### Chicha Morada

*Bebida precolombina originaria de los Andes Peruanos, cuyo ingrediente principal es el maíz morado (ckolli), con un elevado contenido en componentes antioxidantes. El maíz dorado modula el chakra responsable de la intuición y la espiritualidad. "Cuando el maíz morado llegue a occidente, es la señal de que grandes cambios están ocurriendo en el planeta"*

## Cúrcuma

*Además de su uso como especia para ofrecer color y sabor, tiene una amplia gama de utilidades debido a su gran capacidad antioxidante y antiinflamatoria, siendo una de las principales plantas utilizadas en Medicina Ayurvédica. Es un purificador de la sangre, efectivo para limpiar las chakras. La cúrcuma aporta energía vital y da pureza.*

## D

### Damiana

*Las hojas de Damiana se utilizaban como afrodisíaco y para aumentar la potencia sexual de los indígenas, en México. También, como aumento de la energía, el asma, depresión, impotencia y problemas menstruales.*

## E

### Earl Grey

*Mezcla de té habitualmente negro, aromatizado con bergamota. El aroma fresco y cítrico de la bergamota, junto al envolvente aroma terroso del té negro, ofrece una interesante acción a nivel del sistema nervioso, ayudando a liberar emociones y sentimientos reprimidos y a mostrar la verdadera personalidad.*

## G

## Ginseng

Raíz con que mejora el rendimiento físico y mental. En la antigua China, su uso estaba reservado única y exclusivamente al emperador y a los grandes señores feudales. "Entre los chinos ésta es la medicina por excelencia, el último recurso cuando todas las demás drogas fracasan"

## Guaraná

El guaraná (*Paulinia cupana Mart.*) es un arbusto trepador de la familia Sapindaceae. Es originario de la Amazonia. Su fruto es rico en vitaminas y en cafeína, con una gran capacidad antioxidante y energizante. Los indígenas de la cultura Tupí-Guaraní lo denominan "wara'ná" o "fruta con los ojos de las personas".

## H

## Haba Tonka

El Haba Tonka es la semilla del árbol *Dipteryx odorata* Wild., originario de las Antillas y algunas zonas del Amazonas, con aroma a vainilla, canela y toques amargos de almendra. Destaca su mezcla de fragancias ofreciendo un desconcierto olfativo que estimula todo el cuerpo evocando recuerdos y olores olvidados.

## Hibiscus

Planta de flor aromática de color rojo intenso, con elevada capacidad antioxidante y eliminadora de toxinas. La infusión de flores de hibisco o flor de Jamaica (*Hibiscus sabdariffa L.*) es una bebida muy popular en muchos lugares del mundo, que además de sus valiosos efectos antioxidantes, también aporta una interesante cantidad de fibra dietética.

## Hinojo marino

Llamado también "perejil de mar" (*Crithmum maritimum L.*) es una planta comestible silvestre mediterránea, adaptada a vivir en medios con gran cantidad de sal, como son las rocas y acantilados muy próximos al mar, expuestos a los constantes vientos cargados de sal y las salpicaduras del oleaje. Tiene un sabor picante y muy aromático. Es un antioxidante natural muy potente.

## J

## Jalea Real

La Jalea Real es una sustancia líquida, viscosa, elaborada por las abejas con una gran concentración de nutrientes. Es el alimento de las larvas de abeja durante sus tres primeros días y de la reina de la colmena durante toda su vida. Las obreras suelen vivir unos meses y la abeja reina puede llegar a vivir 5 años.

## L

## Lemongrass

El lemongrass, también conocido como "limoncillo" o "hierba limón" (*Cymbopogon citratus L.*), es originaria de la India, y es muy utilizado en la cocina tailandesa y vietnamita. Se trata de una especie herbácea, rústica, perenne y muy aromática. Ofrece un sabor agrídulce y un sugerente aroma a limón, que contribuirá a reordenar la mente, mejorar la concentración y el estado de ánimo.

## M

## Maca Andina

Planta nativa de los Andes del Perú ("ginseng peruano") y Bolivia, donde se cultiva tanto por sus cualidades nutritivas. La raíz de maca (*Lepidium meyenii Walp.*), es un alimento saludable, con propiedades energéticas, reconstituyentes, vigorizante y estimulante natural, con una gran capacidad de mejorar la respuesta al estrés.

## Matcha

El matcha es un té verde molido empleado en "la ceremonia japonesa del té", con alto poder antioxidante, estimulante de la concentración y energizante, incluso utilizado en muy pequeñas cantidades. El efecto energizante puede durar unas 4 ó 5 horas consumiéndolo tan solo 3 gramos de matcha.

## Muscovado

Muscovado o "azúcar mascabada" es un azúcar de caña integral no refinada originaria de las Islas Mauricio. Tiene una gran cantidad de melaza, lo que le da un sabor muy particular, así como una textura pegajosa.

## P

## Polen

El polen de abejas es un pequeño tesoro alimenticio del que cada vez se descubren más sustancias nutritivas. Contiene valiosas enzimas, vitaminas, minerales y aminoácidos, que hacen de él un auténtico "complejo multivitamínico y mineral" totalmente natural.

## Própolis

Sustancia resinosa elaborada por las abejas a partir de brotes vegetales, exudados vegetales, barro y otros componentes con el objetivo de proteger la colmena de la invasión de hongos y bacterias: "pro=antes; polis=ciudad", utilizado ancestralmente por la Cultura Egipcia, mencionado en la biblia como tzorí y por los profetas hebreos como bálsamo de Galaad o Judea. "Tiene la cualidad de eliminar las puntas de flechas y espinas, vivifica, limpia fácilmente y ablanda fuertemente"

## R

## Rooibos

Las hojas jóvenes desecadas y en ocasiones fermentadas del "té rooibos": *Aspalathus linearis* (Burm. f.) R. Dahlgren, contienen una elevada concentración de antioxidantes. Es una planta de origen sudafricano cuyo nombre significa "arbusto rojo". En realidad no se trata de un "té", por lo que no contiene ni teína ni cafeína y el histórico pueblo de los Masáis lo ha utilizado ancestralmente para tratar afecciones de piel, cabello, como digestivo y para el cansancio y la fatiga.

## Ruibarbo

Desde el punto de vista alimenticio se utiliza el peciolo de las hojas y medicinalmente son utilizadas las raíces, fundamentalmente por sus propiedades laxantes. "Tan eficaz que es considerado la vida, el alma y la melaza del hígado, purgando los humores colérico, flemático y sanguíneo"

## S

## Sake

Licor japonés de fuerte sabor con arroz fermentado. En Japón se consume con frecuencia como parte de rituales espirituales.

## Sangrita

Bebida aperitiva tradicional mexicana que usualmente se sirve con tequila y limón. Estimulante del apetito y digestiva.

## Shitake

Hongo que procede del Este de Asia. Aumenta la vitalidad y el bienestar general. Es una de las setas más cultivadas en todo el mundo.

## T

## Tajín

Mezcla de especias formada por chile molido, jugo de limón deshidratado y sal.

## Tamarindo

Árbol tropical (*Tamarindus indica L.*) originario de África, cuyo fruto, dulce y amargo al mismo tiempo, es un ingrediente utilizado en la medicina ayurvédica por sus propiedades digestivas y para facilitar el sueño. Las papilas gustativas se estimularán en su totalidad y estarán más receptivas para el resto de sabores que acompañen al tamarindo. Excelente como armonizador sensorial del gusto.

## Tuna

La tuna o fruto del nopal (*Opuntia ficus-barbarica A. Bergeres*) es ampliamente consumida en México. Tiene un gran poder antioxidante y antienviejimiento, gracias, entre otros, a su elevada concentración de vitamina C.

# W

## Wakame

*El alga wakame (Undaria pinnatifida) es originaria del sudeste asiático. Es muy utilizada en la cocina japonesa y aporta una equilibrada y abundante cantidad de minerales, destacando el aporte de calcio y vitaminas del grupo B. Además de su sabor "a mar", contribuye a que el mar interno en el que están bañadas nuestras células se mantenga en un adecuado equilibrio dinámico.*

## Wheatgrass

*La hierba de trigo o wheatgrass se obtiene de la hierba tierna del trigo, justo en el momento en el que tiene el valor nutritivo y mineral más alto. Es un gran reconstituyente y desintoxicante. Favorece el descanso, mejora el estado de ánimo, reduciendo la fatiga y el cansancio físico e intelectual, todo ello debido a su riqueza en vitaminas, aminoácidos, minerales, clorofila (hasta un 70%) y otros importantes nutrientes.*

ARTS!