



en forma

ALTA COCINA VEGETARIANA

Texto Toni Merigó



Aunque la gastronomía vegetariana se asocia más a salud que al placer, y a ideologías estrictas más que a sensaciones gustativas, esta concepción empieza a cambiar

Tipos de vegetarianos: de lo 'light' a lo 'heavy'

Los **vegetarianos** son los que no comen carne ni pescado, pero sí productos derivados de los animales siempre que no impliquen su muerte (leche, huevos, miel...). Cada subdieta, por decirlo así, tiene su nombre técnico: **ovolactovegetarianos** (si comen huevos y leche y sus derivados, que es la mayoría de los vegetarianos

en Occidente); **lactovegetarianos** (si toman leche y sus derivados, la mayoría de los vegetarianos en India), y **ovovegetarianos** (si comen huevos y sus derivados). Concretando aún más, el prefijo **api** (**apivegetarianos**) se añadiría a los anteriores si permitieran en su dieta los alimentos elaborados por las abejas, la miel o la jalea real. Los **veganos** son los que no comen nada que proceda de un animal, lo que incluye los

productos que se obtienen de su explotación. Suelen ser más estrictos en otros campos además de en la dieta. Por ejemplo, se niegan a vestir con ropa que contenga ningún producto animal, a calzarse zapatos de piel y a usar los artículos de cosmética que incluyan productos extraídos de los animales.

Los **crudívoros** son los veganos que comen productos nunca cocinados a tempe-

raturas superiores a 40-45 grados. Su dieta se compone de frutas, verduras, cereales, semillas, germinados y algas, y usan procedimientos como la germinación, fermentación, maceración y deshidratación. En este grupo habría que considerar los **frutívoros**.

Para ser fieles a la realidad, esta clasificación debería reservar un espacio para otros grupos:

Los **semivegetarianos** o

pseudovegetarianos, que consumen menos carne que la media de la población sin eliminarla radicalmente.

Según las personas consultadas, este sector explicaría el crecimiento de la restauración vegetariana.

Los **pescetarianos**, que no comen carne pero sí pescado.

Los **macrobióticos**, que incluimos por su relevancia años atrás y porque lograron popularizar el término

dieta natural, centrada en los cereales, en la que no usan productos industriales (azúcar, sal convencional...). Sin embargo, sus principios dependen más de la filosofía (armonía entre el yin y el yang) que en distinciones científicas de géneros y especies como sí hacen los tres principales grupos de vegetarianos.

Nueva York, San Francisco y Londres son las únicas ciudades que incluyen restaurantes vegetarianos (pueden servir leche, huevos, miel..., y sus derivados) o **veganos** (sin nada que proceda de animales) que aparecen en las guías Michelin 2010. Estos establecimientos son una minoría entre el resto de los tipos de cocina (5 entre 400 en San Francisco, 4 entre 650 en Nueva York y 1 entre 450 en Londres), pero el caso es que ya están ahí y atraen la atención de los exquisitos paladares de los inspectores de las famosas guías. El epígrafe vegetariano es reciente en las guías, según Marie-Bénédicte Chevet, del departamento de la sede central de París. La pionera, nos dice, es Nueva York, en la que ya aparecía el restaurante Gobo en años anteriores.

Estos restaurantes son la punta de un iceberg compuesto por pequeños establecimientos que han proliferado por doquier en Occidente, pero sobre todo en Estados Unidos, y muy especialmente en California y Nueva York, las dos mecas del movimiento. Estos locales no son muy distintos de los que podemos encontrar en España, situados en lugares sencillos y con recetas que, aunque en sus mejores ejemplos puedan competir con menús carnívoros, no exploran vías imaginativas y personales como es la obligación de la alta gastronomía, que gusta etiquetarse a sí misma como un campo de creatividad no muy distinto de cualquiera de las artes. Esa red de restaurantes ha crecido en los últimos años, y se concentra en los barrios antiguos y más turísticos de las grandes ciudades.

Pero los escogidos por la guía francesa, aunque sólo recomendados y sin estrella, ya son otra historia. Sus cartas varían periódicamente y según las estaciones, trabajan con productos orgánicos y no manipulados genéticamente, de sus propios huertos o de pequeños proveedores. Sus chefs han estudiado en las principales escuelas gastronómicas y han hecho los típicos *stages* en restaurantes reconocidos, a menudo de tipo convencional, es decir, para omnívoros. Se preocupan por brindar a sus comensales experiencias sensoriales únicas con combinaciones de sabor, texturas y colores. Y suman con orgullo en sus estanterías

los reconocimientos de famosos y los premios de diarios, revistas y guías. La guía advierte en muchos de ellos: "Reservar con tiempo".

"Es el restaurante apropiado -dice la guía Michelin a propósito del Vanilla Black de Londres- para que los carnívoros que han vivido experiencias vegetarianas desagradables en su juventud curen antiguas heridas. Una cocina variada, llena de sabor y succulenta". En el vegano Blossom de Nueva York se comenta que el comensal experimentará más placer que comiendo carne. Es un punto importante de su éxito, porque la clientela de estos restaurantes está formada por adeptos pero también por los que sólo desean experimentar y que les sorprendan. Brigid Finley, del Ubuntu en Napa, cerca de San Francisco, nos lo confirma: "Nuestra clientela es muy variada, desde veganos estrictos hasta omnívoros".

Algunos de los restaurantes hacen gala de su ideología, como el Greens en San Francisco, fundado en 1979 por la asociación San Francisco Zen Center, que emplea a estudiantes de budismo zen en el servicio y pide que los comensales apaguen su móvil dentro del restaurante. El Gobo de Nueva York también se inspira en el zen, con un local decorado con colores tranquilos e iluminado suavemente. El Blossom promueve una campaña contra el foie gras. The Plant, en San Francisco, se define como defensor de la *slow food*, la comida lenta. El Ubuntu ofrece clases de yoga y cuenta con una gran mesa de madera comunitaria en su sala principal. El Cafe Gratitude de San Francisco exhibe una filosofía de agradecimiento a la Tierra que se manifiesta también en el trato a los clientes, que reciben comentarios del tipo: es usted fabuloso, o divino, o encantador o penetrante. Uno de los diez restaurantes escogidos por Michelin, el Pure Food and Wine de Nueva York, representa a la rama radical del movimiento, es decir, la *raw-food* o comida cruda, siempre vegana estricta, que consiste

NUEVA YORK Y CALIFORNIA SON LA MECA DE ESTE TIPO DE COCINA

en vegetales, semillas, germinados y algas, nunca preparados a más de 40-45 grados de temperatura para que, aseguran, no pierdan sus propiedades. Mientras Michelin remarca refiriéndose al Ubuntu que, "gracias a Dios, aquí no se ahorra ni en mantequilla ni en queso", sobre el Pure Food and Wine advierte a los carnívoros de la dureza de la propuesta ("Carnivore beware") y que el comensal saldrá más satisfecho si cree en los beneficios que supuestamente comporta la comida vegana cruda para la salud. Pero incluso los responsables de Pure Food and Wine sostienen que la mayoría de sus clientes no son ni vegetarianos ni crudívoros.

Todos se hallan en la franja de un precio entre 18 y 36 euros (o 27-36 euros en el caso del Vanilla Black de Londres), excepto el Gobo de Nueva York, donde se puede comer por menos de 18 euros.

¿Y qué pasa en la Europa continental y en España?

En 1996 un restaurante italiano de Milán, Joia (joia.it), obtuvo una estrella Michelin que ha sabido conservar y todavía es considerado uno de los pioneros en la alta cocina vegetariana. Pero estricto sensu no puede ser calificado así, porque su chef Pietro Leemann cocina pescado "para mantener un diálogo abierto con el gran público y no ser demasiado rígido". Eso sí, ni come carne ni la cocina. Un caso similar es el de Alain Passard de L'Arpège de París (alain-passard.com), un tres estrellas Michelin que retiró las carnes rojas de sus fogones y se especializó en las legumbres.

En España, otra guía de referencia gastronómica, la Repsol, que otorga soles en lugar de estrellas, pero en su versión digital distingue aquellos que ofrecen un menú completo a un comensal vegetariano.

Según Miquel Espinet, que colabora en la citada guía y es presidente de la Academia Catalana de Gastronomía y miembro del colectivo *5 a Taula*, los países de la Europa mediterránea tienen ▶

El vegetarianismo, entre la salud y el placer

La gente asocia el vegetarianismo a salud más que a sabor. Según una encuesta realizada por *Time*, el 50% de los que deciden convertirse en vegetarianos lo hacen por motivos genéricos de salud o para esquivar los aditivos y hormonas de la carne. Para Bienvenido Alarcón, cocinero vegetariano desde hace quince años en Yerbabuena, “la mayoría de la gente tiene una idea muy básica de los restauran-

tes vegetarianos, que van a comer lechuga y zanahoria que, como dicen en todos sitios, son muy saludables”. Cocineros de todo el mundo parecen haberse puesto de acuerdo en demostrar que también se puede llegar a una mesa vegetariana buscando placer para los sentidos. En cuanto al otro término de esta asociación, ¿hasta qué punto es verdad que vegetarianismo es igual a salud? Todas las personas consultadas coinciden en que una cosa es comer más vegetales

que el resto, acudir incluso a restaurantes vegetarianos regularmente para equilibrar otro tipo de comida, y otra es emprender una dieta vegetariana. Laura Kohan, nutricionista especializada en productos biológicos, advierte que “hay que informarse cuando se inicia una dieta vegetariana. Requiere más responsabilidad porque hay que buscar las proteínas alternativas”. Se refiere al tofu, extraído de la soja, o al gluten del trigo, de donde se extrae el seitán, conocidas como las carnes vegetaria-

nas. “También es importante comer los cereales con las legumbres, para que se liberen los ocho aminoácidos básicos”. Luis Alberto Robles, nutricionista diplomado por la Universidad de Navarra, también advierte de la necesidad de controlar los déficits. “Los problemas más habituales suelen ser las anemias de calcio o hierro, y la falta de los ácidos grasos DHA y EPA de la serie omega 3, que sólo se encuentran en el pescado y la carne. Y no se trata de mi opinión. Son

datos científicos y objetivos. Mi consejo es acudir a un especialista para observar los posibles déficits y las necesidades de suplementación”. Alarcón, que además de cocinero es vegetariano desde hace 25 años, lo ve de otra manera: “Es un topicazo. Hay muchísimas más personas omnívoras que vegetarianas con problemas nutricionales. El secreto es la variedad”. Los vegetarianos tradicionales lo tienen más fácil porque leche y huevos contienen proteínas, calcio y vitaminas

importantes como la D y la B12. En cambio, los crudívoros son los que se arriesgan más. “Hacen virguerías para conseguir proteínas en los brotes, frutos secos..., pero creo que el cuerpo se resiente al cabo de unos años”. Robles considera que una dieta así hay que llevarla muy controlada: “Responde más a una ideología que a la salud. Siempre arrastra algún déficit, según nos muestran los estudios científicos avalados por la OMS”. Evidentemente, sus seguidores no lo creen así.

► una tradición que incluye una gran oferta de platos vegetarianos, lo que no ocurre en los países anglosajones. “El recetario tradicional anglosajón es muy limitado, y eso explicaría que el movimiento vegetariano haya tenido en EE.UU. y Gran Bretaña un mayor desarrollo. Del recetario mediterráneo, en cambio, podríamos extraer una lista interminable de platos basados en verduras, setas, cereales o frutos secos, desde *calçots* o tortilla de patatas hasta guisantes con menta, patatas con trufa o arroz de setas. Aquí un vegetariano puede acudir a un restaurante normal y saber que encontrará una variedad de platos a su disposición, lo que no es tan fácil en la cultura anglosajona, que además tiene un concepto de lo vegetariano más estricto, más cercano a una religión o secta de la dieta”.

En España, la alta gastronomía vegetariana está en pañales, según explica la chef crudista Mercè Passola (mercepassola.com), que ofrece servicios de catering y cenas especiales crudistas de alta cocina, y se ha formado con chefs vegetarianos de Estados Unidos como Chad Sarno o Cheri Soria, además de con Douglas Graham, un frutívoro que entrena y programa las dietas de deportistas de alta competición. Passola no conocía ningún establecimiento en España que pudiera ser considerado restaurante gourmet vegetariano. El único ejemplo que hemos sabido encontrar es el Tabulé de Alicante (vegetarianotabule.com), que dirige Pablo Montoro, formado al lado de grandes nombres de la gastronomía omnívora como Ferran Adrià, Martín Berasategui y Charlie Trotter de Chicago y que ofrece “alta cocina vegetariana con creaciones a partir de vegetales, legumbres, flores, algas, setas...”. Ofrece menús de 18 euros que cambian cada semana, con platos como caramelos sorpresa de crema de patata; crema de zanahoria, jengibre y naranja; coca de lombarda,

ajetes y manzana; raviolón de acelgas, tofu y seitán, o mousse de coco con dulce de leche.

El restaurante Yerbabuena de Madrid, cerca de Puerta del Sol, también exhibe el lema “Alta cocina vegetariana”. Su chef, sin embargo, Bienvenido Alarcón, reconoce que su carta no ofrece tanto invenciones de autor como adaptaciones creativas de la cocina tradicional. “Por ejemplo, un cocido madrileño, con su puchero de barro, con su embutido vegetal, entre otros ingredientes, o una paella, o distintos tipos de gazpacho. Por tanto, para ser sinceros, se trata más de modificar las recetas tradicionales que de crear”. Puede alardear de ofrecer menús del día, a 13 euros, durante cinco semanas sin repetirse. Las presentaciones de los platos y los mismos nombres (bocadillo de hamburguesa de soja texturizada a las finas hierbas, foie vegetariano con reducción de Pedro Ximénez...) se acerca a lo que buscábamos en este reportaje. El precio medio sin vinos a la carta ronda los 30 euros.

Otro chef que podríamos citar es Javier Medvedovsky (espiritualchef.com), que trabaja en Eivissa ofreciendo cursos y caterings de alta cocina crudista. Formado en el Instituto de Gastronomía de Argentina, se autodenomina “experto en la creación de alquimias vivas”. Una de sus especialidades son los chocolates crudos personalizados. Entre sus libros de recetas de cabecera figura *I am grateful*, del restaurante Cafe Gratitude, recomendado por Michelin.

Por último, está el restaurante Garum de Barcelona, del hotel Pere IV de Barcelona, una apuesta de la cadena hotelera Sallés (salleshotels.com) por una cocina de autor ligera, con mayoría de platos vegetarianos, que dirige el chef Joan Anton Sebastian. ■

ALGUNOS CHEFS SE INSPIRAN EN LAS RECETAS DE LA COCINA CLÁSICA

Los restaurantes vegetarianos recomendados en las guías Michelin

Londres

> Vanilla Black, vegetariano. vanillablack.co.uk

Nueva York

> Blossom, vegano. blossomnyc.com
> Dirt Candy, vegetariano. dirtcandynyc.com
> Gobo, vegetariano. gobo.com
> Pure Food and Wine, vegano crudista. purefoodandwine.com

San Francisco y alrededores

> Cafe Gratitude, vegano con gran parte de su carta crudista. cafegratitude.com
> Greens, vegetariano. greensrestaurant.com
> Millennium, vegano. millenniumrestaurant.com
> The Plant, vegetariano. theplantcafe.com
> Ubuntu, vegetariano. ubuntunapa.com



UNA RECETA GOURMET VEGETARIANA

Pedimos al chef Aaron London, del restaurante vegetariano Ubuntu de Napa, San Francisco, estrella Michelin 2010, que nos facilitara una receta sencilla para publicar en *ES*. “No tenemos recetas sencillas”, nos respondieron. Aquí la tienen:

Sémola Arbuckle, cocinada lentamente con leche de cabra, salsa maro, especias, ricotta fresca, habas braseadas y espliego

Ingredientes para 6 raciones

Sémola de maíz (un recipiente de ½ litro)
2 litros de agua
Guisantes (un recipiente de ½ litro)
Habas maduras (un recipiente de ½ litro)
3 tazas de agua
1 limón
2 ramitas de romero
2 pizcas de chili picante
½ cabeza de ajo
40 habas pequeñas
2 tazas de leche de vaca
2 tazas de leche de cabra
1 taza de suero de leche
½ metro de estopilla
¼ taza de almendras tostadas, preferiblemente marcona
2 manojos de menta o espliego, para hacer una chiffonade con las hojas más grandes y reservar pequeñas hojas para adornar
2 cucharadas de aceite de oliva
½ barra de mantequilla, en cubos
1 cucharada de crema de leche
¼ de taza de queso parmesano rallado
Sal y pimienta
Cortezas de queso parmesano
Brotos y zarcillos de guisantes, y hojas de habas y flores para adornar

Para la sémola de maíz

1. Bata la sémola y el agua con una pizca de sal y cocine a fuego lento durante unas tres horas, removiendo

constantemente hasta que esté cremosa.
2. Vierta la sémola en un recipiente y deje enfriar.

Para el requesón o ricotta

1. Combine las tres leches con dos cucharadas de sal y póngalo en una olla grande a fuego lento. Cocine suavemente, teniendo cuidado de que no se queme, hasta que la mezcla llegue a 85 grados. Retire la olla del fuego y deje reposar unos 20 minutos hasta que el requesón se haya separado.
2. Use una espumadera para sacar el requesón en un colador forrado con estopilla y deje que se escurra durante 30 minutos. Reserve el suero de leche para cocinar la habas.

Para las habas maduras

1. Coloque las habas en una olla y cúbralas con el suero de leche, 3 tazas de agua y las cortezas de parmesano junto con una pizca de chile, 6 dientes de ajo, ramitas de romero y la cáscara de medio limón.
2. Hierva a fuego lento de 1 ½ a 2 horas, agregando agua si es necesario hasta que queden muy tiernas. Retire del fuego y espere a que las habas se enfríen sin escurrirlas.

Para las habas pequeñas

1. Caliente una sartén de hierro fundido o a fuego alto hasta que humee. Vierta una cucharada de aceite de oliva y las habas. Remuévalas y luego déjelas a un lado de la paella.
2. Agregue dos dientes de ajo machacado y al poco remuévalas con las habas.

Siga cocinando hasta que las habas estén tiernas, como máximo cuatro minutos.
3. Apague el fuego y añada una pizca de chile, la ralladura de la cáscara y el jugo de ½ limón, y remueva. Mantenga a temperatura ambiente hasta que esté listo para servir.

Para finalizar

1. Coloque la sémola preparada en una olla y remuévala con el líquido de cocción de las habas, la crema de leche y la mitad de la mantequilla en dados. Continuar removiendo hasta que estén los elementos bien incorporados y calientes, y después añada el queso parmesano.
2. Tueste las almendras en una sartén y añada los guisantes a la almendra y una pizca de sal y cocine hasta que estos últimos alcancen un color verde brillante.
3. Añada al estofado de sémola las habas maduras y unos 120 gramos de su líquido con la mantequilla restante, y exprima lo que quede de limón.
4. Justo antes de servir, añada menta.
5. Sirva la sémola en platos individuales y cúbrala con la mezcla de guisantes. A continuación, una cucharada de requesón sobre los guisantes seguida por las habas. Termine el plato con una guarnición a su gusto.