



UN MENÚ ALTERNATIVO... Y CON ESTRELLA

Cochinillo, gambas con gabardina, platos tapizados con embutido... No hay duda: la tradición invita al exceso. Por suerte, existe otra forma de saborear estas fiestas: sana, original e igual de apetecible

MARCOS BARAJAS DIEGO
FOTOS: DIEGO G. SOUTO

Unos tienen que bajar el colesterol a toda costa. Otros prefieren pasar hambre antes que llevarse a la boca algo que haya tenido algún atisbo de conciencia. Para algunos está escrito en su credo. Y los hay que desatierran carne y pescado porque suena a moderno. La lista se podría engrosar hasta llegar a los 600 millones de razones, tantas como vegetarianos hay en todo el mundo, según la Unión Vegetariana Internacional.

Sin embargo, renunciar a un buen chuletón no despierta gran entusiasmo en el resto de los mortales. En España come-

mos más carne y grasas de lo recomendado. Así lo indica la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española, elaborada en 2011 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, que recomienda moderar el consumo de estos manjares. La buena noticia es que hay muchos otros esperando a ser degustados. Incluso durante esos días de reuniones familiares y comidas infinitas que ya están llamando a la puerta. Hay vida más allá del cabrito, el tostón, la lubina y el besugo.

ESTILO.EM ha querido apostar esta vez por platos vegetarianos rebosantes de sabor, color y personalidad en los que frutas, verduras y hortalizas se disputan

Pasa a la página 24



MANUEL DOMÍNGUEZ

La propuesta en su restaurante Lúa es un arroz verde de apio en la que se utiliza el agua de cocción de esta hortaliza para hacer el arroz, con cebolla y ajo rehogados. Al final, se añade la crema de apio y hierbas aromáticas como eneldo, albahaca, cilantro, alga wakame y menta.



DIEGO GUERRERO
El alma del plato del chef de DSTAgE es el tomate de la variedad 'corazón de buey' de Zamora. Tras pasarlos por el soplete, se pelan y trocean y se cubren con una mezcla de sal y azúcar; en sal deben curarse por espacio de 90 minutos. Una vez lavados con agua, se rebozan con granos de frambuesas que han sido congeladas y se añaden peta zetas, juliana de nori y dos brotes de albahaca thai.



HERMANOS MAESTRO
Ambos capitanean el restaurante Zielou. El sabor intenso de la crema de boletus y portobello nutre la tierra de remolacha cocida, base de este jardín de verduras. Como si fuese un huerto, se colocan las setas salteadas conocidas como trompetas de muerto y verduras 'baby' -con una gran concentración de sabor y textura- como zanahoria, espárrago, rábano, cebolleta y calabacín. El sabor, el aroma y el alma del campo.



JAVIER ARANDA
El plato del chef de Gaytán consta de varias elaboraciones. En la base, un cremoso de pera. Sobre él, dispuestos de manera homogénea, el granizado de lima negra, la espuma de pistacho -que lleva leche de soja- y el sorbete de kalamanci -naranjas diminutas originarias de China y Filipinas-. Para finalizar esta composición, se incorporan los cristales de mandarina helados y el polvo de té verde.

Viene de página 22

el protagonismo. Y ha acudido a las cocinas de cuatro restaurantes madrileños de prestigio.

En Lúa, distinguido con una Estrella Michelin, son especialistas en este tipo de elaboraciones: en su menú degustación, tan solo existe una preparación con carne; el resto están basadas en verduras y en pescado azul. Su chef, Manuel Domínguez, propone abrir boca con un arroz verde de apio: «El arroz es

contundente, pero las verduras lo convierten en un plato ligero, saludable y fácil de digerir porque no nos deja con sensación de pesadez o acidez; es ideal para una cena». Además, está libre de gluten y lactosa, así que prácticamente cualquiera puede disfrutarlo.

Para saborear la Navidad con otra filosofía sólo hace falta un pequeño empujón. «Estamos acostumbrados a que las celebraciones sean sinónimo de exceso, aunque poco a poco esta

tendencia va cambiando. La gente muestra cada vez más interés en cuidar su alimentación, ya sea por una cuestión de autoestima o por algún tipo de intolerancia alimentaria. Y ese hábito saludable, al final, se acaba trasladando a la familia y amigos», apunta Domínguez.

Lograrlo en estas fiestas sólo requiere una pizca de valentía y un puñado de creatividad. Diego Guerrero, chef de DSTAgE, tiene clara la receta: «Cuantas menos reglas en la cocina, me-

jo». En su restaurante, que suma dos Estrellas Michelin, lo cumplen a rajatabla. ¿Un ejemplo? La versatilidad de sus tomates *corazón de buey* rebozados con granos de frambuesas congeladas. «Queríamos dar protagonismo a este producto, modificándolo lo menos posible. En un principio estaba pensado como postre, porque finalizar el menú con un tomate le da mucha más relevancia, pero acabó funcionando mejor como un entrante», recuerda.

No se trata sólo de comer, sino de contar una historia a través de los sentidos. Guerrero muestra su satisfacción con la curiosidad y expectativas crecientes con las que los clientes acuden al restaurante, pero aún le queda una espinita clavada: «Durante estas fiestas consumimos alimentos más lujosos y de mejor calidad, pero el día a día es la verdadera asignatura pendiente: las prisas y la rutina dificultan que sigamos una dieta equilibra-

da». Sus esperanzas están puestas en los jóvenes porque considera que su generación es ya una «batalla perdida». Por eso se muestra partidario de impartir conocimientos de gastronomía y dietética del mismo modo que se enseña educación física en el colegio o en el instituto para que tengan una vida saludable. «Si logramos que se sientan cómodos en un restaurante de alta cocina y lo disfruten, algo habremos conseguido», cuenta.

Así aprenderían, entre otras cuestiones, que cada ingrediente precisa una atención diferente

“Durante las fiestas consumimos alimentos de más calidad. El día a día es la asignatura pendiente”, explica el chef Diego Guerrero

para mostrar lo mejor de sí mismo. Un poco como las personas. Bien lo saben en el restaurante

Zielou, abierto recientemente por los hermanos Maestro. «Nuestra propuesta para este menú es un jardín de verduras, en el que hemos cocido cada verdura por separado para que mantengan su textura y su gusto, con el sabor potente de la crema de boletus como hilo conductor. Así conseguimos un plato de gran complejidad en el que cada bocado son, en realidad,

muchos bocados distintos y que resulta completo desde el punto de vista nutricional», asegura el chef Nicolás Maestro.

La clave para entusiasmar a los comensales y que no se sientan «estafados», en palabras de Maestro, pasa por buscar la excelencia y la verdad en cada elaboración. «Con las tierras de remolacha, por ejemplo, no buscábamos un símil, sino un sabor natural y real», dice.

Para terminar, lo mejor es aprender a dejar un dulce re-

cuerdo. De ello se encarga el chef Javier Aranda, que cuenta con una Estrella Michelin en sus dos restaurantes: Gaytán y La Cabra. «He elegido una elaboración de mandarina, té verde y lima negra porque es una receta que se amolda a la gran mayoría de los comensales, ya que no contiene alérgenos, es un postre refrescante y que se adapta perfectamente a la temporada».

Adaptarse, precisamente, a estos nuevos sabores puede ser el primer propósito del año nuevo.