



Tentaciones vegetarianas

¿Alguna vez has pensado en vivir sin probar la carne o, simplemente, en reducirla? Estas dos opciones no tienen por qué ser aburridas ni insípidas. Si tienes curiosidad, te damos seis deliciosas razones

Texto: CLARA LAGUNA. Fotos: PABLO SARABIA.

Entre los vegetarianos, como en todo, hay niveles. El de Bienvenido, chef del restaurante Yerbabuena de Madrid, al que consultamos, es exactamente, y desde los 18 años, ovolactovegetariano: no prueba la carne pero sí el pescado, los huevos, la leche y derivados. Otra cosa son los veganos, que no comen nada de origen animal, o los crudívoros, que se alimentan a base de vegetales crudos. Antes de ahondar en el tema le preguntamos si se siente mejor con esta opción alimenticia... y lo tiene más que claro: “¿Como apunte te digo que no conozco a mi médico de cabecera!”.

¿Te resultó difícil al principio renunciar a la carne?

Como trabajaba en un restaurante de cocina tradicional, en un primer momento sí fue difícil. Pero me gustan mucho las verduras y no tuve demasiado problema. Empecé un poco por cabezonería, porque mi hermano era vegetariano y yo decía: “Si él lo hace, yo también puedo”. Pero también hay un fondo ético, por el respeto a los animales. Soy un gran amante de la naturaleza y el sufrimiento animal me hace daño.

Y ¿no echas nada de menos?

No, porque si me apeteciera comer jamón, lo haría. Nadie me lo prohíbe. Es una opción. Tampoco suelo comer pescado ni marisco, pero hace poco hice un viaje y como no he comido mucha langosta, quise probarla... y no me gustó. Pero no soy extremista.

¿Compensas de alguna forma la falta de proteínas?

Me gusta tomar complementos alimenticios naturales, como las bayas de goji. Pero nunca he tenido carencia de vitaminas, ni de ningún otro tipo. Quizá si no



Nuestro chef y experto

Bienvenido Alarcón tiene 45 años, lleva siete al frente del restaurante de alta cocina vegetariana Yerbabuena, en Madrid, y casi tres décadas siendo vegetariano. www.yerbabuena.ws

tomara huevos, ni frutos secos, ni lácteos... De hecho, no conozco a ningún vegetariano que tenga carencias nutricionales y, sin embargo, la sociedad está llena de gente con problemas de anemia, sobrepeso, etc. El secreto está en llevar una alimentación equilibrada.

¿Es recomendable leer algo antes de lanzarse?

Sí. Hay que aprender sobre productos vegetarianos. Es aconsejable asistir a un curso de cocina para que te enseñen cómo se tratan los alimentos a los que normalmente no estamos acostumbrados, como el seitán (gluten de trigo), el tempe o el tofu (a base de soja), que es muy insípido pero que, si lo trabajas bien, está muy rico.

Y ¿cómo evitas la monotonía en la mesa?

Hay tanta variedad de productos que es imposible. A veces te apetece tomarte un huevo frito con patatas y embutido... Pues lo hay vegetal, a base de seitán o tofu: chorizo, longaniza, morcilla... Hasta filetes, ¡que están logradísimos y muy buenos! No te aburres para nada. Además, soy muy sencillo en la comida. Me gustan los arroces, un hervido con repollo, zanahoria y judías verdes con aceite crudo de oliva.

A veces las recetas vegetarianas abusan de la nata y resultan algo pesadas, ¿no te parece?

Yo uso leche de soja, de arroz, de almendras... y un queso vegetal tipo Philadelphia. Casi me estoy volviendo vegano... Se pueden hacer tartas, platos fríos... muchas cosas, sin utilizar ingredientes pesados.●

Pipirrana con salmorejo

Ingredientes: 2 tomates • 2 pepinos • 1 cebolla • 8 ajetes tiernos • 1 aguacate • 1 pimiento rojo, 1 verde y 1 amarillo • 6 pimientos de piquillo en conserva • 100 g de aceitunas negras y verdes • unas ramitas de perejil, albahaca y yerbabuena • 1/2 vasito de vinagre de Jerez • 1 vaso de aceite de oliva virgen extra • una cucharadita de cominos molidos • 1 vaso de salmorejo • 200 g de arroz negro integral • 200 g de tofu en láminas • 200 g de lombarda • 50 g de brotes de alfalfa • 100 g de tortitas de trigo • tomates cherry

Cómo se hace: Corta las hortalizas, las aceitunas, el pimiento de piquillo y el aguacate en trozos pequeños, junto con las hierbas. Mezcla todos los ingredientes, salpimenta y reserva en la nevera. Pon la base de salmorejo en un plato, coloca con un molde el arroz negro cocido, la pipirrana, las láminas de tofu, la lombarda y los brotes de alfalfa. Decora con las tortitas de trigo y los tomates.



Risotto con trigueros

Ingredientes: 800 g de arroz redondo integral • 1 puerro • 200 g de espinacas • 200 g de espárragos trigueros • 1 pimiento verde • 1 cucharadita de jengibre fresco • 1/4 vaso de aceite de oliva virgen extra • 4 cucharadas de queso crema vegetal • 1 vaso de leche de almendras • 2 ramitas de albahaca fresca • 1 cucharada de semillas de amapola • un bol de tortitas de maíz • unas hojas de laurel

Cómo se hace: Pocha con el aceite el jengibre, el pimiento verde, los espárragos y la parte verde del puerro, en trozos muy pequeños. Cuece el arroz con el laurel durante 35 minutos. Después, júntalo en la misma cazuela con las verduras, las espinacas y la albahaca cortada en juliana muy fina. Retira el laurel, salpimenta y deja cocer hasta que todo esté en su punto. Añade la leche de almendras, deja que reduzca durante un minuto y, fuera del fuego, pon el queso vegetal. La textura resultante debe ser cremosa. Si es preciso, añade caldo vegetal. Decora con las semillas y las tortitas.

Ajoblanco de melón y mango con aguacate

Ingredientes: Para el ajoblanco: 3 dientes de ajo • 200 g de almendras crudas • 1/2 melón • 2 mangos • 200 g de miga de pan • 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra • un chorrito de vinagre de Jerez • sal y pimienta

Para la guarnición: 1/2 aguacate • 1 cucharadita de cilantro fresco • un chorrito de zumo de limón • virutas de tortita de trigo • semillas de amapola • brotes de alfalfa

Cómo se hace: Para el ajoblanco, mezcla todos los ingredientes cortados de forma irregular y déjalos reposar durante dos horas. Añádeles después un poco de aceite de oliva virgen extra para que emulsionen. Luego pasa la mezcla por un chino y rectifica de sal y pimienta. Debe quedar una crema fina. Para la guarnición, corta en trocitos pequeños el aguacate y en un bol mézclalo con el zumo de limón, el cilantro y salpimenta. Sírvelo bien frío en un bol o plato hondo y decora con la guarnición.



Pastel de espinacas con salsa roquefort

Ingredientes: Para el pastel: 300 g de espinacas • 6 huevos • 200 g de almendras tostadas • 200 g de tofu • 50 g de germen de trigo • 1 vaso de nata líquida • nuez moscada molida
Para la salsa: 1/2 l de nata líquida • 100 g de queso roquefort • 1 cucharadita de vinagre de manzana • sal y pimienta

Cómo se hace: Mezcla todos los ingredientes del pastel con una batidora. Vuelca la masa en un molde de horno untado con aceite de oliva y espolvoreado con harina integral. Introduce en el horno al baño maría a unos 200° durante 35 minutos. Para la salsa, reduce un poco la nata líquida con el vinagre. Añade el roquefort a la reducción de nata sin dejar de remover con una varilla hasta que se haya deshecho el queso. Salpimenta al gusto.



Yogur líquido con limón y yerbabuena

Ingredientes: 2 vasos de yogurt natural • el zumo de 2 limones • 3 ramitas de yerbabuena • 3 cucharadas de fructosa • 2 vasos de gaseosa

Cómo se hace: Mezcla todos los ingredientes, salvo la gaseosa, en una batidora hasta que la yerbabuena quede muy fina. Después, con la ayuda de una paleta o cuchara larga, remueve mientras vas añadiendo la gaseosa. Sírvelo como postre en vasos de chupito decorados con trozos de lima y yerbabuena o bien como bebida refrescante durante la comida.



Mousse de requesón con dulce de membrillo

Ingredientes: 1 vaso de nata montada • 300 g de requesón • 300 g de melón • 150 g de membrillo • un puñado de nueces peladas • una ramita de yerbabuena • 4 cucharadas de arroz inflado con miel • 4 cucharadas de azúcar de caña • barquillos • guindas rojas

Cómo se hace: Corta en trocitos pequeños las nueces, el membrillo y el melón. Con la ayuda de una batidora, incorpora el requesón, el azúcar y unas hojas de yerbabuena. Mezcla el resto de ingredientes en un bol con el requesón triturado, ayudándote de una varilla. Métele luego en la nevera durante al menos 10 minutos. Para presentarlo, sirve una ración de mousse y decórala con el arroz inflado con miel, un barquillo, unas hojas de yerbabuena y guindas rojas.

La ruta verde

Hasta hace poco era complicado encontrar alternativas a la carne fuera de casa, pero cada vez son más los restaurantes vegetarianos. Toma nota de nuestra selección más gourmet



Isla del Tesoro (Madrid)



Atzavara (Barcelona)

Cookiteca (Barcelona)

El restaurante Isla del Tesoro (isladeltesoro.net) de Manuela Malasaña fue elegido mejor vegetariano de Madrid por la Guía Lonely Planet. Su gemelo de la calle Atocha tiene propuestas igual de sabrosas y económicas. En la capital se puede probar también alta cocina vegetariana en Yerbabuena (yerbabuena.ws). El exótico Atzavara (atzavara.com) y el hindú Govinda (amalteaygovinda.com), en Barcelona, te sorprenderán con sus recetas del mundo y su picante. Para aprender a cocinar en verde, visita la catalana Cookiteca (www.cookiteca.com). En Valencia no te defraudará la cocina mediterránea y divertida de Copenhagen (copenhagenvalencia.com). El Piano (el-piano.com), en Granada, te gustará por ecológico y cosmopolita.

Yerbabuena (Madrid)



Govinda (Barcelona)

AGRADECIMIENTOS: CARREFOUR HOME / IL COC / FEDERICA AND CO. / MIJJI / OLIPHANT / LOS PEÑOTES. FOTOS: D.R.