

Medio: Revista

Sección: Gourmet

Espacio: 798,19 cm²

WOMAN

Junio de 2005

Audiencia: 323.000

Difusión: 92.908

Valor Publicitario: 15.229'21 €

woman



reportaje



Ferran y Albert Adrià
Propietario y jefe de Cocina de elBulli, y director de elBulli Taller, respectivamente

Fresa: Rica en vitamina C, provitamina A y fibra, tiene además interesantes cantidades de hierro, potasio y magnesio. Para conservar mejor su potencial vitamínico no debe someterse a lavados intensos.

Receta: Fresinha con su algodón.

«Hace dos años no interesaba hablar de obesidad, sin embargo, ahora es un tema nacional. Vamos a sacar un libro explicando qué es eso de la comida equilibrada, pero haciendo un decálogo realista. No podemos obligar a la gente a que no vaya a los McDonald's, pero sí enseñarla a comer mejores hamburguesas. Para cambiar las conductas hay que ofrecer alternativas en lugar de prohibir», comenta el considerado *mejor cocinero del mundo*. De esa filosofía nació, precisamente, Fast Good, el restaurante de comida rápida (y sana) que Adrià tiene en Madrid: «Este proyecto era importante no como negocio, sino por su capacidad para concienciar a la gente de que se puede comer bien aun teniendo prisa.»

elBulli. Cala Montjoi, s/n. Roses (Girona).
Tel. 972 350 457.

apetecible y sano

Cuatro de los mejores cocineros de nuestro país nos desvelan su ingrediente estrella para elaborar un plato creativo, equilibrado y ligero.

POR MARTA FLORES | FOTOS ALBERT FONT

WOMAN 71



Martín Berasategui

**Propietario y jefe de Cocina
de Martín Berasategui**

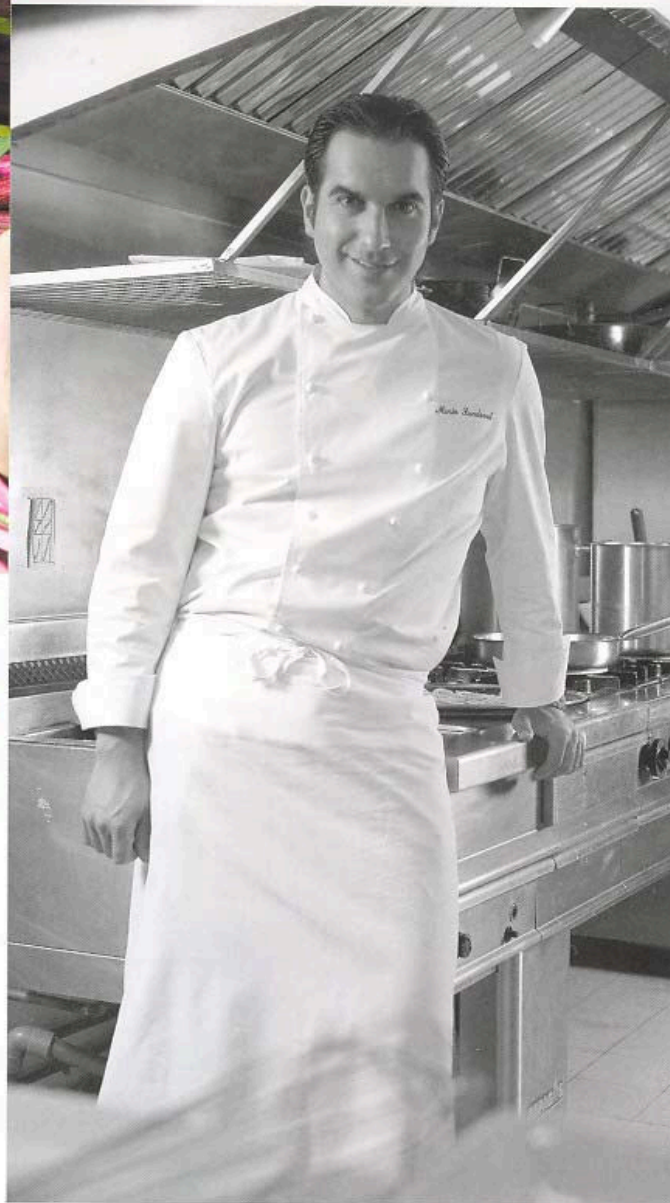
Hinojo: Vegetal que aporta muchísima fibra, potasio, hierro y, sobre todo, dosis extra de provitamina A y vitamina C. Sus semillas gozan de propiedades digestivas. Además, sólo tiene unas 30 kcal por cada 100 g.

Receta: En crudo, hinojo licuado; y en sorbete de caviar de tomate y quisquillas de Motril.

El famoso donostiarra ha publicado recientemente un libro basado en la dieta que él mismo realizó para adelgazar veinticinco kilos. De esta experiencia ha extraído una conclusión muy clara: «Nutricionistas y dietistas deben formar equipo con los cocineros para proporcionar a la gente una cocina sana que permita procurar por su alimentación. Los profesionales médicos saben qué productos convienen, y nosotros sabemos convertir esos alimentos en comidas sabrosas.» De hecho, Berasategui pone en práctica esta colaboración en su propia cocina: «Para mí, no basta con que la carta de mi restaurante sea rica; quiero que mis clientes, además de pasar un momento inolvidable, realicen una ingesta saludable. Por eso, varias veces a la semana me reúno con los expertos de la Clínica del Pilar de San Sebastián para recibir sus consejos sobre nutrición.» El cocinero también está de acuerdo con aquello de «somos lo que comemos»: «Nos sentimos mejor con nuestro entorno, desarrollamos más nuestra creatividad y estamos mucho más alegres.» ¿Se puede pedir más?

**Martín Berasategui. Loidi, 4. Lasarte
(Guipúzcoa). Tel. 943 366 471.**





Mario Sandoval

Director de Cocina de Iboo y Coque

Remolacha: Es uno de los vegetales con más cantidad de azúcares pero también con una buena dosis tanto de vitaminas como de minerales, especialmente de ácido fólico y potasio. De unas 40 Kcal cada 100 g, tiene un sabor muy agradable, ideal para personas poco amantes de las verduras.

Receta: Emulsión de remolacha con dados de queso azul y huevas de arenque.

Con tan sólo 27 años, Mario tiene una larga trayectoria en el sector gastronómico avalada por numerosos premios. Sus conocimientos se trasladan hoy a su restaurante, Coque, y también a todos los establecimientos franquiciados de Iboo, la cadena de comida rápida que ha demostrado que se puede comer sano en pocos minutos: «Nuestra carta varía cada tres meses, lo que hace que la gente no iden-

tifique la alimentación equilibrada con el aburrimento. Además, permite comer a un precio asequible, con una presentación y unos productos de calidad. Nuestro objetivo es vender salud, y por eso todos los clientes pueden informarse *in situ* de las calorías, vitaminas y proteínas que están consumiendo.» Para Sandoval es muy importante que en nuestra vida cotidiana dediquemos un tiempo a la cocina: «Ir al mercado, comprar nosotros mis-

mos la materia prima, saber cuáles son los productos de temporada, preparar una cena especial para los amigos... todo ello contribuye a amar la alimentación y a concienciarnos de la importancia que tiene para nuestro cuerpo y nuestra mente.»

Iboo. Sor Ángela de la Cruz, 17. Madrid.

Tel. 915 702 595.

Coque. Francisco Encinas, 8. Humanes (Madrid). Tel. 916 040 202.



Paco Roncero

Jefe de Cocina de El Casino de Madrid

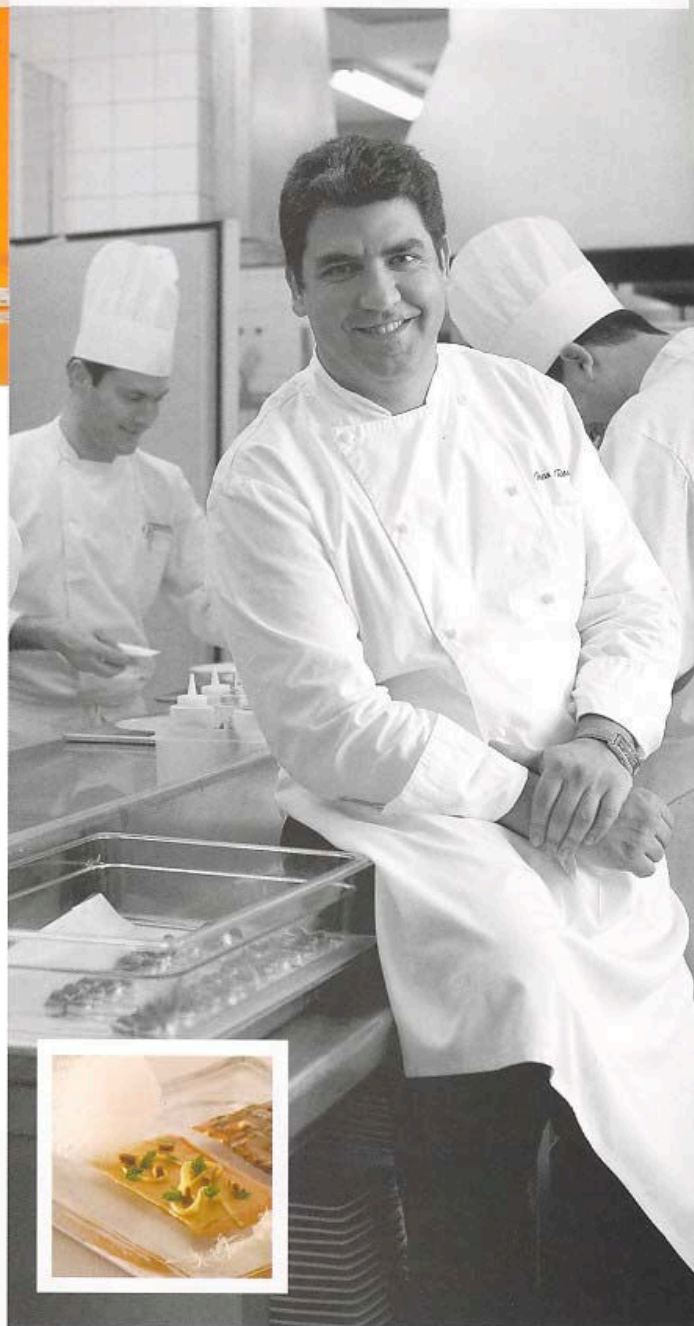
Aceite de oliva: Grasa de tipo monoinsaturado que aporta una gran dosis de vitamina E y A, así como de antioxidantes diversos. Es recomendable consumirlo a diario en una dosis que puede oscilar de 2 a 5 cucharadas/día.

Receta: Dos versiones del 'carpaccio de ceps'.

De origen toledano, el alumno más aventajado de Ferran Adrià en Madrid reconoce que su abuela y su madre han cocinado platos con cierto aporte calórico a los que ha sido difícil resistirse: «En España tenemos productos buenísimos pero que requieren moderación a la hora de consumirlos. El problema es que en algunos casos se ha abusado de ellos y esto, junto a otros condicionantes, ha incrementado los índices de sobrepeso.» Una tendencia que, desde su punto de vista, se está combatiendo: «En los últimos años, los cocineros estamos apoyando una dieta sana y resaltamos el valor de las cualidades nutritivas. Además, insistimos en que debería introducirse una asignatura de alimentación en las escuelas.» Mientras el objetivo se cumple, Paco recomienda «apostar por la variedad, combinar a lo largo de la semana todas las familias de alimentos y elaborar recetas fáciles y divertidas».

El Casino de Madrid. Alcalá, 15. Madrid.

Tels. 915 321 275 y 915 218 700.





Fresinha con su algodón

ingredientes

Para la fresinha • 1 kg de fresas enteras • 250 g de azúcar • 200 g de cachaça • 4 limas • Hielo pilé.

Para el algodón de azúcar • Azúcar • 1 máquina de hacer algodón • Fresa liofilizada en polvo.

elaboración

Para la fresinha 1. Hacer un puré de fresas con la batidora. 2. Mientras, machacar la lima troceada con piel y el azúcar. 3. Mezclar el puré de fresas con la lima, el azúcar la cachaça y el hielo pilé y servir en los vasos.

Para el algodón de fresas 1. Encender la máquina y dejar unos 10 minutos para que coja calor (existen máquinas de algodón para niños a precios muy asequibles). 2. Tirar el azúcar y recogerlo en forma de algodón muy suavemente. 3. Rebozarlo con un poco de fresas liofilizadas en polvo.

Acabado y presentación 1. Servir la fresinha acompañada del algodón de fresas. 2. ¿El resultado? Una variante de la popular caipirinha con un producto de temporada como las fresas, para poder disfrutar de todo su aroma y sabor de una manera diferente.

Emulsión de remolacha con dados de queso azul y huevas de arenque

ingredientes

• 4 remolachas • 1 diente de ajo • 300 g de aceite de oliva • 500 ml de agua mineral • 1 dedito de vinagre de jerez • 1 cucharada de postre de jengibre • 20 g de queso azul • 40 g de huevas de arenque • Sal • Eneldo • Aceite de hierbas para decorar.

elaboración

1. Limpiamos, pelamos y cocemos las remolachas y las echamos troceadas en un robot triturador. 2. Les añadimos el agua, el diente de ajo pelado, la cucharadita de jengibre y la sal. 3. Emulsionamos hasta conseguir una crema ligera. 4. A continuación, le añadimos el aceite de oliva para que no pierda color, y el vinagre de jerez para aderezarla. Lo mezclamos despacio con una varilla.

Acabado y presentación 1. Servimos en cuencos individuales. 2. Decoramos con los dados de queso azul, las huevas de arenque y un cordón de aceite de hierbas. 3. Finalizamos con la hoja de eneldo.

En crudo, hinojo licuado; y en sorbete de caviar de tomate y quisquillas de Motril

ingredientes

Para el tembloroso de hinojo • 825 g de licuado de hinojo • 15 g de zumo de limón • Sal • Pimienta.

Para la gelatina • 2 g de gelatina/l.

Para el caviar de tomate y ostra • 20 g de cebolleta picada • 150 g de tomate escaldado, pelado, despepitado y cortado en cuadrados uniformes • 4 c.c. de perifollo picado • 5 ostras picadas • 5 g de pomelo confitado • 35 g de gelatina de agua de ostras • 20 g de aceite • Sal • Pimienta.

Para el sorbete de hinojo • 3 bolos de sorbete • 1 l de agua • 250 g de azúcar • 200 g de glucosa • Zumo de limón • 500 g de zumo de hinojo • 80 g de azúcar • Gelatina.

elaboración

Para el tembloroso e hinojo 1. Licuar el hinojo en crudo sobre el zumo de limón para evitar la oxidación. 2. Pasar por un chino y poner a punto de sal y pimienta. 3. Pasar por un colador.

Para la gelatina 1. Separar 1/10 parte de lo que vayamos a gelatinizar y hervirla, teniendo el resto atemperado a 38°C. 2. Mezclar y pasar por un colador. Así quedará listo para estirar en platos.

Para el caviar de tomate y ostra 1. Mezclar todas los ingredientes, justo en el momento de utilizar el caviar. 2. Poner a punto de sal y pimienta.

Para el sorbete de hinojo 1. Mezclar el agua, el azúcar y la glucosa. Dar un hervor. 2. Por otra parte, blanquear el hinojo 15 segundos en agua con una pizca de sal. Pasarlo todo por la licuadora hasta obtener 500 g de zumo. 3. Echar el limón para evitar que se oxide y mezclar con el sirope base una vez que esté frito. 4. Por cada bol de sorbete, poner una hoja de gelatina. 5. Congelar y, a la hora de pasarlo por la heladora, echar un par de cucharadas de jugo de hinojo en la superficie.

Acabado y presentación 1. En el margen izquierdo de un plato hondo, colocar tres quisquillas. 2. En la parte superior, poner una cucharada de café rasa de tártar de ostras y sobre el tártar, colocar una bolita pequeña de sorbete de hinojo. 3. Acabar decorando con tres hojas de hinojo.

Dos versiones del 'carpaccio de ceps'

ingredientes

Para las láminas de aceite de ceps • 100 ml de aceite de ceps • 50 ml de agua de boletus • 0,8 g de goma garrofin • 0,8 g de goma xantana.

Para el suero de parmesano • 160 g de parmesano • 125 ml de agua.

Para el aire de parmesano • 160 ml de suero de parmesano • 1 g de lecitina de soja.

Para el boletus confitado • 1.400 g de setas boletus congeladas • 250 ml de aceite de oliva refinado • 50 g de ajo fresco • Hojas de laurel.

Otros • 10 g de piñones • 1 manajo de perifollo • 60 ml de praliné de piñones • 20 g de tallarines.

elaboración

Para las láminas de aceite de ceps 1. Mezclar en caliente todos los ingredientes y remover con unas varillas hasta que el aceite se haya incorporado al agua de boletus. 2. Estirar sobre dos papeles siliconados, con la ayuda de un rodillo, consiguiendo láminas de 1 mm de grosor. Guardar en la nevera. 3. Cortar en rectángulos.

Para el suero de parmesano 1. Hervir el agua con el parmesano y dejar infusionar durante 15 min. fuera del fuego. 2. Pasar por un colador, poner a punto de sal y dejar reposar.

Para el aire de parmesano 1. Mezclar el suero de parmesano con la lecitina y emulsionar con la batidora hasta conseguir una espuma muy aérea.

Para la pasta fresca 1. Cocer la pasta dejándola *al dente*. 2. Refrescar en agua con hielo y sal. Escurrir.

Para el boletus confitado 1. Introducir los boletus en el aceite junto con los ajos troceados y el laurel. 2. Confitar a 80°C. Durante 30 minutos. Dejar enfriar dentro del aceite.

Para el carpaccio de boletus 1. Cortar los boletus en láminas de 2 mm.

Acabado y presentación 1. Colocar los carpaccios de aceite de boletus en la parte izquierda de un plato llano. 2. Dibujar con el praliné de piñones el margen derecho e inferior del rectángulo del carpaccio de aceite. 3. Poner encima dos espaguetis, piñones tostados y perifollo. 4. Poner una cucharada del aire de parmesano en el vértice superior izquierdo del carpaccio. 5. A la derecha colocar el carpaccio de ceps y cubrir con el praliné de piñones.

¿Qué significa comer bien?

POR MAGDA CARLAS (MÉDICO-NUTRICIONISTA)

- 1- Tener unos horarios regulares, procurando que no transcurran más de cuatro horas de una comida a la otra.
- 2- Comer despacio, en un ambiente tranquilo e instalados en una mesa.
- 3- El desayuno ha de ser completo; y la cena, ligera y digestiva.
- 4- Planificar los menús semanales con una cierta antelación y teniendo siempre en cuenta el número de comensales, las comidas fuera de casa, el tiempo disponible para cocinar, etc.
- 5- Comprar alimentos frescos todas las semanas: las frutas y las verduras pierden una parte importante de su potencial vitamínico con el tiempo.
- 6- Incluir en el menú diario fruta, verduras, farináceos (pasta, arroz, pan) y algún alimento proteico (carne, pescado, huevos, legumbres...) Es importante que durante la semana haya una cierta variación.
- 7- Optar por preparaciones sencillas y recetas muy simples. No olvidar que la cocina más sana es la menos elaborada y sofisticada.
- 8- Ser prudentes con la condimentación, las salsas, los aderezos, etc. Hay que habituarse al sabor natural de los alimentos.
- 9- Evitar el exceso de alimentos ricos en grasas saturadas. Recordar que el aceite de oliva es la grasa más recomendable.
- 10- Los precocinados, las conservas y los alimentos prefabricados son para ocasiones esporádicas: no deben ser la base de la dieta.