



La comida del futuro: claves para entender qué es el plant based



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta

restaurantes que se sumaron

Marc Bertel



[LA NACION](#) > [Lifestyle](#)

Los tres chef referentes de la movida porteña, explican las propuestas sobre alimentarse con plantas

19 de abril de 2021 • 18:20

Por [María Eugenia Mastropablo](#)

LA NACION

“El ‘plant based’ es la comida del futuro”, dice sin tapujos el chef estadounidense Matthew Kenney. Este cocinero, formado en la escuela francesa y con amplia experiencia en restaurantes norteamericanos, decidió dejar de lado las tradiciones gastronómicas para impulsar fuertemente a este movimiento mundial que busca generar conciencia en lo que respecta al cuidado del medio ambiente.

PUBLICIDAD



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta





Empanada carbon del restaurante Sacro

La tendencia de comer plantas crece a pasos agigantados en ciudades como Nueva York, Los Ángeles y Bali y en nuestro país ya son varios los restaurantes que se sumaron con menús cien por ciento preparados con vegetales.

PUBLICIDAD

“Nuestra definición de ‘Plant Based’ es una dieta basada totalmente en plantas e intentamos que éstas sean lo más estacionales y locales posibles”, explica Kenney, quien brindó asesoramiento sobre este tipo de platos al restaurante argentino Mudrá.

PUBLICIDAD



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta



Matthew Kenney. Mudrá

A simple vista, una persona que tiene este tipo de alimentación podría pasar tranquilamente por vegana pero, según explica Damián Harburguer, uno de los dueños del restaurante Sacro, se trata de conceptos diferentes.

“El plant based se refiere sólo a la alimentación mientras que el veganismo es algo más profundo. Se trata de un estilo de vida. Por ejemplo, alguien puede tener una alimentación a base de plantas y usar una billetera de cuero. Por su parte, un vegano nunca usaría este tipo de producto porque, justamente, involucra un sacrificio animal”, detalla.

Es por este motivo que Sacro fue clasificado como plant based: “No quisimos entrar en una cuestión filosófica. El veganismo es mucho más amplio de lo que se puede experimentar en un restaurante”.

PUBLICIDAD



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta

El origen de esta tendencia es difícil de rastrear debido a que, con sus múltiples variantes a lo largo de los años, se remonta a la Prehistoria. Es decir, al momento previo en que los hombres aprendieron a cazar.

PUBLICIDAD

“El plant based es una alimentación milenaria. Volver a esta forma de comer sería como regresar a los orígenes”, resalta Harburguer.

En la misma línea, la cocinera Narda Lepas, quien desde hace años trabaja para concientizar sobre la importancia de comer más frutas y verduras, coincide en



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta

se fue deshaciendo y perdiendo por décadas y esto se debe a un montón de razones. Nos alejamos de la comida de verdad. Entonces, la idea es agarrar un hilo y una aguja y ver cómo podemos recomponer esto, aunque sea zurcirlo y que quede con el hilo flojito”, plantea.

Con respecto a los motivos por los que hoy se puso tan de moda este tipo de alimentación, el dueño de Sacro cuenta que se debe a que “hay un montón de documentales que fueron influyentes en los últimos años y que generaron una conciencia mucho mayor de lo que uno hace con su cuerpo y con el medio ambiente”. Algunas de estas películas son “What the health”, “Food choices” y “The game changers”.

Los motivos por los que una persona puede querer cambiar su forma de comer son ilimitados y van desde cuidar su salud, cuestiones ideológicas hasta porque simplemente le gustan más las verduras.

Sobre esto, Narda Lepas cuenta: “A mí me pasó al revés, yo empecé a joder con este tema antes de que surgiera el concepto ‘plant-based’. Es importante destacar, igual, que yo no cocino necesariamente vegetariano pero, en una cuestión de porcentajes, siempre pongo más verduras”. Además, la cocinera destaca que le gusta que los vegetales sean protagonistas de sus platos y que por eso “usa para cocinarlos las mismas herramientas que antes sólo se utilizaban para la carne o los hidratos de carbono”.



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta



Narda; "yo no cocino necesariamente vegetariano pero, en una cuestión de porcentajes, siempre pongo más verduras"

bob lightowler

En su cruzada por fomentar un mayor consumo de frutas y verduras, Lepes creó de la mano de la empresa Microsoft la app "Comé + plantas".

"La idea es que funcione como un manual de uso con todo lo que tenés que saber sobre un vegetal para poder utilizarlo. Después, vas a poder hacer una receta complicada o una fácil, pero la gente tiene que saber primero cómo usar las verduras todos los días en su casa", detalla.

Esta aplicación de descarga gratuita no sólo sirve para informarse sobre los distintos tipos de vegetales que hay en el mercado sino que también, con ayuda de la cámara del celular, permite tomar fotografías en la verdulería y, gracias a un sistema de reconocimiento, hacer un identikit.

"Pensé en crear esta herramienta porque hay gente a la que le da vergüenza preguntar, por ejemplo, si tal verdura es un alcaucil. Es algo que vos creés que deberías saber pero que, en realidad, nadie te enseñó. La idea de la app es ahorrar el momento embarazoso de tener que consultar", explica Lepes.

Otros de los objetivos de la plataforma es enseñar qué partes de los vegetales son los que se pueden comer (hojas, tallos, brotes, etc), de qué parte del país vienen los productos, cómo saber cuándo "están ricos" y cuál es su familia botánica.

"Este último tópico fue una discusión porque me decían que a nadie le interesaba



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta

apio, la zanahoria y el hinojo son primos le va a servir porque, en general, conviven bien en un mismo plato”, manifiesta Lepes.



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta



Coliflor asado del restaurante Sacro

Al igual que el ciclo de vida de las plantas, los menús de los restaurantes plant based no se mantienen estáticos. Esto se debe a que, según señala Harburguer, se rigen por la estacionalidad.

“La idea es que la carta vaya cambiando. De todas maneras, tenemos algunos clásicos que se mantienen. El resto van rotando porque creemos que es clave tener siempre la mayor cantidad de productos que sean de estación”, explica. Algunos de los platos que se pueden encontrar siempre en este restaurante son la empanada de hongos acompañada por salsa Harissa; y los espaguetis asiáticos de batata con Togarashi.

Sobre los postres, el dueño de Sacro destaca que requirieron una gran investigación para poder reemplazar a la leche y el huevo. “Por suerte, hoy hay muchas fuentes de información a las que se puede acceder. Nosotros creemos que un buen chef tiene la capacidad de cocinar con los ingredientes que tenga al alcance”, agrega sobre las limitaciones que impone este tipo de cocina.

A la hora de querer probar uno de estos platos, Harburguer advierte que su precio puede ser igual o mayor que el de un restaurante tradicional. Esto se debe a que, si bien en principio los ingredientes pueden ser más económicos, cada una de estas preparaciones esconde un gran trabajo detrás.

“Un kilo de zanahorias es más barato que uno de carne. Sí, eso es correcto. Pero, por ejemplo, si lo comparás con un kilo de algún hongo exótico ahí ya la ecuación cambia. Las variables también tienen que ver con los procesos porque no es lo



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta

utilizamos algunas técnicas que llevan días de preparación, como puede ser un fermentado”, manifiesta.

La dieta plant based también está íntimamente ligada al desarrollo del comercio de frutas y verduras agroecológicas. Dichos vegetales son cultivados por pequeños productores con la particularidad de que, en ningún momento de su producción, se utilizan agroquímicos (pesticidas, insecticidas, etc.) “Siempre buscamos la mejor opción del ingrediente y, obviamente, esto significa usar productos orgánicos. Esa es siempre la prioridad y nuestro norte es llegar a tener una carta completamente agroecológica”, señala Harburguer.

Tanto Lepes como el dueño de Sacro coinciden en que hoy es muy complejo para los pequeños productores obtener una certificación orgánica debido a que es muy costosa. En la mayoría de los casos, agregan, lo que prevalece a la hora de la compra es la confianza.

“Nuestra certificación orgánica es de las mejores del mundo. Si se te certifica orgánico en la Argentina, entrás directo a muchos mercados a los que otros países no entran. El problema es que no hay una certificación para el consumo interno”, detalla Lepes.

Un mito que ronda sobre la comida plant based es que sólo se utiliza “raw food” (alimentos crudos) para prepararla. Sobre esto, Kenney explica que, si bien en sus más de cinco restaurantes “son apasionados por conservar lo más posible la integridad de los ingredientes”, lo cierto es que, actualmente, “el 70 por ciento de su menú está compuesto por verduras cocidas”. Esto da lugar a que personas que padecen problemas digestivos también puedan disfrutar de sus platos.

A pesar de que una alimentación plant based incluye una gran cantidad de beneficios como una mejor calidad de vida, la ausencia de crueldad animal y una menor contaminación del planeta, Narda Lepes advierte que hay ir con pie de plomo porque, detrás de esta fachada “saludable”, puede encontrarse un producto



Home



Secciones



Club LA NACION

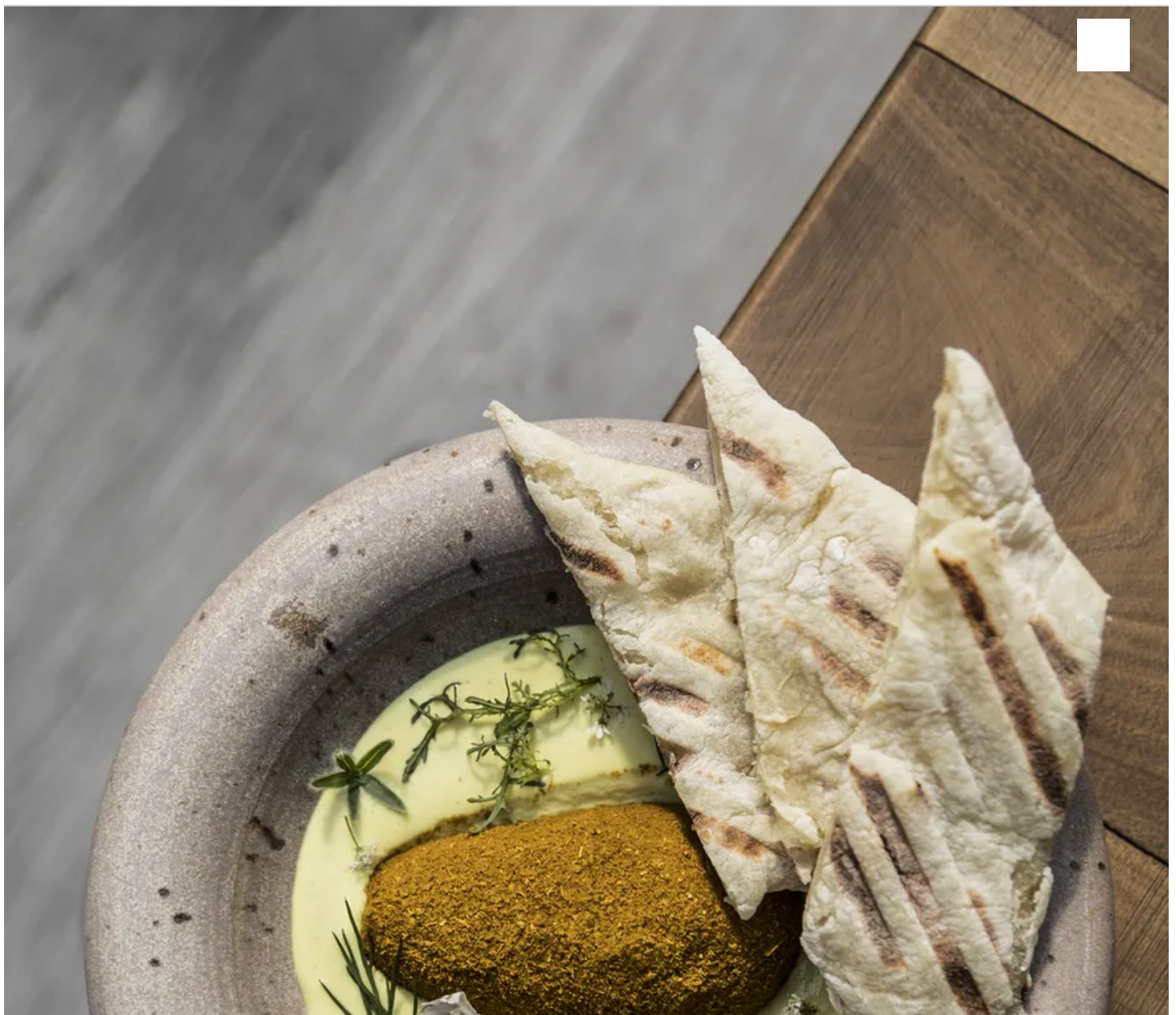


Mi Cuenta

Con respecto a esto, la cocinera destaca que no hay que preocuparse por los platos que se cocinan de forma casera. “Todo lo que cocines con los ingredientes que tenés en tu casa va a estar bien”, asegura.

El problema radicaría, según señala, en que existen productos en el mercado que “afirman ser sin crueldad animal” pero que “no son saludables” porque “están hechos de commodities”.

“Un ejemplo de esto son las hamburguesas veganas que imitan la carne. Yo no las recomendaría porque están hechas con aceite de palma y grasas modificadas para que generen ciertos efectos en el cuerpo”, advierte.



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta



Palta masala del restaurante Sacro

Por este motivo, la cocinera destaca que no está de acuerdo con utilizar el concepto “plant based”: “Detrás de esa fachada, te venden cualquier cosa. Yo prefiero limitarme a recomendar: ‘Comé más plantas’”.

Al ser consultado sobre cómo imagina el futuro de esta tendencia gastronómica en las próximas décadas, Kenney destaca que, inexorablemente, llegará cada vez a más personas. “Me encantaría ver el cambio de paradigma mundial que se dará dentro de los próximos años en el que los alimentos se producirán de una manera sostenible y la dieta centrada en plantas ayudará a cuidar el planeta”, asegura esperanzado.

Por su parte, el dueño de Sacro manifiesta: “Nosotros estamos convencidos de que este movimiento va a crecer, de hecho, ya está creciendo. **Creemos que el plant based es la alimentación del futuro tanto por una cuestión de sustentabilidad del planeta como de nosotros mismos como personas**”.



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta