



PLANT-BASED COOKING

Usar plantas para innovar en la cocina.

Por María Silvia Aguirre / Fotos: Shutterstock

Si en Google se buscan recetas *plant-based*, aparecen platos como: una hamburguesa de fréjol con queso de nuez de cajú con rodajas de tomate de huerto, lechuga orgánica, un poco de germen de brócoli y pepinillos en pan untado con guacamole. Esto se acompaña con tiras de camote frito con “veganesa” (mayonesa vegana). Esta es solo una de las muchas recetas del mundo de la cocina de plantas, conocida en inglés como *plant-based cooking*. Es una manera de cocinar en la que prevalece el uso de plantas, semillas, hortalizas, flores, hierbas y todo producto de origen vegetal, es decir, todos los productos que crecen directamente de la tierra.

Rocío Valencia, pastelera *plant-based*, de Cuenca, describe a la cocina de plantas como “una cocina viva, una cocina real, menos cerebral y más del producto... Es volver a la conexión con la tierra, con el propio alimento y a ser más consciente de cómo lo preparamos y lo comemos”.

Rocío dice que antes la llamaba “cocina del futuro”, pero ella prefiere describirla como “la comida del presente”. Otra chef *plant-based*, Bethsy Buitrón, de Guayaquil, se inspiró en este estilo de vida para su propio emprendimiento, Camellias Tea, un *tea house* con un menú orgánico de autor.

A través de su trabajo, Bethsy aprendió que impulsar el *plant-based eating* es un constante desafío que incluye educar al consumidor. Ella cuenta que aunque en Ecuador esta tendencia ha ganado más fuerza, aún falta para poder llegar a ese círculo consciente.

“Se trata de una (comida) que viene de cultivos orgánicos, que no está contaminada, que no tiene hormonas, que viene de fincas orgánicas, con proveedores locales conscientes”, dice Bethsy sobre la tendencia de cocina a base de plantas. “La idea es que todo sea un círculo”.

Su historia

Esta tendencia internacional no es nueva, pues tiene años en la industria gastronómica. Es más, las civilizaciones antiguas, como la griega, dependían de la agricultura para la alimentación del día a día, según un reportaje de la cadena estadounidense *PBS*.

Con el paso del tiempo, el movimiento a base de plantas se ha dado a conocer mediante personajes públicos y libros de cocina que incluyen más plantas en sus recetas.

A pesar de ser un concepto antiguo, reemplazar productos de origen vegetal en recetas tradicionales, el “cambiar la alacena” con productos orgánicos y crear un menú solo a base de plantas es un giro innovador para cualquier cocina.

Por ejemplo, hay quienes usan el tofu (producto que surge a partir de la soja), lo cortan en rectángulos y lo empanan con una combinación de harina de almendras y migas de pan en grano para freírlo y crear un estilo de *nugget* crujiente.

Los que cocinan a base de plantas buscan cambiar los ingredientes que usan, pero respetando siempre la textura, el color y sabor de un plato para innovar la experiencia en la mesa.

En el mundo de la pastelería también han surgido recetas con plantas. Algunos postres *plant-based* se elaboran con aquafaba (agua que se escurre de una cocción de garbanzos y se la conoce como la alternativa para la clara de huevo).

Rocío crea postres a base de plantas para su negocio Primero El Postre, por ejemplo, una torta de *crepes* con naranja confitada en miel de panela y crema de cajú y menta.

Hay exponentes internacionales del *plant-based cooking*, entre los que destacan nombres como Máximo Cabrera, chef argentino que hoy se dedica a dar cursos de cocina a base de plantas en la escuela Crudo. En su página personal de Instagram comparte distintas recetas, desde *pie* de limón completamente a base de plantas y hasta *plant-based sushi*.

Gran potencial

En Ecuador, como se mencionó, esta tendencia sigue en crecimiento. Tanto Rocío como Bethsy, piensan que el país es un territorio privilegiado para este estilo de cocina por su oferta de frutas y verduras.

Actualmente, Rocío es parte del equipo de Savia, restaurante de gastronomía vegetal en Cuenca, y trabaja en su propio emprendimiento de pizzas *plant-based*, Glam Vegan Pizza, utilizando masas de pizzas tradicionales pero con queso de cajú, de girasol o de maní.

Ella cuenta que su incursión en el mundo *plant-based* fue a través de Paúl Flores, chef de nacionalidad ecuatoriana y propietario de Café Libre, una propuesta de comida consciente en Cuenca. Según su página de Instagram, un plato de su reciente nuevo menú fue el *hippie dog*: salchicha de quinua en pan de anacardos con “veganesa”, complementado por tomates asados y cebollas encurtidas.

Bethsy es propietaria, en Guayaquil, desde hace nueve años, de Camellias Tea donde ofrece platos como *wrap* árabe, elaborado con *falafel*, pepino, *hummus* y queso de almendras, acompañado con *chips* de yuca y *chutney* de manzana con peras. También tienen un sándwich caprese vegano con queso de almendras y tomates deshidratados, muchines con queso de almendras, berenjenas rellenas y más.

Todos los ingredientes, aderezos y salsas son preparados dentro del local, cuenta Bethsy.

Una meta que comparten estos chefs, junto a otros en el país, es impulsar este estilo de cocina para que restaurantes, emprendedores gastronómicos y chefs caseros opten por más productos de origen vegetal.

En Ecuador

El país es un territorio privilegiado para este estilo de cocina por su oferta de frutas y verduras.