

tendencias | GASTRONOMÍA



Estrella veggie

Yotam Ottolenghi
ha revolucionado el sabor
de los platos de verdura.

? TELVA



El chef vegetal

El MET de Nueva York le encarga a YOTAM OTTOLENGHI un gran banquete cada vez que inaugura una exposición. Otro adicto más a este gurú de la cocina *veggie* que, sin embargo, dice “comer de todo”. Eso sí, sólo hasta las 5 de la tarde.

—Vis Molina. Fotos: Toni Mateu.

Este israelí que vive en Londres sigue manipulando verduras para cosechar bravos de la tribu *veggie*. Dueño de un imperio gastronómico de cuatro tiendas y dos restaurantes en la capital británica, ha batido récords con sus libros de cocina (siete hasta el momento) de los que ha vendido en todo el mundo más de un millón de ejemplares. Además, cultiva una columna semanal (de culto *foodie*) en el periódico *The Guardian: The New Vegetarian*, donde sus asombrosas recetas se convierten en el hilo conductor de su nueva manera de entender el fabuloso mundo vegetal, con un enfoque sensual y divertido. Lo bueno del caso es que él no se define como vegetariano, simplemente reconoce su debilidad por el mundo *verde* y su creencia de que es ahí hacia donde hemos de dirigir nuestra alimentación, tanto por convencimiento como por sostenibilidad.

Jerusalén (publicado por Salamandra, y escrito a cuatro manos con su socio y amigo, el chef palestino Sami Tamimi) fue el primero de sus libros y con él dejó boquiabiertos a todos los que sienten una mínima curiosidad por la cocina. El nombre rinde homenaje a la ciudad dónde nació, se educó y en la que aprendió a comer. En él recopila recetas tradicionales de Oriente Medio que actualiza desde una visión cosmopolita y ecléctica. Su último libro *Dulce* (Salamandra), traducido al castellano y que ha escrito con Helen Goh, su colaboradora desde hace diez años, se ha convertido en un manifiesto sobre el mundo de la repostería desde una perspectiva original, con más de cien recetas que exaltan el universo de los pasteles, los bizcochos y las galletas (¡con la que le está cayendo al azúcar!).

Con su recetario dedicado al mundo vegetal parece que ha sido precursor de lo que ahora es pura tendencia culinaria ¿Se siente impulsor de este cambio?

Hasta cierto punto. En los últimos 15 años empecé a incorporar más verduras a mi alimentación, pero eso coincidió con lo que ha sido una tendencia global. A todo ello hay que añadir la influencia en mi cocina de Oriente Medio, lo que incluye introducir muchas verduras, legumbres y cereales. Sí, creo que he aportado algo.

¿Cree que ser vegano, vegetariano o flexiteriano es una moda efímera o estas tendencias han venido para quedarse?

Creo que nuestros hábitos alimenticios han cambiado mucho en estos últimos años y gran parte de las lecciones que nos da el vegetarianismo permanecerán. Cada vez comemos más verduras, frutos, cereales, legumbres y hortalizas, tanto por salud como por sostenibilidad. Pero también es cierto que cada vez nos importan menos las etiquetas. Nuestra alimentación está evolucionando sin necesidad de llamarlo de una u otra manera.



“Juego con las especias y los condimentos que transportan a los sabores de Oriente Medio y en Europa todavía son bastante desconocidos.

*También me interesan **ingredientes antiguos: cereales como el fonio y el farro** que viven una segunda juventud y aportan extraordinarios valores nutritivos”*

¡mejorarlas!. En mi equipo hay gente muy buena, grandes cocineros y estudiosos de la gastronomía, y de ellos aprendo muchísimo.

¿Se pierde la pasión por comer bien a base de tanto probar?

No, en absoluto. Creo que ahora todos estamos un poco sobrepasados por la enorme interacción que existe en el terreno de la gastronomía: restaurantes, libros, revistas, progra-

mas, concursos, documentales y el fenómeno Instagram, que incide muchísimo en la evolución de la información visual gastronómica actual. El flujo de imágenes gastronómicas que recibimos es constante. En cualquier caso, todo esto ha sido positivo porque la gente disfruta más ahora de la comida, tiene más cultura gastronómica y cocina más que antes, sobre todo en el norte de Europa (donde yo vivo) y donde hasta hace muy poco se comían pocas cosas y muchas de ellas preparadas.

¿Qué ingrediente le resulta especialmente sexy?

Me interesan mucho los ingredientes antiguos que ahora se están revalorizando, especialmente los cereales, sobre los que se está investigando mucho. En Oriente Medio siempre se han consumido y ahora están resurgiendo en Europa. Por ejemplo, uno de ellos es el fonio, un trigo joven ahumado que es muy antiguo y que se ha redescubierto. Otro es el farro, un grano de origen mesopotámico que contiene muchas propiedades nutritivas.

¿De qué plato suyo se siente especialmente orgulloso?

En *Rovi*, el restaurante que inauguré en el verano de 2018,

¿Usted come de todo?

Por supuesto, tanto carne como pescado y huevos. Ahora bien, en mi casa lo que más consumimos son verduras, cereales, frutos, legumbres y hortalizas.

¿Qué les cocina a sus hijos de 6 y 4 años cuándo quiere que se coman todo lo que hay en el plato?

Les encanta una receta palestina que consiste en lentejas guisadas con arroz y cebolla, aderezadas con comino, curry, canela y una salsa de yogur desnatado. Es un plato sencillo, muy nutritivo (se sabe que el arroz y las lentejas cocinados juntos potencian sus respectivas propiedades alimenticias), barato y extraordinariamente sabroso. Mis hijos cenan esto dos días por semana.

Desde hace trece años publica una columna semanal en *The Guardian*, y en sus libros, tiendas y restaurantes no deja de sorprendernos con sus recetas, siempre innovadoras. ¿De dónde saca tanta inspiración?

Ayer el taxista que me llevó al aeropuerto me contó que era de Teherán y, cuando le dije a qué me dedicaba, me dio dos recetas de su tierra. Estoy deseando probarlas y





Siempre conmigo

Cúrcuma

Aparte de sus propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas, tiene un sabor dulce con un punto picante que la hace muy interesante. Va con arroces, pescados y aves.

Cardamomo

Me gusta mucho el punto que le da, recién molido, a los panes, bollos y bizcochos.

Curry

Es básico en mi cocina. Últimamente hago con frecuencia la ensalada de garbanzos con mango, y el curry le da un toque muy especial.

Aceite de oliva

Soy un gran admirador de los aceites españoles, y los uso en casi todas mis recetas.

Tahini

Me gusta prepararlo con semillas de sésamo tostado, aceite de oliva, sal, diente de ajo aplastado, perejil picado y zumo de limón.

Miso

La suelo usar para marinar carnes y pescados y para dar sabor al agua de cocción de pastas y arroces.

Chile

Siempre tengo distintas pastas, más y menos picantes.

Comino

Es indispensable en mi cocina, ya que su gran variedad de registros aromáticos me permite usarla en muchas preparaciones.

tenemos un plato que se llama Celery Shawarma. Para crearlo me inspiré en la receta tunecina del Shawarma, e hice mi propia versión *veggie*. Consiste en una raíz de apio cocinada durante horas en brasa de carbón. Luego la pasamos por la parrilla, la introducimos en una pizza casera y se sirve con todo tipo de condimentos, entre otros una pasta verde oscura conseguida a base de espinacas cocinadas a fuego muy lento con aceite de oliva, salsa de tomate, chile y muchas especias. Es muy sabroso y ofrece muchas capas de sabor.

¿Diría que ha enseñado a los británicos a comer?

Sería muy presuntuoso por mi parte pensarlo. Yo creo que el movimiento *veggie* lo hemos llevado a cabo una serie de cocineros entre los que me cuento. También es verdad que el listón estaba muy bajo en Reino Unido, así es que nuestro punto de partida era favorable. A eso hay que añadir la enorme curiosidad de los británicos, que siempre se han mostrado muy receptivos a las influencias culinarias ajenas, cuanto más exóticas mejor. Ahora están fascinados por la gastronomía de Oriente Medio y la española, que es muy rica y tiene unos productos extraordinarios.

Uno de los rituales familiares más arraigados en la cultura mediterránea es reunirse en torno a una mesa para comer o cenar, mientras que en el norte de Europa esta costumbre no tiene tanta fuerza. ¿Cree que este vínculo puede haber influido en un mayor desarrollo y riqueza de la gastronomía en esos países?

Desde luego. En el norte de Europa hay un enfoque muy

comercial respecto a la vida en general, la gente está siempre muy ocupada, de ahí que pasen poco tiempo en la cocina y no se detengan a comer al mediodía. Eso es un problema, porque se ha ido imponiendo la costumbre de tomar cualquier cosa en cualquier sitio y ese hábito incluye una desconexión profunda respecto a la gastronomía; la alimentación no es sólo lo que ingieres, sino también lo que preparas, con quién y cómo lo compartes. En los últimos años ha surgido un contra-movimiento en este sentido y las familias del norte de Europa ahora se reúnen y se sientan a comer. No les sale tan natural como a los mediterráneos, que tenemos una mentalidad más relajada y un sentido de la vida más hedonista.

¿Es cierto que existe el síndrome de la madre judía?

Completamente cierto ¡La madre judía ceba a sus retoños, yo lo he vivido (Ottolenghi es hijo de italiano y alemana, ambos judíos). Traduce el amor a la prole en forma de comida. Pero estoy seguro de que en otras culturas también se da este fenómeno.

¿Hay algún ingrediente del mundo vegetal que tenga más registros de lo que nos imaginamos?

El ajo negro. Yo lo uso mucho. Es el ajo envejecido, con un gusto un poco caramelizado, y tiene muchos registros de sabor. Se puede añadir a salsas, aderezos, etc., y

aporta muchos matices. El miso es otro gran ingrediente. En Oriente hacen una pasta de miso para añadirla a muchos platos y así conseguir sabores sin comer carne.

Come a todas horas pero ¡está delgadísimo! ¿Cuál es su secreto?

Pruebo muchísimas cosas durante el día, unos 12 platos. Entre las 11 y las 5 de la tarde me dedico a degustar para mejorar recetas y ajustar sabores. A partir de esa hora dejo de comer hasta el día siguiente. El fin de semana sí ceno, pero entre semana nunca.

¿Qué país le ha sorprendido en cuanto a su recetario?

Malasia. Tiene una cultura culinaria riquísima compuesta por tres tradiciones: la india, la china y la malaya. Me gusta ese punto de encuentro.

¿Cuál es el sello Ottolenghi en cocina?

En mis libros siempre aparece un limón en la portada y creo que ese fruto la representa muy bien. A veces lo corto y lo aso con otras verduras, otras lo hago en conserva, también uso su ralladura para platos dulces y salados. Le he extraído todo el partido posible.

Creo que tiene una colaboración con el MET de Nueva York apasionante...

Sí, consiste en realizar un gran festín según la exposición que se celebre. Acaban de realizar una sobre Versalles, y preparamos un gran banquete a base de pasteles y repostería versallesca. ¡Se ha rodado un fantástico documental sobre ella!

Agradecimientos Hotel ALMA (almahotels.com)
Las fotografías de platos están cedidas por Editorial Salamandra.





*“La alimentación no es sólo lo que ingieres, sino **también lo que preparas, con quién y cómo lo compartes.** En contra de su costumbre, las familias del norte de Europa ahora se reúnen y se sientan a comer. No les sale tan natural como a los mediterráneos...”*