

Última Hora

VACUNA | Vacuna contra virus de papiloma humano disponible para niñas e

PORTADA > NUTRICIÓN > ALTA COCINA SANA, INNOVADORA Y COMPROMETIDA

GASTRONOMÍA

Me gusta

12

Twitter

19

Alta cocina sana, innovadora y comprometida

Son los chefs del momento, las estrellas mediáticas de la alta cocina. Pero Paco Roncero, Rodrigo de la Calle o Mario Sandoval también son cocineros comprometidos con la la nutrición. Investigan e innovan no solo para dar gusto al paladar, también para que ganemos en salud y...en tiempo

MADRID/EFE/ANA SOTERAS | JUEVES 20.03.2014

ENVIAR

SIN COMENTARIOS ↓



El chef Rodrigo de la Calle convierte a las verduras y frutas en los protagonistas indiscutibles de sus platos, apostando por la salud y el medio ambiente/EFE/The Bridge/Ralf Pascual

Planificar su tiempo fue precisamente lo que ayudó a **Paco Roncero** a perder algunos de sus 112 kilos. “No hice dieta, solo organicé mis comidas e hice ejercicio”, asegura el chef ejecutivo y director del Casino de Madrid.

Roncero ha sido hoy uno de los ponentes de las XVIII Jornadas de Nutrición Práctica y IX Congreso internacional de Nutrición que se celebra en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.

Este cocinero, ganador de dos Estrellas Michelin y Premio Nacional de Gastronomía 2006, ha reconocido que “malcomía”, pero no precisamente por la calidad de los platos, sino porque lo hacía deshora.

“Desde que comencé a comer con coherencia adelgacé”, ha reconocido. Por eso, considera imprescindible cumplir a rajatabla las cinco comidas diarias y prescindir del picoteo, algo muy difícil para una persona que prácticamente vive entre fogones.

Y sus consejos nutricionales van acompañados de una aplicación que acaba de presentar y que se llama www.pantagruelius.com, un asistente de cocina para organizar y planificar para un mes nuestras comidas con lo que tenemos en la despensa y con lo que adquirimos en el mercado.

Los alimentos base son las carnes, pescados, verduras, arroz, legumbres y pastas y a partir de ahí más de 300 recetas combinan platos sabrosos, originales y sanos.

Pero sobre todo, lo que se pretende es ayudar a optimizar tiempo y recursos. Propone cocinar un día todos los platos para dos o cuatro semanas y congelar. Con este método se ahorra un 35% en la cesta de la compra, un 50% de tiempo y un 90% de comida sobrante que iría a la basura.

El cocinero verde

Rodrigo de la Calle es uno de los chefs del momento que combina investigación, creatividad y, sobre todo, compromiso. Compromiso con el medioambiente y la sostenibilidad del



El chef Paco Roncero en su ponencia sobre optimizar tiempo y recursos en la cocina. EFE/ase

planeta. Y por eso, y porque le fascinan, las verduras, hortalizas y frutas son las reinas absolutas de sus platos.

“La tendencia es comer cada vez más sano”, asegura. Por eso practica la alta cocina rica y sana con productos de la tierra de temporada y con otros que ha recuperado de los cultivos de siglos atrás o de otros países.

La carne o el pescado es un simple aderezo a los platos de vegetales y no al revés. Es lo que llama la “revolución verde”, aunque asegura que no es vegetariano ya que come carne y, sobre todo, jamón. Pero apenas cocina animales cazados.

“Mi entorno es el planeta tierra y por eso lo respeto. La cocina verde es consumir lo que producimos”, indica.

Rodrigo de la Calle, chef del restaurante Villamagna de Madrid, practica la “gastrobotánica”, la investigación de especies vegetales para su uso en la alta cocina, algo que le hizo merecedor de una Estrella Michelin.

Las mil caras del huevo

Mario Sandoval también tiene mucho que decir en cuanto a investigación, es el impulsor de la **gastrogenómica**. Aliado con el Centro Superior de Estudios Científicos (CSIC) se ha centrado en un producto: el huevo.

En estas jornadas, Sandoval, chef responsable del restaurante Coque y con un Estrella Michelin, explicó cómo hacer del huevo un producto diferente, más sano (sin grasa) y con diferentes aplicaciones.

Y para ello utiliza la hidrólisis que consiste en añadir una encima a la clara del huevo, rompiendo las proteínas en fragmentos más pequeños y obteniendo nuevas texturas que se pueden probar en su restaurante de Madrid, “Coque”.

Tres chefs, tres formas de crear en la cocina y tres compromisos con la salud y la nutrición.