

LA RUTA < THE BUENOS AIRES VEGGIE ROUTE >

VEGGIE PORTEÑA

En la capital del asado, también se puede comer vegetariano. De lo orgánico y natural a la tendencia de lo crudo y lo activado, pasando por los súper alimentos, seis elegidos de la mejor cocina vegetariana y vegana de autor. / *In barbeque central, vegetarian food is also an option. From organic and natural foods to super foods and the raw and activated trends, we bring you six of the city's best vegan and vegetarian options.*



 TEXTO Y FOTOS / TEXT AND PHOTO: Daniela Dini

Si comer sano es una moda, vale la pena: somos lo que comemos, y la salud tiene relación directa con la alimentación. Aunque los principales referentes de la comida vegetariana y vegana –libre de cualquier derivado animal– afirman que no se trata de una tendencia sino de una evolución. Más allá de la fama mundial de la Argentina y su carne, desde hace poco menos de diez años el consumo de platos que la excluyen se instala con fuerza en la mesa en la que reinan el bife y el asado. Muchos restaurantes se basan en cartas 100% veggies, y reciben

a todo tipo de público, inclusive el que también disfruta de una parrillada los domingos. Palabras nuevas comienzan a instalarse en el vocabulario argentino: súper alimentos –como la maca, la espirulina, el polen y el wheatgrass o pasto de trigo–, la raw-food –o comida cruda, a base de semillas y germinados– y todos los productos orgánicos, donde se excluye el uso de pesticidas y fertilizantes. Aquí les presentamos seis opciones imperdibles, personales y diferentes entre sí, para desentrañar la ruta vegetariana porteña.

Kensho, de enzimas y otras hierbas

Máximo Cabrera es el cocinero al mando de Kensho, el restaurante de cocina orgánica, vegana y raw donde implementa sus propias técnicas, derivadas en lo que él mismo llama cocina enzimática. “Las enzimas intervienen en todas las reacciones químicas y cuando se las cocina, se pierden. Recupero las enzimas que están en lo crudo y lo fermentado, y así el cuerpo no tiene que generar nuevas enzimas para digerir”, cuenta este experto, que estudió biología para desentrañar los secretos de los alimentos y transformarlos. En su restaurante,



BIO

que también alberga una tienda donde se consigue desde queso de cajú hasta chutneys y mermeladas, el ambiente es íntimo, directo con el comensal, que, más que a comer, es invitado a vivir una experiencia.

BIO, vivo y orgánico

Cuando Claudia Carrara empezó con Sol de Acuario, era 1989, y la movida vegetariana no era siquiera incipiente. Comenzó interesada en dar de comer sano a su familia, y a través de su tienda, vendía productos orgánicos en el mismo lugar que tiempo después albergó a BIO, el primer restaurante de la ciudad con la misma característica, que nació en 2002. Lo orgánico es condición absoluta: "Si hay algo que no se consigue, la cocina se adapta para trabajar con lo que hay disponible", aclara Claudia, que desde hace un tiempo incorporó productos que vienen de un campo propio en Traslasierra, Córdoba, totalmente biodinámico. Allí cultivan las verduras que luego se disfrutan en los platos de BIO. Con una cocina de influencia macrobiótica y ayurvédica, también se sumó a la movida raw: "En la carta tenemos una sección especialmente destinada a los crudos, y las ensaladas se sirven con semillas activadas" –como se conoce el proceso de

inicio de la germinación–, dice, y se suma así a la tendencia de incluir "comida viva" en la dieta.

Artemisia, el yin y el yang

Buscar el equilibrio. Siempre se trató de eso para Carolina Gury y Gabriel Gómez, el matrimonio detrás de Artemisia, ícono de la comida natural y gourmet porteña. Arrancaron en 2003, innovando con una carta de cocina de autor en clave sana y casera, que excluía gaseosas y ofrecía las primeras limonadas con jengibre de Buenos Aires, alzándolos como los pioneros del refresco que hoy es furor.

"Desde que comenzamos hacemos todo nosotros: panes, yogurt, mermeladas, conservas y evitamos los agroquímicos", explica Carolina, socióloga devenida diseñadora de los platos que, junto a su equipo, conforma la carta de los ya dos restaurantes que Artemisia tiene en Palermo. No se atan a ninguna tendencia, sino que cada combinación está pensada para lograr el balance: todos incluyen cereales, proteína, y verduras crudas y cocidas. El yin y el yang en cada plato.

Picnic, un oasis vegano en medio de la city

Entre oficinistas que corren apurados y engullen

sándwiches, panchos y todo lo que se encasille dentro de la categoría fast-food, Picnic se erige con orgullo poniendo un freno a la jungla urbana, desde sus tres pisos en la esquina de Florida al 102 donde sólo ofrece menús veganos. A través de platos simples, que no incluyen ningún derivado animal –ni carnes ni lácteos–, la bandera de Picnic es el fast-good. "Es una apuesta fuerte pero necesaria, teníamos que estar acá para ofrecer una opción sana, natural y rápida, que fuera amigable con los hábitos de la gente", explica Bárbara Schöffel, la chef que comanda este emprendimiento que atrae a todo aquel que quiera alimentarse mejor. En el menú figuran el clásico café con leche con medialunas –integrales, sin manteca y con leche a base de castañas de cajú–, la típica hamburguesa –pero de mijo o lentejas, con papas rústicas–, y también pizza, falafel, tartas y milanesas.

Hierbabuena, la vida es buena, lo bueno es verde

En pleno corazón de San Telmo, Hierbabuena es un remanso para el espíritu. A través de los sabores y también de una decoración amigable –que incluye todo tipo de elementos vintage y una barra repleta



Artemisia



Lo acompañamos a donde vaya.

Deloitte adapta constantemente su estructura de servicios para satisfacer las necesidades de sus clientes frente a las diversas problemáticas del entorno. Con más de 1900 profesionales en Argentina, cuenta con el alcance y capacidades multidisciplinares necesarias para tratar los desafíos de los negocios más complejos.

www.deloitte.com/ar

Deloitte.



de color, tazas, teteras y botellas de todos los tamaños y épocas-, logra un equilibrio ideal, como si al sentarse en una de sus mesitas el tiempo se detuviera. Con la dirección del chef Diego Sicoli, que descubrió su vocación por lo natural luego de dirigir grandes restaurantes y viajar por el mundo, la carta es veggie y vegan friendly, pero también incluye una opción de pescado y otra de pollo orgánico, para ser amigable a todos los paladares y de a poco, integrar lo vegetariano. Los domingos, es imperdible el brunch.

Buenos Aires Verde, alquimia pura
Pocas palabras pueden definir a Mauro Massimino mejor que experimentador, obsesivo y alquimista. Es que de eso se trata

su cocina: de mezclas que son alquimia y búsqueda permanente. A través de años de estudio -que incluyeron el paso por grandes restaurantes-, Massimino logró

tender un puente entre las técnicas tradicionales y la cocina vegetariana. Así es que se puede degustar una especie de sushi a base de masa deshidratada de semillas -la cocción no supera los 38 °C aproximadamente, para no perder propiedades-, alga nori y quinoa, acompañarlo con alguno de los "elíxires para el alma" -copones de leches vegetales, frutas y vino orgánico- y cerrar el menú con una trufa de chocolate o helado raw, con nueces y almendras "activadas". Los sabores, texturas y mezclas, literalmente, explotan en la boca.

> *If healthy eating is just a fad, it is worth it: we are what we eat and our health is directly related to what we eat. However, the main principles of vegetarianism and veganism - free of any animal product - ensure us that it is not a trend but rather a way of life. Putting aside Argentina's worldwide fame for its meat, for a little over ten years meat-free dishes have been making their way on to our tables once dominated by steak and barbeque. There are now several 100% veggie restaurants, which are visited by all sorts of guests, even by those who regularly enjoy a good barbeque. New words have started making their way into the Argentine vocabulary: super foods - such as maca, spirulina, pollen, and wheatgrass, - raw foods - including seeds and germinated seeds, - and all kinds of organic*

produce, which are cultivated without the use of pesticides or fertilizers. We bring you six different options to get you up to speed with the Buenos Aires vegetarian options.

Kensho, cooking with enzymes and other herbs
Máximo Cabrera is the head chef at Kensho, the organic, vegan, and raw restaurant where he implements his own techniques, forming his own style: what he calls enzymatic cooking. "Enzymes are part of all chemical reactions and they are lost when they are cooked. I use enzymes

GPS

✦ KENSHO

Además del restaurante, ofrecen cursos y también productos sustentables, orgánicos y de comercio justo. El Salvador 5783 www.kensho-restaurant.blogspot.com.ar
The restaurant also offers courses and sustainable, organic fair-trade produce. El Salvador 5783 www.kensho-restaurant.blogspot.com.ar

✦ BIO

Además de los platos de la carta hay takeaway y vinos, té y otros productos, todo 100% orgánico. Humboldt 2192, Palermo | www.biorestaurant.com.ar
As well as the dishes on the menu, the restaurant also offers a takeaway service, and wines, teas, and other products. Humboldt 2192, Palermo | www.biorestaurant.com.ar

✦ ARTEMISIA

En Cabrera 3877, sólo atienden de noche, de martes a domingos; y en Gorriti 5996, todos los días de 10 al cierre (lunes cerrado). Los domingos hay brunch. Viandas y takeaway. www.artemisianatural.com.ar / The Cabrera

3877 branch is only open at night, from Tuesday to Friday, and the Gorriti 5996 branch is open every day from 10 a.m. until closing (closed Mondays). Brunch available on Sundays. Takeaway also available. | www.artemisianatural.com.ar

✦ HIERBABUENA

Carta variada y de autor, con platos simples con una vuelta sofisticada. El brunch de los domingos es un clásico. Av. Caseros 454, San Telmo | www.hierbabuena.com.ar
Varied menu, simple dishes with a sophisticated twist. Sunday brunch not to be missed. Av. Caseros 454, San Temo www.hierbabuena.com.ar

✦ BUENOS AIRES VERDE

Experimentación en cada propuesta de la carta. Hay tienda, menú de viandas y una heladera repleta de productos elaborados para llevar. Gorriti 5657, Palermo www.bsasverde.com / Experimentation in every dish. Store, takeaway menu, and a well-stocked fridge of products to takeaway. Gorriti 5657, Palermo | www.bsasverde.com

that are in raw and fermented foods, and this means that the body doesn't have to create new enzymes to digest food." The expert explains that he studied biology to be able to understand the secrets of food and transform them. At his restaurant, which also contains a store selling everything from cashew-nut cheese, to chutneys and jellies, guests are invited to share more than just a dinner - they are invited to share an experience.

BIO, live and organic

When Claudia Carrara opened Sol de Acuario, it was 1989 and the vegetarian movement wasn't even on the horizon. She began getting interested in preparing healthy food for her family, and she opened her store to sell organic produce. Her store later became the home of BIO, the city's first organic restaurant, which opened in 2002. In organic food there are no exceptions: "If we can't get hold of something, we adapt our cooking technique to use what is available," explains Claudia, who recently started using produce from her own biodynamic land in Traslasierra, Córdoba. She grows vegetables there to use in her dishes at BIO. Already serving macrobiotic and Ayurvedic influenced cuisine, she has also joined the raw food movement: "Our menu has a whole section of raw foods and our salads are served with activated seeds," she says, as she is also part of the trend of eating germinated seeds and thus include "live food" in the diet.

Artemisia, yin and yang

Finding balance. That's what it's always been about for Carolina Guryñ and Gabriel Gómez, the couple behind Artemisia, an icon in Buenos Aires natural and gourmet food. They began innovating in 2003 with their menu of healthy homemade recipes, offering lemonade with ginger instead of fizzy drinks - making them pioneers of the refreshment that today is all the rage. "We have always made all our own bread, yogurt, conserves, and jellies, and we avoid agrochemicals," explains Carolina, sociologist-turned-designer, who, together with her team, puts together

the menu of both of the Artesemia's Palermo restaurants. They don't tie themselves to any trend, but each dish is designed to achieve balance: they all include grains, protein, and raw and cooked vegetables. You will find yin and yang in each dish.

Picnic, a vegan oasis in the middle of the city

Among the office workers who hurry along gobbling sandwiches, hot dogs, and all other kinds of fast food, Picnic stands proudly amid the urban jungle, with its three floors on the corner of Florida 102, where only vegan menus are available. Through its simple dishes that do not contain any animal derivative - no meat or dairy, - Picnic's slogan is "fast-good". "It was a gamble, but a necessary one, we needed to offer

a healthy, natural, and easy choice to suit people's habits," says Bárbara Schöffel, the chef in charge of this endeavor that attracts all kinds of people interested in eating better.

The menu features classics such as coffee with croissants - made with whole wheat flour, without butter, and with cashew milk; the typical burger, but made of millet or lentils, and served with rustic potato chips; and other options such as pizza, falafel, pies, and milanesas.

Hierbabuena, life is good, good is green

In the heart of San Telmo, Hierbabuena is a haven for the spirit. With its flavors, and pretty decorations - that include all kinds of vintage items, and a bar full of color, with mugs, teapots, and bottles of all kinds - it is the ideal place, sitting at one of its tables it almost feels as though time stands still. Managed by Chef Diego Sicoli, who discovered his calling after running big restaurants and traveling the world, the menu is veggie and vegan friendly, but also includes a choice of fish and organic chicken, making it suitable for all palates, and to slowly introduce vegetarian food. Don't miss their brunches on Sundays.

Buenos Aires Verde, pure alchemy

Other than experimenter, obsessive, and an alchemist, there are few words that describe Mauro Massimino. That's what his cooking is all about; mixtures that are alchemy and constant searching. Through years of study - which include time at big name restaurants, - Massimino has managed to build a bridge between the traditional and vegetarian cuisine. At his restaurant you can taste sushi made of dried seeds - cooked at no more than around 100 °F so as not to lose the seeds' properties, - nori, and quinoa, accompanied with of his "elixirs for the soul" - goblets filled with vegetable milk, fruits, and organic wine, - and finish off with a chocolate truffle or a raw ice cream, with activated almonds and walnuts. The flavors, textures, and combinations will explode in your mouth.



PARA SEGUIR PROBANDO / LOOKING FOR MORE OPTIONS?

Natural Deli: Un verdadero deli de comida natural, con tienda incorporada. Gorostiaga 1776 y Laprida 1672 | www.natural-deli.com

Meraviglia: Comida natural y casera, proveeduría orgánica y natural, y panadería. En Gorríti 5796 | www.meraviglia.com.ar

Smoothway: Alimentos 100% naturales: jugos, smoothies, tés, sándwiches, wraps y más. Soler 6036 | www.smoothway.com

Ensalada Verde: El programa de Sebastián y Juani Delfino, dedicado a la alimentación consciente. Se puede escuchar online de lunes a viernes a las 11 hs., en www.ensaladaverde.com

Buenos Aires Market: Es una feria itinerante mensual, dedicada a la venta de productos naturales y orgánicos. www.facebook.com/buenosairesmarket

Natural Deli: A natural food deli with a store. Gorostiaga 1776 y Laprida 1672 | www.natural-deli.com

Meraviglia: Natural homemade food, organic natural food store and bakery. Gorríti 5796 | www.meraviglia.com.ar

Smoothway: 100% natural foods: juices, smoothies, teas, sandwiches, wraps, and more. Soler 6036 | www.smoothway.com

Ensalada Verde: Sebastián and Juani Delfino's radio show on responsible eating. Listen to it online from Monday to Friday at 11 a.m. at www.ensaladaverde.com

Buenos Aires Market: A monthly traveling fair, dedicated to the sale of natural organic produce. www.facebook.com/buenosairesmarket