



# TOUR VEGGIE

LA TENDENCIA VERDE EN EL MUNDO GASTRONÓMICO PISA FUERTE ALREDEDOR DEL GLOBO Y HACE ECO EN BUENOS AIRES. EN ESTA NOTA, UN RECORRIDO POR LOS MEJORES RINCONES VEGETARIANOS Y VEGANOS DE LA CIUDAD.



La experiencia de disfrutar de un menú libre de carne se ha resignificado con el paso del tiempo. Hoy sabemos que en ese rubro, la combinación rico y saludable es posible. La oferta gastronómica se expande y los comensales vegetarianos somos cada vez más selectivos.

En esta oportunidad, recorreremos lugares pensados para compartir experiencias en cada situación social y brindamos herramientas para mejorar tu alimentación comiendo a conciencia.

## Una decisión

La palabra vegetariano deriva de la palabra latina “vegetus”, que significa “completo, fresco, lleno de vida”; por lo que, muchos de quienes seguimos esta línea, consideramos que una alimentación a base de vegetales nos provee de fuerza física, intelectual y longevidad.

Cada vegetariano puede tener una razón diferente para serlo. Algunos se abstienen de ingerir carne por consideraciones de salud y otros lo hacen debido a la preocupación por el medio ambiente. Están también quienes se oponen al maltrato animal, o los que lo hacen a base de motivos de índole religiosa, como es el caso de los hindúes y budistas. Y aquellos a los que, por más raro que parezca, no les gusta la carne. Del vegetarianismo deriva el veganismo, cuya dieta está exenta de todo producto de origen animal, y viene generalmente de la mano del rechazo a toda forma de explotación de los mismos.

Sea cual sea la razón que nos lleve a elegir ser vegetarianos, debemos tener en cuenta que es una elección de vida que debe ser llevada a cabo con responsabilidad y sobre todo con mucha información, para no caer en los

riesgos que implica una alimentación poco nutritiva.

A nivel mundial, para los vegetarianos, la oferta gastronómica crece a pasos agigantados y Buenos Aires empieza a contagiarse. Pasamos de contar con mínimas opciones dentro de un menú tradicional a poder elegir restaurantes puramente vegetarianos e incluso veganos. A continuación, recorreremos los mejores lugares de la ciudad para probar delicias verdes.

## Sanos y porteños

Nuestro paseo comienza en **BIO**, un restaurante ubicado desde el 2012 en una centenaria casa palermitana de techos altos, muy bien ambientada. Su dueña, Claudia Carrara, nos cuenta que la carta, íntegramente elaborada por ella, es toda vegetariana y también tiene opciones veganas. En todo está presente su toque personal, pero nos aclara: “*Yo no soy una empresaria gastronómica, sino una persona que cree en la comida*”. BIO es 100% orgánico, es decir, cocina con alimentos que fueron cultivados sin el uso de pesticidas o fertilizantes y procesados sin aditivos químicos ni sustancias de origen sintético.

En una linda noche de invierno, Claudia elige para nosotros un Arroz Indiano, compuesto por yamaní, coriandro, masala, pasas de uva, coco rallado, castañas de cajú y ‘chutney’ de frutas de estación. Riquísimo. El postre más pedido es el Tiramisú Raw, muy bien logrado a partir de almendras, café, cacao y mascarpone de castañas; y si bien está hecho a base de semillas, no es crocante.

Además, el local cuenta con un almacén de productos orgánicos y ofrecen servicios de ‘take away’, catering y cursos de cocina.



Dentro del mismo barrio, frente a Plaza Armenia y tras un gran limonero, desde hace ya catorce años se encuentra **Krishna**, un pequeño local que en su interior atesora un submundo hindú. Apenas entramos nos recibe Paulo Russo, el mentor de este restaurante compuesto por tres ambientes donde abundan los sillones compartidos e individuales, acompañados por pequeñas mesas bajas. Almohadones, colgantes, espejos, estampas, budas iluminados con lucecitas de colores, y muchas otras divinidades hindúes, y no tanto, completan la ambientación con una impronta místico-kitsch. Según la creencia hinduista, cocinar es una ofrenda, por lo que todo lo que allí probemos habrá sido hecho con amor y devoción, como una ofrenda al dios Krishna. De esta manera, el acto tan cotidiano de comer adquiere una trascendencia religiosa.

El restó se autodenomina vegetariano con opciones veganas. El plato más pedido es el Thalí, compuesto por pakoras (una especie de buñuelo de verdura), sabji de vegetales con arroz al jengibre y un chapatí, una masa hecha con harina integral, agua y sal. Todo tiene ese toque especiado propio de la India sin sentirse tan fuerte, y se complementa con naturalidad al resto de la comida. Si en vacaciones estás en Punta del Este, podés disfrutar de la misma comida en la sucursal de La Barra.

Alejándonos un poco, en Las Cañitas, hace apenas unos meses **011Vegan** abrió sus puertas. Sus fundadores, Baltazar y Ariadna Verdejo, hermanos extremadamente perfeccionistas, vienen trabajando hace un año y medio para adaptar la carta traída de Estados Unidos y conservar la fidelidad de las recetas originales.

Así como las frutas y verduras varían según estación, el menú de 011Vegan también lo hace. Se adapta cada tres meses. La carta carece de ensaladas, como un modo de demostrar que la oferta para un vegano es inmensa. *“Todo lo que proviene de la tierra puede ser usado para nutrirnos”*, declara Ariadna.

Este restó ofrece platos tradicionales y exóticos dentro de un menú vegano y otro ‘raw’. Este último es libre de gluten y por lo tanto, es apto para celíacos. Está compuesto por alimentos crudos o no sometidos a más de 45 grados de temperatura. Así se evita el proceso de cocción, que se cree que destruye cerca del 80% de las vitaminas y minerales, y alrededor del 100% de los fitonutrientes y enzimas de los alimentos.

Nuestro plato favorito está dentro de esta carta: la Tostada Wonderland GF, realizada a base de trigo sarraceno, semillas, tomates desecados, espinaca, queso de cajú, pesto, aceitunas y salsa marinera. Todo crudo y delicioso.

Y el postre más rico de todos los que hemos probado es también raw: el Cheesecake Brooklyn hecho a partir de cajú, almendras, aceite de coco y salsa de frutos del bosque.

#### Variedad y abundancia

Si decidimos salir a comer acompañados de carnívoros escépticos, **Naturaleza Sabia** es la opción ideal. Se encuentra desde hace cinco años instalado en pleno corazón de San Telmo en una típica casona de época, con desniveles cubiertos por plantas colgantes que dan un aire a jardín de invierno. Sobre la pared, varios carteles repiten la conocida frase Hipócrates: “*Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento*”. Alberto Llamas, dueño del lugar, nos invita a ser “comensales conscientes” para aprender a decodificar las necesidades de nuestro cuerpo, darnos cuenta de qué nos hace bien y qué nos hace mal. La carta, elaborada por Eva, su compañera de negocios y de vida, reza: “Cocina vegetariana argentina”, y no cabe mejor definición que esa. Al leerla nos encontramos con platos típicamente argentinos, pero vegetarianos. No implican una ruptura en las costumbres de nuestro país, sino una readaptación. Por esta razón, la mayoría de los comensales no son necesariamente vegetarianos.

“*Entendemos bien la cultura del argentino que sale a comer y quiere salir bien lleno, por eso los platos de Naturaleza Sabia son abundantes*” declara Alberto. Mientras probamos el Mix Primavera damos cuenta de ello. Es un plato abundante que cuenta con tofu, seitán, arroz yamaní, milanesa de berenjena con hongos, verdes y tomates.

Por último, visitamos **Vita Market**, que cuenta con dos sucursales bien diferentes entre sí. Su carta, 100% vegana, fue íntegramente elaborada por Jorgelina Impellicieri, chef ejecutiva de ambos locales. En el local de microcentro, desde hace ya tres años, las mañanas y mediodías son concurridas por oficinistas ávidos de tartas, sándwiches, ensaladas, tortas y cupcakes. O, lo que a nosotros más nos gusta: Tofu a la mostaza acompañado

con puré de batata, puerros y miel de caña. Muchos comen en el local y otros prefieren llevarse la comida y degustarla al sol en Plaza de Mayo. Es una buena opción para quienes queremos escaparle a la comida chatarra en el breve tiempo que tenemos para comer.

Para un momento más distendido, es ideal el local de Palermo que abrió este año, más orientado a meriendas y cenas en pareja o con amigos. La Parrillada es sin duda lo mas pedido, está compuesta por chorizos, morcillas, morrones, choclos y matambre de seitán a la pizza. Todo vegano, aunque nuestros ojos nos engañen.

Además, la web de Vita cuenta con un almacén natural donde se pueden adquirir productos envasados y de pastelería.

El horizonte de posibilidades es cada vez más extenso gracias a que las variantes se enriquecen con el aumento de información y concientización. Y de a poco descubrimos que ser vegetariano no es tan complicado como parecía y que no se trata de una moda pasajera, sino de un estilo de vida.

#### \*info\_

##### Krishna

Malabia 1833,  
Palermo Soho  
[www.krishnaveggie.com](http://www.krishnaveggie.com)

##### Naturaleza Sabia

Balcarce 958,  
San Telmo  
[www.naturalezasabia.com.ar](http://www.naturalezasabia.com.ar)

##### Bio

Humboldt 2192,  
Palermo Hollywood  
[www.biorestaurant.com.ar](http://www.biorestaurant.com.ar)

##### Vita Market

Hipólito Yrigoyen 583,  
Microcentro  
Costa Rica 4522,  
Palermo  
[www.vitamarket.com.ar](http://www.vitamarket.com.ar)

##### 011Vegan

Arévalo 3018,  
Las Cañitas  
[www.011vegan.com](http://www.011vegan.com)

*Una tierra única*  
*en el incomparable paisaje de las sierras de Córdoba*

*Exclusivo campo de Golf de campeonato de 18 hoyos, 7200 yds.*  
*Cinco tees de salida por hoyo, Driving Range de 300 yds.*  
*Putting green.*

**L**

EL POTRILLO DE LARRETA  
- 1918 -

Lotes desde 1000 hasta 4500 mts<sup>2</sup>.  
Canchas de tenis y fútbol.  
Club House de 800 m<sup>2</sup>. Helipuerto, hostería y restaurante.  
Seguridad 24 hs. y acceso controlado.

GRUPO EDISUR  
desarrollando ciudad

0810 888 3347  
[www.grupoedisur.com.ar](http://www.grupoedisur.com.ar)