

## **-Doctor Manuel Sánchez-**

Soy Manuel Sánchez me dedico a la nutrición y antiaging o longevidad saludable. Nos dedicamos principalmente a lo que la gente llama anti envejecimiento. Para nosotros es muy importante la dieta, porque es lo único que ha demostrado científicamente que puede aumentar la longevidad de los telómeros.

Para nosotros el envejecimiento son los cambios que se producen en las células y tejidos con el paso de los días y del tiempo, como consecuencia de perder el equilibrio que se produce bajo condiciones de estrés. Nacemos alcalinos y nos vamos acidificando por los radicales libres que ya conocemos. Pero es que, el envejecimiento es uno de los fenómenos más complejos que se suceden en los humanos y es, en parte, por la biología genética y el comportamiento de la fisiología.

Hay una serie de factores de riesgo a nivel dietético y a nivel de las consecuencias que trae abandonar la dieta mediterránea.

Toda nuestra evolución está escrita en nuestros genes, los tenemos de nuestros antepasados que se han ido adaptando a lo largo de muchos millones de años. Nos lo han transmitido durante más de 5 a 7 millones de años, a través, tanto del estilo de vida, del espacio donde vivían y con la alimentación que ellos tenían. Y ¿Por qué? Porque la dieta o cada uno de sus componentes, tiene una interacción con nuestros cromosomas. Tanto nuestra salud, como el bienestar, como la longevidad, tienen mucho que ver con la entidad bioquímica o la composición bioquímica de los alimentos que comemos. Pero parece ser, que la dieta por su continuo impacto a lo largo de toda la vida es probablemente el factor ambiental más determinante, junto con nuestra carga genética, indudablemente. Las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, son las causantes de la muerte de determinadas poblaciones en un alto índice; y esas enfermedades crónicas son epidémicas, acaban, en algunas sociedades, con el 50% o el 65% de esa población.

Se han identificado algunos elementos dietéticos que son los que determinan en gran parte los problemas de la sociedad actual, los problemas crónicos de las enfermedades crónicas de la sociedad actual. Estos alimentos podrían ser: la sal para la hipertensión, las grasas saturadas para enfermedades cardiovasculares... Existen múltiples elementos dietéticos, multifactoriales.

Y ¿Por qué? Porque estos son los factores en los alimentos que pueden producir enfermedades crónicas en nuestra civilización, como son el índice de glicemia, la composición de ácidos grasos de macronutrientes, la densidad de micronutrientes, el balance de ácido/básico, la relación sodio/ potasio y el contenido de fibra.

Esto se produce porque los cambios en los circuitos del cultivo al procesado y la industrialización, que han aparecido recientemente, desencadenan una serie cambios para la adaptación del organismo al consumo humano. Cambios que siempre han existido. Es muy importante saber que un alimento saludable se puede haber convertido en perjudicial. Como consecuencia de ello, y ante la oferta que tenemos de estos nuevos alimentos, existe una colisión de nuestro genoma y estos nuevos alimentos, que son la mayoría y que son utilizados en toda la sociedad.

Desde el punto de vista evolutivo podemos dudar sobre la adaptación, digestión y metabolismo de estos alimentos. Pueden ser el agravante, sino el origen de gran parte de las enfermedades crónicas de la sociedad actual.

Los humanos hemos evolucionado durante millones de años. Desde que se creó la agricultura existen una serie de nuevos alimentos que tienen una relevancia para los seres humanos, pero es que, además, estos nuevos alimentos el genoma humano no tiene experiencia al enfrentarse a ellos. Después de los nuevos procedimientos de procesado, existen una serie de combinaciones de nutrientes a los que ni en cantidad, ni en calidad, nuestros ancestros tenían experiencia para enfrentarse a ellos. Estamos enfrentados a los lácteos desde hace 5500-6000 años, a los cereales hace 4000-2000 años, a la sal hace 5000 a 6200, a los aceites 5000 a 6000, y a las harinas refinadas después de la industrialización, al quitarle el endosperma, al procesar los alimentos hace 150-200 años. Con esto no quiero decir que tengamos que comer otra vez con un taparrabos y nos pongamos a perseguir a los mamuts, no. Quiero decir que no perdamos la dieta mediterránea. No perdamos el círculo, lo que se llama ahora comida o alimentos de proximidad.

Está demostrado que existe una creciente opinión sobre la forma en que los cambios profundos del entorno han afectado, por falta de tiempo en la escala evolutiva, a la adaptación de nuestro genoma humano.

Muchas de las enfermedades de nuestra civilización han aparecido por la colisión de nuestra antigua biología (que es ancestral, que está determinada por lo genes que hemos adquirido), y los cambios culturales nutricionales y de actividad física.

Hay una serie de fuentes que estiman que existe una acidosis metabólica producida por la dieta. Que el 75% de la sal que comemos es en productos añadidos, el 15% lo echamos nosotros en la comida y el otro 10% lo llevan los alimentos. Los aceites vegetales, los azúcares refinados, y los productos lácteos o el alcohol no llevan fibra, y estos alimentos representan en muchas sociedades hasta el 48,2% de la ingesta total de esa población. Además, el 85% de los cereales consumidos son refinados y tienen un 400% menos de fibra que los enteros. Nosotros hablamos del metabolismo humano, estas son las grandes vías del metabolismo humano. El alcohol en niñas de más de 13 años ha subido un 314%. Comemos muchas más veces fuera. No desayunamos porque no tenemos tiempo (nadie le dedica más de 10 min). No se come pescado porque se dice que es muy caro. La fruta, ni olerla en muchos casos. Se toma mucha bollería y muchos zumos industriales que son prácticamente en su totalidad agua y azúcar. Y esto tiene como consecuencia, que el 10% de los adolescentes y de los niños sean obesos. Un tercio de la obesidad se inicia cuando son muy pequeñitos y el 50% ha abandonado la dieta mediterránea.

Hay una cosa que siempre digo cuando me dicen "oiga ¿Yo puedo comer algo sharicusi?" digo oiga ¿su abuela comía de esto?- "no". Pues entonces, no puede comerlo. No estamos entrenados.

La obesidad causa 7 veces más muertes que el cáncer y las enfermedades cardiovasculares juntas, y todo aquello que nosotros decíamos sobre que éramos "muy longevos, muy longevos, muy longevos", al apartarnos de la dieta mediterránea, resulta que hemos podido terminar con esa longevidad, ya que está remitiendo.

Lo que pretendemos es prolongar según pasan los años la calidad de vida para morirnos jóvenes lo más tarde posible.

## **-Doctora Elena Roura-**

Nosotros somos la fundación Alicia, somos un centro de investigación en cocina, donde ya hace muchos años que el binomio nutricionista-cocinero trabajamos conjuntamente para mejorar la alimentación de las personas y, realmente, el resultado es muy optimo. Desde hace un montón de años (por ejemplo con Marc, que es un gran chef), estamos trabajando para promocionar los buenos hábitos alimentarios, para ayudar a que las personas que tienen cualquier restricción alimentaria su día a día sea mucho mejor.

Lo vivimos en nuestras carnes, es lo que aprendemos mutuamente. En ningún momento creo que el cocinero tenga que ser nutricionista, ni el nutricionista tenga que ser cocinero. Pero sí que hay una serie de conocimientos que están en el medio que pueden ayudar a que la gente realmente coma mejor. Ejemplos muy sencillos, a lo mejor los nutricionistas siempre somos un poco extremistas y, cuando tenemos un paciente, le damos una serie de listitas de alimentos permitidos, de alimentos prohibidos, de alimentos a limitar y de alimentos libres, y esta persona tiene que él mismo hacerse su día a día.

Lo primero de todo, no es fácil entenderse entre un cocinero y nutricionista. Nosotros llevamos ahora 7 años y nos queremos con locura, pero nos odiamos mucho también al principio, porque la idea de: "vamos hacer un plato para alérgicos a la leche" y, a la que te despistas, "¡Aay! ¡Pero si aquí hay leche!" -"bueno, pero muy poquita", - "ya, pero no es cuestión de es poquita ¡es que no tiene que haber leche!" Lo importante es la comunicación, y así el resultado será óptimo.

Nosotros trabajamos de la siguiente manera: las nutricionistas se visten de cocineras, aunque no hacen de cocineras; pero es importante conocer las técnicas culinarias que pueden mejorar nuestras recomendaciones, es básico. Es básico saber que, con una mandolina puedes hacer unos espaguetis de verduras, que son mucho más atractivos para que se lo coman los niños. O saber, que cocinar en una bolsa con hierbas un pescadito hirviéndolo, hace que sea mucho más sabroso y que las personas que tienen que comer sin sal, lo hagan de una manera mucho más placentera.

Estoy aquí para hablar de alimentación equilibrada y proporciones. Voy hacer una visión muy rápida.

Alimentarse equilibradamente significa comer de todo en la cantidad y frecuencia adecuada.

Para poderlo gestionar de una manera sencilla tenemos una serie de guías, una serie de elementos que nos ayudan a entender esto. En nuestro caso, tenemos la pirámide alimentaria que todos conocemos, donde en la base tenemos los alimentos que tienen que estar más veces y en más cantidad en nuestra alimentación. A medida que vamos subiendo, disminuye su cantidad, hasta arriba del todo, donde están los de consumo ocasional porque por su composición no nos aportan ningún valor realmente especial para nuestra salud. Pero no significa que no lo tengamos que consumir porque algún experto los ha puesto en la pirámide, lo que pasa es que tenemos que consumir los de manera ocasional

La base nos da la energía suficiente para el día a día; las verduras y las frutas, el aceite de oliva, vitaminas, minerales, fibra etc., los lácteos, el calcio... La parte de arriba: el pescado legumbres, carnes, huevo, las proteínas y el vino (el antioxidante de una copita al día es adecuada y buena), o el agua, cómo no, siempre la bebida de elección.

Pero no es nada más que un elemento de cantidad y frecuencia. En otras culturas tienen sus otras figuras geométricas. En Japón tienen una peonza, en Guatemala tienen una olla, en

Corea tienen la bicicleta. Simplemente son elementos de medida. La idea de la pirámide es que si tú tienes en cuenta estas cosas, y repartes la comida en 5 mejor que 3 comidas al día, tu dieta deberá estar formada principalmente a base de carga hidratos de carbono que tiene que formar el 50% al 60% de la energía total, las proteínas del 12% al 15% y las grasas del 20% al 30%.

Actualmente, en la sociedad española, las últimas encuestas nos muestran que estamos un poco desfasados de la dieta mediterránea original. Estamos consumiendo menos hidratos de carbono de los que deberíamos, más grasa de la que deberíamos, las proteínas estamos ahí en la puntita, pero tampoco nos podríamos pasar más, porque normalmente el consumo de proteínas es principalmente a base de consumo de carne, y el exceso de consumo de carne también es perjudicial, tanto para la salud como para la sostenibilidad. Todas estas guías las podéis encontrar colgadas desde la AESAN la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, o en cualquiera de las opciones que representan aquí en el Congreso las Sociedades de Nutrición. Tienen las proporciones y las cantidades recomendadas diariamente, así como lo que significa una ración, aunque aquí a veces hay algo de dudas. Cinco raciones de fruta y verduras al día, la gente se alarma porque se piensa que es muy difícil alcanzarlo y no es muy difícil alcanzarlo. Dos piezas de fruta y tres raciones de verdura. Un tomate mediano es una ración de verdura. Si tú te haces una ensalada para comer y a lo mejor por la noche una crema de verdura que contenga zanahoria cebolla y calabacín, ya tienes las tres raciones.

Esto son cuatro ideas generales, para que los cocineros, sobre todo los que tienen restaurante y tienen que dar de comer de manera diaria. Los restaurantes de menús que son a los que la gente puede ir de una manera más habitual, ya que los otros restaurantes de alta gastronomía, con suerte podemos ir una vez al año, por lo tanto no serían los que tendrían que tener en cuenta todas estas cosas.

Hay materiales que también ayudan de una forma más fácil a entender esta pirámide, qué es la idea tienen que estar representado la mayoría de grupos de alimentos ¿En qué proporción? Pues principalmente una gran proporción de vegetales, un cuarto de este menú formado a base de hidratos de carbono que serían los granos, los cereales, las pastas, el pan, a poder ser intentar volver a las bases más integrales a estos nuevos granos ahora tenemos a disposición de una manera mucho más sencilla la quinoa, el mijo, la avena, la cebada. Integrales, que no se han refinado y tienen gran cantidad de fibra y proteínas, y son muy interesantes. Tenemos la parte proteica que nos puede venir de origen vegetal si utilizamos las legumbres, o de origen animal tenemos carnes, huevos, el aceite de oliva, el agua...

Conocemos la pirámide, conocemos los alimentos, hacemos nuestra planificación. Pero, por ejemplo, las legumbres, que podrían consumirse habitualmente por ser un alimento rico en fibra, bajo en grasa, rico en proteínas; si las comemos salteadas con un poco de ajo y perejil pueden ser de consumo habitual, pero si las cocinamos como fabada no pueden ser de consumo habitual y esto es importante. La cocina modifica las características nutricionales de nuestro alimento. Por lo tanto, no podemos tener sólo en cuenta la pirámide de los alimentos si no que tenemos que tener una pirámide que se modifique en función de cómo se cocine. Una patata, si la hacemos al horno, al microondas o en puré, tiene unos valores. Si la hacemos frita se va arriba del todo. Y depende, si hago frita, bien frita con un aceite a una temperatura óptima, que la patata absorba el menor aceite posible, pues, a lo mejor, tampoco estaría arriba del todo, porque la patata frita bien frita con un aceite de oliva de calidad es un alimento sano. También dependerá de la edad. Lo mismo pasaría con unos espaguetis: con tomate es un plato vegetariano bajo en grasa. En cambio, si son unos espaguetis a la carbonara, tenemos que tener en cuenta que tienen colesterol y no nos servirán para un alérgico a la leche porque pueden tener crema. Por lo que es muy importante no sólo qué alimentos comes, sino cómo los cocinas. Cómo esté cocinado, te afecta directamente a la composición nutricional.

## **-Carme Ruscalle-**

Este discurso se basa en la naturaleza, en el valor de los alimentos que nos permiten crear una cocina propia y con personalidad.

La primera imagen serían 3 productos, que creo que son de nuestra cultura propia, tan importantes como son el cereal, el aceite de oliva y como es el vino. Son como columnas para la alimentación que hoy en día todo el mundo reconoce que son de gran valor dietético.

Hoy en día interesa la gastronomía interesa a todos los niveles. Ya no es extraño ver una reseña gastronómica en una revista especializada, sino que si vas al dentista siempre hay una reseña gastronómica, incluso si vas al taller mecánico siempre hay una reseña gastronómica, porque nos interesa el sabor. Ya no es solo queremos nutrirnos, queremos divertirnos en la mesa.

IMAGEN Pero defendemos que aparte de ese placer, queremos ofrecer salud. Una salud que se basa en "somos lo que comemos". Generalmente y creo que concienzudamente defendemos la salud de los devoradores y la salud de los devorados, terrible consecuencia que realmente sirvió para tomar conciencia de cómo se manipulan los alimentos cuando se enloqueció una vaca.

Tenemos la suerte, aparte de esos puntales de nutrición, de estar en un entorno de unos mercados que cambian de color, cambian de producto ¡es sólo estar atentos! Naturalmente que hoy en día en los mercados hay cerezas todo el año. Si te apetece cerezas en Navidad, pues tómatelas pero... ¡qué desilusión! Seguramente que no las encontrarás como la cereza de primavera-verano, que es la que te corresponde nutricionalmente y por territorio y cultura. Pero solo estando atentos al mercado, a esa opción cambiante -esa es una imagen del mercado de lo que ahora está en pleno auge-, ya estamos practicando una cocina sana, una cocina con personalidad, nutricional, muy coherente.

Pero naturalmente que nos dedicamos a la cocina del placer, a la cocina que quiere emocionar, a la cocina que quiere ir un paso más allá, que sea una experiencia. Nuestro cliente no viene a tomarse esa cocina que puede elaborar en su casa. Y claro que puede elaborar su casa, sólo tiene que meterle manos, ideas y horas, qué es lo que estamos ofreciendo nosotros. Pero aparte de la belleza de esta cocina que emociona, también somos conscientes de que tenemos que poner naturaleza.

Cuando contactamos con un nutricionista, nos avisa de que nos pasamos de la raya. ¡Claro que nos pasamos de la raya! No es una nutrición diaria, es una nutrición para un día de fiesta, pero basada en productos naturales.

Porque a parte de esa belleza queremos también recrear la belleza que está fuera y queremos recrear esas hojas ya rojizas y quebradizas. Y queremos comerlas, pero comerlas con bacalao o embutidos o espinacas o utilizar otros productos también de plena temporada y que tengan textura, que no pierdan el valor y el color.

Creo que la cocina es sana cuando el producto está lo menos manipulado posible. Si la cocina es sana lo sabes al día siguiente por lo bien que te encuentras, pero es una cocina que has disfrutado con ella y naturalmente ofreciendo ese mordisco sin cargárnoslo cuando ya tenía ese valor nutricional en sí mismo. Recrear composiciones de cultura, de cultura ancestral, de esa cultura cuando era pobre, cuando el pan con ingenio se convertía en algo maravilloso como pueden ser unas migas o en este caso cómo puede ser una tostada de mar. Utilizar productos que están ahí, a nuestro lado, que nos permiten añadir aromas, por ejemplo, que nos

permita llevar un producto como puede ser el higo a un mundo agrídulce, a un mundo salino, o a un mundo dulce (porque naturalmente es un fruto); pero el propio producto nos proporciona una hoja que a la par de proteger algo tan delicado como un pescado, le aportará también un delicado aroma que no lo puede ofrecer ningún aceite esencial sino el propio producto natural.

Naturalmente está ahí esa lista de productos que se sucede por temporada. Podemos encontrar también fresas durante todo el año, pero todos sabemos cuál es el mejor momento de la fresa. Hoy hay especies de fresa que se adaptan a otras temporadas del año, pero es un producto de primavera-verano, entonces está en el mejor momento. Lo mismo ocurre con guisantes y habas, las hay todo el año pero todos sabemos que también tiene su momento especial. Esa también es una cultura a exponer en las escuelas, y la escuela hay que practicarla en casa, pero el restaurante es un exponente cultural y natural importantísimo. Porque existen diamantes de la cocina, diamantes carísimos, diamantes seductores, glamurosos, de los que debemos exigir calidad. Es terrible cuando la trufa sólo tiene el glamour del título "trufa" y en cambio en un plato es una pifia, es algo que no se aguanta por ningún lado. Ahí también debemos exigir calidad, la misma calidad que debemos exigir a un producto tan básico, tan nutricional, tan interesante como el huevo. Ahí también hay que exigir esa salud a los devorados. Ya no sólo a la gallina ponedora, sino al resultado final de ese producto tan polivalente y tan básico.

Porque hay unos crustáceos maravillosos, unos peces azules fantásticos y unos vegetales que culturalmente siempre se han puesto en el plato. Es ahora que por riqueza económica, yo creo que incluso mal entendida, la parte de proteína animal va ganando terreno, cuando lo que nuestros abuelos tomaban era mucho más alubia y ese trocito de panceta que tanto enriquece la legumbre, pero mucho más minúsculo; ahí es donde nos hemos desviado.

Por esta razón, con la ayuda del doctor Sánchez y desde Mandarín Oriental, con mi hijo Raúl Balam al frente, hemos creado y estamos ofreciendo unos menús antiaging, que no tienen ningún otro secreto que utilizar producto de temporada, naturalmente tratándolo bien, sin desvirtuarlo, ofreciendo esa longevidad que nos dan los alimentos. Todos estamos destinados en la juventud a ser una uva tersa y exuberante y en el futuro ser una pasa, pero una pasa también atractiva, pletórica y fantástica. Todo esto hay que hacerlo con un equipo humano formado, un equipo humano mentalizado de lo que tiene entre sus manos, que está trabajando para que el cliente sea feliz. El señor Ansón nos lo decía, queremos ofrecer felicidad, una felicidad que contienen emoción en los platos. Como la música, la comida que te traslada a un paisaje, o te hace recordar a un abuelo o a un amigo. Todo eso contiene la gastronomía, pero contiene también esa fuerza y esa nutrición, esa gasolina de calidad que nos ayuda a trabajar día a día.

Eso lo trabajamos desde Barcelona, donde trabajamos con el doctor con esa cocina antiaging. En Tokio no ofrecemos antiaging porque no tenemos al doctor tan a mano, pero nuestra base siempre es la cocina de esta naturaleza, y por supuesto la ofrecemos en San Pol de Mar que es la casa madre. La casa madre que está en un entorno de mares, un entorno de esa cocina popular, local, esa cocina comarcal, donde esa cultura nos ayuda a entender una forma sencilla de cultura mediterránea bien entendida y trasladada a ese placer culinario que naturalmente queremos ofrecer.

## **-Paco Roncero-**

A mi me gustaría empezar contando un poco a nivel nutricional y dietético mi historia, porque como muchos sabéis yo he llegado a pesar hasta 118 kilos. Intenté hacer varias dietas. Personalmente no creo en ningún tipo de dietas porque al final lo único que hacían era obligarme a hacer ciertas cosas a las que yo no estaba muy dispuesto y a pasar hambre, y tampoco estaba dispuesto.

Yo empecé a adelgazar realmente porque tenía necesidad de hacer algo en mi vida, y me puse a hacer algo de deporte, y dije vamos a intentar combinarlo con una comida saludable.

Nosotros los cocineros solemos comer bastante mal, y cuando digo comer bastante mal, no quiero decir que comamos mal producto, quiero decir que solemos comer de una manera muy desorganizada y muy desordenada. Yo, realmente, no creo en las dietas, pero sí creo en comer con coherencia y hacerlo de una manera organizada.

Cuando hablamos de hacer 5 comidas estoy totalmente de acuerdo, es lo que intenté empezar a hacer, pero sobre todo a intentar calcular esos hidratos, esas proteínas, esas grasas que podríamos consumir durante todo el día, y al final esto es una calculadora. Si yo quiero adelgazar y consumo al cabo del día 3.000 calorías, sé que tengo que gastar a nivel de ejercicio 3.500 calorías. Y de esta manera, sin dietas, comiendo de una forma coherente y consecuente, empecé a perder kilos. Y aquí estoy, con mi 78 kilitos hoy tan a gusto, tan tranquilo. Y de verdad que no he hecho ni un solo día una dieta en ningún momento.

Estoy completamente de acuerdo con lo que ha dicho Carme Ruscalleda; el día a día es una cosa, cuando la gente llena nuestros restaurantes tiene que venir a disfrutar, a pasarlo bien. Pero esto no quiere decir que nosotros no podamos cocinar de una manera también nutricionalmente aceptable.

He dividido mi parte en dos; una parte es la que hacemos en el restaurante, y otra es la que creo que de una manera diferente podrían comer los niños. Comida que todo el mundo repudia, como es el fast food, podríamos hacerlo mucho mejor.

El primer plato que presento es un *atún en tartar con encurtidos y verduras del mar*. Aquí me he quedado con la grasa que tiene el propio atún, porque es rico en Omega 3 y es un producto fenomenal para cualquier tipo de alimentación que queramos hacer.

Otro de los platos en los que usamos la grasa, es un *risotto de yogur*. En este caso no mantecamos el risotto con mantequilla ni con ningún tipo de queso, lo hemos hecho con un yogur. Yogures que también hacemos nosotros, naturales, y con la propia grasa del yogur es con lo que hemos mantecado el risotto. Es un plato súper aromático que, a la hora de comerlo, pretendíamos que tuviera la sensación de estar comiendo un yogur, pero lo que realmente te estás comiendo es un plato salado, una tapita salada.

A mí me encanta utilizar el aceite de oliva en mis platos, es verdad que hay que tener mucho cuidado a la hora de consumir el aceite de oliva. Me hace mucha gracia cuando me preguntan que cómo he adelgazado, sugiriendo que si por las noches comía muchas ensaladas... Yo estoy harto de ver a mis colegas y a la gente que trabaja conmigo en el comedor de personal, cuando se hacen ese bol de ensalada gigante por la noche para cenar, y empiezan a echarle aceite de oliva, y le echan un decilitro. Un decilitro de aceite de oliva tiene lo mismo que dos

hamburguesas. Yo, si me apetece, me como mi hamburguesa y me quedo más a gusto que comiendo ese tipo de ensaladas ¿no?

*Bacalao con una sopa de aceite* con diferentes toques aromáticos. Aquí la grasa es un aceite de oliva arbequina, lo que me aporta son los aromas, los sabores propios de este tipo de aceite.

Como decía, en casa, para la gente joven, para los niños... hay que intentar darles la comida que ellos nos demandan; al final son niños y tienen que comer de todo. Yo no me voy a negar a que mi hijo se coma una pizza o una hamburguesa, pero yo esto lo he hecho mucho en mi casa con mis hijos: fijaros qué diferencia si hacemos una pizza con productos saludables. En este caso hemos cambiado el pan de pizza por un pan wasa, es un producto que no tiene levaduras, observad las calorías que aporta, la proteína, los hidratos de carbono, las grasas y el índice glucémico. En este caso la hemos hecho de boletus, de atún, tomate, albahaca, rúcula y queso fresco. Si os fijáis en el aporte total 212 kilocalorías 12,65 proteínas 20,7 de hidratos de carbono y un aporte de grasa aceptable. Esta es una pizza que es ideal para cualquier niño, pero también para cualquier persona que haga deporte. Tiene el aporte de hidratos de carbono perfectos para ir repleto de hidratos si al día siguiente vas a hacer una carrerita.

Yo intento basarme en el índice glucémico, pero sólo hago para mí a nivel personal porque me gusta tener el conocimiento de este tipo de cosas, y sobre todo porque a la hora de hacer deporte me viene muy bien saber cuándo tengo que meter hidratos de carbono con un índice glucémico bajo o un índice glucémico alto.

*Veamos ahora una Mini Burger.* Nosotros hacemos una mini burger con pan de hamburguesa normal, pero cuidamos la carne de la hamburguesa, que no tenga muchas grasas. Hemos hecho una hamburguesa de presa ibérica; es verdad que tiene un aporte de grasas mucho mayor que otras carnes, pero creo que en este tipo de cosas, lo que hay que hacer es disfrutar. Yo cuando me alimento, me alimento para disfrutar y pasarlo bien, y aún añadiendo mayonesa y mostaza en grano, es un hamburguesa que nos aporta 324 kilocalorías, y tiene un aporte grande de hidratos de carbono. Indudablemente tiene muchas más grasas que el plato anterior, pero es un hamburguesa que te puedes comer perfectamente en tu día a día sin ningún tipo de problemas.

Si nos vamos a platos un poquito más saludables nos iríamos a una *Ventresca de atún salvaje con tomate y pistachos*. Es un plato en el que volvemos a retomar el atún, en este caso fresco, con todos sus aportes de proteína y Omega 3. Lo hemos acompañado de tomate y pistachos que nos van a aportar las grasas, un poquito de aceite de oliva, sin abusar como decía antes, y luego los diferentes brotes.

Para terminar, unos *Fardos de calamar*. Es un plato totalmente proteico, con muy poquitos hidratos de carbono y muy pocas grasas. Hacemos un pisto para el que simplemente cortamos las verduras, las salteamos un poco y añadimos los calamares, enteros o en tiras. Un plato que nutricionalmente va perfecto para combinarlo previamente con un plato de pasta o con lo que nos apetezca.

Esta es mi forma de entender la nutrición. En nuestros restaurantes, la gente tiene que venir a pasarlo bien, a comer y a disfrutar con sentidos.



**-Dr. Jesús Román-**

Cuando hablamos del mundo vegetal y de alimentos funcionales, creo que todos a diario estamos viendo en los supermercados una oferta extraordinaria de alimentos, que nos prometen más allá de las calorías, más allá de las vitaminas, más allá de las proteínas. Nos ofrecen a veces un mundo un tanto poético vinculado con la salud.

Lo más esencial es recordar que nuestra alimentación tiene que estar basada en alimentos naturales. Esto es un punto clave. Luego puede haber sectores de la población, grupos concretos de personas que pueden necesitar alimentos con características destacadas que les puedan ser de ayuda. Pero la mayoría, lo primero que deberíamos probar son los alimentos normales, los alimentos cotidianos: frutas, verduras, legumbres, pescados...

Desgraciadamente, ocurre que cuando están escuchando esto o lo ven en la televisión dicen, "ah ya, hay que hacer ejercicio beber agua, fruta verdura, bueno lo de siempre ¡Eso no tiene ninguna gracia!". La gente quiere gracia, quiere diversión, quieren un poquito de magia, y por eso, muchas veces los alimentos que nos venden como complementos añadidos y que pueden ayudarnos a reducir riesgos de salud o se venden como que van incluso a mejorarla pueden estar muy bien, pero primero probemos lo básico.

Lo básico es comer de todo. Para nosotros comer de todo es la rueda de los alimentos donde queda bien clarificado. Está cada uno de los ingredientes y sus proporciones, que es lo que deberíamos comer. Algunos utilizan la pirámide que es un invento yanqui, que ya ni ellos utilizan, ya que se han pasado al plato, elemento circular semejante al que nosotros venimos usando desde el año 57, donde mantenemos en el centro el ejercicio y el agua. Lo mejor es que se destaca el verde, la fruta y la verdura, que creemos que es el alimento fundamental, y además, es la base de la farmacopea básica. Si van a cualquier farmacia, o parafarmacia, o a cualquier centro con una lineal de alimentos fundamentales, verán que la mayoría proceden de la comida normal y corriente. Esto está bien, pero hay que empezar por el tomate, por la uva, y posteriormente, veremos cómo lo hacemos. El mundo vegetal es tremendamente importante.

Les insisto en esto porque los centros de investigación más importantes del mundo, están insistiendo en unos detalles clarísimos. El mundo vegetal es tremendamente complejo, del que no sabemos prácticamente nada.

Imagínense el caso de la cerveza. Tienen el lúpulo, al que se le añade una enredadera que crece en 4 pueblos de León. Solo en el lúpulo, hay investigados más de 2000 componentes químicos diferentes. Intentar aislar el principio activo de esto y convertirlo en un medicamento o en un ingrediente no es nada fácil, porque muchas veces no sabemos cuál es el que funciona.

Esto es un resumen de lo que podemos encontrar en los alimentos vegetales. ¿Cómo funcionan los alimentos? Pues funcionan de una forma muy curiosa, como si la propia naturaleza nos obligara a comer muchos de ellos y variados. Funcionan porque son el resultado de la combinación de sustancias, pero no sabemos de cuáles, si de algunas o de todas esas 2000 que estaban presentes en alguno de esos alimentos. Necesitamos un consumo constante para garantizar cantidades suficientes en nuestra sangre. Cualquiera de ustedes se toma una copita de vino, unas fresas, una grosella, y a los pocos minutos o la media hora/una hora, tomo una muestra de sangre y voy a encontrar ahí restos de polifenoles, de antioxidantes medibles. Tienen un efecto rápido y activo, pero necesitamos tomarlas constantemente. No vale cuando le preguntas a algún familiar o un vecino: ¿Usted toma

verdura? y te dice: "hombre, sí, antes de ayer tomé lechuga" ¡No nos vale absolutamente para nada! necesitamos consumos regulares y constantes. Esta constancia hace que estos alimentos que, a veces nos complementan y nos venden como suplemento, tengan menos utilidad en el fondo, porque ¿Cuánto tiempo vamos a ser capaces de mantener esa dieta, con una pastilla? ¿Podemos tomarlas 15 días, 1 mes? Luego tienen un precio exorbitante. Por lo que es mucho mejor y más eficaz que lo comamos, que convirtamos nuestro alimento en nuestra medicina.

Hacen más efecto pequeñas cantidades, las presentes naturalmente en los alimentos, que grandes dosis concentradas de algunos de esos ingredientes extraídos de los productos, lo que es una noticia importante y extraordinaria. Muchas veces, lo que nos encontramos en las tiendas ( legalmente no sabemos a qué categoría incorporarlos), si son alimentos, productos dietéticos, algunos tienen forma de fármaco con un blíster e instrucciones, es muy difícil que nos aclaremos, no todos somos expertos. Es muy importante que debamos pasar primero por la asignatura de la comida, gracias a nuestros cocineros y cocineras, y luego, si acaso, pasar por el mundo del alimento fortificado y del complemento para así a lo mejor evitarnos algunos problemas.

Una estadística del Ministerio de Sanidad habla de la dieta mediterránea, donde tenemos un 26% de niños con sobrepeso y un 19% con obesidad ¿Qué estamos haciendo tan mal? Esto es muy difícil de entender, yo sospecho que eso significa que un 45% se comen las hamburguesas y después la dieta mediterránea. Pero yo no me creo que tengamos mayor obesidad que en EEUU.

Pero lo que más me preocupa es que no somos capaces de hacer nada eficaz. Desde el año 91 el Ministerio de Sanidad indicó que nos estábamos alejando de la dieta mediterránea y no hemos sido capaces de evitarlo, no hemos sido capaces de arreglarlo con educación y con lo cotidiano.

Lo extraordinario, según la encuesta Nacional de Salud es que el 54% de la gente no toma verdura a diario ¿Cuál es la recomendación que les acabo de hacer? La que es eficaz, la que hace que esos fitoquímicos: los carotenos, los polifenoles, los antioxidantes, que ahora cualquier ama de casa te puede dar una conferencia sobre ellos. El 38% tampoco toma fruta fresca todos días. Así que vamos a arreglar lo básico, vamos a conseguir que cuando en el comedor escolar pone menestra, haya menestra y no tres guisantitos esparcidos; que cuando salimos a comer de las oficinas en el menú del día sea fácil encontrar fruta, verduras, legumbres, que haya variedad. Pero sobre todo, que tengamos acceso a esta riqueza del mundo vegetal. Yo les animo a participar a colaborar con la iniciativa de la Asociación de Gastronomía y Nutrición. Para que entre todos colaboremos aportemos y trabajemos en conjunto.

**-Prof. Dr. Gregorio Varela-**

Lo primero que me gustaría transmitir es un mensaje de una frase que, evidentemente, no es mía pero que se ha hecho muy famosa, el "YES WE CAN", SI PODEMOS. Porque creo que todos los que estamos aquí, estamos convencidos de que tenemos el mejor producto y, además, nos están dando buena fe de que tenemos la mejor gastronomía. Antes, el Dr. Jesús Román lo ha puesto de manifiesto, tenemos el mejor patrón de dieta, que es la Dieta Mediterránea. Por tanto, la sinergia, la familia, debe funcionar, aunque a veces nos desviamos en algunas cosas.

No hay ningún otro concepto que esté más de moda que la Dieta Mediterránea en la familia de la alimentación y la nutrición. La nutrición está de moda y la Dieta Mediterránea es lo que está más de moda. Si nos vamos a cuál era el número aproximado de publicaciones sobre Dieta Mediterránea en revistas científicas, ha habido un incremento espectacular. Pero si nos vamos a una fuente que todos utilizamos hoy en día, como es Google, el término en inglés "Mediterranean diet" (término ya obsoleto) supone 6mill de entradas, y si nos vamos al término en castellano, estamos alrededor de un millón trescientas mil entradas.

La dieta mediterránea es nuestro mensaje nutricional, y fíjense que el profesor Kiss, junto con Anderson y el profesor Grande Covián, el maestro de la nutrición en España, a partir del estudio de los 7 países hace 60 años, nos hicieron descubrir la evidencia científica de lo que comíamos y de cómo nos movíamos en el mediterráneo. Hicieron este resumen. Nos decían; "Mantener el peso adecuado. Reducir el consumo de grasa saturada. Usar preferentemente aceites vegetales y mantener el aporte calórico de las grasas por debajo del 30%. Consumir verduras, frutas y lácteos descremado. No abusar de la sal ni del azúcar refinado. Realizar regularmente ejercicio físico. Evitar el tabaco alcohol y excitantes. Visitar al médico con regularidad y evitar preocuparse en exceso. ¿Cuál es la gran diferencia? Que antes estas recomendaciones estaban muy a pie de calle. Podían ser seguidas siempre que se alcanzaran unos mínimos de alimentación y nutrición por la mayor parte de la población, y hoy estamos muy alejados. Pero las recomendaciones, con matices, siguen siendo iguales. No hemos cambiado prácticamente nada en ese sentido.

En ese mundo vegetal es donde están los grandes secretos de los alimentos, esos componentes bioactivos que pueden ser no nutritivos, pero que tienen un gran interés nutricional y que todavía se están descubriendo. Falta mucho por saber. Un elemento muy característico es la presencia del aceite de oliva, que es vegetal. Y, por supuesto, me gustaría destacar los aspectos del estilo de vida, de socialización, en eso es en lo que nos hemos diferenciado fundamentalmente.

Tenemos mucha información de la dieta mediterránea, pero no todo se cumple. Yo recalco en la pirámide alimenticia, y esa necesidad de conocer los alimentos y saber cómo cocinarlos. Hay que tener habilidades culinarias, que se van perdiendo con las generaciones que nos suceden. Cuando preguntamos quién cocina, la gente joven cocina menos. Nos sentamos a que se nos transmita la gastronomía por parte de estos cocineros tan magníficos, pero nos cuesta mucho llevarlo a la práctica. Luego está el aspecto de la socialización, porque nos tenemos que sentar a comer, a compartir la comida, porque, entre otras cosas, tenemos que conocer los alimentos y cómo cocinarlos y, además, compartirlos.

Nosotros las pirámides todavía las basamos en el alimento, y no en el nutriente.

Desde el punto de vista científico, se muestra un espectacular aumento en la evidencia científica de la dieta mediterránea, globalmente considerada, como un todo en relación con la prevención de la enfermedad cardiovascular y otras patologías asociadas a la alimentación. Pero es que, además, soluciona los sacrificios, porque permite comer de todo, respetando ciertas proporciones. Luego, aquellas personas que decidan irse hacia otros tipos de dieta, realmente lo que van a pasar son sacrificios y muchas veces a poner en riesgo su salud. La dieta mediterránea, que es un puzle ya muy bien probado, permite evitar los sacrificios, y además evita la monotonía, que es uno de los grandes problemas de las “dietas mágicas”, aburridas y que generalmente se abandonan, más allá de los problemas de salud que generan.

Otras claves de la dieta mediterránea son la frugalidad, aquí nos cuesta más seguirlo, sobre todo en sociedades avanzadas donde hay dinero en el bolsillo, y los ritos de preparación y consumo como experiencia placentera.

También los que nos dedicamos a la nutrición y a la investigación tenemos que hacer muchos “mea culpa”, porque ha habido un discurso favorable para algunos alimentos de la dieta mediterránea y para otros ha habido el de la ignorancia, que no sé si es peor que, incluso, el negativo. Dentro de los alimentos que han tenido suerte están algunos que reconocerán, como las nueces, el aceite de oliva, el vino, incluso se les ha declarado como alimentos funcionales. Y otros alimentos que son igual de importantes en el patrón de la dieta mediterránea como las legumbres, el pan, los cereales, son los grandes olvidados. Ahí hay que hacer una reflexión, y por supuesto actuar,

Pero, además, antes se ha hablado de sostenibilidad, pues cuando se analiza la huella ecológica, la dieta mediterránea sale favorecida con respecto a otros patrones.

A mí me interesa que nos vayamos con este mensaje: no es importante sólo lo que se come sino cómo se come. Y la dieta mediterránea es un modelo de libertad, que permite comer de todo, comer y variar muchas veces cuando estamos en un bar o en un restaurante y, además, comer eso con quien nos da la gana o incluso cambiar de persona. Podemos entrar con una persona y salir con otra, eso no existe en ningún otro país. Pero las cosas no van tan bien como nos gustaría, ya lo ha dicho también el Dr. Román, porque cuando se analiza cuál es la adherencia a la dieta mediterránea en los años 60, comparativamente, hemos perdido adherencia en general en todo el mundo mediterráneo y también en España.

La Fundación Española de Nutrición viene haciendo la interpretación de la dieta española con el Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente. Hay fortalezas y debilidades. Hay puntos importantes: el consumo de verduras hortalizas y de frutas es todavía relativamente importante en la población adulta. El consumo de pescado, prácticamente 90% al día. Pero, sin embargo, cuando vemos las legumbres, o vemos los cereales, ahí no son tan positivas las noticias. Luego las fortalezas hay que consolidarlas y, desde luego, tomar acciones para recuperar alimentos típicos de la dieta mediterránea.

Desde el punto de vista de la socialización, cada vez hay más espacios para comer fuera del hogar. Es muy habitual en una ciudad como Madrid que veamos a gente comiendo en el metro, en el autobús, en un parque en una acera, en la oficina, Pero, además, cuando vamos a casa a comer, lo que suele ocurrir en muchas ocasiones, que no se pone la mesa para comer, antes era la mesa del comedor y como alternativa la mesa de la cocina, y hoy se han dispersado mucho los lugares para comer. Prácticamente el 12% de la población española, ya hace la cena en un sofá delante de una pantalla. Entonces, cuando estamos delante de una pantalla, ¿A qué hacemos más caso? ¿A la pantalla, o a lo que está en el plato en una bandeja?

Nuestras nuevas formas de comer no parece que vayan asociadas a ese estilo de vida mediterráneo que nos ha permitido estar aquí tan guapos/guapas y tan jóvenes.

Y por último, estamos viendo lo que llamamos la “nutrición silenciosa”, es el mundo en silencio. Ahora para comprar en una gran superficie no hay que hablar, incluso ya ni hay que dirigirse a la cajera, simplemente pasamos el código de barras, En el comedor colectivo nos ponemos los auriculares. En el comedor de casa tampoco hay que hablar, cogemos la bandeja vamos a la habitación, o nos ponemos delante de una pantalla. Entonces, la nutrición silenciosa no es lo que nos gusta y el modelo probado científicamente dentro del estilo de vida mediterránea.

Yo aquí dejo dos cuestiones, no sé si la forma de entender el turismo, a veces muy expansivo, ha ayudado o no al estilo de la dieta mediterránea, y el estilo de vida, la retransmisión de la cocina, nos tiene que ayudar también a hacer esos valores de la dieta mediterránea tradicional y positiva, con todas las modificaciones que queramos. Y por último, no nos olvidemos son los alimentos los que nos convocan y expresan, no son los nutrientes, no son los componentes bioactivos, ninguno de los que estamos aquí vamos a estar pensando en términos de selenio, ácido fólico, antioxidantes, estaremos hablando en términos de gazpacho, de fabada, de cocido de pulpo a la gallega, eso es lo importante de mantener y luego tener responsabilidad individual, autonomía para elegir esos alimentos que componen nuestra dieta.

## **-Andoni Aduriz-**

Me toca hablar sobre las posibilidades gastronómicas del mundo vegetal. Para ello, os traigo algunos platos, algunos de los que hemos hecho en los últimos años.

Es curioso, porque yo cuando hablo con mi hermana, que es 15 años mayor que yo y le digo "tú, cuando vas a un restaurante ¿que es lo que vas a comer?" Y ella siempre me dice, "pues yo voy a comer lo que no como en casa". "Ah!, entonces vas a comer verduras", a lo que responde "no no, yo voy a comerme un mero, un rape..." Y le contesto "ya, pero es que tu comes rape en tu casa" y dice "ya, pero...". Esto, aunque parezca mentira, está presente. Esa especie de iconografía de lo que es especial, de cuándo y cómo se va a comer.

Es verdad... quizá las verduras, todo el mundo vegetal, siempre ha estado en una especie de segundo plano. ¿Qué hemos hecho nosotros? Platos de verduras que no parecen platos de verduras. Hemos intentado aportar aquello que a la gente le gusta, que es la diversión, la novedad y muchas texturas (texturas crujientes). Todas estas ideas, que son platos basados en verduras, nos permiten, dependiendo de cómo los trabajamos, tener un abanico de texturas muy amplio. Y si las mezclamos además con un poco de materia grasa o con algún lácteo los completamos.

Espárragos cortados muy finos pasados por la plancha casi crudos. Los acompañamos de una gelatina de bacalao, es una proteína extraída de las pieles de bacalao que nos dará una palatabilidad especial y nos permite fijarle sabores que en la boca quedaban muy interesantes. Tiene unas características análogas a las de las grasas, lo podíamos utilizar para abrillantar, lo podemos usar para muchas elaboraciones que de alguna forma, de manera tradicional les habríamos puesto una grasa. Entonces vamos mezclando algunas verduras con algunos elementos grasos porque es otra de las cosas que habitualmente nos encontramos, que cuando vas a comer un plato de pescado o una carne tienes proteínas, tienes grasas, tienes texturas. Bien, pues a eso que no tienen las verduras ¡vamos a ponérselo! Es lo que vamos buscando de alguna forma. Diversidad, emoción, diversión y luego pequeñas pinceladas de materia grasa, pequeñas pinceladas de algunas proteínas.

Flores de caléndula. Son una especie de montoncillos de color amarillo. Solemos utilizar flores, pétalos, buscando texturas nuevas.

Raviolis de hierbas. Es como comer un jardín dentro un ravioli. Los raviolis siempre son o de pato, o de pescado, o de marisco. Dijimos ¿podemos meter un jardín dentro de un ravioli? Es verdad que después lo glaseamos con un poco de jugo de pato. Esto es lo que quiero explicar, básicamente vamos poniendo en segundo plano lo que tradicionalmente ha estado en el primero, como son las proteínas, y todos estos platos podríamos decir que son prácticamente elaborados en base a hierbas, vegetales, flores...

Para la mousse, partimos de proteína de leche con un almidón que se llama kuzu, lo montamos y debajo hay unas alcachofas, y lo gratinamos. Es un mousse lo suficientemente estable para que en caliente se mantenga. Esto es lo que trabajamos constantemente.

El plato de zanahorias con los chipirones, quizá fuera el primero que hicimos de esta línea. Las zanahorias es el ingrediente principal, el chipirón acompaña.

Una interpretación de las ensaladas. Siempre decíamos... “oye ¿las ensaladas cómo van? ¿Cómo las comemos? Oye ¿podríamos cambiar esa sensación grasa cambiando la grasa?” Si..., partimos de leche. Este flan que veis ahí, no es un flan. Es un tofu que hacemos este año, es uno de los platos de este año. Partimos de una selección de habas de soja, es decir, conseguimos hacer un tofu espectacular, nos ha costado mucho pero lo hemos conseguido, lo acompañamos con jugo de pato ligado con un poquito de kuzu y nos coja la textura como muy acaramelada, pero curiosamente es un plato donde estás comiendo kuzu, que es el soporte de un sabor.

Tenemos un carpaccio que es una de las cosas más locas que hemos hecho nunca. Cogimos una sandía, la deshidratamos, la cortamos como una carne y se la ofrecimos a la gente, y muchos se lo comían pensando que un carpaccio, incluso muchos gourmets que yo siempre he entendido que son muy entendidos. Lo que pasa es que depende de cómo lo vistas, la gente se queda fascinada, y es difícil descubrir si es o no una verdura.

El pan de lino es un trabajo que presentaremos como taller en Madrid Fusión este año. Es el resultado de un trabajo sobre halófilas con una empresa gallega Porto Muiños. Identificamos 30 hierbas halófilas que crecen en la zona litoral, en tierras con un nivel de salinidad muy alta. Hicimos un trabajo partiendo de conocimiento antropológico, es decir ¿cuáles de estas hierbas se habían consumido en algún momento de la historia? Nos quedamos con cinco que eran las que más nos gustaban, y en este momento se están cultivando, no están en el mercado. Hoy hemos conseguido que entren en el mercado como verduras nuevas. ¿Por qué? Insisto, hemos detectado la gente quiere novedades, y además quieren novedades que tengan que ver con la sostenibilidad y que tenga que ver con muchos más elementos.

El Cardo Rojo. Detrás del cardo rojo no solamente hay una textura, hay una parte cultura y una parte muy bella que es la historia del propio cardo.

Plato “*flores flores flores*”. Este plato todo lo que lo compone son flores, porque a veces nos olvidamos que un alcachofa no deja de ser una flor.

Sopas. Infinidad de sopas, podemos ponernos morados de hacer combinaciones, siempre divertidas, siempre aromáticas.

Raviolis sin pasta. A partir de guisantes de lágrima y lo que está en el centro es un salsifí lo hemos bañado en una solución con cal, y hemos conseguido casi que se convierta en una especie de pequeño fósil.

Es decir cosas habituales pero que de alguna manera lo que tratamos es que sean distintas, que aparezcan distintas, que sean verduras o platos de verduras atractivas.

Estos son primulas, las recogemos nosotros en primavera, las secamos en lactosa, las deshidratamos, y después la servimos.

Ahora os he contado qué trabajamos, pero os quiero explicar por qué trabajamos de esa manera.

Este es Aritz, un niño de 2 años y medio. A Aritz por la mañanas le cuesta mucho desayunar, no hay manera de que desayune. Hemos intentado hacer de todo, levantarnos una hora antes, pero no hay manera. Como estamos desesperados su madre y yo un día decidimos “oye vamos a darle algo por lo menos para que en el trayecto a la ikastola (al colegio) este chaval desayune”, porque creo que hay unas tasas de niños que van al colegio sin desayunar a la escuela que es pavoroso. Y desde luego yo no quería que mi niño estuviera en esas tasas. Y le

dimos un refresco de estos en tetrabrik. ¿Sabéis lo que él dijo cuando vio el batido? “¡Ahí va, como los chicos mayores del parque!” En realidad, ahí podía haber habido puré de acelgas, que se lo habría tomado. Para mí, fue un golpe de luz porque en realidad lo que estaba comiendo no era un producto, estaba comiendo jerarquía. Él se convertía en mayor.

Pero es que todos los días lo vemos en el restaurante. Comemos iconos. Y a veces nos olvidamos de ellos.

Esto son tendencias básicamente para los próximos años. La salud, el aquí y ahora, el nómada urbano, el ego food... Cuando comemos y comemos platos de verduras, comemos todo esto, cultura, historia, entornos, paisaje, ecosistemas, modos de vida, afectos, placer, jerarquía, compromisos...

Dejarme que haga esta reflexión con vosotros. A veces vemos en un lado la comodidad, el precio, la cultura y la historia, los entornos, y en el otro ponemos el bienestar, la prevención, la educación nutricional... ¿Qué es lo que pasa? Que el bienestar es un estado o una situación de satisfacción o felicidad, y a veces la gente lo encuentra al otro lado, comprando barato que le da mucho placer, comiendo cosas que aparentemente no son buenas pero que les gusta.

David Linden me encanta. Es un neurocientífico que hizo un libro que se llama “*La brújula del placer*”, donde dice: “Cuando hablamos de las grasas calorías y comida debemos comprender que la evolución del cerebro es lenta y que los cambios sociales y culturales, en cambio, son muy rápidos”. Si nosotros queremos que la gente como verduras, tenemos que entender todo en su contexto y no sólo hacer platos de verduras muy bien hechos.



## **-Rodrigo de la Calle-**

Este Congreso tenía que haberse hecho hace ya muchísimos años.

Hemos creado una línea de trabajo que hemos llamado “revolución verde”. Nosotros nos hemos dedicado a amar el producto vegetal sobre todas las cosas. Hemos decidido quitar el pescado y la carne de nuestros menús. Nuestra pasión nos ha llevado a ello. Es muy difícil explicarle a día de hoy a un comensal que no va a comer carne y pescado, que lo va a comer pero no de la manera en que normalmente lo come. Hemos cambiado las texturas de la carne y el pescado, y esa proteína animal se la hemos puesto a las verduras.

Os voy a hacer una comparación que suelo hacer siempre para que me entendáis, y de hecho lo que hemos hecho se lleva haciendo en la cocina tradicional española desde hace muchísimos años; trabajar un género vegetal y ponerle como guarnición la proteína animal. Porque las lentejas siempre las hemos comido con chorizo, la fabada con morcilla, los guisantes con jamón, el arroz con mariscos. Entonces, no lo hemos inventado, es algo que ya estaba en la cocina tradicional. ¡Ya se estaba haciendo! Realmente, cuando comemos un plato principal de arroz en un restaurante, entendemos que no nos hace falta carne y pescado.

Hace unos doce o trece años, empezamos a trabajar el biólogo Santiago Ors y yo, en un proyecto que llamamos “gastrobotánica”, que consistía en la investigación de productos vegetales, y nos interesaron sobre todo las raíces, las flores, las semillas. Cuando empezamos nuestra carrera como cocineros en mi restaurante de Aranjuez, solamente queríamos utilizar productos vegetales casi en peligro de extinción, nos veíamos a nosotros mismos como si fuésemos cruzados de la naturaleza. Había que poner cuantas más cosas raras mejor, pues también éramos víctimas de lo que decía Andoni, que cada día queremos novedades, queremos cosas nuevas... Y claro, como el producto vegetal no te lo acabas, de hecho nosotros llevamos un montón de años trabajando, y todavía seguimos trabajando en ello, y siguen apareciendo cosas.

Dentro de esa vorágine, un día paramos para ver qué es lo que habíamos hecho, cuántos vegetales habíamos recuperado de la extinción, cuántos habíamos puesto en los mercados que antes ni siquiera los veíamos y ahora están en los platos de grandes restaurantes. Y nos habíamos olvidado de los vegetales convencionales, los habíamos dejado de lado. ¿Por qué, si ya estaban ahí y son los que se comían día a día? Empezamos a trabajar con los vegetales convencionales, no solamente eso, sino a consumirlos en su estación, a consumir los mejores y sobre todo a sacarles el máximo partido.

En el hotel Villamagna donde ahora trabajo puedo aunar todos estos conceptos, y es donde en mi carrera profesional, puedo explicar cocinando todo lo que siento como cocinero. Y cuando llegas a la carta y ves en la carta esta serie de palabras que son las que contienen todo lo que pienso y siento como cocinero, todo lo que respetamos y todo lo que la naturaleza nos da, hemos conseguido un estilo de cocina. Son platos donde las algas son el género principal, el reino de los hongos... Me gustaría que estos científicos que vienen aquí pusieran las algas y los hongos en esas pirámides y círculos. Donde las alcachofas están aliñadas con un jugo de aceite de oliva, el topinambo con hierbas silvestres, los arroces con mollejas y albahaca, las berenjenas aliñadas con tomate, la calabaza se convierte en un postre con un helado de vino tinto, la cebolla está aliñada con quinoa y grasa de tuétano, donde los champiñones pasan a ser un postre y un helado y hacemos infusiones en lácteos, la coliflor se come cruda... Yo, cuando salía del colegio, salía feliz, no porque no me gustara el colegio, sino porque me iba corriendo a comer a casa. Me acuerdo cuando llegaba a casa, con la mochila llena de libros,

cuando giraba la esquina para llegar a casa, y llegaba olor a coliflor... ¡eso era un horror! Yo llegaba a casa y decía "mamá ¿hay coliflor otra vez?" y decía "sí" y decía "¿Y con qué nos lo vamos a comer, con bechamel o con mahonesa?" y muchos de los que no comen verduras a día de hoy es porque -y pido perdón a las madres- no las han cocinado bien. Las judías verdes y el repollo o el brócoli, eso ¡no había Dios que se lo comiera! Ese olor a azufre a un niño ¿cómo se lo vas a dar? Bueno, desde entonces, nosotros la coliflor solamente la comemos cruda. Aquí tenemos una coliflor, que la metíamos en una caja con unas trufas, para que se trufara. Y cuando llegaba la hora de poner la mesa al comensal, le rallábamos solamente la coliflor, y decía "oye ¿y la trufa?" "no pero ya tiene el aroma"... La crisis.

Aquí tenemos una ensalada de lampicol, de apio bola, una versión un poco más pequeña de la ensalada mixta sin nada de atún, ni nada por el estilo. Un poste donde el hinojo y el aceite de oliva son los protagonistas. Los tomates y los pimientos pasados a postre con piña y con manzana. El melocotón al vino tinto con un poco de nata agria. El melón y el pepino hechos postres. Unos buñuelos de cacao con leche. Ostras con una sopa de ajos tiernos. Un bizcocho de trompetas de la muerte. Aquí veis unos pequeños aperitivos que es un sandwich de mantequilla de cítricos, y esa pequeña madeja son los pétalos de la mazorca de maíz; un buñuelo de algas, verdolaga, la hierba silvestre del tomate. Unas galletas de cacao ecológico. Tarta de queso con mermeladas ecológicas. Texturas de tomate. El arroz con bogavante, uno de los platos que más he cocinado en mi vida porque es uno de los que más se vende en el restaurante... Un nuevo arroz que tenemos de mollejas, un risoto con trufa. El arroz de verduras del desierto todas ellas rescatadas de la extinción, y ahora cocinada por todos. Un ceviche de algas. La actualización de este año de cebolla con quinoa. Unas natillas de maíz, con cacao y una galleta de quinoa. Un homenaje al primer vegetal que hubo en la tierra, los líquenes, en una emulsión de verduras, algas y hongos. También un postre con un toque ahumado de verduras de temporada, melón y albahaca. De la misma forma, tenemos ostra con caviar cítrico, la versión de este año. Nuestro praliné con cacahuetes, con papa bonita canaria y trufa está teniendo mucho éxito este año. Las pochas con nabos. El puerro con un jugo de mejillón. Un consomé gelé de ave con unas vainas y caviar de aceite de oliva. Nuestra tarta de queso de este año. Un tartar de remolacha que es un trampantojo, este plato está a caballo entre lo entre lo salado y lo dulce. Y como le pasaba a Andoni con la el carpaccio que era de sandía, mucha gente nos dice que qué buena está la carne, cuando es remolacha. Y la versión este año de los tomates.

Nosotros realmente, al llamar a este movimiento "revolución verde", lo que hemos pretendido es poner a las verduras donde se merecen. Siempre han sido el actor secundario en todas las cartas y en todos los menús, y queremos tener desde el hotel ese menú donde las verduras se colocan en su sitio, más allá de lo que es el valor nutricional, que también, pero simplemente porque organolépticamente nos han alimentado.

Gracias a las verduras estamos donde estamos. Los cereales, los hongos tienen que ser la base de nuestra alimentación.

Yo siempre termino diciendo una frase. Cuando me preguntaron para la prensa en el hotel Villamagna cómo definiría mi cocina, me quedé pensando y no tarde mucho en decirlo. Yo hago alta cocina sana.

## **-Dr. Enrique Rojas-**

Tengo una gran pasión por la gastronomía y el vino. Realmente uno de los grandes placeres de la vida es la gastronomía. Cuando uno invita a comer a su casa, durante ese tiempo se ocupa de su felicidad.

Yo creo que la gastronomía tiene que estar llena de magia y misterio. Es mediterránea y continental, clara y enmascarada, sencilla y compleja. Es una mezcla de Descartes y Stendhal, ilustrada y romántica, mar y tierra.

Voy a hacerles un decálogo sobre qué es la madurez de la personalidad. Por tanto, diez puntos, diez síntomas, que traducen que alguien está maduro. Es un poco arriesgado porque, lógicamente, la madurez es sutil. Tiene un fondo etéreo, vago, vaporoso, desdibujado, difuso, pero yo trato de apresarlo.

Voy a empezar por una metáfora marina, yo tengo una gran pasión por el mar, y propongo una pequeña visión. Estamos frente al mar, hay un velero que seeste en el resaca, y yo me planteo tres preguntas fundamentales: ¿Cómo construir una embarcación y gobernarla? ¿Cómo mantenerse a flote? y ¿Cómo llegar a buen puerto? Esas tres preguntas tan metafóricas, las retomo de una forma más notarial: ¿Quién soy yo? ¿Qué va a ser de mí? y ¿Dónde estoy? La pregunta, responde a mi personalidad. Yo estoy, habito, resido, me hospedo en una personalidad. Y a eso voy a dedicar mi exposición.

En segundo lugar ¿Qué va a ser de mí? De mí va a ser lo que yo haga con mi proyecto de vida. La vida como programa, como anticipación.

Y, finalmente, la instalación en nuestra vida. Con mucha frecuencia no sabemos dónde estamos. Nosotros los psiquiatras, buceamos, nos adentramos en el sótano de la personalidad, para poner orden y concierto, en la palabra psiquiatría.

Vamos a ver diez indicadores de madurez de la personalidad, en donde nos vamos a encontrar con muchas cosas interesantes que nos van a hacer reflexionar

En primer lugar, una persona es madura cuando se conoce a sí misma. En el templo de Apolo en Grecia, en el frontispicio de la entrada, había una inscripción que decía: "conócete a tí mismo". Esto significa conocer nuestras posibilidades y nuestras limitaciones. Entonces, uno no se embarca en empresas imposibles, si no conoce la geografía del territorio donde se debe mover.

En segundo lugar, haber crecido con modelos de identidad sanos. Esta es una sociedad técnicamente muy avanzada y humanamente muy perdida. No olvidemos que los dos grandes médicos de los últimos años en medio mundo, los que más han crecido son los psiquiatras y los cirujanos estéticos. La mujer que hoy se lleva, es como el Real Madrid de hace dos temporadas, sin delantera, sin defensa y sin centro de campo. El psiquiatra se ha convertido en el médico de cabecera, el médico más frecuente a utilizar. Y el modelo significa que uno ha tenido la cercanía, la proximidad en su vida, de ejemplos que podrían empujar en esa dirección.

Hay de abajo a arriba tres tipos de modelo: el profesor, el maestro y el testigo. El profesor explica una asignatura y se queda ahí. El maestro enseña lecciones que no vienen en los libros, hay algo que le descubre al alumno el maestro. Y luego está, por encima, el testigo, que

es una lección abierta de vida, en donde la coherencia, la ilusión y los grandes asuntos están vivos y coleando. Hoy tenemos muchos profesores, pocos maestros y escasos testigos.

En tercer lugar, una persona es madura, cuando tiene un buen equilibrio entre corazón, el mundo afectivo y el mundo intelectual. ¿Cuántas veces lo vemos? Una persona excesivamente sensible, que sufre por todo. Una persona demasiado racional. Eso no es la vida. Hay que interpretarla con estos dos grandes ingredientes moviéndose dentro de nosotros. Igual que la Gastronomía que tiene ese punto de equilibrio sorprendente, igual pasa con nuestra personalidad.

En cuarto lugar, una persona es madura, cuando tiene un proyecto de vida realista y concreto. Miren ustedes, la felicidad consiste en ilusión. Y la ilusión es tener metas, retos, objetivos y planes por cumplir. Pero los cuatro grandes asuntos que residen en el proyecto personal de vida, prácticamente en casi todas las culturas, son desde mi punto de vista, amor, trabajo, cultura y amistad. Esta tetralogía da lo mejor de sí. Amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz, y ambos tienen su propia geometría. En mi libro "Vive tu vida" digo que una de las etapas más apasionantes es el enamoramiento. Enamorarse es decirle a alguien, no entiendo mi vida sin ti. Pero también es el deseo de hacer eterno lo pasajero. El trabajo, el segundo gran componente. Dice el Eclesiástico: "ama tu oficio y envejece en él". Por ahí, por esos vericuetos, nos vamos a encontrar nada más y nada menos que con una vida lograda. Una vida en donde los grandes asuntos personales dan de sí. Cuando uno es joven está lleno de posibilidades. Cuando uno es mayor está lleno de realidades. Hay un haber y debe, y hacemos muchas veces balance existencial. Y cada segmento de nuestra travesía rinde cuentas en su viaje.

Quinto. Una persona madura, es aquella que tiene una voluntad firme y sólida. Compacta, consistente, bien educada. He estado hace poco en Roma y el frontispicio de una casa clásica romana leí: "nada es difícil si hay voluntad" Uno de los grandes indicadores de inmadurez de la personalidad es la falta de voluntad. Si tienes voluntad, puedes con todo. Una persona con voluntad llega en la vida más lejos que una persona inteligente.

Sexto. Una persona madura, es aquella que ha sabido cerrar las heridas del pasado. La felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria. La vida no va bien sin buenas dosis de olvido. Perdonar es recordar sin dolor. Una persona se convierte en neurótica, utilizando la terminología alemana del siglo pasado, cuando vive atrapada entre recuerdos negativos de atrás. La felicidad es el sufrimiento superado.

Por lo tanto, siguiendo esta terminología, una personalidad equilibrada, madura, sana, bien conjugada, es aquella que vive instalada en el presente y tiene asumido el pasado, con todo lo que eso significa, y vive empapada de porvenir.

Séptimo. Una persona madura, cuando ha sabido adquirir habilidades para la convivencia en general. Yo no conozco nada más difícil que la convivencia conyugal. Bueno sí, aprender japonés a los 60. Dice Lord Byron, poeta inglés, iconoclasta y machista "Es más fácil morir por una mujer que vivir con ella". La convivencia es el desiderátum, el no va más. Ahí hay que aprender unas reglas con las cuales uno sabe entenderse con el otro.

Nota a pie de página: madurez es saber darle a las cosas que nos pasan, la importancia que realmente tienen. Una especie de Justicia de juicio que asoma en los entresijos de nuestro escenario mental.

Ocho. Que la vida tenga una dirección, que tenga un sentido. El viejo Derecho Romano decía, que eran tres las causas para ser feliz en esta vida. Vivir honestamente, no dañar a nadie y

dar a cada uno lo suyo. Yo lo diría de otra manera, para que uno sea feliz lo que hace falta es que esté contento consigo mismo al comprobar que uno tiene una personalidad equilibrada. La personalidad bien conjugada es la puerta de entrada al castillo de la felicidad. Y al revés, una personalidad desajustada, una persona inmadura, una persona histriónica, histérica, obsesiva, tiene muy difícil el tener felicidad en ese primer plano, en la propia forma de ser. Y en segundo lugar, la felicidad consiste en tener un proyecto de vida con esos cuatro temas que he dicho (amor, trabajo, cultura y amistad).

Nueve. Madurez es saber disfrutar de la vida, pero nos encontramos en una sociedad en la que el hombre es "light". El hombre es como la mantequilla sin grasa, la Coca-Cola sin cafeína, el azúcar sin glucosa, es hedonismo, es consumismo, permisividad y relativismo, Pero bien, Séneca decía que la felicidad consistía en la virtud. Inmediatamente después, Epicuro dice que se debe hacer en el placer. Una buena ecuación entre placer y responsabilidad. Saber disfrutar de la vida, saber pasarlo bien, parar el reloj y decir: estamos en estas jornadas gastronómicas con tantas cosas positivas y nos adentramos en este terreno, por ejemplo.

Decimos que una persona equilibrada es aquella que tiene una salud psíquica adecuada; es decir, una salud psíquica endeble, de manera congénita o adquirida, es complicada. Pensemos, por ejemplo, una de las más frecuentes: la depresión. Dentro de ellas hay una modalidad, que es la depresión bipolar, puede tener graves problemas para ser feliz si el médico no da con la tecla para conseguir que vaya hacia arriba.

La psicología es una ciencia que tiene a la conducta como objeto, a la observación como medio y la felicidad como destino. Todos tenemos en nuestra personalidad tres notas que se pliegan dentro de ella: lo que yo pienso que soy (autoconcepto), lo que otros piensan de mí (imagen), y lo que realmente soy, la verdad sobre mí mismo.

## **-Elena Arzak-**

El poder combinar la gastronomía y nutrición, pienso que no es que se tuviese que haber hecho hace mucho tiempo, sino que es muy necesario.

Yo voy a hablar desde el punto de vista de un restaurante. La gente, los clientes que vienen a nuestro restaurante, lo hacen con la idea en la cabeza de que vienen a una gran fiesta y con una gran ilusión. Precisamente no es que vengan a hacer dieta, lo tenemos que tener bien claro. Aún así también tenemos cuidado y es lo que quiero explicar.

La sociedad es cambiante, y esta sociedad cambiante es la que nos va a marcar las pautas de la cocina. La evolución, es evidente, dependerá de la nutrición y de los hábitos del comensal. Muchas veces esa evolución ha surgido sin darnos cuenta y ser conscientes. A día de hoy se comen más verduras y más guarniciones vegetales, donde la guarnición también tiene un protagonismo muy grande, se ha convertido en el protagonista de un plato más ligero que en la época en que cocinaba mi abuela, por ejemplo. Las cocciones son más cortas para aprovechar al máximo el sabor y las propiedades nutritivas de los alimentos.

En el restaurante Arzak, como en muchos restaurantes, estamos continuamente en contacto con expertos de otros campos que nos ayudan en el tema de la nutrición, y en otros temas como la cultura gastronómica, de historia, de la ciencia que son primordiales para que la cocina avance y nos enteremos de lo que pasa hoy en día. Nosotros colaboramos por ejemplo con AZTI-Tecnalia, con la Fundación Alicia. con el profesor Juan José Iruín, profesor de Química Física de la Universidad del País Vasco, con Pedro Miguel Echenique, profesor de Física en la materia condensada, con la Real Academia de Gastronomía, con el Basque Culinary Center, y muchísimos otros más.

Por suerte, cada vez hay más información y estudios por parte de médicos y expertos en nutrición, y sus diferentes ámbitos. Es increíble todas las ramas que hay en torno a la nutrición. Gracias a su trabajo de investigación, nos ayudan a las personas a entender mejor qué es lo que comemos y cómo nos influye en la salud, y a los cocineros a sacarle el mayor provecho nutricional.

Admiro y me fijo mucho en nutricionistas, nutrólogos, hay muchísimos más, pero últimamente hemos podido estar en contacto con Itziar Astiazaran y Alfredo Martínez de la Universidad de Navarra, con el profesor José María Ordovás especializado en nutrición y nutrigenómica, también es director de un laboratorio en Boston, y explica muy bien todo el tema de la genética que me parece fascinante, etc. Son gente de quienes, como hoy ha explicado el Dr. Rojas, podemos aprender y aplicarlo.

Es evidente que a día de hoy hay muchísima información a nuestro alrededor. Tenemos demasiada, incluso. Por eso los cocineros, cocinamos también de una manera más multidisciplinar.

En estas imágenes, nos apoyamos en campos muy distintos como son la percepción visual, imágenes fijas o en movimiento, y también presentaciones curiosas o divertidas así como con sentido del humor. Pepe Barrena, nos suele ayudar a poner los nombres de los platos para que la gente entienda mejor plato y se divierta con ello.

También hace tiempo estudiamos cómo el color influye e incluso condiciona el sentido del gusto o el sabor. El color, la visión de un alimento es muy importante. El color, o la combinación de colores es esencial para estimular el deseo de consumir un alimento o no. es decir si se cumple esa expresión "comemos por los ojos".

Intentamos también tener esa capacidad de sorprender, y nos hemos dado cuenta de que para eso hay que avanzar y exponerse al riesgo de si gustará o no. Si no siempre vas a hacer lo mismo y no vas a avanzar. Cada cocinero tiene sus límites y para ello has de fiarte de tu propia experiencia y de tu seguridad.

Estamos hablando de cómo hacer feliz a comensal ¿cómo llegamos a ello? En nuestro caso, en nuestro proceso creativo de los platos, cuando nos inventamos las recetas, a la materia prima y al producto no solemos hacerle demasiado. Le aportamos más bien sazonamientos o cocciones que no alteren demasiado su sabor y textura. La creatividad suele estar más bien en torno a las guarniciones y su con lo que va a su alrededor.

El tema más importante es la felicidad del comensal. Yo desde muy pequeña he oído a mi padre decir lo de hacer feliz al cliente, y pensaba que qué pesadito se ponía con lo de hacer feliz al cliente. Pero ¡qué razón tenía! Lo importante es que todo lo que se haga sea para hacer más feliz al cliente, tanto sensorial como gustativamente.

Un plato también nos puede hacer viajar utilizando los productos e ingredientes de otras culturas, adaptándolos a nuestro paladar y buscando nuevas tendencias, que pueden ser de origen tradicional pero para nosotros nuevos, y luego por otro lado también nos puede hacer viajar porque nos haga recordar momentos y situaciones muy importantes para cada uno de nosotros, que nos aporten una inolvidable felicidad (como en el vídeo que vamos a ver a continuación)...Todos tenemos nuestros recuerdos y es lo que nos puede aportar también un menú.

A todo esto, que el producto y el gusto sigan siendo, para nosotros los cocineros, los protagonistas principales. Debemos buscar los productos más frescos de temporada, que sean de una excelente calidad y sobre todo bajo un marco responsable de sostenibilidad. La educación nutricional debe ser básica tanto para los más pequeños como para los profesionales y los estudiantes, porque ya desde pequeños tenemos una gran sensibilidad hacia a cocina y nos gusta elegir. Por supuesto no nos olvidemos del factor placentero y saludable del vino.

Para acabar quiero decir que en nuestro tipo de gastronomía, la labor de los cocineros debe ser poder combinar para elaborar estos menús, platos que se complementan entre sí, dándole al cliente una vivencia de sabores excepcionales y emocionales, pero al mismo tiempo con un balance nutricional y saludable, que es para lo que estamos todos aquí.

## **-Mario Sandoval-**

Creo que es bueno que de una vez se haya hecho un Congreso de esta índole. Creo que es necesario y es bueno poder dialogar entre todos para aprender.

Vengo a reivindicar la felicidad. La felicidad que sentimos en la cocina cuando cocinamos por la mañana. Esto es algo que se transmite, pero sí se siente de verdad. Si no lo sientes no puedes transmitir felicidad. Me ha gustado una frase que ha dicho el Dr. Enrique Rojas, que dice "enamorar es el deseo de hacer eterno lo pasajero". Yo creo que en Coque pasar esto. En Coque, nuestra familia, mis abuelos y mis padres, nos han transmitido estos valores de enamorarse de la profesión, de enamorarse de lo que uno hace. Y para eso hay que sentirlo y luego transmitírselo a tu gente.

Como dice Andoni, comemos iconos, comemos historia, comemos muchas cosas. Y nos definimos así mis hermanos y yo, porque en realidad lo que hacemos es buscar sabores en esta nación, que es la nación más antigua de Europa e España por la fusión de culturas que ha habido. Creemos que hay un campo tan sumamente extenso para poder evolucionar y para poder representar a los clientes que vienen hasta Coque.

Esta imagen es una imagen robada y captada de la cocina de Coque por la mañana. Y eso no es mentira, no, esas sonrisas son de verdad. Para eso hay que empezar así a las nueve y media, si no luego el cliente llega a las dos y el plato que sale se sirve sin más y al final no hay felicidad. Para nosotros es importante ser felices dentro de la cocina. Que haya un ambiente relajado, que la gente disfrute. Cuando los cocineros llegan a mi casa y hay alguno que le veo un poco estresado, comprometido, le digo que si no está a gusto que no esté, porque en realidad hay que sentirse a gusto dentro de una cocina para transmitir los valores que queremos transmitir.

Es algo muy importante, los recursos humanos. Yo le dedico la mayor parte del tiempo, a la vez que cocino, se lo dedico a los cocineros, a hablar con ellos. A transmitirles mis valores, a compartir con ellos mi filosofía, y eso ¡es importante! porque la cocina es tan sumamente difícil, que el equilibrio como decía el Dr. Rojas, que la madurez, el equilibrio de un plato está en echar lo justo, ni más ni menos.

Como nosotros estamos en Humanes, tenemos que hacer cosas diferentes que no se hagan en Madrid, para que el cliente se anime a coger su coche e ir a treinta kilómetros a un pueblecito pequeño. Entonces nosotros convertimos el almuerzo en una fiesta como ha dicho Elena. Una fiesta donde el almuerzo esté lleno de sensaciones, donde el cliente llega y le recibimos en nuestra bodega. Les ofrecemos un cóctel que le llamamos Coque Club que prepara in situ nuestro coctelero, porque creemos que es importante que las figuras de la gastronomía estén presentes en los restaurantes de lujo. Un buen coctelero, un buen director de sala como es mi hermano, un buen sumiller; todo tiene que estar equilibrado para que la experiencia sea completa. Les ofrecemos unos aperitivos que diseñamos primero. El factor sorpresa siempre tiene que estar a nuestro lado. El hacer cosas originales, cosas diferentes. Nos sentamos el equipo de investigación, dibujamos y dibujamos, y luego lo hacemos realidad y se lo proponemos a nuestros clientes. Les ofrecemos una serie de aperitivos que están relacionados con el origen de sabor, ácido, dulce, amargo y salado que va combinado con el cóctel. Para mí eso es felicidad, que te agasajen, que te hagan pensar, que disfrutes y disfrutes mucho.



De la bodega suben a la cocina. Les recibimos en nuestra propia cocina, donde les damos un aperitivo a todos los clientes. Suben en un ascensor que les lleva a la cocina, donde estamos esperando todos para poder sorprenderle.

Me gustaría hablarles del "Mood Food" que es un movimiento internacional de más de treinta y cinco años de investigación científica, donde dicen que los alimentos que están hechos de forma natural, influyen en los neurotransmisores. Eso quiere decir que nos provocan felicidad. Sin embargo hay otro estudio, que dice que si consumimos alimentos que llevan grasas vegetales o grasas trans, también influyen, pero en este caso en que no seamos tan felices. Y eso son estudios científicos, que están hechos y que podemos leer en Internet.

Para nosotros es importante que la huerta, el terruño, lo que tengamos, la naturaleza la combinemos y lo hagamos bien. Porque nuestros clientes eso lo perciben, y perciben una comida sana y equilibrada. Yo me preocupo de que el menú que se tome en Coque esté lo más equilibrado posible, para que sea una comida agradable y luego no nos sintamos pesados.

El aperitivo que damos en la cocina está hecho a base de verduras del entorno, de donde vino la gastrogenómica, de un trabajo que, que son verduras y hortalizas de toda la comarca de Madrid, de las sierras Norte y Sur, un poco la representación del mapa de Madrid en un plato. El cliente puede viajar en ese plato por toda la ciudad.

El cliente pasa de la cocina al salón donde toma el almuerzo, el menú. Tenemos dos propuestas, una que se llama Max Madera que está hecha con las maderas de encina en los hornos que hemos hecho este año, y la otra es el menú un poco más del origen del sabor, donde buscamos siempre ese sabor auténtico.

Y por último pasaríamos al "lunch" que es otro espacio donde se toman los postres.

He traído la última creación que hemos hecho que se presentará en Madrid Fusión. Es un postre que está hecho a base de clara de huevo, pero está hecha con clara de huevo de gallina, no lleva lácteo, ni lleva leche de vaca ni de oveja... Es una investigación que hemos desarrollado durante dos años y conseguimos un queso fresco y una cuajada a partir de la clara de huevo que ya pertenece a otro congreso.