vinetur

5 lugares en Buenos Aires para disfrutar plant based food y vino

La gastronomía a base de plantas es furor en Buenos Aires, con opciones que seducen no solo a los paladares vegan sino a los más sofisticados sibaritas.

viernes 16 de junio de 2023

ESCRITO POR MARIANA GIL JUNCAL

La ciudad de Buenos Aires ha experimentado una creciente explosión culinaria en los últimos años, y una tendencia que ha ganado un notable protagonismo es la gastronomía a base de plantas. Con una variedad de opciones que seducen tanto a los paladares veganos como a los más sofisticados sibaritas, la cocina vegetariana se ha establecido como una opción ineludible para los amantes de la buena comida.

El movimiento vegano ha encontrado un fértil terreno en Buenos Aires, una ciudad conocida por su rica cultura culinaria. Restaurantes y cafés han surgido en toda la capital argentina, ofreciendo platos vegetarianos y veganos que sorprenden incluso a los comensales más escépticos. Estos establecimientos han abrazado la cocina a base de plantas con creatividad y dedicación, demostrando que la comida vegetariana puede ser exquisita y satisfactoria. En esta entrada hacemos un recorrido por los cinco mejores sitios en Buenos Aires para disfrutar plant based food y, por supuesto, con un buen vino:

Raíz, en Puerto Madero



Apenas se ingresa al salón súper minimalista y elegante, nos da la bienvenida una frase luminosa que dice: "in plants we trust". A pasitos no más, se encuentra la cocina, completamente a la vista, para que podamos espiar cómo se elaboran todos los platos del lugar.

"La idea de crear Raíz surgió de la necesidad de ofrecer un restaurante 100% a base de plantas en Puerto Madero, siendo el primero en su estilo en la zona. Por eso los arquitectos -Santiago Irurzun y Clara Salleras- diseñaron cuidadosamente el espacio para que se integrara con los parques circundantes. Y el resultado es un local exquisitamente construido, donde los árboles se reinterpretan como una columna de siete arcos y la naturaleza se representa con una barra de piedra rosa que simboliza lo femenino, característico del barrio" comienza Leo Fourcade, brand manager y creador de Raíz Plant Mood quien destaca que "con la arquitectura buscamos un retorno a los

orígenes en el que los elementos naturales de la tierra conforman el espacio. Así el árbol de arcos y la barra de piedra rosa son reinterpretaciones de la naturaleza, mientras que los muebles de color rosa pálido rodean una escultura de la que brotan hongos artificiales. El resultado es un ambiente cálido y acogedor que combina la naturaleza con la sofisticación en armonía".

Top: La carta gastronómica e inclusive la cócteles tiene fotos de absolutamente todo lo que ofrecen, porque más allá de la descripción, sabemos que todo siempre entra primero por los ojos.

Dentro de los entrantes hay croquetas de risotto de setas, queso de trufa y alioli de palta; torta de palmito, salsa de morrón picante, tártara de almendras y ensalada; albóndigas de polenta, soja, arroz, tomate y mozzarella de caju y trufa; ceviche de hongos shiitake, salsa ceichera de ají amarillo, aceite de cilantro, palta, maíz cancha y coral de boniato.

Lo fabuloso de tener un menú con fotos es que cada plato se presenta como una verdadera obra de arte en un lienzo con una multiplicidad de colores, gracias al increíble y vasto mundo vegetal. Así podrán elegir entre una milanesa de portobellos, un risotto de tomates secos, tortellini de arvejas, pizza o platos étnicos como la mousaka griega, el pak thai spicy o el bibimbap coreano. Pero si hablamos de la estrella de la carta, nos tendremos que centrar en el sushi con una amplia propuesta de colores, aromas y sabores.

Dentro de las bebidas sin alcohol hay kombucha de frutilla, arándanos o rosa mosqueta. Y también hay aguas de pepino, coco y limonadas varias.

La propuesta de cócteles es un lujo. Para la elaboración de la carta se trabajó con la colaboración de Osten Madero, utilizando productos premium y frutas de temporada para lograr un sabor único y especial. Más allá que hay una diversidad enorme de cócteles de autor, para los que quieran cócteles con vino pueden elegir entre el tinto de Raíz (con vino orgánico Pinot Noir, cordial de ciruelas y kombucha de frutillas), el Spritz Raíz con mix de mango y maracuyá o el rose in rose con vodka, cordial de rosa mosqueta y espumante extra brut.

La selección de vinos ha sido cuidadosamente armada por Fourcade. Para hacer la experiencia más simple y amena incluyó unos códigos para que a primera vista puedan saber si los vinos son orgánicos, biodinámicos o naturales. Hay algunas propuestas por copa y también van a poder encontrar botellas de todos los estilos: tintos, tintos ligeros, naranjos, blancos, rosados y espumosos.

"Dentro de los vinos orgánicos hay opciones del Valle de Uco con bodegas como Ernesto Catena o Piedra Negra, y de Luján de Cuyo, está Alpamanta. Tienen un lugar destacado en la carta los vinos biodinámicos que tinen un modo de producción que considera todos los elementos involucrados en el proceso de cultivo y cosecha de la uva (finca/viñedo/medio ambiente) como un todo holístico. En cuanto a los vinos naturales está El Burro Malbec o el Stella Crinita. Y para los paladares más exigentes la carta también incluye opciones de vinos comerciales como el DV Catena (Catena Zapata) y el Luca (Laura Catena)" ejemplifica el creador de Raíz quien se enorgullece de tener perlitas como el biodinámico Tatú Cabernet elaborado con uvas de Vista Flores,Valle de Uco, y criado durante 8 meses en barricas de roble francés de 6to uso. Un vino con perfil balsámico, con tonos herbales y cassis que le otorgan un sabor jugoso y franco. También rcomiendan el Piedra Líquida Malbec de La Giostra del Vino, ya que tiene un gran volumen y concentración en boca y un estilo típico europeo. En nariz destacan las notas intensas a frutas rojinegras, cuero y tabaco y su paso por barricas se siente de forma elegante, aportando complejidad y estructura a su largo final.

¡Importante! Hay descorche, es decir podés llevar el vino de tu casa y te cobran el valor del vino más barato del estilo elegido.

Para destacar: Todos los productos vienen de productores locales comprometidos en generar cambios positivos por nuestro planeta. "Por eso la carta se actualiza periódicamente con los productos de temporada, incluyendo vegetales, frutas, hongos frescos y orgánicos provenientes de productores locales. Es una manera de asegurarnos de utilizar los ingredientes más frescos y sostenibles posibles" .

- ¿Dónde queda? Juana Manso 1770, CABA

- ¿Cuándo ir? Abre de domingos a jueves de 12 a 00. Y los viernes y sábados de 12 a 1.30.
- Reservas: https://raizplant.meitre.com/

Chuí en Villa Crespo



Apenas se cruza el portón de entrada, uno siente que podría estar en un jardín escondido en medio del Amazonas o Costa Rica. "Chuí no fue una idea, sino el resultado de un proceso creativo que partió al encontrar el solar y empezamos a imaginar lo que nos gustaría que exista. Por eso el diferencial del lugar es que apenas atravesás el jardín, la rutina quede afuera para poder disfrutar lo que sucede adentro, donde los fuegos de los hornos son un gran protagonista" comienza Leonardo Govetto, el chef.

Con la cocina a la vista, Chuí es uno de los lugares para enamorarse de la gastronomía plant based porque uno a través de todos los sentidos va a disfrutar bocado a bocado cada una de sus recetas. Ya que la propuesta del lugar es elegir varios platitos para

compartir. Y tomen nota que más allá del menú siempre hay alguna perlita fuera de la carta.

"La cocina cambia con las estaciones, ya que los productores marcan mucho el ritmo y nos van acercando distintos productos y vamos probando cosas nuevas. También cuando vemos que un plato tuvo mucha permanencia, intentamos que desde la cocina se lo desafíe" agrega Govetto.

Para tener una idea, si van dos personas pueden pedir unos tres platitos y un plato. Dentro de los platitos hay opciones que van de la focaccia de masa madre a la leña que acompaña perfectamente el paté de hongos y rabanitos a la palta quemada con kimchi y leche de tigre pasando por el imbatible queso janero con vinagre de frutas, ají de Cachi y orégano.

Dentro de las propuestas de platos pueden elegir entre la berenjena ahumada con chermoula, tarator y ciruela, la imperdible papa Annna con straciatella y ajo negro o los tacos de gírgolas y shiitakes, con yogurt, mole y sriracha. También hay pizzas con 48 hs. de fermentación elaboradas con harinas agroecológicas y tomates de Finca Isis en Mendoza. Y el trío de dulces está protagonizado por un butterscotch, una mousse de chocolate y un cheesecake.

La carta de vinos es cortita y preciosa. Hay blancos, naranjos, rosados, tintos y espumosos, la mayoría, de pequeños productores. También hay sodeados, vermut y vinos por copa. "Si bien no ofrecemos un maridaje específico para cada plato, los vinos son pensados y seleccionados para acompañar de principio a fin la experiencia gastronómica que ofrece Chuí. Son vinos de baja intervención, de diferentes regiones vitivinícolas del país, de pequeños productores que acompañan perfectamente la estacionalidad de los platos" detalla el chef.

¿Cuáles son las perlitas de la carta de vinos? Podríamos incluir el Cara Sur Moscatel Blanco De Barreal, en San Juan; el Naranjo Mecánico de La Imaginación al Poder de Mendoza; la Criolla de maceración carbónica de Les Astronautes de Los Chacayes, Mendoza; el Pinot Noir de La Voja, Patagonia y el Rosado de Pinot Noir de Humberto Canale, también de Patagonia.

¡Importante! Reservar mesa, ¡ya que suele estar a tope!

- ¿Dónde queda? Loyola 1250, CABA.
- ¿Cuándo ir? Abre de martes a sábados de 12 a 00. Y los domingos de 12 a 16.
- Reservas: https://chui.meitre.com/

Hierbabuena, en San Telmo



Pionero en alimentación orgánica y saludable, Hierbabuena abrió sus puertas en 2010, y desde ese momento comenzó a ofrecer propuestas orgánicas, veganas, veggies, plant based y sin TACC. Hay opciones literalmente para todos los gustos. Y cuánto más saludable y sustentable sea todo, mejor.

"Toda la propuesta que ofrecemos sin duda nos diferencia porque tenemos en el restaurante una oferta que va desde el menú del mediodía hasta opciones de pastelería, infusiones, jugos y mucho más. Al lado del local está el Organic Market que nació porque veíamos que los comensales que visitaban el restaurante nos pedían las

salsas o los panes que elaboramos. Durante mucho tiempo fuimos recibiendo ese tipo de pedidos y muchas veces complacíamos a los comensales haciéndolos de manera casera y hasta se los regalábamos en el caso de las salsas. Por eso empezamos a pensar en hacer un proyecto de almacén 'home made´, algo orgánico y con mucha conciencia" cuenta orgulloso David Gdansky, socio y chef de Hierbabuena quien agrega que la propuesta gastronómica "siempre suma ingredientes de temporada porque procuramos que los platos sean originales. La idea es que sea una cocina sana y saludable pero elaborada a partir de recetas originales que suman variedad de ingredientes y sabores que hacen de nuestra cocina una opción única y diferente".

Para arrancar hay opciones de tarta de tomates, aguachile de zanahoria, tempeh de quinoa o ensaladas clásicas como la caesar de kale, de lentejas turcas o de ceviche plant based.

Entre los principales muchas opciones entre ellas sobresalen los ñoquis de palta -que vienen con ricota, leche de coco, cebolla morada, dátiles y almendras tostadas- o la quesadilla veggie (con mix de vegetales, al cheddar vegano, mole y palta asada). También hay poke de girgolas, fettuccini vegano, curry veggie, black pizza de carbón de coco, risotto de remolacha o hamburguesa de hongos.

Recomendación: La estrella del lugar es la burger con medallón de hongos. "Porque es el plato más pedido y porque no se ha movido de la carta desde que abrimos el restaurante, así que tiene una vida de 13 años y aún está vigente" subraya orgulloso el chef.

Top: Toda la pastelería está elaborada con harina y azúcar orgánica. Y realmente hay mil opciones para los que aman lo dulce. Porque pueden tentarse con muffins, budines, cookies, alfajores o tartas. O postres como la pavlova matcha, el mousse de chocolate orgánico, la crema brulee de palta, el queso y dulce plant based o el flan de coco.

Para tomar hay muchas opciones de jugos y limonadas clásicas o de autor. Y para acompañar la comida con cócteles a base de vino está La Puna (con vodka, vermouth bianco, limón y cordial de huacatay), el Siempre Martini (con un blend de lima limón, sirope de tomillo, gin y vermouth bianco) o el Edén (con jugo de pomelo, sirope de rosa mosqueta, vino blanco, espumante y bitter de vainilla). También hay una pequeña

selección de vinos. "Siempre tomamos en cuenta que sean vinos orgánicos y que complementen la propuesta de nuestro local ya que lo importante es tener variedad de cepas que vayan bien con la propuesta gastronómica de nuestra carta. ¡Pero por supuesto no pueden faltar los clásicos que los comensales siempre piden como el Malbec!" agrega el chef para quien sus vinos infalibles cuando querés un blanco fresco ligero y aromático es el Gaucho Torrontés, pero si buscás un rosado seco, frutado y versátil la mejor opción es el Jardín Enchante o por qué no el vinito de la casa, que es un Malbec orgánico servido en una clásica jarra de pingüino de 500 ml".

- ¿Dónde queda? Av. Caseros 454, CABA.
- ¿Cuándo ir? Abre los lunes de 9 a 17 y de martes a domingos de 9 a 24.
- Reservas: 11 3954 2871

Let it V, en Palermo



"Hace años, uno de los socios visitó Nueva York y vio un puesto muy chiquito de sushi vegano en el Chelsea Market y de la idea de ese puestito en 2020 empezamos con las primeras puebras. Porque en ese momento el público argetino no estaba preprarado,

ya que la mayoría lo iba a pensar como un nicho, cuando es a la inversa, porque cualquiera lo puede consumir" empieza Dario Leibovic, socio y creador de Let It V quien explica que hay consmidores específicos que los eligen mucho como las embarazadas, la gente intolerante a la lactosa o al gluten; ya que la mayoría de las opciones que hay en el mercado son malas y no te garantizan que no haya contaminación cruzada. Así que ahí destacamos un montón".

Volviendo a la línea de tiempo, apenas llegó el mercado Let it V, la cuarentena dijo presente. "Lo que nos obligó a repensar todo y ahí nos dedicamos a desarrollar un producto de altísima calidad para delivery, que fuera diferente y que le diera satisfacción a las personas en una época tan compleja e inestable. Cuando la cuarentena se levantó ya teníamos clientes que estaban esperando poder visitarnos en nuestro local".

Para Leibovic el diferencial del lugar es que la gente entendiera el verdadero potencial de la comida plant based. "En un país como Argentina, en el que la carne es un producto tan importante en nuestra alimentación, cultura e historia, hay que tener un buen producto, mucha investigación y un gran equipo para poder acercar de la manera que lo hemos hecho, la comida plant based a las personas" destaca orgulloso el creador de Let it V quien además cuenta orgulloso que tras estos años de trabajo han podido derribar el mito de que la comida a base de plantas es insulsa.

Todos los platos están creados para degustar y experimentar diferentes sabores, y pensados en porciones pequeñas para variar y compartir. ¿Qué pedir? Dentro de los snacks hay hummus de hierbas, papas crocantes o arancinis de hongos. Detacan dentro las entradas el ceviche de hongos, el ceviche de coliflor, las zanahorias asadas o la fainá crocante rellena de hongos. Claro que hay pokes y ensaladas varias, además de una pluralidad de propuestas del sushi, la estrella del lugar. Para la llegada del frío es ideal el chipá guazú, un pastel de choclo relleno de muzzarella de almendras o los ñoquis de arroz con repollitos de bruselas, zucchinis, cebolla y salsa agripicante.

Para destacar: Todos los ingredientes son de proximidad y estación. "La proximidad nos garantiza que todo sea más frescos, ya que los productos no necesitan viajar largas distancias para llegar a nuestros locales. Esto significa que se mantienen en mejores

condiciones y conservan más nutrientes, lo que se traduce en una experiencia gastronómica más sabrosa y saludable.

En segundo lugar, trabajar con ingredientes de estación significa que se utilizan los productos en su mejor momento, lo que garantiza su calidad y sabor. Además, permite apoyar a los productores locales, ya que se promueve el consumo de productos cultivados en la zona. Es una forma consciente y responsable de ofrecer una experiencia gastronómica sustentable y de alta calidad. Esto garantiza la frescura, calidad y variedad en el menú, y además permite apoyar a los productores locales, reducir la huella de carbono y fomentar una alimentación más saludable".

Top: Elaboran sus propias leches y quesos vegetales.

Para tomar hay propuestas sin alcohol de todos los colores y sabores que van de la horchata de cacao al agua fresca de Jamaica. Y destacan los cócteles sin alcohol, propuesta difícil de encontrar en bares y restaurantes de la ciudad. También hay cócteles de autor como el Crush Punch (con Vermut Giovanonni de Bonarda, ginger ale y gajos de naranja) o un vegan pisco sour.

"En la plant based food es importante considerar la complejidad de los sabores y entender cómo los vinos pueden realzar o complementar esos sabores. Entonces, si un plato tiene ingredientes sabrosos y fuertes, como champiñones, berenjenas, tofu ahumado o salsas intensas, puede ser adecuado seleccionar tintos con más cuerpo. Aunque también es posible elegir vinos blancos más ricos y cremosos, como algún Chardonnay, que puedan armonizar con los sabores intensos de la comida. En el caso de platos más frescos y ligeros, como ensaladas, verduras a la parrilla o platos crudos, los vinos más ligeros y frescos son ideales. Para nosotros es fundamental seleccionar vinos que complementen y realcen los sabores de la comida, por eso todos los vinos son veganos, sin proteína animal en su clarificación. Porque el equilibrio entre la carta de vinos y el menú es clave para ofrecer una experiencia gastronómica de calidad a nuestros clientes".

- ¿Dónde queda? La sucursal de Palermo está en Costa Rica 5865, pero también se puede visitar el Garden en Mercedes 3987, el Lounge en Castañeda 1872, la versión street & arts en Manduca dentro del Paseo La Plaza (Av. Corrientes Av.

Corrientes 1660) y muy pronto también abrirán sus puertas en Nordelta.

- ¿Cuándo ir? La boutique de Palermo está abierta de miércoles a lunes de 9.30 a 23.30.
- Reservas: https://letitv.wokiapp.com/

Koi Dumplings, en Villa Urquiza



"Las opciones plant based de Koi surgieron en base a la tendencia actual de la sociedad, de la ciudad y de que la gente cada vez más quiere consumir productos basados en vegetales. La realidad es que fue un gran acierto porque nosotros aspiramos a que nuestra comida la pueda comer todo el mundo. De esta manera, ampliamos la cantidad de comensales a los que llegamos" comienza Nicolás Vicentín para quien su diferencial "es que hacemos un producto que en el mercado no existe: ramen, buns, dumplings y baos. Y si nos centramos exclusivamente en lo que es plant based es que cocinamos con diversidad de sabores y texturas, siempre con algo picante, algo dulce y algo ácido, como para que el paladar no quede aburrido. No es

vas a venir a comer una ensalada con lechuga y tomate, sino que buscamos un poco más de complejidad para que el vegetariano y el vegano puedan satisfacer sus necesidades no solo de comer sino también de disfrutar el momento de la comida, el momento de la experiencia de comer".

Dentro de esta experiencia se puede empezar picoteando los arrolladitos fritos de masa filo rellenos de vegetales, el ceviche de gírgolas, portobellos y champiñones o uno de los platos más emblemáticos, el tofu marinado y apanado en panko y maní de almendras. "Por lo general el tofu es un producto bastante neutro, sin sabor, medio soso. Y gracias a una marinada de varios días y un rebozado muy complejo, logramos un producto que ¡hasta un carnívoro le gustaría probar" cuenta Vicentín entre risas.

Siguiendo la propuesta plant friendly hay versión de tofu mien, degustación de dumplings veganos (rellenos de hongos y vegetales) que vienen al vapor, fritos o a la sartén. También están los buns o bollos que vienen rellenos de kimchi, tofu, falafel y hongos. Y los baos se puede elegirlos rellenos de hongos o de ragú de soja texturizada al vino tinto.

Para tomar hay tragos con vino como vermut o Aperol y también hay vino tirado o en botella. "La carta de vinos sigue dos criterios: la estación del año y el maridaje. Por lo general, preferimos vinos para cualquier tipo de paladar ya que la comida asiática no es tan tradicional de acompañarse con vino. Por eso hacemos una degustación minuciosa para hacer una excelente selección y optamos siempre por cepas orgánicas" resume Vicentín.

- ¿Dónde queda? La sucursal del Doho de Urquiza está en Donado 2007, la de Palermo en Angel Justiniano Carranza 1591, la de Villa Crespo en Lavalleja 1387 y la de Olivos en Av. Libertador 1401.
- ¿Cuándo ir? Abre todos los días desde las 12 hasta la medianoche.
- Reservas: https://www.meitre.com/es/koi