vinetur

5 lugares con cocinas lideradas por mujeres

Este mes armamos un recorrido para disfrutar de la gastronomía creada por cocineras argentinas

viernes 28 de marzo de 2025

ESCRITO POR MARIANA GIL JUNCAL

Durante marzo, en el marco del Mes de la Mujer, distintos espacios gastronómicos de Buenos Aires proponen experiencias pensadas para poner en valor el trabajo de cocineras que vienen marcando una línea propia en la cocina local. Algunas de ellas comenzaron en restaurantes tradicionales, otras fueron autodidactas o crecieron en sus casas entre ollas y fuegos. Hoy dirigen cocinas que combinan técnicas, productos de estación y recetas personales, con una mirada puesta en el producto y en los vínculos con productores.

Narda Comedor by Narda Lepes



Este espacio que abrió sus puertas en 2017 es el lugar ideal para disfrutar a lo largo de todo de todo el día platos diseñados por Narda Lepes con el foco puesto en el equilibrio y la nutrición. La inspiración de Narda Comedor nació del placer de comer y probar cosas nuevas de la cocinera. Así los platos juegan con un sinfín de ingredientes presentados de distintas formas para seducir y sorprender a los paladares. Como siempre la elección de la materia prima está con el foco puesto en lo estacional y la ingesta de vegetales. Por eso apenas ingresen al salón principal van a encontrar en la barra pizarras con frases como "Comé platas, tomá agua o lavate las manos". Y para hacerla súper fácil, en el ingreso de Narda Comedor hay una canilla para que lavarnos las manos sea lo primero que hagamos antes de comer y no haya excusas para no lavar las manos por no tener ganas de ir hasta el baño.

El diferencial del lugar es promover una alimentación no solo saludable sino variada, ya que en la carta van a encontrar cantidad de cereales, legumbres y vegetales, que acompañan distintas proteínas. Además el lugar es súper luminoso, rodeado de plantas, con una ambientación minimalista y colorida que transmite mucha energía.

Y claro que esa energía también se siente en cada bocado ya que a Narda cocinar le permite canalizar diferentes energías dentro de su universo: la comida. Así, cada plato transmite esa fascinación por crear disfrute al probar sabores conocidos elaborados con mucho sabor y como en casa, con sabores nuevos que nos estallan en el paladar y nos dejan boquiabiertos y sabores que solíamos dejar de lado pueden aparecen preparados de otra forma y junto a distintos ingredientes para intentar reenamorarnos.

Así que la propuesta gastronómica de Narda Comedor busca hacer de la estacionalidad un suceso cultural para que la gente no solo pruebe productos de estación que quizá desconocía sino también que los prueben y le gusten. Por otro lado, Narda quiere que al salir de su restaurante recuerden lo que comieron o las texturas, por eso trabajan muchísimo en el sabor y en la experiencia que cada plato nos genera al comerlos.

¿Qué probar? Dentro de los platos chicos se puede empezar con el pan y manteca de masa madre de campo con tostada casera y seguir con la selección de Mauricio Couly de Ventimiglia que incluye dos quesos con conserva de pickles, crocante de semillas y tostaditas. Si les gustan los patés, el de Narda Comedor es imperdible, sale con chutney y tostaditas. Y para aprovechar la disponibilidad actual de gambas la bikini de gambas al ajillo es una especie de sándwich relleno de gambas que es una verdadera locura. También hay platos medianos como distintas ensaladas como la de remolacha, ricota casera, chutney, naranja, pistacho y crocante de tapioca; o la de palta con halloumi grillado, pickle de cebollas y chilly sauce; además de la de atún, morrones, huevo, anchoas, boquerones, papas y aceitunas. Si quieren sorprenderse pidan la morcillita con repollo salteado, puré de coliflor, pasas de uva y panceta casera.

Los platos grandes son para compartir, por ejemplo, la clásica suprema Maryland -que sale con papas fritas, crema de choclo, panceta y salsita- es enorme. Pero la estrella imperdible de la carta es sin lugar a dudas el bibimbap, un arroz coreano crocante, con algas, hongos, kimchi, panceta, huevo a la plancha y katsuobushi. Les juro que es una

fiesta para las papilas gustativas.

Los postres merecen un párrafo aparte porque hay desde un merengue de pecorino con helado de queso de cabra y conserva de fruta; pasando por una torta vasca con conserva de frutas de estación; a una baklava con helado de dulce de leche y frambuesas. Además, al ingresar van a encontrar una barra con pequeños bocados dulces que son la excusa ideal para llevarse algo rico a casa o probar algo dulce en tamaño más pequeño como barritas de caramelo, pepas o palitos de almendras.

La carta de vinos de Narda Comedor tiene la característica de ser una carta que acompaña la estacionalidad del producto y los platos, y, a su vez, es una carta super dinámica y versátil porque está adaptada a todo tipo de paladar: desde el más disruptivo hasta el más clásico ya que acompaña todo lo que tenga que ver con la cocina del lugar. Es una carta con identidad federal que además intenta siempre tener alguna joya de una edición limitada, de pequeños productores o de partidas muy chiquitas tanto del NOA como de Patagonia o Mendoza. En la actualidad es una carta muy veraniega que incluye sobre todo tintos ligeros, blancos con fuerza y super aromáticos y rosados, sin olvidar los naranjos que están de última moda.

- **Dirección:** Mariscal Antonio José de Sucre 664, CABA
- **Horarios:** Todos los días de 8.30 a 23.00. Domingos de 8.30 a 19
- **Reservas:** https://narda-comedor.meitre.com/

Casa Cavia by Julieta Caruso



Para Julieta Caruso, cocinar es parte de su vida, ya sea dentro de una cocina de un restaurante, en su casa, en un campamento o con amigos. Siempre es un placer que implica compartir y disfrutar.

Por eso, en Casa Cavia mezcla en cada plato no sólo ideas, productos, recetas e historias sino también las experiencias vividas, lo que comió en diferentes lugares del mundo ya que antes de liderar esta cocina anduvo por España en donde trabajó 9 años en Mugaritz (donde llegó como practicante y escaló hasta jefa de cocina), por Japón, Corea, Filipinas, Singapur e India, donde experimentó un "volver a aprender", ya que en esos lugares tan remotos la forma de entender la cocina era muy distinta.

Su experiencia la llevó a que hoy en Casa Cavia puedan encontrar una propuesta que busca conmover con lo simple y sorprender sin desafiar. Un estilo de cocina de apariencia sencilla, pero profunda en su ejecución, que honra la temporalidad y frescura de cada ingrediente y crea una sinergia entre lo clásico y lo contemporáneo. Un lugar que se autodefine como la suma de detalles.

¿Qué probar? Para la cocinera cada plato tiene algo que lo hace único, pero sin dudar recomienda la clásica tira de asado banderita con una marinada coreana y todos vegetales de la huerta; los calamares tostados con edamames y caldo de cedrón y las mollejas fritas con ensalada de hierbas frescas, limones en conserva y mojo rojo. En el mundo dulce, infalible es la versión del fresco y batata, un clásico argentino.

La head sommelier de Casa Cavia es Delvis Huck quien junto a Gerónimo Almada y John Edward Santamaría comandan la selección de vinos que se distribuye en una carta con unas 30 páginas de vinos que hablan de lugares, cultura e historias. Allí encontrarán estilos clásicos y otros menos tradicionales para darse la oportunidad de nuevos descubrimientos. La idea es que cada vino los invite a viajar, principalmente a través de Argentina y también por otras regiones destacadas del mundo como Italia, Francia y España.

Algunas de las pelitas de la carta son por ejemplo, el Malbec de Raquis, proveniente de Monasterio, Gualtallary, Mendoza. De Salta, hay un Torrontés de la bodega Adentro, elaborado en la zona Cachi. De Córdoba, está la perla del enólogo Gaby Campana, el Sauvignon Blanc Vórtice, elaborado en el Valle de Calamuchita. Y, para terminar la recorrida federal, un joya patagónica, Chacra 32, un Pinot Noir de bodega Chacra, ubicado Río Negro. En el plano internacional, hay estrellas del viejo Mundo, como Pétrus, Château d'Yquem o el recién incorporado, el Barbaresco, Gallina 2017 de la bodega Roagna.

- **Top:** Recomendado por la Guía Michelin 2024.
- **El dato:** Los mediodías ofrecen un menú de dos pasos que incluye principal + postre + copa de vino o limonada o pomelada; o de tres pasos con entrada + principal + postre + dos copas de vino o limonada o pomelada.
- **Dirección:** Cavia 2985, CABA

- **Horarios:** Martes a sábado de 10 a 00 y domingos y lunes de 10 a 19.
- **Reservas:** https://casacavia.meitre.com/

La Mar by Astrid Acuña



Desde hace varios años la cocina peruana se siente muy propia en la Argentina, ya que figuras como Gastón Acurio trabajaron durísimo para instalar la cocina de su país en distintos lugares del mundo. Discípula del gran cocinero, Astrid Acuña ejerció su pasión en reconocidos restaurantes como Astrid & Gastón y La Mar Cebichería y actualmente

lidera la cocina de La Mar Buenos Aires, donde dirige la propuesta culinaria y conceptual de la marca en el país, colaborando también con otras iniciativas de Acurio, como Tanta y Barra Chalaca.

Si hay algo que distingue a este tipo de cocinera fuera de su origen es trabajar arduamente en la trazabilidad de los productos para que los comensales puedan conocer quién, cómo, cuándo y dónde fue pescado cada pez, todos los días. De hecho se pueden pedir pescados enteros para garantizar la frescura de la pesca.

¿Qué probar? Para empezar, el muchame (pesca curada con vinagreta de alcaparras, ajo y aceite de oliva, palta y tomate de huerta servido sobre puré de porotos), las tostadas de vieiras (tortillas de maíz fritas con vieiras en crema cebichera, palta y chalaquita), el pulpo al Olivo La Mar (con salsa de aceitunas y palta) o las empanadas de picante de langostino.

Claro que en La Mar los cebiches son la estrella así que hay mucha variedad como el Criollo (pesca del día y chicharrón de mariscos con leche de tigre al ají amarillo) o el Oriental (trucha en leche de tigre clásica con vegetales encurtidos, maní y aceite de sésamo). Dentro de los tiradito es súper tentador el Chucuito (pesca del día y vieiras con alcaparras, palta y oliva), el roll Chilli Crunch (verdeo en tempura, palta y queso crema, con pesca del día en salsa chilli crunch) o el tostadito con erizo (arroz de sushi crocante con manteca batayaqui, chalaquita y shoyu, con erizos). Imposible es visitar La Mar e irse sin probar alguna causa, el plato típico peruano, de que encontrarán cinco variedades, como la Limeña (de pollo, palta, tomate y huevo), la Antigua (de escabeche de chicharrón de pesca, boniato, banana y huevo) o la Nikkei (tartar nikkei de trucha y mayonesa de rocoto).

Otro clásico peruano son las frituras, como el tradicional chicharrón de pescado (pesca del día con tártara y criolla clásica) o la Gran Jalea La Mar (chicharrones de pesca y mariscos, con salsa criolla, canchita, chifles, tártara y salsa de rocoto).

¿Qué más? Los arroces son infalibles y los podrán encontrar en preparaciones como woks con opciones como el Chaufa aeropuerto (que sale con tortilla de huevo con langostinos y vieiras, y salsa nikkei) o el Norteño (con arroz con extracto de cilantro, mariscos del día y criolla clásica); además de un clásico peruano como el arroz a la olla

(arroz meloso con mariscos del día, chorizo del mar, ocopa y criolla clásica).

El dato: Más allá que los pescados y mariscos que son ingredientes protagonistas en la cocina peruana, en La Mar hay una gran selección de platos veggies como cebiche veggie (con champiñones, tomates cherry, palta, rabanitos y cebolla morada, en leche de tigre de cajú), causa veggie (con vegetales de estación y crema de alcauciles), roll veggie (verdeo en tempura, palta y queso crema, con tartar de hongos en salsa gochujang), plancha veggie (hongos en salsa anticuchera y chimichurri, con vegetales de estación, papas doradas, salsa huancaína, ocopa y emulsión de olivas), o Chaufa veggie (de vegetales, hongos en tempura y salsa tamarindo).

Para el momento de los bocados dulces hay una reversión de tiramisú a base de cabutia (con querendona en almíbar de café, espuma de tiramisú y cabutia), un copón cítrico que es una especie de crumble de harina de arroz y boniato con helado de limón y espuma, una tarta de queso y lúcuma (con helado de vainilla, cristales de sal y aceite de oliva) o la insigne Querendona (torta húmeda de chocolate rellena de con fudge de chocolate amargo, mousse de chocolate blanco y dulce de leche, bañada en salsa de chocolate, tulipa de cacao y helado de crema americana).

Dentro de barra coctelera podrán pedir clásicos como Pisco sour, de maracujá o el Chilcano. Pero también van a encontrar propuestas más innovadoras como Pisco Sour Vegano (a base de aquafaba - residual de agua de porotos - para sustituir la clara de huevo, pisco, un blend de limón y lima, almíbar simple y bitter de angostura), Cosmopolitan de Malbec (Lillet Rose, arándanos, lima y limón y un elegante bitter de malbec), Chilcano de la suerte (Pisco Quebranta, jugo de aloe vera, jugo de limón y tónica), o tragos de autor como el Inti (Pisco en fatwash de roquefort, jugo de naranja y pera con cristal crocante de fécula de papa y nuez).

Si hablamos de vinos, las burbujas lideran la carta de vinos con opciones nature, brut nature, extra brut y brut. Además encontrarán vinos frescos y chispeantes para maridar los platos peruanos como blancos, rosados, naranjos o tintos ligeros como Criollas o Pinot Noir, además de vinos de colección como Adrianna White Bones Chardonnay 2020 de Catena Zapata, el Zuccardi Finca Los Membrillos Malbec 2018 de Bodega Zuccardi o el Estiba Reservada 2007 de Catena Zapata.

- **Dirección:** Arévalo 2024, CABA
- **Horarios:** Lunes de 19 a 00; martes, miércoles y jueves de 12.30 h a 00; viernes y sábados de 12.30 a 01; y domingos de 12.30 h a 00.
- **Reservas:** Al 11 3955 9600 / www.lamarcebicheria.com/reservations

Beba cocina by Adriana Alba



Dentro del icónico Mercado de San Telmo se encuentra Beba Cocina una especie de fonda que cuenta con unas 10 mesitas (una compartida), con cartas escritas a mano, sillas provenientes de un club de barrio y platos que remiten a la comida casera de las abuelas, pero con una vuelta de tuerca. De hecho actualmente, Adriana Alba con tan sólo 22 años lidera esa cocina pensada para reivindicar y honrar los platos que hemos disfrutado a lo largo de toda nuestra vida. Platos de comida casera para hacernos sentir como en casa. Platos que con sólo sentir el aroma nos puedan traer recuerdos, nostalgia y pertenencia y conectarnos con nuestras raíces.

¿Qué probar? Dentro del los sabores imperdibles están las croquetas de hongos con chimichurri, verdeo y puerro; el pastel de papa con carne de cerdo braseada, hierbas y vino; la tortilla de papa que sale con alioli, pepinos, pickles, cebolla morada, aceite de oliva y pimienta; la milanesa con papas fritas (que puede salir al plato o en sándwich. De carne con lechuga, tomate y alioli o de cerdo rebozado con panko, mostaza casera, lechuga y alioli); la berenjena con hummus de garbanzo, tomates secos, lechuga y alioli; o la fainá con babaganoush con aros de cebolla y verdeo.

¿Las estrellas de la carta? Sin lugar a dudas la empanada de chorizo a la pomarola que sale con pesto de hierbas y las palmeritas con queso azul, albahaca y pickle de ananá, pimienta y oliva.

De postre la reversión del tiramisú helado con cacao en polvo y menta vale la alegría.

Para tomar podrán elegir entre vermut, vino blanco, rosado y tinto por copa.

- **Top:** La empanada de chorizo a la pomarola con pesto de hierbas fue la ganadora del 4to premio del campeonato de empanadas.
- **Dirección:** Bolivar 970, Mercado de San Telmo.
- **Horarios:** Lunes a Viernes de 11 a 18. Sábados y domingos de 11 a 20.

Helueni by Liliana Helueni



Para quienes están dispuestos a salir de los clásicos polos gastronómicos porteños, Liliana Helueni, en pleno barrio de Monserrat, honra la tradición familiar a través de la preparación de los sabores de sus antepasados que vinieron de Alepo, Siria. Platos típicos de la cocina árabe sefaradi, con producción artesanal y elaborados con productos de estación.

La cocinera creció en una familia atravesada por la gastronomía, ya que su abuelo tenía un almacén de frutas secas y especias, donde trabajaba su padre, quien luego abrió un local de cocina árabe donde ella creció y aprendió el oficio. Años más tarde, decidió dejar el negocio familiar que compartía con sus cuatro hermanos, para hacer su propio camino y, junto a sus hijas, abrió su propio restaurante, que hoy lleva su nombre. Un lugar sencillo, con unas 10 mesas donde además de sentarse a comer se puede encargar comida para que los sabores viajes hacia otros lugares.

¿Qué probar? Para empezar están los clásicos lahmayin abiertos (empanada árabe abierta de carne con salsa agridulce), kibbe frito (cilindro frito de trigo burgol relleno de carne), variedad de boios, falafel, muarrak de queso o verdura (triángulos de masa fila rellenos), sembusak y knishes, además de cremosos hummus o babaganoush.

Dentro de los principales se destacan los clásicos platos de olla que llevan largas horas de preparación y que suelen ser consumidos en festividades religiosas. Para picotear podrán pedir yabrak de parra (niños envueltos de hoja de parra con carne y arroz) o mejshi cusa (zucchini rellenos con carne y arroz). También se encontrarán con clásicos como el salayan (fierritos de carne a la parrilla), maude de pollo, pastrón al horno, alcauciles rellenos, pollo persa o arroz pilaf con pollo al horno desmenuzados. Además sirven sándwich de falafel con hummus y tabule o sándwich de salayan con hummus y tomate.

Los postres siguen el camino de los clásicos árabes, con mamul de nuez, damasco o dátiles (dulce a base de manteca, relleno de nueces y especias, damasco y almendras o pasta de dátiles y nuez). Así que podrán probar desde kadaif de nueces (fideos de masa fila rellenas de nuez y embebido en almíbar especiado) a la baklava (capas de masa fila rellenos con nueces y embebido en almíbar especiado) pasando por los dedos de novia (masa filo con una mezcla de los más variados frutos secos). Para acompañar el momento dulce ofrecen café a la turca o té de menta. Y si hablamos de vinos solamente ofrecen vino kosher orgánico de la bodega Domaine Busquet de Valle de Uco, Mendoza.

- **Dirección:** Santiago del Estero 244, CABA
- **Horarios:** Lunes a viernes de 9 a 19. Domingos de 10 a 16.
- **Reservas:** Al 116448-0958