

LA REVISTA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE **EL PAÍS**

BUENAVIDA

2,5€ GRATIS CON EL PAÍS SOLO
EL SÁBADO 12 DE ENERO.

Nº 55 ENERO WWW.BUENAVIDA.ES



2019

**ESPECIAL
PROPÓSITOS**
CÓMO ODIAR EL
SABOR DEL TABACO,
QUE NO LE APETEZCA
BEBER, NO TENER
QUE CORRER...

**ESTO ES TODO LO NUEVO QUE SE VENDERÁ
EN LOS SUPERMERCADOS
Y ASÍ DEBEMOS CONSUMIRLO**

El año de la comida inteligente, del carniveganismo
y los alimentos para dormir mejor. *Pág. 34*

LO MEJOR



A Niko Romito también le interesa la nutrición. Y ha creado un protocolo para mejorar la calidad de los caldos vegetales que se preparan en los hospitales de Italia.

COCINAR SIN SALSAS

La contracultura era esto.

EL CHEF ITALIANO NIKO ROMITO NO PREDICA UNA COCINA ESENCIAL, CON UNO O DOS INGREDIENTES POR RECETA. SU PLATO DE COLIFLOR, QUE SOLO LLEVA COLIFLOR, LE OCUPÓ MÁS DE UN AÑO DE INVESTIGACIÓN...

El resultado: un vegetal crucífero que sabe a caramelo, vinagre y chocolate blanco, según dicen los comensales que lo probaron en la cena que la marca de pasta Garofalo celebró el pasado noviembre en la embajada de Italia en Madrid, con este cocinero en los fogones. “La coliflor sabe así por una larga maduración, extracciones o reducciones de la extracción. En mi cocina no hay salsas ni cremas ni grasas añadidas”, concreta el chef, al frente de Reale, en L’Aquila (Italia), tres estrellas Michelin. Si hay que explicarlo, no es un plato de Romito.

“Mi cocina está desnuda, se cuenta sola”. Como su restaurante: blanco, aislado y minimalista. “De sus paredes solo cuelgan dos cuadros y son pinturas monocromáticas. Y en la mesa, la misma estética: un mantel y la luz encima para que nada distraiga”. Las modas, como se intuye, le producen urticaria. “La alta cocina se ha vuelto idéntica en todos los países del mundo”, protesta. Una palabra que le define es la sencillez. Y con ese afán ha emprendido otra pequeña

por Ana G. Moreno

gran tarea: recuperar un cereal antiguo hasta hace poco extinguido, el grano solina. “Es un grano que nace a partir de 1.300 metros. Tiene gluten, pero muy poco. De hecho, cuesta mucho hacer pan con él, pero es más digerible. No se usan pesticidas, porque, a esa altura, las bajadas de temperatura durante la noche ya matan las bacterias. Su olor y sabor tostado son increíbles. Y representa a mi territorio: es el pan de mis gentes, de mis agricultores”, reflexiona. Por si quedaba alguna duda: no hay nada más moderno que lo añejo.