



En 'Hervibore' experimentan con la fermentación de todo tipo de frutas y verduras

puede explotar alguna botella, jaja». Todo es fermentable, no solo el pan y el vino, los grandes alimentos de nuestra cultura. En *Hervibore* experimentan con todo tipo de frutas y verduras. Por todos lados se ven botes con *scobys*, las colonias de levaduras y microorganismos que arrancan el proceso de la fermentación.

Casi todas las hortalizas las compran al productor agroecológico de máxima proximidad La Patxeka, en Vila-seca. Fermentan con paciencia («si tienes prisa la fermentación no es para ti», asegura Ferran) *kom-buchas*, *chucruts*, *tamaris* y *tofus*. Al final de la cadena se expande el característico y cada vez más popular sabor del *uma-*

Comer alimentos vivos es crucial para restablecer el equilibrio biótico del tracto digestivo.

mi, que curiosamente se relaciona con los alimentos proteicos y animales.

Comer alimentos vivos, como los fermentados, es crucial para restablecer el equilibrio biótico de nuestro tracto digestivo. «¿Son superalimentos?», pregunto (he leído la palabreja en Instagram). «No», replica Mon, «eso son cosas de márketing, superalimentos lo son todos». Lo fundamental es evitar los alimentos que inflaman el cuerpo, como el alcohol, la carne o cosas más desconocidas, como los frutos secos tostados, y potenciar los alimentos crudos.

Excepto los bizcochos, todos los productos de Mon y Ferran se rigen por las directrices de la 'cocina viva' y el *raw cooking*, es

decir, nunca se superan los 40 grados en su elaboración.

Estoy superado por tanta información nueva, pero al final, confieso la verdadera intención de mi visita: quiero probar el *kimchi*. Admito que últimamente me obsesiona. «Ah, es uno de nuestros productos estrella. Hasta le llevamos un bote a Jeong Kwan, la monja budista coreana que se hizo famosa con el *Chef's Table* de Netflix».

En *Herbivore* lo preparan en tres variedades, según el nivel de picante y de la pasta con que se fermenta la col china. Intervienen en la receta la cebolla, el nabo, el jengibre, la pera, el ajo y la pimienta. A diferencia de la cocina tradicional coreana, no se usa la salsa de pescado fermentada (que es como nuestro *garum* mediterráneo) y se introducen las algas para respetar la vegetabilidad del conjunto.

El *kimchi* va bien con todo. Con arroz, pasta o legumbres. En ensaladas y mayonesas. Y aunque no lo voy a pronunciar aquí ahora, lo pongo entre paréntesis: (también es magnífico con un buen pedazo de panceta confitada).

Para Mon es imbatible en bocadillo, contrastando con los toques grasos y lácticos de su no-mantequilla y sus no-quesos. No me veo capaz de describir su sabor: el *kimchi* tiene sabor a *kimchi*. Es adictivo. Puestos a estar enganchados a algo, mejor que sea a este fermentado que llena las tripas de bichos buenos y saludables, un microejército personal de probióticos que luchan incansablemente contra una alimentación depauperada a base de subproductos industriales y transgénicos. No será un superalimento, pero igual nos convierte en superhumanos.

UN RESTAURANTE: PRICK THAI



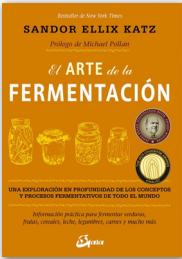
Aunque Mon Navarro y Ferran Soler trabajan y son de Reus, viven en Cambrils y les encanta este veterano restaurante tailandés. «Hemos ido mucho por Tailandia y a veces hemos comido mejor en Prick Thai que en el mismo país».

EL ALIMENTO DEL FUTURO: SETAS

Aunque los *cordyceps* en The Last of Us tienen otra opinión, Ferran Soler me explica que los *shiitakes* son medicinales y lo tiene clarísimo: «Las setas son nuestras amigas y salvarán a la humanidad».

UN LIBRO: ARTE DE LA FERMENTACIÓN

Mon Navarro no tiene ninguna duda en recomendar su biblia de la fermentación y el autor del que más ha aprendido en su formación autodidacta: Sandor Ellix Katz. Esta edición está prologada por Michael Pollan y editada por Gaia.



BEBER HOY

RIBERA TAMBIÉN ES ASÍ

MAITE RUIZ ARASA
PERIODISTA ESPECIALIZADA EN VINO (WSET3)

Olvídate por un momento de la Ribera del Duero que conoces, ese territorio de tintos potentes, madera por doquier y botellas que pesan como estatuas. Este vino rompe el guión. *Milú* es otra forma de entender y elaborar en Ribera del Duero. A ciegas, desmonta a cualquier entendido: ligero, fluido, con menos cuerpo, más fresca y menos graduación. De inspiración claramente borgoñesa.

Dato curioso: En poco más de 40 años, Ribera del Duero se ha convertido en toda una referencia mundial. Se creó en 1982, es decir, 57 años más tarde que Rioja. A día de hoy cuenta con 339 bodegas, 100 millones de botellas y nombres icónicos como Pingus y Vega Sicilia, liderando los vinos de élite del país. En 2022, consolidó en España su segunda posición en tintos (solo por detrás de Rioja).

Detrás está Germán Blanco, un nombre que suena más a músico que a viticultor, pero que ha compuesto una de las melodías más frescas que se han escuchado últimamente en esa zona. Su proyecto se llama Quinta Milú, y funciona como una pequeña revolución silenciosa desde La Aguilera, un pueblo con apenas 500 habitantes, a 820 metros de altitud, pero rodeado de viñas viejas que llevan hablando de vino mucho antes de que el roble francés llegara por allí.

Germán viene de otro mundo —del Bierzo— y otra generación. Admira a Palacios, Telmo y Raúl Pérez, y comparte su filosofía: mínima intervención, variedades autóctonas, respeto por el viñedo. Pero suma su propia idea: hacer vinos jóvenes, vivos, inmediatos. Además de en Ribera, también produce en la Rioja (La Bicicleta Voladora) y, claro, en el Bierzo (Casa Aurora). En una tierra acostumbrada al músculo, Milú es un Ribera joven, jugoso, ligero y vivo. Un vino que puedes beber con hambre o con sed, que no pesa, que no abrume, que no exige decantar ni esperar diez años. Un Ribera que te puedes beber ya. Que apetece.

Un vino de pueblo que nace de viñas viejas de Tinta Fina (Tempranillo) y se elabora sin madera nueva buscando mayor presencia de fruta, notas florales, un toque silvestre y es ágil en boca y casi sin astringencia. La prueba evidente de que en Ribera también caben la frescura, la ligereza, la inmediatez. Que no todo tiene que ser grande para ser bueno.



Milú 2023 | Quinta Milú
100% Tinta Fina (Tempranillo)
DO Ribera del Duero
Temperatura de servicio: 14-15 °C
Precio aproximado: 11,50 €

Te gustará si... crees que un vino puede ser más Radiohead que AC/DC.