**La alimentación consciente llegó a la cocina del gran mercado argentino**

*En el marco de la 15° edición de Caminos y Sabores, Nucete, uno de los emprendimientos que protagonizaron el Camino de Aceites y Aderezos, acercó a la cocina de la feria al reconocido chef Pablo Martín.*

Las cocinas de Caminos y Sabores son uno de los lugares emblemáticos de la feria, y este año pasaron más de 40 chefs con recetas para todos los paladares. Tan es así, que el chef Pablo Martín sorprendió en la Cocina Sabores Gourmet con “*Fast food* consciente para la familia: Mini Burger saludable, pesto de olivas verdes y pan de molde”.

De profesión, Pablo Martín es periodista y chef especializado en alimentación consciente. Una de sus premisas y cuestiones por las cuales comenzó a investigar la alimentación conciente es la frase de Hipócrates (padre de la medicina) “Somos lo que comemos”. Es por eso, que desde hace muchos años se dedica a difundir una mejor calidad de vida a través de la alimentación.

Aunque suene raro, el chef sabe muy bien conjugar y llevar a la práctica términos que suenan muy incompatibles.

“*Fast food* conciente fue un concepto que inventamos hace tres años cuando publiqué mi séptimo libro y de esa manera le demostré a la gente que se puede alimentar de forma saludable en poco tiempo”, resaltó Pablo Martín, y recordó: “Todos me decían muy bien con la alimentación conciente pero se necesita más tiempo en la cocina, y es mentira”.

En este sentido, comentó que un buen desayuno lo resuelve en 3, 5 o 10 minutos; un almuerzo o cena en 15 o 20 minutos. “Eso fue lo que le quise demostrar a la gente, y creo que logramos que aprendan a alimentarse de forma sana, conciente y con alimentos ricos, recetas sabrosas, como la que hice en Caminos y Sabores: Hamburguesa de legumbres y cereales rica contundente, un buen sándwich, un buen pan integral, un buen pesto queda rico y saludable”, argumentó.

Con su estilo único y descontracturado, en su paso por la cocina de la feria, enseñó que cocinar sano puede ser fácil y entretenido y que probar cosas nuevas y expandir los horizontes hacia lo saludable siempre suma.

Al ser consultado sobre ¿Qué es la alimentación conciente?, Martín respondió: “Simplemente es ser conciente de lo que estás consumiendo, esa es la mejor definición. No digo que algo esté bien o mal”, y ejemplificó: “Si tomás una gaseosa, comés un alfajor o una barrita de cereal, ¿Sos conciente de lo que tiene ese alimento, lees la etiqueta, conoces todos los ingredientes, porque de lo contrario es una alimentación inconsciente”.

En línea con la alimentación conciente, Nucete de la mano del chef Pablo Martín y de sus productos busca mostrar las diferentes formas de consumo de las aceitunas y por supuesto, del aceite de oliva que es muy bueno para la salud. En este sentido, Caminos y Sabores fue una excelente oportunidad para estar cerca de los clientes y poder compartir con ellos no sólo los productos de Nucete, sino también los conocimientos y la información disponible sobre ellos.

**HAMBURGUESA DE LENTEJA**

**Por chef Pablo Martín**

[www.pablomartinchef.com](http://www.pablomartinchef.com)

Para 10/12 hamburguesas

**Ingredientes**

Lentejas: 400 grs.; Arroz yamaní: 1 taza; Diente de ajo: 2; Cebolla: 1 chica; Pimiento colorado Nucete: 1; Pepinos agridulces: 10 unidades; Hojas de perejil: 1 puñado; Comino: 2 cucharaditas; Harina de garbanzo: 4 cucharadas; Maní Nucete: 500 grs; Aceite de oliva Nucete: Cantidad necesaria; Pimienta y sal marina: Cantidad necesaria.

**Procedimiento**

Cocinar las lentejas en abundante agua con el ajo pelado, pimienta y sal. Una vez que estén hechas, colar y enfriarlas.

Cocinar el arroz yamaní con 3 tazas de agua durante 40 minutos o hasta que absorba todo el líquido.

Picar los vegetales y si se quiere, dorarlos.

Procesar adentro de un bol grande las lentejas y el arroz con un chorrito de aceite y la harina de garbanzo para que se forme una masa. Luego agregar los vegetales y mezclar.

Procesar el maní. Formar las hamburguesas y empanarlas con el maní procesado.

Para que queden muy ricas y con gustito ahumado, cocinar las hamburguesas en una sartén o plancha durante 3 minutos. Si no, el horno fuerte durante 5/7 minutos.

**Pesto crema de olivas verdes**

**Ingredientes**

Girasol activado: 1 taza; Olivas verdes Nucete: 1 taza; Dientes de ajo: 2; Hojas de albahaca frescas: 2 puñados; Levadura nutricional: 5 cdas.; Aceite de oliva Nucete: 1 taza; Sal y pimienta: Cantidad necesaria; Maní Nucete: 1/2 taza; Aceite de oliva nucete: Cantidad necesaria; Pimienta y sal marina: Cantidad necesaria.

**Procedimiento**

Sacarle el carozo a las olivas.

En el procesador de alimentos, mezcla la albahaca, el ajo, el girasol y las olivas. Sin dejar de procesar, agregar el resto de los ingredientes (menos el maní) y procesar hasta lograr una pasta. Si es necesario, agregar un poco de agua. Picar el maní y agregarlo al pesto.

**Pan de molde 100% integral**

**Ingredientes**

Harina integral: 500grs; Levadura de cerveza compacta: 1/2 cuadradito (25 grs); Azúcar integral: 1 cucharadita; Aceite de oliva Nucete: 7 cucharadas; Agua: 260 cc; Sal marina: 1 cucharadita y olivas negras Nucete: 200 grs

**Procedimiento**

Calentar el horno en máximo.

Retirarle el carozo a las olivas y picarlas groseramente.

Para hacer el fermento, simplemente poner en un bol chiquito la levadura desgranada, 2 cucharadas de harina, el azúcar y 50 cc de agua tibia. Mezclar bien, taparlo y dejar que fermente, o sea que comience a crecer. Mientras tanto, en un bol grande poner la harina (reservar 4 cucharadas para luego amasar), la sal, las olivas y el aceite. Mezclar bien, agregar el fermento y seguí mezclando. Acto seguido, agregarle el agua y Mezclar. Luego pasar la preparación a la mesada y amasar. Formar una flautita y ponerla en un molde para budín inglés, taparlo y dejar que duplique su volumen.

Cocinar el pan en un horno fuerte hasta que se doren bien (20/25 minutos aproximadamente).

Más información en: [www.caminosysabores.com.ar](http://www.caminosysabores.com.ar)