

## *the* FOODIES' REVIEW

# Pilar Muñoz-Calero, la 'ecofoodie' convencida

Doctora en medicina, especializada en medicina ambiental, Pilar Muñoz-Calero es la promotora junto a su sobrino Javier Muñoz-Calero del espacio gastronómico, ecológico y cultural El Huerto de Lucas. Su vida es 'eco' y sus gustos también, ¿los descubrimos?

Por **Toni Castillo**

1

29 de enero de 2015



Lo natural, lo orgánico y lo ecológico es por definición algo beneficioso para el ser humano; de ello precisamente la doctora **Pilar Muñoz-Calero**, experta en medicina

ambiental, es una defensora a ultranza, de ello y de practicar un modo de vida más saludable, alejado de sustancias que puedan influir negativamente y productos que puedan ser perjudiciales para la salud. Esta concienciación, cultivada tras años de estudios y experiencias personales, quiso plasmarla en un espacio "ecogastrocultural" que permitiese al consumidor abastecer su despensa de todo tipo de comida orgánica que cuidase tanto su salud como el medio ambiente al tiempo que inculcase una filosofía de vida más responsable, **así nació en pleno centro de la ciudad de Madrid, con cantina orgánica incluida capitaneada por su sobrino y chef Javier Muñoz-Calero, El Huerto de Lucas.**

### *La cocina es un lugar donde expresar el arte [...] y también una manera de cuidarnos*

Este lugar, este auténtico mercado de abastos de *le cocinadano*, es Pilar Muñoz-Calero y Pilar Muñoz-Calero es él: "ahora no salgo de allí ni para hacer la compra ni para comer y cenar". Pero aunque nos confiese la adicción que siente, su casa, su alacena, su frigorífico y su vida en general son una pequeña recreación de la cultura que quiere promover. **En su despensa no falta ni un alimento que no sea ecológico, desde el jamón a la pasta, desde el pan al aceite;** ni en su nevera, "en ella podéis encontrar **frutas y verduras ecológicas**, de mi propio huerto en Brunete". Su ciudad gastronómica es la canadiense Vancouver, ciudad verde donde las haya, su aroma el del aire limpio y su bebida el agua mineral en botella de cristal que siempre le acompaña. Descubrimos los secretos gastronómicos de *la ecofoodie* que hoy nos visita.

¿QUÉ INGREDIENTE TE DEFINE?

Todas las verduras. Por supuesto ecológicas y siempre en temporada, claro. Las que tienen colores vivos consiguen favorecer mi estado de ánimo.

---

¿QUÉ PODEMOS ENCONTRAR EN TU DESPENSA?

Jamón ecológico de jabugo de Dehesa Maladua, una empresa familiar, que cría cerdos ibéricos ecológicos y que es el mejor que he probado en años. Conservas de Navarra de Monjardín, pasta integral ecológica de Castagno, cereales y pan ecológico sin gluten, aceite de oliva virgen Basilippo que es sevillano, lo acabo de descubrir y es una maravilla. En general como de todo, y cada cosa en su cada temporada. La Naturaleza es tan generosa y existe tal diversidad, que nunca acabaríamos de sorprendernos.

---

¿Y EN LA NEVERA?

Frutas y verduras ecológicas, de mi propio huerto en Brunete. No es solo que sepan más ricas que los productos no ecológicos, es que son más sanas por la cantidad de nutrientes que aportan, que son muchos más, al igual que las vitaminas. También algunos yogures de Sojade, quesos de la cooperativa ecológica Quesos de Catí y por supuesto huevos ecológicos.

---

¿CUÁL ES TU *PLAYLIST* PARA UNA COMIDA CON AMIGOS?

En general no tengo tiempo para investigar todo lo que se hace hoy por hoy en música, así que escucho mis clásicos y las listas de reproducción en Spotify de mis hijos.

---

¿Y LA CANCIÓN PARA EL FIN DE FIESTA?

*Imagine*, de John Lennon.

---

¿QUÉ DISTINGUE A UN BUEN ANFITRIÓN?

Es el que sabe hacer la mezcla perfecta entre programación e improvisación. En general me gusta sorprender a mis invitados con ingredientes que no se esperan. Hago conservas propias y las saco cuando viene gente para descubrir juntos el resultado. En general recibo con mucha comida casera y siempre utilizo verduras de mi huerto.

---

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI LA COCINA?

Un lugar donde expresar el arte. A veces nuestra cocina es el reflejo de nuestros estados de ánimo, de nuestra alegría, tristeza, entusiasmo, etc. Y también una manera de cuidarnos, no solo a través de los ingredientes 100 % naturales, sino también respetando los nutrientes mediante el uso de cocciones cortas y baterías de cocina no contaminantes. No solo es que sea más sano y estemos cuidando mejor nuestro cuerpo, es que está todo mucho más rico.

---

¿UN PLACER (*IN*) CONFESABLE?

Tratar a mi cuerpo como un lugar sagrado, dándole alimento sano. Soy muy estricta con mi salud y el tema de la comida y hasta que han empezado a aparecer iniciativas como El Huerto de Lucas era de las que llevaba mi propio *tupper* a los restaurantes. Ahora llevo mi agua embotellada en cristal.

---

¿UNA CIUDAD GASTRONÓMICA?

Vancouver. Están muy avanzados en cultura *eco* y además es una ciudad muy pensada para los jóvenes. A nivel gastronómico hay una fusión de chefs jóvenes de diferentes orígenes muy interesante.

---

¿UN RINCÓN *GASTRO* PARA DESCONECTAR?

El Huerto de Lucas, ¡Cómo no! Es una atmósfera limpia y única en Madrid, un espacio donde degustar alimentos orgánicos y cocinados respetando los nutrientes.

---

¿UN AROMA?

Es una maravilla cuando solo huele a aire limpio o a comida.

---

¿UN CAPRICHO RECIENTE?

Comerme un bizcocho entero de una sentada.

---

¿UNA LOCURA GASTRONÓMICA?

Construir mi propio restaurante y espacio gastronómico. No había nada así en Madrid y ahora no salgo de allí ni para hacer la compra ni para comer y cenar. Celebro todas mis reuniones allí. Y estuve a punto de comprar una piscifactoría ecológica en La Vera, pero ya no la necesito. Hemos incorporado un puesto de pescado ecológico.

---

¿UNA BEBIDA?

Agua mineral en botella de cristal, siempre. Los plásticos son muy contaminantes con el agua y luego parte de esas sustancias se almacenan en nuestro organismo.

---

¿QUÉ LLEVAS CUANDO TE INVITAN?

Suelo llevar una botella de vino ecológico. Me gusta mucho el que está haciendo mi amiga Chus Polanco en su bodega Sota Els Àngels en El Ampurdán.

---

¿EL *LOOK* PERFECTO PARA SALIR A CENAR?

Depende del día, del momento, de la situación, etc., pero siempre "antes sencilla que muerta".

---

¿A QUÉ CINCO PERSONAJES VIVOS O MUERTOS INVITARÍAS A TU CENA-FIESTA?

A Rita Levin, a mi mejor amigo, a mi mejor amiga y a mis dos hijos.

---

PARA ESTA CENA-FIESTA, ¿COCINARÍAS O ENCARGARÍAS LA COMIDA?

Cocinaría... y a lo mejor encargaría algo, pero algo muy casero.

---

¿CUÁL SERÍA TU ÚLTIMA CENA?

Una buena ensalada, una buena pasta con verduras y una tarta de queso o de chocolate.

---

¿QUÉ INGREDIENTE O MATERIA PRIMA CONSIDERAS SOBREVALORADO?

El marisco.

---

¿TU NOCHE FAVORITA DE LA SEMANA?

La del viernes.

---

CUANDO ENTRAS EN UN RESTAURANTE, ¿EN QUÉ TE FIJAS PRIMERO?

En la luz.

---

¿TU ÚLTIMO DESCUBRIMIENTO GOURMET? RESTAURANTE, CAFÉ, BAR...

El Huerto de Lucas. Ha sido un reto para todo el equipo, hemos tenido que adaptarnos a un concepto muy novedoso e ir reaprendiendo cada día.

---

<http://www.bonviveur.es/the-foodies-review/pilar-munoz-calero-la-ecofoodie-convencida>