

PERSONAJE ÉRIKA GARAICOA Y CATALINA VALLEJO CHEF Y HEALTH COACH

Ellas son cocina y placer

Unen lo rico y lo saludable para ofrecer alternativas diferentes, naturales y sobre todo creativas.

EL RETO FUE COCINAR UN menú en el que no se usaran productos como limón, ajo, cebolla, zanahoria, entre otros, tal como lo hicieron los habitantes prehispanicos del continente, que no los tenían porque no son originarios de América. Érika Garaicoa hizo un cebiche encurtido de pescado, y en vez de limón uso maracuyá, por ejemplo, también hizo un mole de pavo con cacao y maní y de postre una colada morada sin azúcar, pero sí con muchas frutas.

Fue la semana pasada en un evento de la Facultad de Arqueología de la Espol, dedicado a la cocina ancestral, y en el que Kika, como la conocen a Érika, fue la invitada.

"Me divertí más de lo que esperaba", dice Kika, quien está acostumbrada a los retos porque es ella una chef diferente, cuya comida es totalmente natural, ya que no usa ingredientes artificiales. Cosas como el achiote o los caldos en cubitos, por ejemplo, están reñidos con ella. "Normalmente se usa un par de hierbas para cocinar, ¡pero hay mil!", dice Kika, que añade que "cuando descubres todos los poderes de las hierbas y las especies es un pecado no usarlas".

Kika, que sacó el dominio de la marca Cocina y Placer, dice sentirse más a gusto con los vegetales que con las carnes, y en esa onda se le unió Catalina Vallejo, su socia, una health coach y con estudios de cocina natural.

"Ella es lo caliente y yo lo crudi vegano y nuestra base casi siempre son las ensaladas", dice Catalina, quien se conoció con Kika hace más de 14 años, cuando ambas trabajaban en el Hilton Colón y luego coincidieron de tripulantes en LAN, también por años.

Precisamente el trabajo de tripulantes les abrió un mundo de oportunidades para experimentar con comida, restaurantes, sabores e ingredientes. De hecho, Kika hizo pasantías en Candle79, en Nueva York, EE.UU., un restaurante ve-



Érika Garaicoa (i) y Catalina Vallejo, chef y health coach, son socias en Cocina y Placer. RONALD CEDEÑO

"Normalmente se usa un par de hierbas para cocinar, ¡pero hay mil hierbas! Cuando descubres todos los poderes de las hierbas y las especias sería como un pecado no usarlas".

ÉRIKA GARAICOA,
CHEF

gano, y en Máximo Bistrot, en México.

Catalina se especializa en preparar productos fermentados como el kimchi, a base de verduras y cuya base es el nabo chino; así como el chucrut, a base de col. Además tiene el gut shot, que es en líquido y como su nombre lo dice se bebe como un shot, y el kéfír, una crema de queso fermentada. "Yo hago las mezclas de

vegetales lo más terapéutico posible", asegura Catalina.

Sus productos Catalina los vende bajo la marca Thegreenestme a través de las redes sociales. Instagram:@thegreenestme, Facebook: Catalina Vallejo Health Coach.

Justamente desde hoy hasta el domingo 18 Kika y Catalina estarán en la feria Zanahoria, en Plaza Lagos.

Una vez que Kika se retiró de LAN (Catalina sigue) se dedicó al proyecto Ensaludable, que es comida sana y diferente con servicio a domicilio. Se trata, sobre todo, de ensaladas, no como una guarnición, sino como una comida entera en las que se usan como aderezo muchas veces los productos de Catalina.

Además, como Cocina y Placer han realizado unos ocho talleres con diferentes temáticas.

"Siempre los hacemos con el toque natural y saludable, hemos hecho de ensaladas, de comida libre de gluten, casarina y lácteos, otro que se llamó 'Cociné uno y coma

"Ella es lo caliente y yo lo crudi vegano y nuestra base casi siempre son las ensaladas. Las mezclas de mis productos, que son de vegetales, son lo más terapéuticas posible".

CATALINA VALLEJO,
HEALTH COACH

cinco', que fue sobre cómo aprovechar los alimentos, y otro de bollerismo, o sea de bollos, porque nos encanta también la comida típica ecuatoriana", explica Kika, quien estuvo ligada a la cocina desde chiquita, cuando al regreso de su escuela se quedaba en casa de su abuelita paterna, Beatriz Marín. "Ella se pasaba cocinando todo el día y hablaba también todo el día de

comida, que si no tienes papas usa yuca; como tenía cinco hijos varones, en la refrigeradora había cinco sabores de jugo, y se podía comer cualquier cosa por la tarde, pero siempre había menestra", recuerda Kika, a quien se le quedó grabada toda esa información que pone en práctica ahora y que escribe en sus cientos de recetas que se pueden ver en Instagram: @cocionayplacer y @ensaludablegye.

Y como en la buena comida, también hay buen gusto y sentido del humor. "Los pilares de Cocina y Placer son: cosmopolitan, criollo, casero y callejero intensificadores de sabor natural). Cosmopolitan, porque si puedo traer productos de otras tierras para compartirlo, lo hago; criollo, porque creemos en la comida típica de cada país; casero, porque en cada casa hay amor y cuidado y un sabor particular; y callejero, porque en la calle también hay sabores particulares", afirma Kika con el consentimiento de Catalina. (I)