

Sabor y salud de Indonesia en Tapindo

"Lo que no mata engorda", dicen las abuelas. Pero eso es mentira. Ahora es posible comer algo delicioso, exótico, baratísimo y saludable en Xàbia. Ese milagro se encuentra en una pequeña tienda de comida para llevar llamada "Tapindo", en la Avenida del Pla. Al entrar se nota un sabroso olor de especias que abre al apetito. Los dueños vienen de Holanda, un país que fue el dueño de Indonesia durante casi tres siglos, y que ha inventado una de las comidas más conocidas del país, el "Rijstafel" -- holandés para "tabla de arroz".



Viví unos doce años en Indonesia, así que cuando abrió el Tapindo, me acerque con una mezcla de curiosidad y de escepticismo. Pero al comer mis primeros bocados del "soto ayam" (sopa de pollo) o del "babi kecap" (cerdo con salsa de soja) de Tapindo, fue como si hubiera viajado 10.000km y me encontrase en una calle de Bali, la isla más conocida de Indonesia (y también una de las pocas donde se come cerdo, ya que la mayoría de los Indonesios son musulmanes).

No sin mi arroz

Tapindo ofrece una buena elección de platos, que se pueden combinar con arroz o tallarines de arroz. Es que en Indonesia, como en toda Asia, al arroz es la base de la vida -así que no se pregunta, "¿ya has comido?", sino, "¿ya has comido arroz?". Recuerdo unas amigas indonesias comentando una cena italiana donde se habían atiborrado de pasta y pizza: "¡Pero sin arroz, fíjate, que hambre teníamos después!".

Una comida normal en Indonesia lleva arroz combinado con verduras, soja, huevos, pollo, pescado o carne. En un día normal, llevará arroz blanco natural. En fiestas se come "nasi kuning" o "arroz amarillo", que toma su color de la cúrcuma, una especia muy popular también en la India.

Otro tipo de arroz muy popular con los turistas es el "nasi goreng", o arroz frito, que se saltea en un wok con ajo, cebolla, especias, y a veces trocitos de tortilla, pollo o verduras -un plato completo.

En Malasia y algunas partes de Indonesia también se come el "nasi lemak" o "arroz con grasa", que se cocina en leche de coco. Es un plato muy suave, perfecto para combinar con el "sambal", una salsa roja picantísima. Por suerte los cocineros de Tapindo saben que la mayoría de sus clientes en Xàbia no están acostumbrados a comer picante, así que ponen muy poco pimiento en los platos. Los aficionados a la guindilla pueden comprar una dosis extra de la terrible "sambal" para añadir fuego.

La variedad de sabores de la comida indonesia viene de la historia de este archipiélago de 13.000 islas (siendo las más conocidas Bali, Java, Sumatra y Borneo), cuya historia mezcla influencias de la India, de China y de Europa. También aprovecha su clima tropical, ideal para una cantidad casi infinita de frutas, verduras y especias sabrosas, tales como el coco, la lima, la vainilla, el jengibre, el clavo, la nuez

moscada, la pimienta, el pimientón, el azafrán, y otros menos conocidos como el galangale, la hierba de limón, el tamarindo, etc.

Salud por las especias

Y ahora las buenas noticias: esa comida variada y rica es buena para la salud. Primero, porque lleva poca carne, y en muchas ocasiones utiliza la soja en su lugar -perfecto para los vegetarianos. Hay dos formas de soja que se encuentra en Indonesia: el tofu, un especie de queso suave a base de soja coagulado, y el tempeh, que se parece a un pastel hecho con granos de soja comprimidos y fermentados, con un delicioso sabor a malta. Se digieren muy bien y contienen proteínas de alta calidad, sin nada de colesterol.

Otra ventaja es que esa comida lleva muchas verduras y una gran variedad de especias, las cuales, además de sus sabores, son una fuente de salud. Las verduras contienen minerales y vitaminas que ayudan a nuestro cuerpo a funcionar y defenderse. Además, muchas verduras y especias contienen moléculas que protegen el cuerpo de patologías tales como las enfermedades cardio-vasculares y el cáncer. Esas moléculas útiles se encuentran especialmente en el ajo, las cebollas y las chalotas, las coles, el brócoli, el jengibre y la soja -verduras que abundan en la comida de Indonesia.

Pero quizás sea la cúrcuma la que obtiene el premio de "especie milagrosa". Tiene muchas propiedades terapéuticas, por ejemplo, es antiséptica, antioxidante, cicatrizante y anti-inflamatoria -así que ayuda a prevenir los cánceres, que a menudo nacen de inflamaciones repetidas.

Hace algunos años, unos científicos de los Estados Unidos trataron de patentar las propiedades terapéuticas de la cúrcuma. Eso desencadenó muchas protestaciones en la India, donde la cúrcuma se utiliza sin patente desde hace millares de años en la cocina tradicional o en la medicina ayurvédica.

Lo más interesante es que unos estudios científicos mostraron que la cúrcuma sola, por ejemplo en cápsulas, no atraviesa la barrera del intestino. Para que sea absorbida, la cúrcuma necesita la presencia de pimienta -una combinación que forma la parte del "curry" y de muchas de las salsas empleadas en la India y en Indonesia.

Los cocineros de antes habían llegado al mismo resultado que los científicos, sin laboratorio, pero a base de millares de años de experiencia. Y ahora sólo tenemos que agradecerles por su sabiduría, mientras disfrutamos del resultado de su creatividad.

Tapindo

Avenida del Pla, cerca de la tienda Yorkshire Linen. Abierto todo los días.

Lun-Sab 11am-10pm, Dom 12pm-8pm.

www.tapindo.com

Anne Gouyon es licenciada de Agronomía y Doctorada en Socio-Economía, y autor de algunos libros sobre la ecología y la economía: "Reparar la Planeta, la Revolución de la Economía Positiva" (JC Lattès,

Paris) y las guías de Turismo sostenible The Natural Guide. Contacto: editor@naturalguide.org