

 IDEAS

Gastronomía


CRISTINA JOLONCH
Barcelona

Si quieren probar los platos que preparan en su pequeño restaurante del Guinardó Clara Santacana y su pareja, Danton Llapart, tendrán que esperar a que se acerque el fin de semana. Taverna el Ficus (Renaixença, 53) abre los viernes por la noche, el sábado todo el día y el domingo a la hora de comer. Por la tarde vacían las neveras hasta que el próximo viernes les llega el producto fresco. Él es catedrático de Matemáticas (también se licenció en Filosofía y Comunicación Audiovisual), donde la pareja se conoció. Llapart siempre había tenido curiosidad por contemplar un eclipse total y, cuando en agosto de 1999 viajaron a Alemania con ese propósito, ambos quedaron atrapados en la magia de "algo que sólo se puede sentir si está ahí; la noche y el día en un instante y la luz en el horizonte... no hay palabras".

Desde entonces viajar en busca de ese fenómeno astrológico y contarlo a través de su web Misión Eclipse es su pasión. En el restaurante, que compaginan con sus profesiones, quieren ofrecer las cocinas que han descubierto viajando (allá donde van hacen cursos de cocina), siempre con producto de proximidad. Es una casa sencilla, en el corazón del Guinardó, donde atienden como si fuera una pro-

puestas muy personales a las que no se puede acceder cada día

Una cena especial

longación de su propio hogar.

Si les atrae la idea de explorar, a través de una cena, lo que hay detrás de la sabiduría ayurvédica para la que la vida es tiempo vivido con felicidad, entendida como estado de estabilidad interior, pueden acercarse a uno de los restaurantes más bonitos de la ciudad,

Las cenas ayurvédicas del Luz Acontra, el nuevo espacio del Acontraluz, se celebran todos los jueves

Acontraluz, donde Carla Tarruella (la propietaria) y su amiga Crista Raig, médico experta en ayurveda (una de las fundadoras del Col·legi Francès d'Ayurveda), han puesto en marcha unas cenas con menú (por 25 euros). Se celebran solamente los jueves en el espacio Luz Acontra, en la terraza acristalada en la que pretenden reavivar la propuesta gastronómica de la ciudad alejada del mar con iniciativas especiales.

Sólo dos fines de semana al mes (hay lista de espera) se abren las puertas de Rooftop Smokehouse (Consell de Cent, 159, local b), donde Carla Rodamilans y su pareja, Buster Turner, muestran cómo


 PICOTEO

Vino y arte contra el cáncer de pulmón

Ponentes como Josep Roca o la cantante Lucrecia participarán en la Primera Experiencia Sensorial Solidaria, que se celebrará el 23 de abril para recaudar fondos destinados a la investigación del cáncer de pulmón. La iniciativa está impulsada por la Fundació Hospital Clínic Barcelona y Outlook Wine y ya se pueden comprar entradas en www.proyectopulon.com y en ticketea.com

La Farga acoge el Beer Festival

L'Hospitalet será este fin de semana la capital de la cerveza artesana durante el Barcelona Beer Festival. Esta edición da un paso más, pasando de 60 a 100 tiradores, de 300 a 500 cervezas distintas y con la intención de superar los 30.000 visitantes que el año pasado pasaron por La Farga para disfrutar de las novedades de un sector en pleno auge.

 APERTURA


El pastelero Lluís Estrada Canal y la cocinera Ada Parellada

Ada Parellada se une al proyecto Com a Xurros

Esta tarde se inaugura el nuevo espacio Com a Xurros de Sant Cugat (Carme, 37), durante la Festa del Xurro, que servirá también para presentar la colaboración con este proyecto de la cocinera Ada Parellada, que ayudará a impulsar el

5 A TAULA

5 a Taula es un colectivo formado por: Miquel Espinet, Sergi Ferrer-Salat, Miquel Gay, Josep Maria Sanclimens y Josep Vilella



MONVÍNIC

Calle Diputació, 249
Teléfono 932 726 187
Abierto de martes a viernes de 13.30 h a 15.30 h y de 20 h a 22.30 h. Lunes y sáb., a partir de 20 h. Precio sin vinos: 50-70 €

Valoración sobre 20

Valoración	
Confort	★★
Bodega	★★★
Servicio	★★★



HUGAS DE BATLLE

La familia Hugas de Batlle inició en el año 2000, en el pueblo ampurdanés de Colera, un ilusionante proyecto de recuperación de terrazas que habían servido para la viticultura antes de la plaga de la filoxera. Apenas dos años más tarde, plantan en la finca Coma Fredosa las primeras cepas de garnacha y cabernet sauvignon. A esta siguieron dos fincas más, Coma de Vaixell y La Falguera, hasta completar las cerca de 16 hectáreas de viñedos con que cuentan actualmente. Dichas fincas están situadas unos pocos kilómetros hacia el interior, siguiendo el cauce de la riera de Colera. La riera, rodeada por las últimas estratificaciones de la sierra de la Albera, canaliza la tramontana, y junto con los suelos de pizarra dominan un clima y un paisaje que marcan el carácter de los vinos.

Un cultivo respetuoso con el entorno, que minimiza el uso de productos químicos de síntesis, y un trabajo meticulosos en la bodega consiguen una gama de importantes vinos de finca que seguirán creciendo al ritmo de sus viñedos.

Coma Fredosa

Un vino tinto criado en barrica de roble estructurado e intenso, marcado por la dulce sensación de fruta madura de la garnacha y sostenido por la intensidad de color, la concentración y la firme estructura de la cabernet sauvignon. Un auténtico vino de finca que añade tras añada trata de reflejar el clima y el paisaje de este rincón del Empordà (17 €)



La cocinera Ariadna Julian con todo su equipo de cocina del restaurante Monvínic

Cocinera de bandera

Ariadna Julian renueva la dirección de cocina en Monvínic

Conocemos a Ariadna desde hace años. La descubrimos en un pequeño restaurante de Sabadell, cerca del mercado. Sabíamos de su trayectoria en L'Esguard, Can Fabes, Cal Xim, en el Taillevent de París con Michel del Burgo y en La Belle Oté de Cannes. Ariadna nos cautivó: sus recetas nos transportaban al recuerdo de la gran cocina francesa, la clásica, la que funde los sabores con maestría centenaria.

Hizo una corta carrera en Sabadell. Sus objetivos en la cocina y los gustos de sus clientes no llegaron a encontrarse. Después de un periodo dando clase, ha encontrado una gran casa para seguir creciendo y hacer florecer su mejor cocina.

Monvínic es un establecimiento consolidado. Su depurada puesta en escena, la impresionante oferta de su universal carta de vinos y la obsesión incansable por la perfección avisaron a Ariadna de un interés inesperado: Monvínic by Ariadna Julian.

La nueva chef ha removido todas las piezas de la cocina y ha ajustado el servicio de sala. La cocina del Monvínic 2017 es irreconocible. Todo ha cambiado.

En la última visita pudimos comprobar las notas tomadas hace

algunas semanas. El progreso es notorio y los nuevos platos lo demuestran: la vieira en carpaccio con caviar abre el apetito con una precisa, elegante y cítrica pincelada de mar. El consomé de erizos y calamar con su fumet de bogavante roza el cielo, los sabores yodados se muestran firmes sobre un aterciopelado fumet de fondo. Las espardenyes con papada de cerdo apuntan una nueva complejidad, quizás esta vez no tan explosiva. El pain perdu, bajo colmenillas y sot l'y laisse nos retrotrae al mejor Taillevent de Vrinat.

Una secuencia de platos ilustres que surgen de la tradición, sin complejos ni culpabilidades. Platos vivos para saborear lentamente, mientras las marmitas de la cocina, ahora más abiertas que nunca, emanan sutiles notas de fumet.

Ariadna andaba buscando el hilo que perdió cerca del mercado de Sabadell. Con su nueva carta en Monvínic, ha encontrado suficientes pistas para tejer una bonita parte de su historia culinaria.

RECOMENDAMOS

- Los postres ejercen, por sí solos, un atractivo especial. Reserve un hueco para las coquetes de Santa Teresa, el helado de trufa y la tartaleta soufflée de chocolate.
- La presencia, educación y eficacia de este servicio es de admirar. Nada que ver con la espontaneidad juvenil de los nuevos locales de moda en la ciudad.
- La oferta de vinos es inmejorable e inabarcable. No se venga abajo y pida una mano amiga, le ayudarán en su elección.
- Monvínic Store: novedad que tener en cuenta. Una comercial de vinos para uso doméstico. Un catálogo especial y espacial. Un lugar para investigar y comprar a buen precio.



Variedad. Arriba, los dueños de Taverna El Ficus en el Guinardó, a la derecha, Crista Raig y Sandra Tarruella en Luz Acontra. Abajo, el Rooftop Smokehouse y una cena con actuación en Bar Omar

preparan sus exitosos ahumados en un rincón bucólico del Eixample. Dos mesas corridas, que también usan para cenas privadas, en que se puede degustar su menú degustación a la vez que se descubre cómo ahúman en la antigua chimenea, a la que han devuelto la vida.

Una experiencia diferente, un valor añadido para un día especial, es lo que buscan también en Bar Omar (Amigó, 34), donde Omar Díaz ha empezado a organizar cenas con música en vivo una vez al mes. Acaba de estrenar sus menús degustación sólo los jueves y el resto de la semana ofrece tapas y platos; los domingos, un menú con banda sonora de rumba catalana.●

NUTRICIÓN

Los almuerzos ligeros conllevan tardes de picoteo

MAGDA CARLAS Barcelona

Es cierto que el problema del sobrepeso y la obesidad tienen un origen multifactorial y que muchas veces es de difícil solución. En este país hay más de un 50% de personas con exceso de peso. Sin embargo, se dan errores muy básicos que se repiten y de los cuales no se es muy consciente. Uno de ellos, muy habitual

en el sexo femenino, es el de comer al mediodía de forma insuficiente. La historia es la siguiente: persona adulta con sobrepeso –o que quiere cuidarse– que intenta seguir una dieta correcta, y que toma un desayuno más o menos adecuado. El tema está en que la comida con frecuencia es insuficiente. A veces a partir de tápers de tamaño reducido, de ensaladas como plato único

SUGERENCIA

Ensalada completa

Mezclar en una ensaladera entre 120 y 150 gramos de lentejas pardinas hervidas, con un tomate rojo duro cortado a cuadraditos, 50 gramos de arroz largo al dente y un huevo duro triturado. Condimentar con una vinagreta elaborada con dos cucharadas de aceite, media de vinagre y una cucharadita de sésamo tostado. Un par de aceitunas trituradas darán el toque de sal necesario. Es una ensalada completa ideal como plato único cuando se quiere cuidar el peso y no tener después un apetito descontrolado.

crecimiento de esta firma, que lleva el sello de las pastelerías Canal, con más de cuarenta años de experiencia. En el nuevo local de Sant Cugat, además de los diferentes tipos de churros, se podrá degustar pasteles, tomar chocolate a la taza y vermut con patatas chips caseras. El nuevo local dispone también de una zona para organizar fiestas para los más pequeños y talleres.

de bocadillos minimalistas. La cuestión es que en un número notable de casos esta ingesta tan liviana, y pensada con la mejor de las intenciones, produce durante las siguientes horas un apetito tan intenso que la tarde se convierte en una sucesión de picoteos desafortunados, con la consiguiente ingesta excesiva, y la consiguiente sensación de culpabilidad. El error está en querer comer mucho menos de lo que realmente necesitamos. Así de simple. Es mejor disminuir menos la ingesta y controlar más. Y ahora que estamos en plena época preventanera hay que tenerlo en cuenta.●