Suplemento gastronómico | mayo 2012 | número 66

el Periódico

Gourmet's

http://gourmets.elperiodico.com

Atún rojo

El jabugo del mar

Joan Roca
Compromiso creativo

La guía
Ruta por el km 0

Sergi de Meià
Recetas espontáneas

El champán

4 El cosquilleo vivificante y erótico del vino espumoso por antonomasia parece unido desde siempre al prestigio, el glamur y el lujo

El evento

7 El Gourmet's Club organiza el 24 de mayo una cata en Monvínic para degustar siete vinos muy significativos de la DO Penedès

La consulta

10 Dos nutricionistas explican por qué las dietas exprés no son saludables y recomiendan cómo abordar la pérdida de peso con responsabilidad

Suplemento Gastronómico Gourmet's El periódico de Catalunya

EDITA: Ediciones Primera Plana, S.A. Grupo Zeta. PUBLICIDAD: Zeta Gestión de Medios. Consell de Cent, 425-427, 6ª planta (08009) Barcelona. Tel. 93.265.53.53. Fax: 93.246.92.49. www.zetagestion.com. REDACCIÓN: Alberto Larriba, Alberto González, Eduard Palomares y Pilar Enériz. MAQUETACIÓN: Adolfo Alonso, Estela Piñeiro y Nuria Martín. IMPRESIÓN: Gráficas de Prensa Diaria. Parets del Vallès. COORDINACIÓN: Anna Riera. FOTO PORTADA: Marta Jordi.

EL PERSONAJE

Texto **Alberto Larriba** Foto **Marta Jordi**

Joan Roca

Chef de El Celler de Can Roca (3 estrellas Michelin)

COMPROMETIDO CON LA TRADICIÓN Y LA CREATIVIDAD

"Soy un cocinero comprometido con la tradición, con el territorio, con los productos de proximidad, con las raíces de nuestra cocina, pero también con el diálogo con los payeses, con la ciencia, con la evolución y, sobre todo, con la creatividad". Sirva esta declaración de principios para presentar a Joan Roca (Girona, 1964), alma máter, junto a sus hermanos Josep (jefe de sala y sumiller) y Jordi (repostero) del *triestrellado* El Celler de Can Roca, que ha vuelto a ser designado en Londres como el segundo mejor restaurante del mundo en la lista *The 50 Best Restaurants* que elabora la revista británica *Restaurant Magazine*.

Con El Celler de Can Roca hay que emplear el plural porque funciona **"a tres bandas".** Joan, Josep y Jordi han creado **"un triángulo creativo fantástico".** Los hermanos viven con **"naturalidad"** la presión que genera su oficio. **"Tenemos la suerte de ser tres, cuando uno se vacía hay otro que está lleno. Nos retroalimentamos",** declara el chef, dispuesto a **"seguir haciendo lo que hacemos y disfrutar de este momento mágico".**

"Es bonito hacer feliz a la gente"

"CONTENTOS Y AGRADECIDOS". Así se sienten los Roca tras conocer el veredicto de *Restaurant Magazine* que, por segundo año consecutivo, los ha situado en el segundo puesto de la lista *The 50 Best Restaurants*, tras el Noma (Copenhague) de René Redzepi, en el número uno desde el 2010. **"Queremos dar las gracias a la gente que nos ha votado de todas partes del mundo, que valoran nuestro trabajo y lo consideran importante. Estos días hemos recibido muchas muestras de afecto",** cuenta Joan Roca.

La lluvia de halagos y parabienes es bienvenida pero no le agrandan el ego. **"Siempre hemos tomado distancia de esta lista cuando éramos el 26, luego el 4 y ahora el 2. Al final, se trata de un reconocimiento más, como las tres estrellas Michelin y otros premios que nos han dado. Todos ellos hacen que renueves la ilusión, las ganas y el compromiso con lo que haces, sin olvidar nunca la razón por la que elegimos el trabajo que hacemos y con el que disfrutamos cada día. Es bonito hacer feliz a la gente",** confiesa Joan.

Alcanzar el número uno no les quita el sueño a los Roca. Creen en lo que hacen y ninguna competición les hará modificar ni un milímetro su filosofía culinaria. **"Hemos llegado hasta aquí haciendo lo que creíamos que teníamos que hacer siendo fieles a un estilo de cocina, a una idea de restaurante e incluso a unos valores y eso no lo vamos a cambiar ahora",** reivindica el chef. **"Somos lo que somos y queremos seguir siendo así y no cambiaremos absolutamente nada",** apostilla.

Éxito de la cocina española

España ha conseguido colar siete nombres entre los 100 mejores restaurantes del mundo de la lista de la revista británica. A la segunda plaza de los hermanos Roca (El Celler de Can Roca, Girona) hay que sumar el tercer puesto de Andoni Luis Aduriz (Mugaritz, Rentería); el octavo de Juan Mari Arzak (Arzak, San Sebastián); el 31º de Víctor Arginzoniz, del Asador Etxebarri (Atxondo, Vizcaya); el 40º de Quique Dacosta (Dénia, Alicante); el 65º de Carme Ruscalleda (Sant Pau, Sant Pol de Mar); y el 67º de Martín Berasategui (Lasarte, Guipúzcoa).

Es obvio que la representación española podía haber sido más amplia, pero que tres restaurantes españoles figuren entre los ocho mejores del planeta **"dice mucho de la cocina española y de la revolución gastronómica generada en nuestro país y que tiene una gran capacidad de influencia fuera de nuestras fronteras",** destaca Joan. Para el chef gerundense, **"que cocineros de todo el mundo voten a nuestros restaurantes es una manera de reconocer nuestro trabajo y también de valorar las aportaciones que entre todos –El Bulli en primera instancia– hemos hecho a la gastronomía mundial".** Un pedazo del pastel le pertenece a él por méritos propios, pero Joan prefiere compartir la gloria con sus colegas de profesión: **"Todos los cocineros que hemos protagonizado esta revolución gastronómica en Catalunya y España hemos sido parte de esta capacidad de influencia de nuestra cocina en el mundo".**

> **"Que cocineros de todo el mundo voten a nuestros restaurantes es un reconocimiento a nuestro trabajo"**

El éxito internacional de la cocina española demuestra la buena salud gastronómica del país. **"Ahora estamos recogiendo los frutos de este esfuerzo colectivo",** opina uno de los tres pilares de El Celler de Can Roca. **"Es el triunfo de la cocina tecnoemocional, un concepto generado en Catalunya y que ha tenido un gran impacto en los últimos años",** afirma. ¿Y qué entiende Joan Roca por cocina tecnoemocional? **"Es una nueva manera de entender la cocina, comprometida con la creatividad y que está influenciando a restaurantes y cocineros de todo el mundo",** responde.

El talento y *savoir faire* de los Roca se refleja en cada una de sus creaciones. **"Al margen de técnicas –cocina al vacío, destilaciones a baja temperatura, humos, caramelo soplado, etcétera– creo que hemos aportado una actitud de inconformismo y de compromiso con la creatividad frente al hecho culinario que hace que la cocina crezca".** También defienden **"el respeto a los valores tradicionales, a la familia como núcleo integrador de una manera de vivir el mundo de la restauración".** Y procuran **"transmitir nuestra pasión por este oficio",** concluye Joan.

EL PEZ DE LA ALTA GASTRONOMÍA

salud

La carne melosa del atún rojo aporta vitaminas A y D, minerales, proteínas de alto valor biológico y ácidos grasos insaturados omega 3

JOAN MASATS

JOAN MASATS

Migración. Aunque el atún rojo vive en el Atlántico y el Pacífico, durante la época del desove emigra a las aguas templadas del Mediterráneo. Las regulaciones solo dejan pescar ejemplares que pesen un mínimo de 30 kilogramos y midan 1,15 metros de longitud.

La montera del mar

Texto **Carolina Morro** Fotos **Marta Jordi**

EL ATÚN GIGANTE, atún rojo o *bluefin tuna* (si proviene del Atlántico) es una de las más de 50 especies de pescado que se conocen como atún. Cuando inicia su edad adulta y, por tanto, empiezan las migraciones anuales y el desove hacia el Mediterráneo, su carne es firme y grasa, lo que mejora sus cualidades organolépticas. Este pescado es rico en ácidos grasos insaturados omega 3 (ayudando a regular el colesterol y evitando los coágulos sanguíneos), es el que más cantidad de proteína de alto valor biológico aporta (entre un 18% y un 24%), y contiene vitamina A (para la vista), D (que beneficia la absorción del calcio de los alimentos) y minerales (fósforo, magnesio y hierro).

Estos son solo algunos de los datos que se extraen del estudio profesional y dirigido al consumidor que ha elaborado la Fundació Alícia. **"La intención es dar a conocer el atún rojo y crear un mapa conceptual de este pescado y de su recetario",** dijo Nuria May, miembro de la fundación y encargada de presentar las guías durante la primera Semana Gastronómica del Atún Rojo, que se celebraron recientemente en el pueblo costero de L'Ametlla de Mar (Tarragona).

"Actualmente, solo el 15% del atún rojo que se pesca se queda en España, mientras que los principales mercados siguen siendo Japón y Estados Unidos", explica Juan Serrano, director general adjunto del Grupo Balfegó, empresa afincada en L'Ametlla y organizadora de la Semana del Atún Rojo, que además se dedica a la pesca, acuicultura y comercialización de este túnido. Sin embargo, poco a poco el *bluefin tuna* se está dando a conocer más allá del mercado japonés, ya que hace tres años, los orientales se quedaban con el 90% de la pesca. **"Si iniciamos la misma labor que pusimos en marcha con el *foie*, el atún rojo se convertirá en un alimento de presencia obligada en todas nuestras cartas y, con más razón, por tratarse de un producto de nuestra tierra",** afirmó Joan Bosch, del restaurante Can Bosch de Cambrils (Tarragona) durante estas jornadas gastronómicas.

Aunque el atún sea un producto que combina con infinidad de ingredientes, el chef Carles Gaig no se olvida del clásico atún con samfaina, ni de cómo la ventresca era la pieza más preciada del atún en los mercados catalanes en los años 50. **"Hemos de utilizar la herencia popular que se conoce del atún para hacerlo nuestro a nivel de ingredientes y de preparación",** le secundó Oriol Castro de El Bulli Foundation (Roses, Girona).

Son los mayoristas y los establecimientos de la alta restauración nacionales aquellos que solicitan el que también se conoce como **"el jabugo del mar",** ya que además de la calidad de su carne, de él se aprovecha casi todo: lomo, ventresca, facera y morrillo, principalmente. Eso sí, cada parte tiene sus características e implica un tipo de corte (aunque siempre a contrafibra) y de cocción diferentes.

Gran nadador

Este pescado es capaz de registrar una media de 200 kilómetros al día y de nadar hasta 11.000 kilómetros en solo dos meses, la misma distancia que se recorrería si se fuera de Barcelona a Tokio en línea recta. Aunque Balfegó suele dar salida a los atunes que pesca (unas1.200 toneladas al año) en, aproximadamente, un año y medio, el atún rojo puede llegar a alcanzar los 3 metros de longitud, los 600 kilos de peso y los 30 años de vida.

La Comisión Internacional para la Conservación del Atún Atlántico (ICCAT) es el organismo que fija las regulaciones referentes a su pesca, que en caso de los atunes rojos considera, por ejemplo, que las piezas no pueden capturarse si no llegan a un mínimo de 30 kilos. Asimismo, se ha de seguir un proceso de control de calidad, biológico y de trazabilidad, que asegure una rápida evisceración del pescado posterior a su sacrificio, la perpetuación de la cadena de frío, una correcta conservación y una matriculación completa de la pieza (nombre de la especie, método de producción, zona de captura, presentación y tratamiento o identificación del centro expedidor), entre otros.

"La montera del mar", como le llamó el actor Juan Echanove, está disponible todo el año en las piscinas Balfegó.

TUNA TOUR

NADAR ENTRE LOS ATUNES ROJOS DE BALFEGÓ

FOTO CEDIDA POR BALFEGÓ

DIFERENTE. Aprovechando la primera Semana Gastronómica del Atún Rojo, el Grupo Balfegó ha presentado su Tuna Tour (www.tuna-tour.com), que estará en funcionamiento durante todo el año. **"Se trata de un producto de turismo de cuarta generación, en un momento en el que se buscan actividades que permiten interactuar con la experiencia que se está viviendo",** explica Juan Serrano, director general adjunto del grupo, una de las dos compañías españolas que se dedican a la acuicultura del atún. Balfegó pesca sus atunes con red un mes al año y los traslada de unas piscinas móviles a otras fijas, que se encuentran a 2,5 millas del puerto de L'Ametlla de Mar (Tarragona). Una vez allí, los alimenta de arenques, sardinas y caballas hasta que los sacrifica bajo demanda durante todo el año. Su Tuna Tour consiste en visitar esas piscinas, convertidas en peceras gigantes, a bordo de un catamarán para 69 personas, y una vez allí, a partir de junio, nadar entre los atunes, que suelen pesar 150 kilos cuando se les sacrifica. Esta experiencia incluye el equipo de inmersión, la reproducción de unos vídeos explicativos y un refrigerio mientras se disfruta del sol tarraconense.

VA DE VINOS

Texto **Alfredo Peris**

Imitado, pero jamás superado, el champán se define como "el rey de los vinos, y el vino de los reyes". Desde Luis XV a los zares rusos, desde Churchill a la casa real inglesa, y desde el *Titanic* al podio de la Fórmula 1, pasando por las salidas a bolsa en Wall Street, este vino espumoso de la región vitivinícola más septentrional de Francia, está siempre presente.

Viñas de Henri Abelé.

aportación

Henri Abelé era uno de los seis champanes de la carta del *Titanic*. Esta *cuvée* especial limitada conmemora ahora los 100 años del hundimiento

De los vinos grises al cosquilleo más erótico

Otras historias del champán

EL CHAMPÁN es el cosquilleo vivificante y erótico, la bebida elitista rodeada de anécdotas y de mujeres empresarias, el vino espumoso por antonomasia. Pero no vamos a dedicar estas líneas a la elaboración del champán, ni tampoco a la gastada historia del monje benedictino Dom Pérignon como inventor del espumoso porque, entre otras cosas, el célebre monje de Hautvillers no fue el creador del champán ni este fue el primer vino espumoso de la historia. De hecho, mucho antes que un autor inglés evocara el espumoso de champán en 1664, ya se elaboraba vino espumoso en la región francesa de Limoux, el llamado Blanquette, considerado el primer espumoso del mundo, con referencias desde 1531, también elaborado por un monje benedictino de la abadía cátara de Saint Hilaire, en la región francesa del Aude. Lo que en realidad se atribuye al famoso monje Dom Pérignon en 1670 es la introducción de algunos cambios en la selección de la uva, el corcho cónico sujeto con una grapa metálica y las botellas de vidrio más gruesas para evitar las roturas con la presión del gas carbónico.

Por otro lado, el vino de la Champaña –no el champán actual–, llamados entonces vinos grises por su aspecto, ya que se mezclaban uvas blancas y tintas, eran famosos antes de hacerse espumoso porque 37 reyes de Francia fueron coronados en la catedral de Reims, después que San Remigio bautizara allí a Clodoveo en el año 496, donde el vino local siempre coronaba el brindis. También la historia más cercana nos cuenta que en el siglo XVI, el papa León X tenía viñas en Champaña, al igual que los reyes de Francia, de Inglaterra y de España, y que el vino era en esa época un tinto de color muy pálido, de aroma intenso, muy ácido, de cuerpo desnatado y algo esquelético, y, evidentemente, sin burbujas.

El clima inventó el champán

De hecho, lo que casi nunca se cuenta de las glamurosas burbujas, es que estas fueron el resultado de un accidente climatológico natural, pero, evidentemente, muy bien aprovechado. Toda fermentación provoca, entre otras cosas, gas carbónico, cuyas burbujas se pierden en el aire libre. Pero si la fermentación se produce en un recipiente cerrado, como es la botella, el carbónico no puede escapar y el gas se queda en el líquido. Lo que pasó en esta zona septentrional de clima frío, es que la fermentación del vino se paralizó por una entrada prematura de frío y, más tarde, en primavera, a la vuelta del calor, el vino volvió a reemprender la fermentación una vez embotellado, por lo que el gas carbónico de origen endógeno quedó aprisionado dentro del líquido y la botella. Evidentemente, este fenómeno no era la primera vez que pasaba en la Champaña, pero su éxito no empezó hasta que la corte del duque de Orleans lanzó la moda de esta nueva bebida en París, allá por el año 1712, incluso antes que se fundara la primera firma de champán por Nicolás Ruinart en 1729 en Épernay.

Sin embargo, pese a todo el apoyo aristocrático del momento, a finales del siglo XVIII solo el 10% de los vinos de Champaña eran espumosos, y el resto los vinos blancos y los tintos tranquilos de siempre. Pese a todo, su evolución fue rápida, y ya bajo Napoleón I, el vino espumoso de Champaña había conquistado los paladares de nobles y poderosos, desde París a San Petersburgo, logrando como ningún otro vino, establecer su denominación de origen como marca, a la que parecen unidos desde siempre y de modo casi inseparable el prestigio, el glamur y el lujo.

LA SELECCIÓN

POMMERY
GRAND CRU MILLÉSIMÉ

Tipo: Brut Reserva **Bodega:** Pommery
Precio: 48 euros

Cuenta la historia que Jeanne-Alexandrina de Pommery, su propietaria, protagonizó la primera acción de márketing directo del champán, cuando firmó, sin respiro, y de puño y letra, 40.000 cartas para vender su champán en Bruselas. Su Gran Cru Millésimé es siempre de pago y con añada, y más de cuatro años de crianza.

SOURIRE DE REIMS
ROSÉ DE RICEYS

Bodega: Henri Abelé
Precio: 96 euros

Los champanes rosés, como esta *cuvée* Sourire de Reims (Sonrisa de Reims), son siempre el buquet insignia de las grandes casas de champán. Siempre es difícil conseguir sutileza, elegancia, potencia y finura al mismo tiempo, pero cuando este Rosé de Riceys lo logra, es todo un lujo sensorial de rara elegancia y refinamiento.

LOUIS ROEDERER
CRISTAL-MILLÉSIMÉ

Bodega: Louis Roederer
Precio: 175 euros

El primer Cristal se elaboró en 1876 por solicitud expresa del zar Alejandro II, como su champán único y excepcional. Cristal es siempre un *millésimé* (de añada), solo de las cosechas excepcionales, de siete viñedos clasificados Grand Cru, y con el toque característico que aportan los grandes toneles y las barricas de Louis Roederer.

DOM PÉRIGNON
VINTAGE 2003

Bodega: Moët & Chandon
Precio: 120 euros

El famoso Dom Pérignon es elaborado por la mítica casa Moët & Chandon, y siempre es un champán *vintage* (de añada), por lo que su elaboración siempre está supeditada a una cosecha excepcional. La primera cosecha de 1921 salió a la venta en 1936, y desde entonces están entre las creaciones más distinguidas de la Champaña.

RUINART
BLANC DE BLANCS

Bodega: Ruinart
Precio: 56 euros

La casa Ruinart fue y sigue siendo la primera casa de champán, creada en septiembre de 1729 por Nicolás Ruinart, sobrino del monje benedictino Dom Thierry Ruinart. Este Blanc de Blancs, elaborado solo con uvas blancas de chardonnay, es su champán más versátil y flexible, fresco, elegante y armonioso, y siempre bien equilibrado.

Texto **Eduard Palomares** Fotos **Marta Jordi**

Dos formas de tratar el queso suizo

FLOR DE CALABACÍN RELLENA DE LE GRUYÈRE AOC, CREMA DE CALABACÍN, HELADO DE LE GRUYÈRE AOC Y FLORES

PRIMAVERA EN ESTADO PURO

INGREDIENTES

Para las flores rellenas:
★12 flores de calabacín de Tudela de Segre
★80 gramos de Le Gruyère AOC
★Aceite de oliva virgen extra Sarrut de Oliveres Trovades

Para la crema:
★300 gramos de calabacín de Tudela de Segre
★Sal de Gerri de la Sal

Para el helado:
★50 mililitros de Nata de Osona
★400 gramos de queso Le Gruyère AOC
★Agua mineral
★10 gramos de glucosa
★5 gramos de estabilizante

Otros:
★Flores y hierbas variadas Gallecs

PREPARACIÓN

El chef Sergi de Meià propone un entrante plenamente primaveral en el que el queso suizo Le Gruyère AOC juega un doble papel: más intenso como relleno de las flores de calabacín y más suave en forma de un helado que también podría funcionar como postre.

En primer lugar se hierve el calabacín en agua durante durante cuatro minutos, para luego triturarlo con la propia agua de cocción, aceite de oliva y sal para elaborar la crema. Se rellenan las flores de calabacín y se reservan en una placa del horno con aceite de oliva. Para el helado se hierve el queso suizo Le Gruyère AOC con la nata, para luego triturar y añadir la glucosa y el estabilizante. Se deja reposar y luego se congela.

Ya con todos los elementos listos, el plato se monta añadiendo un toque de crema, los calabacines previamente pasados por el horno a 200 grados, flores y hierbas como punto de decoración y, finalmente, una bola de helado de Le Gruyère AOC.

Los orígenes

UNA HISTORIA QUE SE REMONTA SIGLOS ATRÁS

Las primeras referencias sobre Le Gruyère AOC datan del año 1115, aunque el topónimo asociado al queso no aparece hasta principios del siglo XVII, cuando se obsequia con productos elaborados en esa región a los representantes de la embajada francesa, de visita por la zona.

Actualmente, se elaboran 27.000 toneladas de Le Gruyère AOC al año en 200 queserías de la zona occidental de Suiza. Y, en verano, también en unas 60 granjas alpinas situadas a una altura mínima de 1.000 metros.

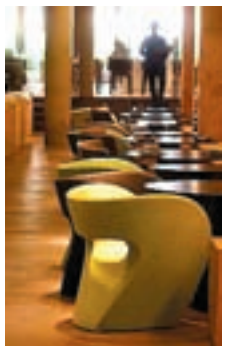
La espontaneidad de cada momento

TRABAJAR CON un producto de proximidad, ecológico y de temporada no es fácil, ya que requiere una implicación que pocos están dispuestos a asumir. No es el caso de Sergi de Meià, que practica desde los fogones de Monvínic –y también de su versión más informal, el Fastvínic– una cocina que cumple con los parámetros de Slow Food, lo que queda reflejado en un dato que no deja lugar a dudas: la materia prima utilizada proviene de 82 pequeños productores repartidos por los Países Catalans. **"Es verdad que sería más fácil trabajar solo con tres o cuatro grandes proveedores, pero esto no me permitiría obtener lo que más me gusta, que es la espontaneidad de cada producto",** afirma el chef, que asegura que lo realmente importante es **"el diálogo"** con cada productor.

Estos son los cimientos de una cocina que, en el caso del Monvínic, explora la gastronomía tradicional catalana con un espíritu de renovación y con la mirada siempre puesta en el maridaje con su impresionante carta de vinos, que es, al fin y al cabo, la razón de ser del local. Justo a su lado, el Fastvínic se ha propuesto revolucionar el concepto del bocadillo. Pero, sea donde sea, la forma de hacer de Sergi de Meià es exactamente la misma, y muy poco tiene que ver con la rutina: **"Trabajamos con las estaciones, el payés y el producto que nos llega en cada momento, con unas bases mentales previas pero también pensando de forma rápida. Es una pasada".**

La sorpresa para el comensal no proviene de la innovación en las recetas, sino de una avasalladora diversidad de producto que le lleva a manejar unos 15 o 20 tipos distintos de tomates, entre 60 y 70 hierbas diferentes o 15 variedades de pescado.**"Cada uno aporta algo diferente y único, desvelando cosas maravillosas",** recalca De Meià. Ahora, en plena primavera –**"la temporada reina de la cocina, junto al otoño"**–, el chef abre las puertas de su cocina a la flor de calabacín, los espárragos de Gavà, los guisantes de Sant Andreu de Llavaneres, la *múrgola*, los langostinos…

El plato de Monvínic que mejor refleja este compromiso inequívoco con la estacionalidad es el de verduras, hierbas y flores, que cambia en cada momento del año según los productos disponibles. **"Ahora es una explosión de colores y gustos",** detalla De Meià, un chef plenamente convencido de la revolución silenciosa que supone Slow Food. **"Cuando el comensal prueba productos de verdad por supuesto que lo nota. Es como si volviera a la infancia",** concluye.



MONVÍNIC / FASTVÍNIC
Diputació, 249-251 (Barcelona)
Tel. 93.272.61.87 / 93.487.32.41
www.monvinic.com / www.fastvinic.com

SUIZA SE FUNDE CON EL MEDITERRÁNEO

calidad

Los quesos suizos con denominación de origen están elaborados según los métodos tradicionales y a partir de productos naturales

Tapas de corazón helvético

Texto **Xavi Datzira**

La fusión de culturas es un potente motor para la creatividad. Con este espíritu se puede conseguir que Suiza se funda con el Mediterráneo a través de toda una serie de tapas elaboradas con quesos suizos con denominación de origen, elaborados siguiendo los métodos tradicionales y utilizando productos locales y naturales. Un toque helvético para engrandecer la cultura del tapeo.

En este sentido, las opciones culinarias para preparar una cena informal o una celebración con familia y amigos se multiplican cuando entran en juego variedades como Emmentaler AOC, Le Gruyère AOC, Tête de Moine AOC, Sbrinz AOC o Appenzeller. Solo hay que abrir la mente e investigar. Estos son algunos ejemplos de recetas primaverales elaboradas con los quesos suizos como base.

Entrante

MINI 'FOCACCIA' CON JAMÓN, RÚCULA Y TÊTE DE MOINE AOC

BOCADO RÁPIDO

INGREDIENTES (Para 40 unidades)

★500 gramos de harina
★12 gramos de levadura de cerveza
★3 cucharadas de aceite de oliva
★2 decilitros de agua
★1 decilitro de leche
★Sal
★400 gramos de jamón curado
★40 hojas de rúcula
★40 rosetas de Tête de Moine AOC

PREPARACIÓN

Para elaborar las *focaccias* se comienza por tamizar la harina y modelar la masa, para luego mezclar la levadura con un poco de agua, verter en la masa con el resto de agua, el aceite, la sal y la leche y amasar todo hasta conseguir una conjunto maleable y uniforme. Se cubre y se deja reposar a temperatura ambiente durante aproximadamente 30 minutos. Después se vuelve a amasar y se deja reposar otra media hora.

Se recorta sobre una superficie ligeramente enharinada, formando un rectángulo de unos cinco milímetros de grosor. Se cortan rebanadas redondas con un diámetro de unos seis centímetros y se deja reposar de nuevo otros 30 minutos.

Se cuece en el horno precalentado a 180 grados y se acaba de cocer otros cinco minutos. Una vez listas, se envuelven las rosetas del queso suizo Tête de Moine AOC con una rodaja de jamón y se coloca sobre los bocaditos. Finalmente, se adorna el conjunto con una hoja de rúcula.

Toque caliente

APPENZELLER 'FONDANT', BEICON Y SÉSAMO CON RÚCULA Y MERMELADA

JUEGO DULCE-SALADO

INGREDIENTES (Para 4 personas)

★4 tacos de Appenzeller de 50 gramos cada uno
★16 láminas de beicon cocido y ahumado cortadas muy finas
★100 gramos de pan blanco rallado y un huevo batido
★Una ramita de lavanda
★20 gramos de sésamo tostado y triturado (sin sacar aceite)
★Rúcula, pensamientos, caléndulas, orquídeas...
★Aceite de oliva virgen extra (maduro)
★200 gramos de tomate verde pelado y en dados
★40 gramos de azúcar, una pizca de pimienta y sal

PREPARACIÓN

El primer paso para elaborar esta receta consiste en colocar unas hojitas de lavanda en cada trozo de queso Appenzeller, que luego se envuelve con beicon procurando que no queden fisuras. A continuación, pasar por harina, huevo y pan rallado. Reservar para más tarde.

Para la mermelada de tomate hay que proceder del siguiente modo: se junta el tomate verde pelado con el azúcar, la pizca de pimienta y la sal. Seguidamente, se cuece tapado a fuego medio hasta que el tomate esté tierno, momento en el que se debe destapar para evaporar el líquido hasta que tenga consistencia de crema. Se deja enfriar.

Para finalizar la receta, se fríen los bombones elaborados con queso y beicon en aceite neutro a una temperatura de 180 grados. Asimismo, se procede a aderezar la ensalada. Finalmente, en el plato se disponen el bombón caliente, la ensalada y la mermelada con armonía.

Postre

'MOUSSE' DE SBRINZ AOC CON MIEL, CEREZAS, HIGOS Y NUECES CARAMELIZADAS

DOSIS ENERGÉTICA

INGREDIENTES

★Espuma de queso: 500 ml de nata líquida, 100 gramos de queso Sbrinz AOC y 25 gramos de miel
★Helado de higos: 1 kilo de pulpa Boiron, 100 gramos procrema Sosa, 50 gramos de dextrosa y 5 gramos de ácido neutro
★*Streussel*: 50 gramos de mantequilla, 50 g de harina floja, 30 g de harina de almendra y 40 g de queso Sbrinz AOC
★*Coulis* de cereza y frutos rojos: 20 g de fresón, 15 g de frambuesa, 40 g de cereza, 20 g de azúcar y 1 hoja de gelatina
★Crujiente de queso: 50 g de Sbrinz AOC y nueces caramelizadas

PREPARACIÓN

Para la espuma se hierve la nata con el queso Sbrinz AOC y la miel. Se deja enfriar en nevera para, una vez frío, verter en un sifón con dos cargas de gas. Luego, se mezclan todos los ingredientes para elaborar el helado de higos en la máquina de helados.

El *streussel* se confecciona colocando el queso Sbrinz AOC en la máquina con la pala, junto con las harinas y la mantequilla fría en dados. Se estira la mezcla en una placa y se cuece a 160ºC (8 minutos) hasta que quede una textura crujiente. Para el *coulis* se trocean las frutas para triturarlas, colarlas y poner a hervir el líquido resultante. Se añade la hoja de gelatina y se enfría en la nevera. Acto seguido, se ralla el queso Sbrinz AOC para lograr el crujiente. Se pone en una placa con una hoja de silicona y se hacen figuras rectangulares irregulares. Se hornea a 180ºC 4-5 minutos.

En el fondo del plato se dibujan líneas con el *coulis*. En dos lados se pone el *streussel* y, encima, el helado de higo y el crujiente de queso. En los otros dos lados, la *mousse* con las nueces.

SESIÓN CONVOCADA POR EL GOURMET'S CLUB

La convocatoria. Imágenes de Monvínic, donde tendrá lugar la cata el próximo 24 de mayo, a las 19.30 horas. El evento tendrá capacidad para un máximo de 40 personas. Los interesados pueden inscribirse a través de https://gourmets.elperiodico.com (precio: 10 euros).

Cata única de los mejores vinos del Penedès

Texto **Alberto González**

VEINTIOCHO EXPERTOS –entre sumilleres, enólogos, restauradores, profesores y periodistas especializados– vendaron sus ojos el pasado 20 de marzo para catar a ciegas 105 muestras de vino, pertenecientes a más de 40 bodegas de la DO Penedès. Su difícil cometido era decidir, guiados únicamente por su olfato y su gusto, cuáles merecían ser galardonadas en siete categorías: blancos jóvenes –donde se incluyó el premio especial Xarel·lo–, blancos con crianza, rosados, tintos jóvenes, tintos con crianza, espumosos y vinos dulces. Así es como seleccionaron a los ganadores de la 46ª edición del Concurs de Vins de Qualitat de la DO Penedès, cuya entrega de premios tuvo lugar en la masía Torre del Gall de Sant Cugat de Sesgarrigues, el 23 de abril.

Además de la correspondiente medalla y el prestigio que comporta, los ganadores formarán parte durante todo el año de las actividades que organice la DO Penedès, una gran promoción que despertó el interés de muchos participantes.

Francesc Olivella, director de la DO Penedès, destaca el elevado nivel de los caldos presentados este año a concurso. **"El hecho de que cada edición sean más las bodegas que participan, nos da fuerzas para seguir trabajando",** reconoce. Según Olivella, la calidad de los vinos de la DO Penedès ha aumentado mucho en los últimos años: **"Los blancos, por su elaboración y por la mejora en el trabajo en las viñas; los negros, por la mejora de su crianza".**

La reválida

El 24 de mayo los amantes del vino podrán ponerse en la piel del jurado de este concurso en el espacio Monvínic de Barcelona. Este centro divulgador de la cultura del vino es el escenario escogido por el Gourmet's Club para celebrar una cata de siete vinos ganadores en el mencionado certamen. Los asistentes degustarán un Nadal Xarel·lo 2011 (Enric Nadal), el blanco de barrica El Fanio 2010 (Albet i Noya), el rosado Duc de Foix Cabernet Rosat 2011 (Covides), el tinto de cosecha HMR Black 2011 (Heretat Mont-Rubí), el tinto de barrica Col·lecció Syrah 2008 (Albet i Noya), el dulce Vi de Glass Gewürztraminer (Gramona) y el espumoso Brut Premium 2009 (Mas Comtal).

El espacio

Monvínic, una creación de Sergi Ferrer-Salat, vio la luz con la ilusión de convertirse en un referente internacional como divulgador de la cultura del vino. Hoy, ya ha sido considerado por *The Wall Street Journal* como el mejor bar de vinos del mundo. Es además un espacio culinario –bajo la batuta de Sergi de Meià–; aula para celebrar catas, presentaciones y conferencias; centro de documentación y, sobre todo, una extraordinaria bodega, eje vertebrador y razón de ser de Monvínic. Esta quiere ser el reflejo de la increíble diversidad y sorprendente dinamismo que emana hoy del universo del vino. Son miles de referencias, pero detrás de cada botella, con independencia de su precio u origen, prevalece una idéntica obsesión por las condiciones de conservación, transporte y servicio.

LA VALORACIÓN

CALDOS QUE DIGNIFICAN EL CLIMA MEDITERRÁNEO

La sumiller catalana Meritxell Falgueras será la encargada de dirigir la cata el próximo día 24. Para la experta, los vinos de la DO Penedès son claros y catalanes: **"Autóctonos y sinceros, vinos trabajados y con ambiciones internacionales, que explican el esfuerzo de las manos que los podan. Que dignifican en forma de añada líquida la climatología mediterránea de la tierra que les asesora y les nutre".** Son vinos agradables –considera Falgueras–, que hablan el lenguaje del buen gusto, que despiertan las sensaciones y que, sobre todo, **"sientan tan bien...".** Un abanico de variedades autóctonas e internacionales que, a través de sus tres subzonas, encuentran un terruño donde desarrollar sus cualidades. **"Encontramos viñas viejas, de agricultura biológica, las que cuidaban los abuelos y las de jóvenes emprendedores. El xarel·lo es su bandera, con vinos blancos inteligentes e interesantes que combinan la frescura de su acidez".** De los negros, Falgueras dice que **"son deliciosos, con sabios copajes",** para dar vinos equilibrados, con cuerpo y, sobre todo, alma. Dice la sumiller que el Penedès se puede degustar en copa, pero que **"se saborea mejor visitando las bodegas, los paisajes, la gastronomía y la luz de sus gentes".** Y concluye: **"Es una suerte que estén tan buenos y los tengamos tan cerca".**

NUEVA EDICIÓN DE 'A TAULA AMB KM 0'

Portada de *A taula amb Km 0*, con los chefs preparando la degustación que acompañó la presentación. Abajo, los autores Rosa Solà y Daniele Rossi (segundo por la derecha). A la derecha, algunos de los platos servidos, como el arroz del delta con *múrgola*, guisantes y conejo, del restaurante Quintaforca, o la sopa de puerro y almendra, de Matamala. También se cocinaron las salchichas de cerdo criado de forma ecológica con crema de queso de vaca de La Salseta.

guía

Rosa Solà y Daniele Rossi recopilan en un libro los 33 restaurantes de toda Catalunya comprometidos con los criterios de Slow Food

Un recorrido a fuego lento

Texto **Eduard Palomares** Fotos **Marta Jordi**

UNA DE LAS disyuntivas clave que plantea Slow Food es si uno quiere seguir siendo consumidor o prefiere convertirse en lo que ellos definen como coproductor. Elegir la segunda opción significa abandonar el rol habitual de cliente para interesarse por algo tan invisible para la sociedad actual como el camino que ha seguido un alimento antes de llegar a la mesa y comprobar si este concuerda con el trinomio bueno-limpio-justo. Dicho de otra forma, y siguiendo la filosofía básica del movimiento, implicarse con un tipo de alimentación de calidad, local, sostenible y de temporada. Pero dar el paso no es fácil, y por eso nunca está mal algo de ayuda. Este es el objetivo de la segunda edición de *A taula amb Km 0*, una guía escrita en catalán e inglés que recopila los 33 restaurantes de Catalunya que cumplen con los requisitos de Slow Food para considerarse de kilómetro 0.

El libro, obra de Rosa Solà y Daniele Rossi y publicada por Pol·len Edicions (www.pol-len.cat), presenta los distintos locales a través de datos prácticos, visiones culinarias, pequeñas historias sobre los chefs y recetas inéditas, a lo que suman informaciones turísticas o sobre los productores que se pueden encontrar en cada zona. **"Se trata de 33 restaurantes muy diferentes entre ellos, ya que puedes encontrar desde estrellas Michelin hasta locales de carretera. Pero todos tienen un denominador común, y es que saben hacer la cosas muy bien",** explicaron los autores durante la presentación, la semana pasada en el Aula de la Boqueria. **"Nuestra intención** –añadieron– **es seguir reeditando la guía cada vez con más restaurantes y cocineros".**

Con el libro en las manos se puede emprender un recorrido por toda Catalunya, cuya principal motivación es vivir una experiencia gastronómica, pero con el valor añadido de un compromiso garantizado con los productos y recetas de la tierra, con una materia prima surgida del trabajo de los productores de proximidad y con una identidad que es, al fin y al cabo, la que diferencia su cocina de cualquier otra. Sin olvidar las posibilidades implícitas de descubrir paisajes, pueblos y personas que están más cerca de lo que parece.

Barcelona, en cabeza

El camino empieza en Barcelona, la localidad con más presencia en la guía con nueve restaurantes, pero luego se bifurca por todo el territorio, pasando de las orillas del Mediterráneo a la alta montaña, siempre siguiendo la estela del caracol que identifica el logo de Slow Food. En la capital catalana aparecen locales como el Monvínic y el Fastvínic, comandados por el chef Sergi de Meià (ver la sección Somos lo que Comemos de este número de *Gourmet's*), así como el Cinc Sentits del *estrellado* Jordi Artal; el pequeño Mam i Teca, ubicado en el Raval; El Filete Ruso y su vuelta de tuerca gastronómica a la hamburguesa; o el Matamala, donde no solo llevan a cabo una cocina basada únicamente en materias primas ecológicas y de proximidad, sino que también organizan degustaciones para presentar el trabajo de sus productores.

Desde Barcelona y en dirección sur aparecen restaurantes como La Salseta, de Sitges, o el Quintaforca, ubicado en el pequeño pueblo de Nulles, cerca de Reus. El primero se caracteriza por una cocina tradicional que gira en torno al macizo del Garraf, sus productores y sus esencias, como demuestran platos como el rape con romesco o la coca de *xató*, *calçots* y sardinas confitadas. El segundo busca, de la mano de Xavier Fabra, el elemento sorpresa, tanto de gustos como presentaciones, tal y como se puede adivinar con creaciones tan sugerentes como la ostra dulce con mermelada de tomate, membrillo y granada con vinagreta de soja.

Si se decide poner rumbo norte, en el Pallars Sobirà se concentran El Celler dels Joglars en Montardit, Fogony en Sort y el Espai Tomata en la pequeña población de Burg, con unas vistas impresionantes que, al igual que el menú, va mutando a medida que se suceden las estaciones del año. En Berga, la Fonda Núria sirve cocina tradicional de montaña con un punto de vista moderno pero sin estridencias, mientras que, en Banyoles, el Café del Poste elabora una cocina sencilla y honesta con sensibilidad ecológica.

El recorrido puede acabar en la Costa Brava, con la cocina saludable de la tierra de El Fort de Ullastret, o con los arroces de pescado del Casamar de Llafranc, otro de los locales con estrella Michelin que aparecen en el libro. En todo caso, gracias a la guía *A taula amb Km 0* está en manos de cada uno seguir su propio camino, eso sí, dejando que el trayecto se vaya cocinando a fuego lento.

las pautas

SELECCIÓN EN BASE A "CRITERIOS CONCRETOS"

El concepto de kilómetro 0 se utiliza demasiadas veces como un gancho para el comensal, aunque su significado no deja de ser algo incierto, sin una pauta definida. Con la guía, Rosa Solà y Daniele Rossi, miembros del Convivium Vázquez Montalbán (la sección barcelonesa de Slow Food), han seleccionado aquellos restaurantes que siguen los principios marcados en este ámbito por el movimiento gastronómico, surgido en Italia en la década de los 80 como oposición a la comida rápida.

"La selección se ha hecho en base a una serie de criterios, como el uso de productos ecológicos y de proximidad, la compra a pequeños productores, el respeto a las temporadas, no utilizar especies en peligro de extinción… Son cosas muy concretas, pero es muy diferente el concepto que proponemos nosotros que el genérico de kilómetro 0, que no significa nada", detalla Rossi.

Por eso, los autores consideran que los chefs que aparecen en el libro van a contracorriente. **"En estos momentos económicos delicados, sería más sencillo reducir costes en detrimento de la calidad, pero ellos continúan emperrados en hacer lo contrario",** concluyen, en forma de homenaje, Solà y Rossi.

GANA UN VIAJE

PARA DOS PERSONAS

A FRANCIA, SUIZA O ITALIA

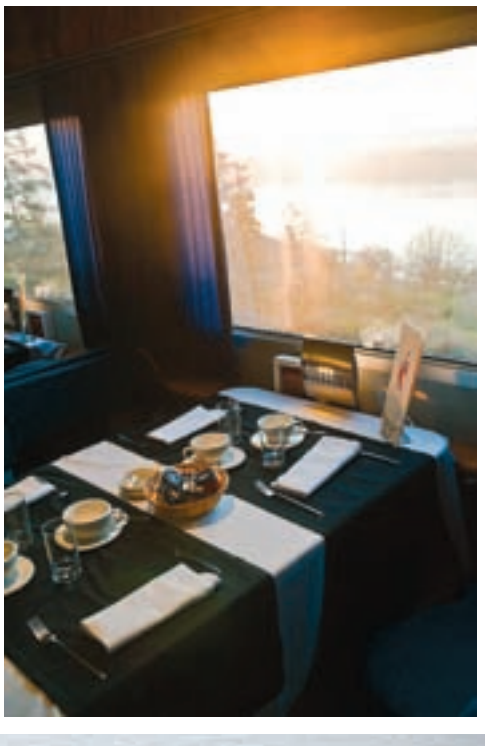
Participa en la encuesta que te proponemos en la web

http://gourmets.elperiodico.com

y entra en el sorteo de un viaje para dos personas

El ganador y su pareja viajarán en Elipsos Trenhotel, en una cabina Gran Clase equipada con todas las comodidades y servicios. Además, disfrutarán de una cena a la carta, con productos frescos, cocinados al momento, vino a escoger, café y licores. Por la mañana, antes de llegar al destino, gozarán de un completo desayuno que les estará esperando en el restaurante del tren.

¡Una auténtica escapada gurmet que no puedes perderte!



ENTRA EN LA WEB

http://gourmets.elperiodico.com

Y RESPONDE A LA PREGUNTA

¿Qué te apetecería más comer?

a. Escargots en París
b. Fondue de queso en Suiza
c. Pasta con trufa blanca en el Piamonte

Patrocinado por:

ESPECIALISTAS HABLAN SOBRE LAS DIETAS

La congoja del mes de mayo

Texto **Alberto González** // **Carolina Morro**

EL INVIERNO es traicionero. Con las lorzas a buen recaudo, hacemos la vista gorda a la chivata de la báscula, como si la primavera no fuera a llegar jamás. Pero, tarde o temprano, el calor hace acto de presencia y, al tiempo que nos desprendemos de capas de ropa, aumenta la alarma. **"¿Pero tú has visto qué barriga?"** La sorpresa va *in crescendo* cuando, al probarnos las primeras prendas de temporada, percibimos que –horror, pavor– no nos entran. Tras descartar que se encogieran en el último lavado, nos entran las prisas por perder esa grasa acumulada que sentimos como ajena. Y ahí es cuando los nutricionistas comienzan a echarse las manos a la cabeza. Porque, en general, somos temibles adelgazando.

De entrada, dice la *coach* nutricional Lara Lombarte, **"no deberíamos realizar una dieta por la preocupación por el aspecto físico, sino por salud".** Pero, además, es sintomático que la urgencia llegue siempre in extremis, más o menos por estas fechas. **"Eso significa que no hemos aprendido nada y que no hemos adquirido buenos hábitos, con lo que volvemos a tener el mismo problema de siempre antes del verano".**

Pasos previos

Antes de embarcarnos en una dieta, deberíamos asegurarnos de estar **"comprometidos con nosotros mismos"** y sentirnos motivados, a lo que contribuirá nuestro entorno. El primer paso, indica Lombarte, sería **"recurrir a un dietista nutricionista para que establezca una pauta a medida, con la intervención de un médico en caso de que existan enfermedades asociadas que requieran medicación".** Paralelamente, la especialista recomienda **"fijar unos objetivos realistas y alcanzables. Es importante que exista un principio y un fin del proceso"** y que **"la meta final sea comer de una forma equilibrada, es decir, llegar a una reeducación nutricional".**

El siguiente estadio es la elección de la dieta, terreno pantanoso en el que las deslumbrantes soluciones exprés juegan a la confusión. Lombarte explica dónde radica su peligro: **"No contemplan una reeducación alimentaria posterior al tratamiento y esto conlleva que el paciente no aprenda a comer correctamente y recupere el peso perdido".**

Además, la asesora nutricional invita a desconfiar de las dietas que prometen resultados sin esfuerzo, prohíben alimentos de por vida, se basan en un único alimento (piña, alcachofa, etcétera), aseguran curar enfermedades, no están avaladas por rigurosos estudios científicos, son promocionadas por rostros famosos u ofrecen la comparativa del antes y el después, algo que, por cierto, es ilegal según la actual legislación.

Cinco comidas al día

"La dieta más efectiva es aquella que da a nuestro organismo lo que necesita cuando lo necesita", sentencia el dietista nutricionista de Alimenta't Álex Vidal, quien recomienda hacer cinco comidas a lo largo de la jornada, o una ingesta cada tres o cuatro horas. **"De este modo conseguimos regular nuestros niveles de glucosa en sangre, que es nuestro principal combustible, y nos aseguramos de que nuestro cuerpo tenga siempre energía disponible durante todo el día, sin pasar hambre".**

Según este especialista, la mejor manera de realizar estas cinco comidas es hacer un buen desayuno a primera hora del día (con cereales, productos lácteos y fruta), un piscolabis a media mañana y a media tarde, un almuerzo a mediodía y una cena ligera por la noche. **"La dieta tiene que ser variada y rica en todo tipo de alimentos y nutrientes y no hay ninguna evidencia científica que justifique el dejar de tomar algún grupo de alimentos para conseguir perder peso",** asegura.

Otro hábito que no podemos olvidar es el de la hidratación. **"El porcentaje de agua en nuestro organismo ronda el 70% y es muy importante que ese agua esté en constante renovación. Además, el agua es el medio donde tienen lugar muchas de las reacciones y procesos de nuestro cuerpo y tenemos que estar bien hidratados si queremos que este funcione de manera óptima",** advierte Vidal.

Por último, el nutricionista se centra en un aspecto esencial, el ejercicio físico: **"El principal motivo por el cual ganamos o perdemos peso (o grasa) es un simple balance entre las kilocalorías consumidas y las quemadas".** Por eso hay que hacer ejercicio de manera regular –entre tres y cuatro veces por semana– para conseguir activar nuestro metabolismo y eliminar esas calorías de más que el organismo almacena en forma de grasas. Nuestro cuerpo nos lo agradecerá. Y de rebote, el espejo también.

a priori

Antes de empezar un plan de adelgazamiento, deberíamos asegurarnos de estar comprometidos con nosotros mismos y estar motivados

"Es importante que el agua esté en constante renovación en nuestro organismo"

las pautas

PERDER GRASA, PERO NO MASA MUSCULAR

¿Cuánto peso debe perderse mensualmente para estar dentro de unos varemos saludables? **"Todo dependerá de la dieta que se siga, del deporte que uno practique y del estilo de vida que se lleve",** resume la especialista Lara Lombarte. **"No es tan importante el peso que se pierda como el cambio en la composición corporal. Es decir, lo que hemos de perder es grasa y no masa muscular. Por eso hay gente que al iniciar una pauta para mejorar su peso y combinarla con bastante ejercicio físico, puede ver como sube de peso en la báscula, pero en cambio se siente mucho mejor, la ropa le sienta mejor y ve como se desinfla. Este fenómeno se da porque se ha perdido grasa pero se ha ganado masa muscular".** Lombarte añade que en algunas dietas exprés se pierde mucho peso al principio, pero este no corresponde a la grasa, sino a líquidos o incluso a masa muscular.

CURVAS SINUOSAS Y ELEGANTES

La cerveza *premium* San Miguel 1516, reconocida como la mejor Pilsen Lager de Europa en los World Beer Awards, presenta una nueva imagen más estilizada y moderna, con curvas sinuosas y elegantes. Gana protagonismo el 1516, fecha en la que se instauró la Ley de Pureza, que establece como únicos ingredientes el agua, el lúpulo y la cebada.

ALBA GRANADOS

Sencillez en recuerdo a la abuela Victoria

A raíz del éxito de su hermano mayor –el Alba Paris–, el restaurante Alba Granados se está ganando un sitio en la lista de los establecimientos con más encanto de Barcelona. A medio camino entre una *braserie* francesa y un moderno restaurante neoyorquino, el local posee tanto pequeños rincones para las celebraciones más íntimas y románticas, como espacios para grandes celebraciones y reuniones.

Su cocina es heredera del estilo casero de Victoria, la abuela de Carlota Claver, la joven cocinera. Sus premisas son claras: una cocina sencilla, sin artificios, pero de gran calidad, en la que priman las mejores materias primas. La carne roja de buey a la piedra ya se ha convertido en uno de sus platos más famosos, así como sus huevos estrellados, las croquetas de *carn d'olla* con virutas de *foie* o los canelones trufados. Todo ello sin olvidar sus deliciosos postres caseros, como el milhojas de *mató* con agridulce de tomate.

Además, la entrada –recientemente reformada– se convierte en un moderno y dinámico espacio en el que degustar tapas y medias raciones de una manera más informal, acompañadas de una extensa variedad de cócteles y combinados.

Hasta el próximo martes, Alba Granados celebra la Semana Gastronómica de Tolosa, con la colaboración del chef Iñaki Gorrotxategi, del restaurante Casa Julián de Tolosa. Con motivo de esta entente, el Alba Granados ha establecido un completo menú de 55 euros (IVA incluido) con algunas de las especialidades más típicas de la localidad vasca.

La base de la cocina de la chef Carlota Claver se sustenta en la experiencia adquirida de su abuela y de su madre

Alba Granados
Enric Granados, 34
Barcelona
Precio medio: 45 euros
93.454.61.16
www.albagranados.cat

Concurso Illycaffè

Aprendiz del café perfecto

Illycaffè (www.illy.com) sigue empeñado en formar profesionales capaces de elaborar el café perfecto. Por eso convoca desde hace nueve años el concurso de café Maestros del Espresso Junior, que busca al estudiante de hostelería con mayores habilidades cafeteras. Un honor que este año ha recaído sobre Matías Javier Segretti, del IES Zonzamas de Lanzarote.

La final, que se celebró la semana pasada en Barcelona con 30 participantes de toda España y Portugal, consistió en encontrar el punto de molienda y ajustar los parámetros necesarios de tiempo, volumen y dosis de café para preparar, extraer y presentar dos café *espresso* y dos capuchinos perfectos en tan solo 10 minutos, duplicando así el número de productos presentados en el mismo plazo de tiempo.

Bombones personalizados

Al gusto de cada cual

Cualquier día es bueno para agradecer a alguien su apoyo, felicitar a un ser querido o sorprender con un detalle especial. Para conseguirlo, Nestlé acaba de lanzar la plataforma *on line* www.diseloconchocolate.com, que sirve para regalar bombones de forma personalizada. Este sistema permite al usuario elegir desde la combinación de bombones hasta la caja, así como incluir mensajes personalizados. Solo se necesita conexión a internet y, sobre todo, conocer los gustos de la persona a la que se quiere agasajar. Cinco minutos serán suficientes para concluir la compra de este original regalo.

Los usuarios disponen también de un teléfono de atención al consumidor (así como un correo electrónico) para solventar las dudas que puedan aparecer durante la compra.

CATA SELECTA

CRIANZA MONT MARÇAL 2009

Empresa: Mont Marçal
Variedad: merlot y cabernet sauvignon
Precio: 8 euros

Color rojo rubí intenso y brillante. Afrutado, con un fondo especiado proveniente de la madera sobre la cual se ha criado. En nariz se asienta su marcada nota de crianza, resaltando los frutos rojos sobre vainilla, canela y pimienta negra. Cuerpo ligero, con una punta de acidez que refleja vitalidad.

VALDERROA CARBALLO 2009

Empresa: Valdesil
Variedad: 100% mencía
Precio: 9 euros

Vino con mucha fruta cuya frescura y buena acidez armonizan bien con platos de pescado azul, carnes blancas, productos de charcutería, ahumados, sopas y cremas, servido entre los 13 y los 15 grados centígrafos. Bien conservado, evolucionará positivamente de tres a cinco años.

PRADOREY ROSADO 2011

Empresa: PradoRey
Variedad: 50% merlot, 50% tempranillo
Precio: 6,60 euros

Esta añada se caracteriza por un ciclo de maduración largo, por lo que la presencia de fruta es más intensa tanto en nariz como en boca. Es el rosado mejor puntuado de la DO Ribera del Duero. Armoniza muy bien con pescados, mariscos y arroces, pero también es perfecto como aperitivo.

VEUT GARNACHA REFRESCANTE

Empresa: Grandes Vinos y Viñedos
Variedad: 100% garnacha
Precio: 1,50 euros

Bebida refrescante y baja en calorías. Aunque no entra en la categoría de vinos por su baja graduación (4,8%), está elaborada a partir de garnacha. De hecho, Veut nace de un vino muy frutal con azúcar residual, al que se le ha añadido agua carbonatada para conseguir ese efecto refresco.

Agustí Torelló Mata

VINOS QUE REFLEJAN TODO EL ESPLENDOR DE SU VARIEDAD

Agustí Torelló Mata, que durante décadas se ha centrado en la elaboración de cava, ha presentado la Colección Terrers, una nueva línea de vinos tranquilos que apuesta por las variedades autóctonas del Penedès como forma de expresar al máximo nivel la personalidad del territorio.

Los integrantes de Terrers son el Xarel·lo 2011, el Aptià 2011 y el XII Subirat Parent 2011, tres vinos blancos, jóvenes y 100% ecológicos que se muestran extraordinariamente afrutados, aromáticos y muy expresivos. Cada uno revela la esencia de su *terrer*, subzonas que son especialmente idóneas para cultivar un tipo de uva concreto debido a sus características. De esta forma, estos tres vinos permiten reflejar cada variedad en todo su esplendor, ya que surgen del viñedo más adecuado.

Academia Catalana de Gastronomía

EL ÀBAC SE LLEVA EL PREMIO AL MEJOR RESTAURANTE DEL AÑO

La Academia Catalana de Gastronomía entregó el martes sus premios del 2011, en los que reconoce a aquellos cocineros, restaurantes, profesionales e instituciones relacionadas con el mundo de la gastronomía catalana que más han destacado a lo largo del año. El galardón con más peso, el que define cuál ha sido el mejor restaurante de la temporada, recayó sobre el Àbac de Barcelona, comandado por el chef Jordi Cruz y que luce dos estrellas Michelin desde el pasado noviembre.

Marc Gascons, de Els Tinars de Llagostera, se llevó el premio al Mejor Cocinero Joven, mientras que el periodista de EL PERIÓDICO DE CATALUNYA Pau Arenós fue reconocido como Mejor Profesional del Año. La Fundació Alícia recibió el premio especial de la academia.

Tan bo i tan a prop

Penedès. Nosaltres mantenim aquesta tradició
cada dia, per així fer els millors vins, any rere any.
És el nostre compromís amb la terra, amb la gent,
però sobretot és la nostra passió.
Per assaborir la història només has de tastar
el vi del Penedès. Tan bo i tan a prop.

PENEDÈS, L'ORIGEN DEL NOSTRE VI

www.dopenedes.cat