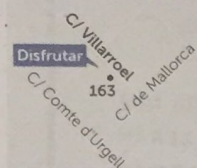


GASTRONOMÍA

Para no perderse

Dónde: C/ de Villarroel, 163 Barcelona.
Tel.: 933 486 896.
Precio medio: 75/135 euros **Plato estrella:** sopa de pandan con mango y una textura helada de coco.



De izquierda a derecha, Eduard Xatruch junto a Oriol Castro y Mateu Casañas, de Disfrutar

«Disfrutar es un espacio abierto. Los comensales nos ven trabajar. Observan todo lo que hay detrás de cada menú. Pueden comprobar que somos un equipo amplio». Cuarenta y siete, para ser exactos. Treinta en la cocina y diecisiete en la sala. Quien habla es Eduard Xatruch, que inauguró hace un año y medio este espacio junto a Oriol Castro y Mateu Casañas. Los tres fueron manos derechas de Ferran Adrià durante quince años en el Bulli y hace unas semanas colocaron este establecimiento en el puesto 38 de la lista OAD, que ordena los 200 mejores locales de Europa. Advierte de que no nos damos cuenta de que la cocina es un oficio duro en el que se invierten muchas, muchísimas horas, tan-

En el backstage de...

Disfrutar



por TATIANA FERRANDIS

Un auténtico «Gran Hermano» culinario, con 30 cocineros encerrados entre paredes transparentes

DESNUDOS ANTE LOS FOGONES

to para realizar pruebas como para la preparación de los platos vanguardistas de sabores mediterráneos, resultado de una «mise en place» organizada.

Esta cocina «Gran Hermano» más bien podría pasar por un

laboratorio. Sin probetas, pero con un deseo de innovar y descubrir nuevos sabores sin parangón. A Xatruch le apasiona jugar con elaboraciones clásicas para otorgarles una visión más actualizada, descubrir nuevos produc-

tos y sacar lo mejor de ellos, además de trabajar las texturas, como las aéreas heladas, que investigan ahora. Ejemplo de ello es una sopa de pandan con mango y una textura aérea helada de coco. A pesar de que los artifices sean cocineros bullinianos, no siempre les sale a la primera la receta deseada. Una vez ésta les convence, la ofrecen a los clientes de confianza y, tras pulirla, la incluyen en un menú redondo.

Para Eduard, este es un mes bonito por la cantidad de frutos secos tiernos que llenan la despensa, entre ellas, las almendras, las avellanas y los piñones, que da la piña verde de pino, de textura única. Con éstos como protagonistas, preparan un cóctel con leche de piñón, granizado de infusión de piña verde de pino y ginebra, acompañado de unos piñones en tempura y tiernos. El

atún marinado con frambuesas y sorbete de sake kasu —es el arroz sobrante tras hacer la bebida japo, de sabor peculiar e interesante— es otro de los platos de la temporada, lo mismo que el risotto de tomate y albahaca, presentado con una gelatina caliente de agua de tomate transparente y unos toques de albahaca, tomate y parmesano. También destacan la torrija de jugo de pichón, los ñoquis de crema de almendras tiernas y saúco, servidos con unos ambar de saúco y una revisión de la tradicional receta catalana del fricandó. Se trata de un mar y montaña con el bogavante como producto principal, que llega a la mesa en dos servicios, ya que el comensal primero degusta el marisco con el jugo del fricandó y una gelatina de senderuelas para seguir con unas láminas de carne de wagyu. Sabor y técnica.

Deconstruyendo dietas...

por DÉBORA TORRENTE
 Nutricionista de Holmes Place

PALEOLÍTICA DISONANCIA EVOLUTIVA

Más allá del marketing que le rodea, forma parte de un estilo de vida, que no sólo abarca la alimentación, sino la actividad física u otros hábitos como tomar el sol. En cuanto a la alimentación, parte de la base de

la disonancia evolutiva entre lo que estamos diseñados para comer (hombres del paleolítico) y lo que finalmente comemos, en nuestra dieta occidental. Esta dieta se estudia desde los años 70 y ha reunido evidencia científica a favor de su investigación. Su máxima: fuera alimentos procesados, cereales, lácteos y legumbres.

LO BUENO

Propone disminuir o eliminar el consumo de harinas refinadas (bollería, galletas etc), comida rápida, productos procesados

LA NOTA

7



(altos en azúcares, grasas trans, harina refinada), alcohol y precocinados. El consumo de carne, pescado y huevo asegura una fuente de proteínas de buena calidad, y por otro lado se aumenta el consumo de verduras y frutas, una de las bases de la dieta. Otro aspecto positivo es que las principales técnicas culinarias son sencillas.

LO MALO

La eliminación de alimentos como legumbres, debido a su contenido en antinutrientes por su efecto en la absorción de otros nutrientes presentes en la dieta puede ser gestiona-

do mediante el remojo o la germinación, puesto que las legumbres son un alimento muy completo de por sí. La eliminación de lácteos y derivados sí que es cierto que sabemos que generan problemas a un porcentaje de la población, pero para el resto existe buena tolerancia y adaptación. Por último, los cereales integrales. En los últimos años hay más datos que se indican una sobreestimación de sus beneficios; no obstante, personas que practican deportes de resistencia pueden verse beneficiadas de su introducción de cara a su rendimiento.