

## Jijonense celebra 50 años de helados

La empresa tarraconense la Jijonense celebró ayer en el hotel Claris su medio siglo de vida en un acto en el que reivindicaron la tradición artesanal y la innovación, y en el que presentaron el nuevo helado Red Velvet, creado especialmente para el aniversario por Nathan Mingueli, subcampeón de la quinta edición de *MasterChef* y chef del restaurante Mr. Kao.

## Nueva clasificación para los Priorat

La DOC Priorat, inspirándose en las de Borgoña, Champaña y Toscana, presentó ayer *Els noms de la terra*, proyecto que clasifica sus vinos para incrementar su prestigio y precio, y equiparlos a los de primer nivel mundial. En el vértice de la pirámide figuran los de Gran Vinya Classificada, y por debajo los de Vinya Classificada, de Paratge, de Vila y los genéricos. /R. Francàs

## David Andrés deja la cocina de Àbac



LLIBERT TEIXIDÓ

El cocinero en su Somiatruites

El cocinero que llegó tres veces a la final del Mejor Chef Joven del Mundo deja Àbac tras 9 años, primero con Peller y después con Jordi Cruz, de quien era jefe de cocina. Andrés, con restaurante en Igualada (Somiatruites), agradece el trato y la confianza de la familia González y afirma que ha llegado el momento de ilusionarse en otros proyectos familiares y personales.

español, no sólo ha conseguido salir adelante sino triunfar como un gran emprendedor que ha abierto camino a los colegas españoles que llegarían más tarde a la capital británica para abrir restaurantes. El chef extremeño es un personaje reconocido entre los ingleses, que valoran la propuesta de sus restaurantes Pizarro (la noche del lunes cenaba allí el Rolling Ronnie Wood) como en el local de tapas José, o en el nuevo pub The Swan Inn, situado en la pequeña localidad de Esheral, al sur de Londres, en el que reversiona platos ingleses y sirve desde jamón a cochinillo asado. ●

## 5 A TAULA

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



## SAÓ

Calle de Cesare Cantú, 2. Barcelona  
Teléfono 93 566 39 68  
De miércoles a sábado de 13.30 h a 15.30 h y de 20.30 h a 22.30 h. Domingo de 13.30 h a 15.30 h. Lunes y martes cerrado. Precio: 32 €



BCN

Paloma Benavent y Juanen Benavent posan en la sala del restaurante que ambos regentan

# Alta cocina a buen precio

## El restaurante Saó es el proyecto de un joven matrimonio

Que un gastrónomo seguidor de *5 a Taula*, Miguel Aneas, quien una vez más advirtió de la existencia de este pequeño restaurante.

Su ubicación en el barrio de Vallcarca, detrás de la clínica Quirón, no hace fácil dar con él por casualidad.

Un joven cocinero, emprendedor y entusiasta de su trabajo, valenciano de nacimiento, Juanen Benavent, se formó en la alta cocina de la mano de Xavier Pellicer cuando éste se hizo cargo de los fogones de Can Fabes tras la muerte del malogrado Santi Santamaria.

Su inquietud profesional le llevó, posteriormente, a trabajar en fogones profesionales de París y finalizar su trabajo en la capital francesa en el hoy cerrado Goust que, junto a la plaza Vendôme, regentó el sumiller Enrico Bernardo.

Finalmente, unido ya a su esposa Paloma Benavent, a los 35 años, decidieron instalarse en esta pequeña casa del barrio de Vallcarca.

Juanen en la cocina y Paloma en

la sala iniciaron muy recientemente este proyecto con el compromiso serio de ofrecer a sus clientes unos menús bien estructurados, con un elevado nivel técnico y utilizando productos que, respetando su frescura y calidad, permiten elaborar platos a unos precios más que controlados.

## RECOMENDAMOS

- La particularidad del barrio, en el que abundan casas unifamiliares, facilita el aparcamiento.
- Los entrantes del menú componen un festival de sabores.
- Espárragos blancos con judías tiernas de excelente elaboración.
- Canelón de alcachofas con su crema suave.
- Merluza sencillamente tratada con toda la frescura y el sabor.
- Codorniz en dos cocciones.
- Crema de pistachos con helado de frambuesa.
- Pan con sal y chocolate.

Bien es cierto que en aras de conseguir la sorpresa del comensal sin perjudicar su bolsillo, se llevan a cabo algunas prácticas que no se ajustan a los cánones clásicos, pero tales pequeñas eficiencias se suplen con amabilidad.

Sorprende y reconforta la cuidadosa elaboración de las recetas. Desde los entrantes hasta el postre se detecta en todos los platos un trabajo llevado a cabo con un criterio de controlada innovación, así como un respeto por el producto que da lugar a composiciones armónicas y satisfactoriamente sorprendentes.

La atención en la sala la lleva a cabo Paloma que se desvela por lograr el máximo confort y satisfacción de los clientes.

El desconocimiento de composición del menú y la falta de carta de vinos dificulta su elección, que sólo puede lograrse tras una breve conversación con Paloma que es quien ejerce de sumiller.

Una pareja llena de ilusión y entrega bien merece la confianza como premio al desarrollo de su interesante proyecto profesional. ●

Valoración	14
Confort	★★
Bodega	sp
Servicio	★

Valoración sobre 20

## CELLER ARRUFÍ

Cultivar uvas para venderlas a otros ha sido y es la actividad principal para muchos agricultores en todo el mundo. Pero bien sea por el bajo precio al que se paga la uva en muchos lugares o bien sea por la inquietud de los viticultores, muchos de estos agricultores se pasan a elaborar sus propios vinos. Este es el caso de Joaquim y Esteve Arrufí, dos hermanos de una familia que se dedica al cultivo del viñedo desde hace generaciones, y que en el año 2008 deciden producir sus propios vinos. La apuesta de estos dos hermanos pasa por elaborar vinos de calidad trabajando sus fincas mediante prácticas de agricultura ecológica, y creyendo firmemente en las variedades tradicionales de la zona, tales como la garnacha blanca, la garnacha tinta y la cariñena, además de la syrah. Los vinos se vinifican en una moderna bodega a las afueras del municipio de Batea en la comarca de la Terra Alta, donde nacen cinco vinos (blancos, rosados y tintos) que expresan el carácter de los suelos y el clima de esta denominación de origen del sur de Catalunya.

## LLICSÓ

Un clásico vino de garnacha blanca, que es el fruto de una meticulosa selección de las uvas de los mejores viñedos de

cultivo ecológico de la bodega. El vino fermenta en tinas de acero inoxidable, y posteriormente se cría en barrica de roble durante 3 meses, que aporta cremosidad y matices de especias dulces a los aromas de fruta madura y hierbas aromáticas. (12 euros)



## NUTRICIÓN

# Un estudio vincula los procesados con la depresión

MAGDA CARLAS Barcelona

Ya se sabe que la ingesta regular de alimentos ultraprocesados aumenta la incidencia de obesidad, diabetes y hipertensión, entre otras patologías. Pero hay un estudio que añade, a todo esto, la depresión. Se trata de un estudio realizado sobre unas 14.000 personas durante 16 años, publicado en el

*European Journal of Nutrition*. Pues bien, una de sus conclusiones es que comer con regularidad alimentos ultraprocesados aumenta la probabilidad de depresión. Y es que este tipo de alimentos tienen que ser muy esporádicos en nuestra dieta. ¿Qué son los alimentos ultraprocesados? Pues los que contienen pocos nutrientes saludables y en cambio un montón de

## LA SUGERENCIA

### Galletas de avena

Mezclar en un bol unos 100 g de compota de manzana casera, con 50-70 g de copos de avena. Añadir una cucharadita de ralladura de piel de limón y unos 25 g de almendras fileteadas. Remover hasta conseguir una masa homogénea y elaborar con la cucharada pequeños montoncitos que colocaremos en una bandeja de horno engrasada. Dejar hornear unos 15 minutos a 160-180 grados. Servir cuando estén frías. Son sabrosas, nutritivas y sanas.

aditivos, azúcar, sodio o grasas hidrogenadas. La bollería industrial, las bebidas azucaradas o los aperitivos están en este grupo. Por supuesto, no todos son iguales. Hay calidades, y hay grandes diferencias de unos a otros. Pero si está claro que lo más inteligente para nuestra salud es tomar alimentos mínimamente procesados: fruta, verdura, pescado y frutos secos. Esto no quiere decir que tomar una galleta sea un sacrilegio, pero la base de nuestra dieta deberían ser los alimentos frescos. Y si toca ultraprocesado, elijamos la mejor calidad y la dosis más discreta. ●