

¿Dónde comer alta cocina saludable?

La cocina saludable está a la orden del día. Tanto es así que incluso ha conquistado los grandes restaurantes de la ciudad



LAIA ZIEGER
14/10/2018 · 09:55H

Ya no cabe duda de que la cocina saludable está a la orden del día. Pero lo que empezó imponiéndose como una tendencia para la comida popular del día a día (sea menú de medio día, 'take-away' o casera), llega también a los mejores restaurantes y los grandes chefs se han propuesto el reto de demostrar que la creatividad y la técnica también pueden aplicarse a recetas de línea 'healthy'. Estos son nuestros establecimientos de alta cocina saludable de Barcelona favoritos.

SAÓ

Este restaurante es una rara avis en el panorama barcelonés. Primero, por su ubicación, alejado del centro, junto a la Ronda de Dalt, y segundo porque logra lo que parecía imposible: elaborar una alta cocina creativa, delicada, sofisticada, pero a la vez sencilla (hay pocos aderezos en el plato y no abusan de las grasas), ligera y saludable. Todos los productos que emplean son de temporada y kilómetro 0 (en gran parte procedente del Parc Agrari del Baix Llobregat), con gran protagonismo hortofrutícola, aunque también encontramos carnes y pescados. Juanen Benavent es el mago tras los fogones de Saó (palabra que en catalán indica el punto óptimo de madurez) donde preparan a diario tres menús tan diferentes como equilibrados: Llavor, recomendado para los mediodías laborables; Germinat, algo más largo; y Arrels, un menú degustación. Un gran homenaje al recetario mediterráneo en su vertiente más delicada. Bienvenido sea Saó.



Saó. Calle de Cesare Cantú, 2