

## 5 A TAULA

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



## BODEGA 1900

Calle Tamarit, 91. Barcelona  
Teléfono 93 325 26 59  
Cierra: Domingo y lunes. Abre diariamente de 13h a 22.30h  
Precio sin vino: 45€

Valoración sobre 20

15

## Valoración

Confort	★★
Bodega	★★
Servicio	★★

## ESPECTACLE VINS

El proyecto Espectacle Vins es el resultado de la experiencia, la ilusión y el conocimiento acumulado durante años por René Barbier y un pequeño grupo de familiares y amigos. Espectacle es el nombre del vino de una finca privilegiada ubicada en un anfiteatro orientado al norte, en una vertiginosa pendiente.

Se encuentra en La Figuera, un pueblo de la comarca del Priorat, dentro de la DO Montsant. Son dos hectáreas de retorcidas cepas viejas de garnacha sostenidas por piedras y palos que luchan por sobrevivir, y que dan cantidades mínimas de uva. René Barbier halló, extasiado, este viñedo recóndito, cuyas cepas se estaban arrancando. Con la ayuda de su esposa Isabelle, el marchante de vinos y bodeguero Christopher Cannan y el enólogo Fernando Zamora, decidieron elaborar un vino realmente único en este bello paraje.

Hablar de este vino es hablar de un pedazo de tierra que ha permanecido inalterada durante largas décadas, viendo crecer unas cepas que son cada una de ellas seres vivos con una personalidad propia.

## Espectacle

Las uvas se fermentan en una tina de madera en la que además envejece el vino

acabado entre 14 y 15 meses. Pura elegancia de perfumes intensos y fragantes de frutas maduras y flores, una boca suave, carnosa y persistente, un equilibrio perfecto que solamente la sabiduría de las cepas viejas de garnacha y de los mejores viticultores pueden conseguir. (110€)



MONTSE GIRALT

El equipo de cocina y de sala de la Bodega 1900

## Más que una vermutería

La Bodega 1900, perfecta para un homenaje gastronómico

Una costumbre muy arraigada pero que vino a menos es el vermut dominical, aunque parece ser que está en fase de recuperación. Los hermanos Ferran y Albert Adrià recuerdan que, en sus años mozos, los domingos por la mañana jugaban al fútbol y a continuación junto con sus padres iban a hacer el vermut. Hacer el vermut era "estar con la gente". Básicamente en las poblaciones medianas y/o pequeñas el vermut formaba parte de la vida social, no necesariamente elitista. Era un signo de identidad tanto en la cultura catalana como en la española. Era habitual tomar el vermut tanto en algún bar como en casa, a la salida de misa y antes del almuerzo.

Consistía en un vaso de dicho aperitivo (blanco o rojo) con sifón y solía complementarse con patatas de churrero, aceitunas y en algunos casos berberechos o almejas (los más pudientes).

El año 2013 Albert Adrià puso en marcha un proyecto con el que soñaba desde hacía años: abrir una vermutería adaptada a las actuales expectativas de la clientela. A tal fin, se hizo cargo del antiguo bar Serrano, ubicado

## RECOMENDAMOS

- ▶ Para empezar: los berberechos de La Cala o las navajas en escabeche.
- ▶ De los embutidos y quesos: el jamón o el lomo ibérico, la lengua de vaca curada o los afinados quesos de Girona.
- ▶ Del mar: el pescadito frito del día, los sepiñets de playa a la plancha o la gamba roja de Vilanova.
- ▶ De la huerta: la tortilla vaga de alcachofas, la ensalada de naranja con zumo de aceitunas gordal o la ensalada de tomates raf (los de verdad).
- ▶ Y para acabar: los callos de bacalao con cap i pota, los molletes o el t-bone a la brasa.
- ▶ De los postres: el pastel de queso.
- ▶ Carta de vinos y cavas interesante, con muchos vermuts.

en un edificio del año 1900, justo enfrente del Tickets. Para elegir el nombre no dudó: Bodega 1900.

Albert, además de su reconocida creatividad, tiene para todos sus establecimientos un calendario de productos. Sabe cuál es el mejor momento para las navajas, para los guisantes de lágrima o para los tomates raf. Busca al máximo la temporalidad de los productos para poder ofrecerlos con poca o nula manipulación.

En la Bodega 1900, además de las clásicas patatas, aceitunas, anchoas y gildas, que también las hay, se puede disfrutar de una extraordinaria ensaladilla rusa, callos, guisos de cuchara y otros platos del día de clásica cocina catalana y española que Ferran Soler (ex Bulli, Saüc, Tickets) prepara brillantemente. Ángel Geriz, a su vez, dirige a la perfección la sala.

No se confundan, la Bodega 1900 no es sólo un espacio para hacer el vermut, es para darse un homenaje gastronómico.●

## Ocho asientos

Arnau Muñio atiende junto a la cocinera canadiense Shu Zhang a los ocho comensales que ocupan una barra en forma de L, en los porches de la Boquería

KIM MANRESA

además es uno de los socios de este nuevo proyecto que nada más arrancar ha despertado el interés del vecindario. La idea, según Roca, es huir de algunos tópicos de la barra como las bravas e incluir ingredientes que no suelen ofrecerse en una casa que busca precios asequibles (bogavante, ostras o vieiras). El truco, explica, es trabajar con proveedores de confianza y ajustar los precios al máximo a riesgo de no ganar nada con algunos de los platos.

Los viajes de los tres cocineros y sus respectivas experiencias suman, en una cocina acompañada de vinos que venden a precio de distribuidor cobrando sólo el descorche. Entre los platillos, la ventresca de salmón, las ostras con diferentes marinados, la vieira de tamaño XXL con verduras o la carrillera de cerdo ibérico. Pequeños lujos asequibles que no deben hacerles olvidar que con un producto sencillo también se pueden hacer maravillas.●



## NUTRICIÓN

## Los errores más comunes a la hora de perder peso

MAGDA CARLAS Barcelona

Es divertido ver en esta época como todos, aún burlándonos del tema, acabamos por sucumbir en menor o mayor grado a la operación bikini. El tema no perdona edad ni condición. Por eso, antes de desanimarnos, vale la pena no caer en los errores de siempre. De entrada, querer perder más de cuatro kilos para es-

tar bien en verano es ser muy optimista. Recordemos que lo recomendable es perder 0,5 kilos por semana en el caso de ellas, y entre 0,75 y 1 kilo para ellos. A menudo nos desanimamos con nuestra pérdida de peso porque la consideramos lenta cuando en realidad es la adecuada. Otro error típico es creer que adelgazando se va a eliminar la grasa localizada. No es verdad. Cuando

## SUGERENCIA

## Ensalada de color

Cortar a cuadraditos un gran tomate rojo duro.  
Hacer lo mismo con un aguacate que esté en su punto y con 150 gramos de queso de Burgos.  
Mezclar cuidadosamente los ingredientes anteriores y aderezarlos con una cucharada sopera de sésamo tostado.  
Finalmente elaborar una vinagreta con 4 cucharadas de aceite de oliva, dos de vinagre de Jerez y una cucharadita de salsa de soja.  
Es una ensalada con color, muy vitamínica y ligera.

se adelgaza se pierde grasa de todo el cuerpo de forma que la grasa localizada sigue ahí, pero en menor medida. Recordemos también que los diuréticos no adelgazan, sólo hacen perder más líquido y tienen sus peligros. De la misma manera que quitar la sal o beber agua constantemente tampoco elimina grasa. Tampoco la sauna o cualquier tipo de masaje. Y por último, es muy difícil adelgazar sin moverse, pero también lo es sólo con ejercicio y sin dieta. Especialmente si se tienen más de 40 años y se es mujer. En fin, que no vale la pena desanimarse por lo que es absolutamente normal.●

de máxima calidad a un precio contenido que él mismo denomina *cucina pop*, ha creado un menú que combina productos italianos traídos para la ocasión con productos locales. La iniciativa se inició el año pasado con el primer *pop up* que la pasada primavera impulsó el hotel barcelonés y que trajo a Barcelona la cocina del chef de origen indio Atul Kochhar.