

5 A TAULA

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



lo hacen sin estar de vuelta de nada: con modestia y con curiosidad. Porque envejecer, dicen, sería perder la curiosidad. Y ellos no sólo no la han perdido sino que tienen más ganas que nunca de seguir jugando, con la misma soltura con la que aún se retan, de vez en cuando, al fútbol.

Antes de adentrarnos en el menú, probamos uno de los platos que sirvieron en la citada cumbre medioambiental y que lleva como enunciado *Agua clara, agua sucia*: la magia de los ingredientes liofilizados que se convierten, al contacto con el agua, en un sabroso caldo de setas, trufa y garbanzos. Un mensaje de advertencia al calentamiento del planeta, que da paso a entrantes excelentes: desde la nueva versión de aquella contesa de espárragos convertida ahora en Oreó emparedado en trufa; la olivada también evolucionada, con distintas variedades de aceituna y piparra; el polen de pino con piñones, aguacate, espárrago y vinagreta de piña (delicado y sabroso), la cáscara de la ostra liofilizada con un succulento tartar de ostra y caviar, el millojas de hoja de haba con trufa, habitas y flor de haba; el canelón de erizo cubierto (como si fuera la pasta) de vieira; la secuencia oriental, en la que asoma la mano de la coreana Yunju Choi, pieza importante del equipo creativo, o el contundente taco de cochinitillo

Lo lejano y lo cercano, lo intuido y lo aprendido, van a la par en un menú con mucha presencia vegetal

con butifarra de perol.

Lo lejano y lo cercano, lo aprendido y lo intuido van a la par en un menú que se adentra en platos en los que el mundo vegetal tiene una gran presencia: el mar y montaña a base de algas y flores, las flores encurtidas con romesco de nueces, el espárrago blanco con chirivía, coco y vinagre, las alcachofas en sus distintas texturas, el juego de la calabaza o los callos vegetales. Un menú en el que pescados y mariscos entran con absoluta elegancia, como la raya al vapor con azafrán y mostaza y su sabroso hígado; el tatin de cochinitillo con nabos o el exquisito phitviev de pichón.●

bras- que condicionen y rompan el marco y creen una experiencia multisensorial.

Por su parte la diseñadora y directora de arte Elsa Yranzo expuso, bajo la premisa de que "hay que alimentar las mentes antes que los estómagos", muchas de las corrientes artísticas que a día de hoy se están generando entorno al mundo de la alimentación; y el mentalista y coach Ramón Furia explicó el impacto que tienen las emociones en la toma de decisiones. "Dominar la comunicación nos permite dominar también la empatía. Si no hay emoción no hay atención", señalaba.●

SISQUARTOS

Calle Anselm Clavé, 17. Sant Feliu de Codines
Teléfono 93 866 13 11
Cierra: lunes todo el día y todas las noches excepto viernes y sábado
Precio medio sin vinos: 40 euros

Valoración

15

Confort

Bodega

Servicio

Valoración sobre 20



SISQUARTOS

Jordi Cunill es el chef y propietario de este restaurante en el que el respeto por el producto es primordial

Cocina de altos vuelos

SisQuartos, sensacional brasa en Sant Feliu de Codines

Cuarto era el nombre de unas antiguas monedas fraccionarias españolas de cobre, usadas del siglo XIV al XIX. Eran las más empleadas en las transacciones cotidianas. Se acuñaron de medio, uno, dos, cuatro y ocho cuartos. Entre 1823 y 1846, en Barcelona y Berga se emitieron monedas de seis cuartos. A pesar de su escaso valor, aún hoy en día se emplea la expresión "tener muchos cuartos", como sinónimo de persona rica.

Jordi Cunill nació en 1992 en Mountainview (California) ya que sus padres, por motivos profesionales, residían allí, y a su regreso se instalaron en Sant Feliu de Codines, donde antes habían veraneado.

Jordi se sacó el título de piloto de avión, pero puesto que desde muy joven tenía gran afición por la cocina, en el 2015 estudió en la prestigiosa escuela Cordon Bleu de Londres, donde obtuvo el Grand Diplôme. Posteriormente, continuó su formación en el Noma de Copenhague, en Can Ju-

bany de Calldetenes y en el Coure de Barcelona, y en el 2019 decidió abrir su propio restaurante en Sant Feliu, al que bautizó como SisQuartos.

Su cocina es de mercado y el principal protagonista es el producto, procurando que haya pocos componentes en cada plato y

respetando al máximo las características de todos sus ingredientes.

Otro de sus activos primordiales es su brasa, que elabora con un sensacional Jospers.

Su carta es amplia y se divide en ocho apartados: para picar, entrantes, arroces, platos con jugo, pescados a la brasa, carnes a la brasa, acompañamientos y postres.

Un plato singular por su origen y presentación son las bravas de *el Fusty*, dedicadas a un popular carpintero de la población, actualmente colaborador de la casa.

Si una interesante gastronomía va ligada a una buena enología el binomio produce maravillas. Andreu Arenas, que estudió en el CETT y amplió estudios en Londres, es uno de los sumilleres con más proyección de Catalunya. Disfruta analizando cada vino y aconsejando a sus clientes sobre las características de las más de cien originales referencias nacionales e internacionales que tiene en su bodega. Jordi y Andreu han conseguido sobradamente el que era su objetivo inicial: "Que los clientes vengan a disfrutar".●

RECOMENDAMOS

La gilda, las bravas y la ensaladilla rusa

La berenjena al Jospers, tomate seco, albahaca y pamesano

Los canelones con jugo de rustido

El tartar de atún con aguacate

El linguine con trufa y pecorino

Los huevos fritos con trufa

Sus originales macarrones

Sus tres arroces: de alcachofas y conejo, el del Senyoret y el negro

El rodaballo o el lenguado a la brasa y el morro de bacalao

Las mollejas, los callos, el txuletón de vaca vieja o el rabo de buey

La tatin de manzana y el tiramisú

A diario, el menú a 14,90€. 2 platos a elegir entre seis, postre y bebida

NUTRICIÓN

Las necesidades nutricionales de las mujeres

MAGDA CARLAS Barcelona

Es evidente que hombres y mujeres necesitan comer bien para mantener la salud. Ahora bien, comer bien no es exactamente lo mismo para ambos. Las diferencias fisiológicas y de composición corporal hacen que los requerimientos nutricionales sean algo distintos. De entrada, las mujeres

necesitan, a igual edad y características físicas, menos energía. Esto quiere decir que, comiendo igual, ellas tendrán mayor tendencia a engordar. También que con la misma dieta adelgazante probablemente ellos perderán más peso. De la misma manera a igualdad de peso y actividad física, la mujer tolera menos cantidad de alcohol. Y necesita menos agua.

LA SUGERENCIA

Gratinado de espárrago

Hervir al dente un manojo de espárragos verdes previamente limpios.

Aderezarlos con un poco de aceite de oliva y colocarlos en una fuente de horno.

Mezclar, en un bol, una dosis generosa de queso rallado, nueces picadas y un poco de pan tostado rallado.

Aderezar los espárragos con esta mezcla.

Poner en el horno a gratinar unos minutos y servir.

Delicioso y sano.

En cambio las mujeres, a lo largo de su vida reproductiva, necesitarán más cantidad de hierro, su carencia más frecuente en esta etapa. Por tanto, los alimentos que lo aportan como la carne, los huevos, el marisco o las legumbres son importantes. A veces el tiempo nos iguala. Esto es lo que pasa entre los 45 y los 50 años. La disminución de la actividad hormonal hace a la mujer tan vulnerable frente a la enfermedad cardiovascular como a ellos. Por tanto su dieta deberá cuidar mucho este aspecto. En fin, sea por más o por menos, no necesitamos exactamente lo mismo.●

GINÉ GINÉ

Un vino que refleja su origen en los característicos aromas de fruta madura que aportan las uvas de la variedad garna-

cha y el equilibrio que aporta el frescor de la cariñena. Un vino que se elabora con una mitad de las uvas procedentes de cepas viejas cultivadas en bancales de pizarra y el resto de cepas de 20 y 30 años, de diferentes zonas del Priorat. (15,9 euros)

