

GOURMETELLE
POR XIMENA GARCÍA DE LAGO



2. Baby Deli, Madrid



1. Eco Bar & Spa, Madrid

Apúntate al organic-chic

NUTRE MENTE Y ALMA

LA BUENA MESA NO ESTÁ REÑIDA CON LO ECOLÓGICO. PRUEBA DE ELLO SON LOS DELICIOSOS PLATOS CREATIVOS SERVIDOS EN EL MUNDO ENTERO.

EN ESPAÑA

1. ÉCO BAR & SPA Se trata de un nuevo concepto que aúna restaurante, tienda y *spa* ecológicos. Su Éco Bar ofrece cocina *gourmet* multicultural: nórdica, japonesa y mediterránea. En su carta encontrarás desde *sushi*, carne de Kobe, vieiras y caviar hasta *papillotes* de pescado, pizzas y ensaladas. No te pierdas los *écobatidos*, zumos naturales e infusiones que sirven en su zona *lounge*.

● Paseo Pintor Rosales, 76, Madrid, tel. 915 44 17 16, www.ecobarspa.com. Precio medio: 35 €.

2. BABY DELI Un espacio eco dirigido a los niños, en el madrileño barrio de Salamanca. Además de tienda y talleres, tiene una cafetería *gourmet* y una agradable terraza. En ella encontrarás una cuidada carta de desayuno, comida y merienda a base de ingredientes naturales. No te pierdas sus *ecoquiches*, quesadillas, *panini* y ensaladas. Los *smoothies* y *muffins* son un verdadero espectáculo. Resulta perfecto para hacer una comida informal, rápida (no se admiten reservas ni tiene servicio de mesa) durante una jornada de *shopping*. También puedes llevártelo a casa. Una curiosidad: Carolina Herrera hija es una de las socias.

● Lagasca, 54, Madrid, tel. 915 76 38 10, www.babydeli.es. Precio medio: 18 €.

3. EL ESTRAGÓN Es sin duda el vegetariano de moda de la capital. Situado en plena Plaza de la Paja, está dividido en tres espacios con una ecléctica, entre castiza y exótica, decoración. Su carta cuenta con ensaladas –marroquí, de cruditos con tres salsas, tropical o de palmitos

y aguacates– sopas y cremas –gaspacho, *vi-chysoisse* o crema de verduras y hasta una sopa de almendras–. De segundos la opción es muy variada: desde *crêpes* a la milanesa hasta *canelones rossini*, *escalope cordon bleu* (de carne vegetal rellena de queso) y albóndigas de soja. Entre los postres caseros encontrarás tarta de chocolate y trufa, tarta de manzana y un exquisito yogur natural.

● Plaza de la Paja, 10, Madrid, tel. 913 65 89 82. Precio medio: 22 €.

4. HÁBALUC Restaurante y terraza en pleno Eixample, donde ofrecen desde desayunos hasta cenas ecológicas con una cuidada presentación. A mediodía, un menú compuesto de platos vegetarianos, carne biológica y postres naturales, por sólo 9,80 €. Tómalo un té por la tarde acompañada de buena música. Y por la noche, platos sanos y variados: pollo de payés macerado al romero con lecho de arroz basmati al limón, hamburguesa cien por cien biológica con pan tostado y verduras asadas... No dejes de probar sus postres caseros.

● Enric Granados, 41, Barcelona, tel. 934 52 29 28, www.habaluc.net. Precio medio: 23 €.

5. ECOCENTRO Es un espacio de la vida alternativa y natural pionero en España. Cuenta con tienda y otros servicios, como medicina holística, hermeroteca, escuela de salud, yoga, viajes... El lema de su restaurante: nutrir el cuerpo y el espíritu. Son respetuosos con el medio ambiente y los animales y solidarios con los más desfavorecidos. Su cocina vegetariana es capaz de satisfacer los paladares más exquisitos con sorprendentes sabores, texturas y

gourmet

4. Håbaluc, Barcelona



5. Ecocentro, Madrid



6. Zazu, California (EE UU)



7. Le Domaine Saint G ry, Quercy (Francia)

olores a base de alimentos biológicos que no han sido sometidos a ningún proceso industrial. Presta especial atención a su repostería casera, a la teler a, los buf s de ensalada al peso y los menús ligeros.

● Esquilache, 2, 4, 6, Madrid, tel. 915 53 55 02, www.ecocentro.es. Precio medio: 21  .

CRUZANDO FRONTERAS

6. ZAZU En todas las listas de los mejores restaurantes de la zona de San Francisco está el del matrimonio de chefs Duskie Estes y John Steward. Sus clásicos platos americanos, obra de ella, e italianos, de él, que cambian a diario y son producidos con materia prima de primerísima calidad, que proviene de su propia huerta orgánica, les han valido esta posición. Es imprescindible pedir su vino (sólo se vende ahí y en The French Laundry, uno de los 50 mejores restaurantes del mundo).

● 3535, Guerneville Road, Santa Rosa, California (Estados Unidos), tel. 001 707 523 48 14, www.zazurestaurant.com. Precio medio: 26  .

7. LE DOMAINE DE SAINT G RY Un hotelito rural de lujo, miembro de Eco Club, en la región francesa de Quercy Blanc. En su restaurante podrás probar productos artesanos de temporada: foie gras (con bayas rosas o trufas, en escalopes a la cacerola, con fondue de tomate y tomillo...), trufas de Périgord (en sándwich, con carpaccio de pato...), cerdo negro de Gasca a (marinado con albahaca y asado en la chimenea, confitado al horno...), pato de Barbarie (confitado, asado)... El mismo amor por la excelencia se impone en la selección de los quesos y la creación de los postres de la casa.

● Lascabanes, Montcuq, Quercy (Francia), tel. 00 33 565 31 82 51, www.saint-gery.com. Precio medio: 96  .

8. ORGANIC BUFFET Dentro del complejo multicultural de arte y naturaleza japonés Clematis-no-oka encontrarás un impresionante jardín, dos museos de arte, uno de literatura, tiendas, restaurantes y cafés. Entre ellos un

buf  orgánico obra de Yoshimi Hidaka. Su menú de *slow food* a base de verduras libres de químicos, adquiridas en granjas de la zona, destaca por sus deliciosas sopas, curries, bebidas y postres caseros. En verano se puede comer en su terraza con vistas al bosque.

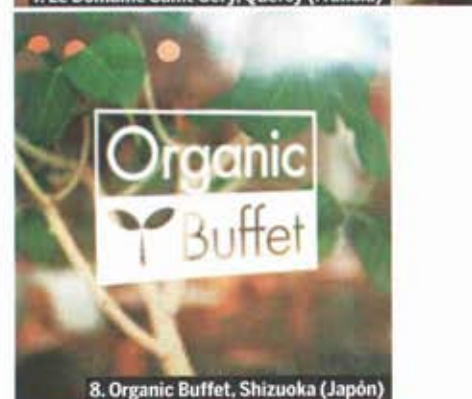
● 347-1, Clematis-no-oka, Sugudaira, Nagaizumi-cho, Shizuoka (Japón), tel. 00 81 55 980 58 56, www.clematis-no-oka.jp. Precio medio: 40  .

9. THE DUKE OF CAMBRIDGE Desde su apertura en 1998, este bar certificado por la Soil Association no ha hecho más que recoger premios, el último: Mejor Restaurante según los Natural and Organic Awards. Su pizarra, que cambia dos veces al día, ofrece alimentos orgánicos de temporada, y sus vinos y cervezas son más seguros para el planeta y más nutritivos para las personas. El local se basa en la sostenibilidad; reciclan, no usan nada que no sea absolutamente necesario, compran en pequeños negocios productos de comercio justo –siempre que sea posible–, utilizan energía eólica y solar y únicamente adquieren pescado aprobado por la Marine Conservation Society.

● 30, St. Peter's Street, Londres (GB), tel. 00 44 20 73 59 30 66, www.dukeorganic.co.uk. Precio medio: 25  .

10. WATER HOUSE Una experiencia gastronómica única donde no sólo se puede disfrutar de una comida deliciosamente justa, sino que el local también posee credenciales eco. No en vano pertenece a la galardonada asociación benéfica de compromiso social Shoreditch Trust –a donde van a parar sus ganancias– y está gestionado en colaboración con consultores de Eat Green. La oferta del chef Arthur Potts Dawson: desayunos, comidas, cenas y brunch (sólo los fines de semana) a base de alimentos orgánicos de temporada. La cocina funciona con energía hidroeléctrica, el agua se calienta por medio de paneles solares y producen su propia agua premium.

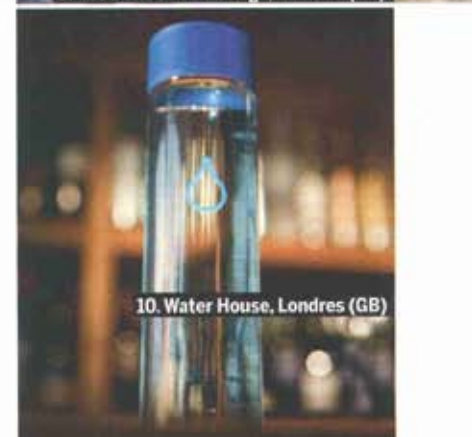
● 10, Orsman Road, Londres (GB), tel. 00 44 20 70 33 01 23, waterhouserestaurant.co.uk. Precio medio: 40  .



8. Organic Buffet, Shizuoka (Jap n)



9. The Duke of Cambridge, Londres (GB)



10. Water House, Londres (GB)