

Gastronomía

Alcanar

«El **Sol Repsol** es para llenar nuestras mesas, no nuestro ego»

Aitor López, chef del restaurante Citrus del Tancat, valora muy positivamente la mención

MARC LIBIANO PIJOAN
ALCANAR

El restaurante Citrus del Tancat, en Alcanar, ha recibido esta semana la prestigiosa mención gastronómica Sol de la Guía Repsol, un premio al trabajo realizado durante los últimos años. Aitor López ejerce como chef y gestor del espacio, inmerso dentro del hotel Tancat de Codorniu y situado en un entorno privilegiado de les Terres de l'Ebre.

«Para nosotros es muy importante figurar en estas guías, porque no nos encontramos cerca de un núcleo grande de población y el target de cliente con el que trabajamos se fija mucho en las guías», confirma López, que además asegura que «de ahí que, contar con el Sol nos sirve para llenar nuestras mesas, no para saciar nuestro ego. Desde hace años que trabajamos con una misma filosofía».

Desde el restaurante no se esperaban conseguir el premio durante este año, aunque «sabíamos que algún día podía llegar.

Siempre es bonito que te reconozcan y más cuando no te lo esperas», reflexiona Aitor. En el Citrus, el chef da rienda suelta a su creatividad, muestra una aparente sencillez con productos y elaboraciones típicas del Mediterráneo, pero donde en realidad hay

El espacio gastronómico se encuentra dentro del recinto del Hotel Tancat de Codorniu

un grandísimo trabajo de elaboración y técnica en cada plato.

Kilómetro cero

Una de las características del recinto gastronómico tiene que ver con sus productos, la mayoría de ellos de la zona. «Tenemos un entorno que nos permite disfrutar de productos de primer nivel. Somos unos privilegiados en este sentido. Por ejemplo, la lonja de Sant Carles de la Ràpita es una maravilla, de las mejores de Es-



El chef del restaurante Citrus del Tancat, Aitor López, elabora una cocina mediterránea con tintes muy creativos. FOTO: CEDIDA

paña. Tiene de todo», confirma López.

Pero su cocina y la espectacular localización no se convierten los únicos pilares de un restaurante que desde el minuto uno parece dar a la sala el protagonismo que merece. Otro de esos temas recurrentes pero que aquí, de nuevo, se demuestra en la práctica gracias a un equipo a dos bandas que junto al cocinero conforma Susanna Krcivov, como metre en sala. El restaurante ofrece una carta de vinos extraordinaria.

Una visita histórica

El Hotel Tancat de Codorniu, rodeado de 2.500 naranjos, cuenta con un prestigio histórico. No en vano, Alfonso XII lo frecuentó cada verano.

Además del espacio de Alcanar, el restaurante Empòrium, ubicada en la localidad gerundense de

Catalunya suma ya un total de 115 menciones de la Guía Repsol, todo un éxito

Castelló d'Empúries, recibió 2 Soles Guía Repsol. Por su parte, Catalunya cuenta con doce nuevos restaurantes distinguidos con 1 Sol: los barceloneses Agreste, Casa Nova, Jardín del Alma, Olivos Comida y Vinos y Suto, 1497 (Vallromanes); Els Pescadors de Llança (Llança), Normal (Girona), Saó, by Vicenç Fajardo (La Bisbal d'Empordà), Almadraba (Roses), todos ellos en Girona, y, finalmente, Eth Bistró, en Lleida.

Con estas incorporaciones, Catalunya suma un total de 115 restaurantes galardoados: 80 con Un Sol, 25 con Dos Soles y 10 con Tres Soles. Un hecho que distingue a la gastronomía catalana como una potencia mundial sin sospechas. La calidad de la cocina mediterránea es una realidad.



Libros

Guía para seguir una alimentación más **vegetal** y saludable

'Planifica-Veg' es una obra publicada por Oberon. FOTO: DT

G. A
TARRAGONA

Planifica-Veg (Oberon) es una guía práctica sobre alimentación y nutrición de la dietista Patricia Ortega Moreno. La autora inicia el volumen explicando los tipos de dietas que existen, desde vegetariana estricta a flexitariana, ovovegetariana o pescetariana y plasma lo que la ciencia ha dicho sobre la alimentación basada en plantas con el objetivo de acabar con los mitos que la rodean.

Entonces, cómo sustituir la proteína animal. «Se trata de dividir las comidas principales en tres grupos de alimentos y cada uno de ellos en una proporción: 50%

La dietista aborda el etiquetado de Nutriscore, que clasifica la calidad nutricional

que representa al grupo de verduras, hortalizas y frutas; 25% que representa al grupo de alimentos ricos en proteína y otro 25% de alimentos de cereales, tubérculos y derivados priorizando, siempre que sea posible, los formatos integrales».

Patricia Ortega aborda, asimismo, el etiquetado de Nutriscore, el sistema de clasificación de la calidad nutricional de los alimentos en base a su composición.

«Bajo mi punto de vista tiene carencias por varios motivos. Ha sido creada para informar y orientar al consumidor en sus decisiones, pero también beneficia a la industria alimentaria. Es importante aprender a valorar la calidad de los ingredientes que nos encontramos en los productos y no tanto su valor nutricional».

La importancia de la cesta de la compra, la planificación de menús o la creatividad culinaria son otros de los puntos que se tratan en *Planifica-Veg*, porque la gastronomía es, sobre todo, imaginación. Finalmente, algunas claves para comer fuera de casa, cómo sobrevivir en un supermercado tradicional o en un restaurante de los de toda la vida.