

LOS CHEFS SE ALÍAN CON LA CLÍNICA PLANAS PARA OFRECER RECETAS SALUDABLES EN EL MOMENTS

Carme Ruscaldeda y su hijo crean un menú antiedad

FERRAN IMEDIO BARCELONA

El doctor **Manuel Sánchez** echa un trago al *oliayo* (una especie de gazpacho hecho con tomate, cebolla, pimientos rojos y verdes, un poco de ajo, aceite de oliva y agua) y suspira: «Un buen zumo de antioxidantes». Así ve la comida (la radiografía: glicina, omega 3, omega 6, hierro, polifenoles, taninos...) este especialista de la Clínica Planas, que se ha aliado con **Carme Ruscaldeda** y su hijo, **Raül Balam**, para ofrecer cada mediodía menús antiedad en el Moments, premiado en noviembre con una estrella Michelin. «Son platos con visión científica», resume la chef hexaestrellada (tres por el Sant Pau de Sant Pol de Mar, dos por el homólogo de Tokio y otra por el que dirige su vástago en el paseo de Gràcia). La propuesta recuerda que la salud entra por la boca.

Muchos clientes del restaurante del Hotel Mandarin Oriental de Barcelona pedían menús más saludables, así que los responsables del lujoso establecimiento pensaron en satisfacer la demanda aportando un valor añadido, la fama de la Planas, centro pionero en cirugía plástica y estética en España. Durante ocho meses han trabajado codo con codo **Ruscaldeda, Balam y Sánchez** para unir sabor y salud. «No es una propuesta para pasarlo mal, sino para sentir placer, como cualquiera de nuestros menús», subrayan los cocineros, que propusieron decenas de recetas al doctor para que este hiciera la criba. Examinó dónde compraban los productos y cómo los cocinaban, y ordenó qué cantidad debía haber en cada ración.

CAMBIO CADA SEMANA / El menú cambiará cada semana. El que se ofrece ahora (59 euros sin bebidas) incluye un aperitivo (martini comestible con almendras y patatas chips), un entrante (calamares con alcachofas en tres texturas), un plato principal (filete de potro del Pirineo -tiene casi 15 veces más omega 3 que la vaca-, con *calçots*, brócoli -protege del



GUILLERMO MOLINER

►► Carme Ruscaldeda, el doctor Manuel Sánchez y Raül Balam, hijo de la chef, ayer en el restaurante Moments.

El doctor Manuel Sánchez supervisa cómo y con qué se elaboran los platos

cáncer de mama- y escarola), un postre (crema de limón con naranjas y aguacate) y *petit fours* (chocolate -«es como la aspirina», dice **Sánchez**- con avellanas y regaliz). En el lenguaje del doctor, son 3,8 gramos de grasas saturadas, cuando un menú normal superaría los 10. ¿Vino? Por supuesto. «Los taninos protegen el estómago», recuerda. Una copa para las mujeres; dos para los hombres: «Tienen diferente constitución».

La clave es recuperar el *modus operandi* de la abuela: producto de

proximidad y de temporada. «Es un proyecto muy moderno», suelta la chef, encantada de descubrir que lo que prepara en sus restaurantes de manera intuitiva se acerca mucho al patrón que propone el especialista. «Hemos quitado artificio a los platos, es una cocina más directa». Más pescado que carne, más verduras que salsas... Los festivales gastronómicos quedan para otro día. «También es sano darle al organismo estímulos negativos de vez en cuando». Si lo dice el doctor... ≡