SPORT&ST
ESTILO DE

Defiende el retorno de lo auténtico y el uso del producto base sin tanta transformación. Hablamos con uno de los chefs del momento de las nuevas tendencias gastro.

**ALAIN GUIARD**

**CHEF DE 'LA MUNDANA', 'MEJOR RESTAURANTE 2016'**

# En busca del fuego

CRISTINA GONZÁLEZ

**ALAIN GUIARD** EL CHEF APUESTA POR ENSALZAR EL PRODUCTO BASE DESDE EL RESTAURANTE 'LA MUNDANA'

**CARME BARCELÓ**
@carmebarcelo
**CRISTINA GONZÁLEZ** (Fotos)
@fotografia270

# Regreso a la esencia

Desde los 15 años tuvo claro que lo suyo era vivir entre fogones. Aquel adolescente apasionado es ahora un chef con reconocimiento internacional. En medio de esta fiebre 'foodie', que vivimos entre programas de televisión, inauguraciones semanales de nuevos locales e 'influencers' de moda en las redes sociales, Alain Guiard enciende el fuego de la autenticidad. Y lo hace desde 'La Mundana', elegido Mejor Restaurante 2016 por los lectores de El Periódico. Este chef culé de cuna, que sigue muchos partidos del Barça desde la cocina, defiende el retorno de lo auténtico y disfrutar de los productos de temporada y de máxima calidad. Volvemos al fuego, a la brasa y al carbón. "Regresamos a la esencia -asegura el chef- , recuperamos la tierra. Ensalzamos el producto base sin tanta transformación. También le damos cada vez más valor a los productos económicos y los platos menos procesados".

VIVIR UNA EXPERIENCIA. La inquietud de Guiard le ha llevado a trabajar en las cocinas del Sant Pau, al Mandarín Oriental y al Àbac, entre otros. Hace pocos años aterrizó en Sants con su hamburguesería de autor, 'La Santa Burg' y en un año ha conseguido que 'La Mundana' sea todo un referente en Barcelona. Y es en este pequeño local de la calle Vallespir donde Alain promulga el retorno a los orígenes.

"Hemos vivido años de mucha técnica -explica- y la gente quiere volver a lo ecológico. Quise que 'La Mundana' respirara la democratización de los conceptos, la experiencia de vivir la cocina en directo y de nivel aparcando la etiqueta. Pretendo que la gente se lleve de aquí una experiencia en un espacio lleno de energía". Realmente, lo es. Incluso el ambiente ruidoso del local acaba enamorando. lejos del menú gastronómico individualista, Alain Guiard pretende que "el cliente vea lo que está pasando en la cocina y que comparta los platos". Cree que "la cocina camina hacia la sostenibilidad, a que se recupere todo y que no se desperdicie" y piensa que "puede convivir perf tamente con la oferta c nívora, que también tie un público". Coge unas ch vias para la foto, rebusca do entre brócolis y patat y las empareja con los tu nambos. Tierra en las m nos y calor en las brasas. mantel ni servilletas. La a téntico está de moda.

***LA MUNDANA***
Vallespir, 93. Barcelona
@lamundanabcn

Raviolis de calabacín con berenjena ahumada

Alcachofas rellenas de brandada, tempura de tinta y ricotta de chipotle

Las 'bravas' de La Mundana

Tartar de atún con toques asiáticos

Brochetta de panceta confitada y pulpo

Rabo de buey, crudité de hinojo y yogurt

# Influencers gastro

Las recetas más originales, los mejores restaurantes, los consejos top para una dieta sana... ¡no hay excusa para no estar al día gracias a los foodies más reconocidos!

@deliciouslyella

@deliciousmartha

@mikeliturriaga

Una sección de **MAITE ANTÓN** @MaiteAnton81

La gastronomía está de moda. Las fotografías de platos, recetas y vinos inundan las redes sociales así como las recomendaciones sobre los restaurantes 'must' de nuestra ciudad. Ya no tenemos excusa para no estar al día de las últimas tendencias gastro, y es que los foodies, los influencers, los bon vivants o simplemente los amantes de la cocina y del buen comer se han 'colado' en nuestras vidas para mantenernos al día en todo lo referente a este apasionante mundo. La lista de blogs e instagramers foodies empieza a ser infinita.

**Marta Sanahuja** y **Mikel Iturriaga**, en España; y **Ella Woodward**, a nivel internacional, son tres de los reyes gastro en las redes. La primera, más conocida como 'Delicious Martha', ya ha superado los 154.000 seguidores en Instagram, donde nos da su particular visión de la gastronomía con bellísimas fotografías de sus ricas recetas, que luego encontramos detalladas en su vistoso blog 'deliciousmartha.com'. Además, acaba de publicar un libro en el que pone a nuestro alcance su experiencia gastronómica con múltiples ideas, recetas y estilismos para la mesa. Como no podía ser de otra manera lleva por título 'Delicious Martha' (Planeta).

Otro influencer gastro imprescindible a seguir es **Mikel Iturriaga**, alma máter de 'El Comidista' y con 220.000 seguidores en Twitter (@mikeliturriaga). Su blog aúna conocimiento y humor para descubrirnos desde su top de restaurantes del año, al mejor cava o caldo que venden en los supermercados pasando por consejos para comprar el mejor marisco. ¡Toda una enciclopedia foodie!

La gurú de la comida sana es la británica **Ella Woodward**. Su vida cambió cuando le diagnosticaron una enfermedad que le obligó a cambiar drásticamente su dieta. No sabía cocinar y el azúcar era su perdición, pero por salud se 'convirtió' al veganismo. Desde entonces es una firme defensora de la comida sana y transmite esa pasión a través de la cuenta de Instagram más popular en esta materia con más de un millón de followers (@Deliciouslyella). La pizza no tiene sitio en su mundo gastro, pero en cambio sus recetas como la pasta de anacardo y aguacate entran por los ojos.

Hazte con la 'BCN Foodie Fever' y conocerás los 50 templos imprescindibles de la Ciudad Condal para los gourmets gastronómicos.

## Un viaje por el mundo con cócteles únicos

### NOBOOK

(Provença, 310 bis. Barcelona)

Este singular restaurante te sumerge en un interesante viaje por el mundo a través de 16 platos de diferentes países, que se maridan cada uno de ellos con cócteles sorprendentes. ¿Te atreves a probar la sopa del amor (Love soup), la burguer de cangrejo o el goffre de rabo de buey? Los más clásicos pueden optar por el riquísimo General Tso Chicken y la espectacular piña colada como colofón a una cena diferente.

## Un café delicioso y ahumados de lujo en un ambiente cool

### REMEDY BLACK

(Carrer de la Ciutat, 5. Barcelona)

Situada a un par de minutos de la Catedral, esta recién estrenada cafetería, de ambiente 'cool' y un interiorismo con aires anglosajones, puede presumir de tener un café excepcional. ¡Pide el 'double slayer expresso'! También marcan la diferencia con sus carnes ahumadas como el 'pulled pork', el 'roastbeef classic' o el 'slow rubbed paprika chicken'. Hay sandwiches para vegetarianos y ensaladas de autor.

FitnessStyle

# Total Barre
## la fusión perfecta

Esta actividad, que combina pilates, yoga y ballet, es ideal para conseguir **un cuerpo flexible, estilizado y tonificado**

No hace falta experiencia previa en ballet ni ser hiper flexible. Simplemente hay que tener ganas de dejar atrás el sedentarismo y apuntarse a una de las actividades más innovadoras que está triunfando en Estados Unidos: el Total Barre. Trabajarás tu cuerpo de forma completa y original y notarás los resultados en pocas sesiones.

### 1 COMBINACIÓN PERFECTA DE YOGA, PILATES Y BALLET

El Total Barre se realiza en el suelo, la colchoneta y en la barra y busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo. La fusión entre la rigurosidad técnica del Pilates y los fundamentos de la danza consigue que en una misma sesión se trabaje la fuerza, la flexibilidad y se reeduque la postura.

### 2 TONIFICA Y ESCULPE LOS MÚSCULOS

Algunos entrenamientos en barra cuentan con intervalos de ejercicio cardiovascular y de fuerza, estiramiento y recuperación que consiguen tonificar, fortalecer y mejorar la resistencia. ¿Resultado? Pérdida de grasa corporal.

### 3 ES UNA ACTIVIDAD DIVERTIDA AL RITMO DE LA MÚSICA

Las sesiones duran 55 minutos y se dividen en varios 'tempos' con coreografías y música de diferentes estilos. El dinamismo y la diversión marcan la pauta de las clases de Total Barre. Se trabaja todo el cuerpo de forma completa y las pautas del ballet ayudan a mejorar la coordinación.

Muy cool

## Las zancadas más flexibles del verano

Desde hace décadas, los deportistas han identificado UGG con un calzado para llevar antes o después de hacer deporte. Esto ha llevado a la marca a crear una plantilla más confortable y flexible, ideal para los momentos posteriores a la práctica deportiva.

## Las botas de los goleadores

Así son las nuevas Hypervenom 3 de Nike, tal como las describe Max Blau, vicepresidente del departamento de calzado de Nike Football.Estas botas se han diseñado básicamente para dos cosas: cambiar de dirección y chutar. Imprescindibles.

## Jaime Beriestain, interiorista del Vincci Mae

El estudio de Jaime Beriestain ha sido el encargado del interiorismo del hotel Vincci Mae de Barcelona. Para que los huéspedes se encuentren en un ambiente cálido y acogedor, Beriestain ha desarrollado este proyecto como si se tratara de una residencia particular de grandes dimensiones.

SPORT & STYLE
**Directora:** Carme Barceló
**Email:** sportstyle@diariosport.com
**Teléfono:** 93 227 94 00
**SÍGUENOS EN:**
sport.es @sportstyle_ @sportstyle15