NOTAS GRÁFICAS

NÚMERO 5 - OTOÑO-INVIERNO 2017

EL NACIONAL

BARCELONA

UN ESPACIO CENTENARIO

El referente gastronómico de Barcelona que os trasladará en el tiempo

EDITORIAL

El Nacional es mucho más que un restaurante. Es un macroespacio gastronómico formado por cuatro restaurantes y cinco barras temáticas, ubicado en un lugar emblemático del Ensanche barcelonés. En este número os explicamos la historia de este espacio hasta hoy, os presentamos las novedades que los diferentes restaurantes y barras os han preparado para este otoño-invierno, siempre con los mejores productos de la Península y siguiendo estrictamente la temporada, y os animamos a visitarnos en Navidad. Disfrutaréis de platos emblemáticos de estas fiestas y podéis reservar el espacio privado El Magatzem para vuestras celebraciones familiares o de empresa. ¡Os esperamos!

¿EL NACIONAL?

4 RESTAURANTES

LA BRASERIA

LA LLOTJA

LA TAPERIA

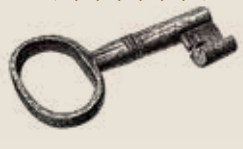
LA PARADETA

Cocina ininterrumpida

SÍ, EL NACIONAL.
Un multiespacio gastronómico único, con cocina ininterrumpida, donde todo el mundo puede disfrutar de recetas tradicionales, elaboradas con productos de gran calidad en un ambiente singular, reflejo de la vida social y cultural de Barcelona.

1 RESERVADO

EL MAGATZEM



5 BARRAS

BARRA DE VINOS

BARRA DE CÓCTELES

BARRA DE OSTRAS

BARRA DE CERVEZAS

EL QUIOSC

La experiencia gastronómica de Barcelona

LO BÁSICO

WIFI En El Nacional puedes estar conectado con nuestro servicio de wifi gratuito.

HORARIOS El horario de El Nacional es ininterrumpido de **12 a 2 am**.

RESERVAS Llamando al **+34 935 18 50 53**, o escribiendo al mail **reservas.enb@elnacionalbcn.com** o a la web **elnacionalbcn.com**.

RESERVAS GRUPOS El espacio El Magatzem es el sitio perfecto para celebrar encuentros en exclusiva. Para más información: **info.enb@elnacionalbcn.com**.

TARJETAS REGALO
¿Quieres regalar gastronomía? Regala la tarjeta de El Nacional (a partir de 50 euros). Puedes adquirirla en nuestra web **elnacionalbcn.com** o comprarla *in situ*.

REALIZA: FACTORÍA PRISMA Diagonal, 662-664. Tel. 93 492 68 13. 08034 - BARCELONA. factoriaprisma.com. **EDITA:** OCIO GASTRONÓMICO BARCELONA, SL Pg. de Gràcia, 24 bis. 08007 Barcelona. **IMPRESIÓN:** CRE-A IMPRESIONES DE CATALUNYA, S.L.U.
DEPÓSITO LEGAL: B 9759-2015

¿Has disfrutado de tu visita a El Nacional? Compártela con nosotros en El Nacional BCN (Facebook) y **@elnacionalbcn** (Instagram y Twitter).

HISTORIA

Concesionario de la marca americana Graham. La primera publicación en prensa que certifica su existencia data del año 1929. Foto de archivo propio.

Un espacio centenario para El Nacional

La emblemática manzana del Ensanche la han ocupado desde un teatro hasta un garaje

BARCELONA— El Nacional es un concepto innovador en el mundo de la restauración, un macroespacio gastronómico con una propuesta basada en la cocina y los productos propios de la Península, puesta al día sin perder sus raíces, como el propio espacio físico que ocupa el restaurante, un lugar cargado de historia que se restauró con el máximo cuidado para que todos los visitantes se sientan como en casa y a la vez sean partícipes de su historia. Esta ha sido la vida de una manzana emblemática del Ensanche.

El Nacional está situado en el interior de la manzana formada por la Gran Vía, el paseo de Gracia y las calles de la Diputación y de Pau Claris, en pleno Ensanche, el barrio más emblemático de la ciudad fuera murallas. No es en vano esta precisión, ya que el barrio, y con él la manzana donde está ubicado el restaurante, han marcado la historia contemporánea de Barcelona.

A mediados del siglo XIX, la ciudad era una pequeña parte de lo que es ahora, encerrada dentro de las murallas medievales y sin poder crecer porque una amplia franja a su alrededor estaba declarada zona militar estratégica, donde no se podía edificar: iba hacia el oeste hasta la ciudadela militar, hoy parque y sede del Parlamento y el Zoo, y al norte hasta la villa de Gracia.

En este amplísimo espacio, el gobierno central impuso en 1860 el plan Cerdà, para ensanchar la ciudad, que fue recibido con una fuerte polémica, porque el Ayuntamiento había escogido otro proyecto. Pero con los años el Ensanche ideado por el ingeniero catalán Ildefons Cerdà se convertiría en un modelo de urbanización, gracias a la adaptación que hizo del denominado plan hipodámico, es decir, el diseño de las calles en ángulos rectos, creando manzanas entre ellos.

Cerdà revolucionó este planeamiento con la creación de chaflanes, que mejoraban la visibilidad en los cruces de calles y convertían las manzanas en octágonos en lugar de cuadrados. Esas manzanas ideadas por Cerdà eran en realidad dos hileras de casas, en la parte monta-

INTERIORISMO DE PELÍCULA. En junio de 2013, Subirats Bureau -un conglomerado con más de 40 años de historia -, junto con el empresario Lluís Canadell, crearon Ocio Gastronómico Barcelona, SL y recuperaron este espacio emblemático para la ciudad, convirtiendo lo que era un garaje en un lugar moderno y acogedor. El proyecto requería a los mejores especialistas, por eso se encargó el interiorismo a un estudio, Lázaro Rosa-Violán, todo un referente del sector. En El Nacional consiguió crear una atmósfera inspirada en la Barcelona de los años 30 y 40, manteniendo la estructura original de bóveda tabicada que preside el techo, aprovechando material original para el pavimento de losas hexagonales y apostando por unas espectaculares vidrieras.

La última reforma rehabilitó el techo, de ocho metros de altura, formado por bóvedas soportadas por columnas industriales y con claraboyas que iluminan el interior, y conserva elementos como el pavimento de losas hexagonales

Garaje privado operativo hasta noviembre del año 2013. Foto de archivo propio.

ña y en la parte mar, abiertas por los lados, con la idea de crear en su interior espacios verdes y comunitarios. A la hora de ejecutar el plan, los intereses económicos hicieron que la mayoría de esos espacios terminaran edificados.

La manzana que comentamos da al paseo de Gracia, una calle diferente al resto que Cerdà quiso que coincidiera con el antiguo camino que llevaba a la villa del mismo nombre, hoy integrada en la ciudad, y es desde este paseo que se puede entrar en el interior de la manzana, a través de un pasaje hasta ahora poco conocido por los barceloneses, pese a la popularidad de la que gozó en sus inicios.

DE TEATRO A GARAJE. Su primer destino fue alojar un teatro, el Teatro Español, diseñado por el arquitecto Antoni Rovira, ganador del concurso municipal para urbanizar el Ensanche que rechazó el gobierno central. El teatro se inauguró el 21 de mayo de 1870, y no es casualidad que se ubicara allí, ya que el espacio que ocupa el paseo de Gracia, cuando no se había urbanizado todavía, era un camino para pasear lleno de árboles donde los barceloneses iban, entre otras cosas, a presenciar representaciones teatrales en locales provisionales de madera.

El Teatro Español duró poco, exactamente hasta el 18 de noviembre de 1889, cuando un incendio de madrugada devastó el local. Lo reconstruyó en 1892 el arquitecto Ramon M. Ruidor, y esta vez adoptó el nombre de Jardín Español, donde se representaban zarzuelas, arias y conciertos, pero también tómbolas y ferias. El éxito no fue el esperado y cerró con el cambio de siglo, en 1900. La ciudad crecía y un espacio grande y céntrico como este no podía estar mucho tiempo cerrado: su nuevo destino fue acoger una curtiduría de pieles para zapatos, la Tenería Moderna Franco-Española, conservando la cubierta de bóvedas tabicadas con claraboyas para garantizar la iluminación natural, que se incluyó en el Catálogo del Patrimonio Arquitectónico de la ciudad, del que todavía forma parte.

Repasando la historia del espacio, se documenta por los anuncios en la prensa que en 1929 se había convertido en un concesionario de coches de alta gama, de la marca americana Graham. Después de la Guerra Civil, aunque no se ha podido documentar, cuentan que el Ayuntamiento utilizó el espacio como punto de recogida de alimentos, y más tarde albergó un garaje privado, hasta 2013, uso que muchos barceloneses todavía recuerdan.

MIRAR EL TECHO. Con una visita a El Nacional no hay suficiente para verlo todo: los ambientes de cada espacio, el mobiliario a medida, los lavabos (imprescindibles, con su fila de pilas antiguas recuperadas, su tocador con espejos de camerino de teatro y su atmósfera tan peculiar...), todo nos llama la atención. Pero cuando visitamos este macroespacio hay algo que no podemos pasar por alto de ninguna manera, y es mirar el techo. Corremos el peligro de olvidarnos, porque es muy alto y hay mucho por ver, pero debemos detenernos un momento, levantar la vista y disfrutar de la cubierta de bóveda tabicada con claraboyas por donde entra la luz natural, restaurada con el máximo cuidado y ejemplo de este estilo propio de la arquitectura del país.

UN NUEVO PROYECTO. En junio de ese año, Subirats Bureau y el empresario Lluís Canadell crearon la sociedad Ocio Gastronómico Barcelona SL con el objeto de recuperar este espacio emblemático: el 25 de octubre de 2014 abrió las puertas El Nacional Barcelona, un espacio de más de 3.000 m² que puede acoger hasta 695 personas en sus diferentes espacios. Ocupa el antiguo garaje y un edificio anexo que da al número 99-101 de la calle de Pau Claris.

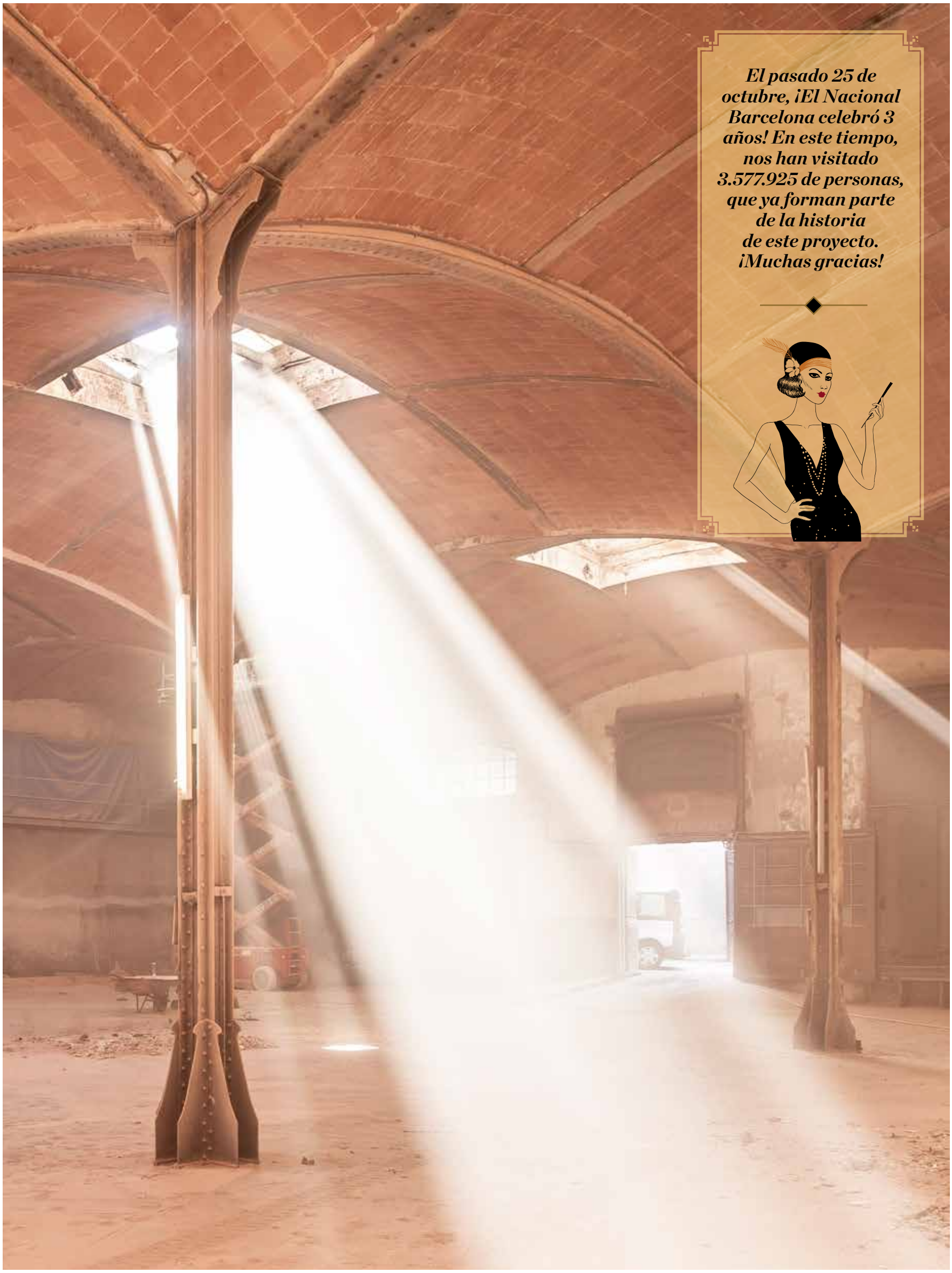
La reforma respetó y rehabilitó el techo, de ocho metros de altura, formado por bóvedas soportadas por columnas industriales y con numerosas claraboyas que iluminan el interior, y conserva elementos singulares como el pavimento de losas hexagonales de la entrada o la puerta de acceso a la cocina. La decoración, ideada por el interiorista Lázaro-Violán, se caracteriza por grandes vidrieras y pilares metálicos, mobiliario hecho a medida para cada espacio y elementos singulares como el quiosco de la entrada, formado por dos antiguos balcones procedentes de La Coruña y unidos entre sí.

Se recuperaron también otros elementos que han dado una personalidad única a El Nacional, como las pilas antiguas de mármol de los servicios.

Fachada del Teatro Español, inaugurado el 21 de mayo de 1870.

Factura de la Tenería Moderna Franco-Española, en francos belgas (1928). Recuperada por Coleccionismo Asbra y disponible en todocoleccion.net.

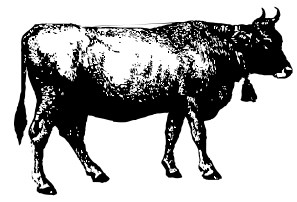
Anuncio publicitario (*ABC Madrid*, pág. 38, 7 de junio de 1930).



El pasado 25 de octubre, ¡El Nacional Barcelona celebró 3 años! En este tiempo, nos han visitado 3.577.925 de personas, que ya forman parte de la historia de este proyecto. ¡Muchas gracias!

Inicio de las obras de El Nacional y rehabilitación del espacio. Febrero de 2014. Fotografía de Adrià Goula.

LA BRASERIA



¿QUIERES CONOCER LA CARTA DE NUESTRA BRASERÍA?

Los platos de cuchara ganan protagonismo

Los guisados comparten la carta con la carne madurada a la brasa, la estrella de La Braseria

BARCELONA— Con el cambio de tiempo cambian las cartas de los restaurantes de El Nacional. La llegada de los primeros fríos en La Braseria comporta la incorporación de platos que durante los meses de calor no apetecen tanto: es hora de que los guisados y los asados de cazuela compartan un poco el protagonismo con la estrella del restaurante, la carne de bovino madurada cocinada a la brasa.

Un ave excepcional, el gallo de El Penedès, cocinada al vino tinto, es uno de los platos que se incorporan en el apartado de mojar pan, junto a otros habituales en la carta, como el osobuco sin hueso, las cocochas de cerdo ibérico al vino, los caracoles guisados o los canelones a la barcelonesa, con béchamel y salsa de tomate.

Durante unas semanas, desde el encendido de la iluminación navideña, a finales de noviembre, hasta después de Reyes, en La Braseria también se podrán degustar los platos más típicos de estas fiestas, elaborados con los mejores productos del mercado: el caldo de Navidad, los canelones trufados y el pollo a la catalana, asado con ciruelas, piñones y orejones.

MADURACIÓN A LA VISTA. La especialidad de La Braseria es la carne de bovino madurada y cocinada a la brasa. La carne llega al restaurante en pleno proceso de maduración, en lomos enteros de 30 o 40 kilos, de los que saldrán los chuletones y los entrecots, que se obtienen, respectivamente, de la parte alta y de la parte baja del lomo. Durante veinte días, en las cámaras del restaurante y a la vista del cliente, terminarán su maduración hasta lograr el punto óptimo para el consumo. Unas horas antes, las piezas pasan a las cámaras de afinación, donde la carne va cogiendo temperatura lentamente antes de pasar a la parrilla. Cada pieza está etiquetada para que el cliente que la consumirá conozca la raza y el sexo del animal, su procedencia, cuándo fue sacrificado y todos los datos que aseguran su trazabilidad.

Sentados en la mesa, se puede elegir entre carne de vaca vieja, de ternera joven o de buey. Con la primera, afinada durante un mínimo de 60 días, se preparan las piezas más preciadas del restaurante, los chuletones, de entre 900 gramos y 1,5 kg, ideales para compartir.

De carne de ternera madurada al menos durante 30 días, se ofrecen también chuletones, filetes y entrecots, de unos 350 gramos, y todas las piezas se cocinan en parrillas abiertas y a una distancia de las brasas muy estudiada, para evitar que el exceso de calor queme la grasa y para que el centro de la pieza llegue en su punto justo de temperatura para que no quede seca ni con el interior frío.

Finalmente, con la carne de buey se preparan dos de las especialidades de la casa, el bistec tartar y la hamburguesa El Nacional, de 250 gramos.

Más allá del vacuno, los amantes de la carne pueden elegir también el pollo pequeño entero cocinado con hierbas al horno; el lechazo, también al horno, al estilo tradicional, con patatas, cebollas y ajos, y dos especialidades a la brasa, las manitas de cerdo y la butifarra de Calaf.

Si alguno de los comensales no es aficionado a la carne, cuenta también con una amplia oferta de productos del mar. Destacan el bacalao *a la llauna*, el pulpo a la brasa y los calamares a la andaluza con mayonesa de algas. Además, hay también una extensa opción de entrantes, que va desde las ensaladas y la sopa de cebolla, hasta la lechuga a la brasa con bacalao desmigado, las patatas con dos *mojos* o la *coca* fina de calabacín, pimiento y quesos artesanos.

SELECT

Osobuco de buey

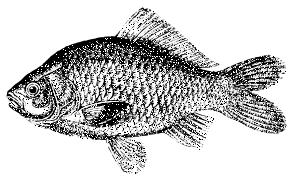
Receta milanesa con un toque personal

Entre los platos para mojar pan, en la carta de La Braseria destaca el osobuco, preparado a la manera tradicional, pero con un toque personal. Para empezar, y lo más importante, la carne: el osobuco se hace con cortes del muslo del animal, de cuatro o cinco centímetros de grosor, y, como toda la carne de vacuno que se sirve en La Braseria, es carne madurada, concretamente de buey, a la que, además, le sacamos el hueso central. Se deja macerando en vino tinto y una bresa de verduras (puerro, apio, zanahoria y cebolla) durante 24 horas, luego se saca de la maceración, se seca, se enharina y se fríe en una cazuela. Se le añaden las verduras de la maceración salteadas y el vino reducido, y se acaba de cubrir con un fondo de carne.
Cuando el osobuco está cocinado, se pasa la salsa por un colador (no la trituramos para mantener su color oscuro) y se sirve con una guarnición de verduritas salteadas.

TRUFA NEGRA

A partir de enero, las cocinas y mesas de El Nacional se llenan del intenso aroma de uno de los productos de la tierra más preciados, la trufa negra de invierno. Todos los restaurantes tendrán trufa a disposición de los clientes, que podrán pedirla a peso y servírsela sobre el plato que más les apetezca, por ejemplo, sobre un pescado a la brasa o los canelones. Uno de los platos que tuvieron más demanda durante la temporada pasada y que, seguro, repetirá su éxito son los huevos con patatas y trufa, variación de los tradicionales huevos con patatas y jamón que triunfan durante el resto del año. En este caso, la trufa, que combina maravillosamente con los huevos y las patatas, sustituye al jamón para formar un trío de aquellos de los que nunca te cansarías.

LA LLOTJA



¿QUIERES CONOCER LA CARTA DE NUESTRA LONJA?

La mejor época para comer marisco

Los meses con 'r' son los mejores para el consumo de estos frutos del mar

BARCELONA—Durante todo el año tenemos pescado y marisco fresco a nuestra disposición en las pescaderías, unas veces de aquí, otras veces traído de muy lejos. Pero ya se sabe que los meses con erre –de septiembre a abril– son los mejores para el consumo de marisco, y no es una leyenda urbana, sino una realidad, como confirma el adjunto a dirección de cocina de El Nacional, Michel Gradeler.

Durante los meses de verano –de mayo a agosto–, muchas de las especies consideradas marisco están en su periodo de reproducción, las hembras desovan y pierden peso, su carne se vuelve blanda y pierden sabor y textura, así que baja su calidad.

El Nacional, que adapta siempre la oferta a los productos de cada estación, verá este otoño e invierno cómo el marisco de las mejores procedencias de toda la península desborda La Llotja, el restaurante especializado en productos del mar: percebes, bueyes de mar, langostinos, cigalas, gambas, almejas, navajas, bogavantes, langostas... compartirán protagonismo con pescados clásicos de esta época, como por ejemplo los besugos o los pageles, y el resto de pescados que se encuentran habitualmente en la parada de La Llotja, como el rodaballo, el corvallo y el atún.

Este espacio se caracteriza por ofrecer al cliente el máximo abanico de posibilidades de elección, desde la elección en la parada de los ejemplares que consumirá hasta la forma como quiere que se las preparen: a la parrilla, al vapor, a la plancha, al horno, freídos o guisados. Una combinación que multiplica las posibilidades de la carta, y que tanto vale para los pescados como para el marisco, de forma que todo el mundo puede ajustar al máximo el menú a sus gustos y presupuesto.

EN CRUDO: OSTRAS Y ATÚN. Para los amantes del pescado y el marisco sin cocción, La Llotja ofrece un amplio abanico de posibilidades, empezando por una selección de ostras que incluye tres especies del Atlántico (dos francesas y una gallega) y una del Mediterráneo.

El tartar de atún es otra de sus especialidades, preparado con aguacate, avellanas y aceite de sésamo. Si venís con ganas de probarlo todo, podéis pedir un especial crudo que incluye ostras, el tartar y un cebiche de vieiras.

Otras especialidades del restaurante son la dorada a la sal de Ibiza y los camarones rojos de Huelva, que pueden pedirse a la plancha o fritos, además de una amplia oferta de fritos (calamares, buñuelos de bacalao, croquetas de pescado y marisco), al vapor (berberechos gallegos al jengibre, mejillones con hierbas frescas y lubina), a la plancha (almejas del Carril y vieiras), a la brasa (rodaballo, corvallo, atún y pulpo) y guisados.

Finalmente, si vais en grupo a La Llotja y a alguien no le gusta el pescado, además de las ensaladas, la pasta o el jamón ibérico que figuran entre los entrantes, podrá pedir también una hamburguesa de 250 gramos de carne de buey madurada, una pechuga de pollo de payés o un salteado de filete de ternera con verduras y patatas.

Y si os van mucho el arroz y los fideos, no dudéis en pedir la fideuá con alioli, el arroz negro o la paella de pescado y marisco, ¡sin duda, una de las mejores de la ciudad!

CANGREJO REY CON MAYONESA DE ALGAS. La Llotja incorpora, esta temporada de otoño-invierno, la posibilidad de degustar uno de los mariscos más delicados y preciados en todo el mundo: el cangrejo rey. Se le denomina también *nécora* y *cangrejo ruso*, ya que se pesca entre la península de Kamchatka, perteneciente a Siberia (Rusia), y Alaska, en las frías aguas del mar de Bering, en el Atlántico Norte.
Cocemos al vapor las patas de este animal, que alcanzan un grueso y una longitud notables, para respetar al máximo su sabor delicado. Seguidamente, las cortamos y las servimos con una deliciosa mayonesa de algas. Al igual que otros productos de La Llotja, el cliente puede escoger la cantidad de cangrejo deseada, y se le factura a peso.

SELECT

Zarzuelas y calderetas al gusto

Los clientes pueden escoger los ingredientes para acompañar al marisco

Las múltiples especialidades de La Llotja están pensadas para satisfacer los gustos de los amantes de la brasa y de aquellos que prefieren la cocción al vapor, de los que optan por los fritos y, por supuesto, de los amantes de los guisos y las cazuelas jugosas. Esta es la mejor época para consumir marisco y, por lo tanto, para regalarse una caldereta al estilo menorquín. Aquí podéis elegir si la queréis de langosta o de bogavante, o bien si preferís una zarzuela; en este caso, podréis decidir qué pescado y qué marisco deseáis, entre los que encontraréis expuestos en la entrada del restaurante, y los cocineros de La Llotja os la prepararán al momento. Merece una mención especial el hervido de Ibiza, una poco conocida pero deliciosa receta que se presenta en dos servicios, primero el pescado de roca, hervido con patatas y alioli, y, de segundo, un arroz a banda elaborado con el caldo del hervido de pescado.

LA PARADETA

¿QUIERES CONOCER LA CARTA DE LA PARADETA?

Oferta amplia para comidas informales

Pan de coca, ensaladas, pasta y pasteles para hacer una pausa gourmet

ENSALADA CÉSAR. En El Nacional preparan esta receta clásica estadounidense con su toque particular, ya que ponen los filetes de pollo a marinar en aceite para que no queden secos y utilizan cogollos. Uno de los secretos de esta ensalada es que la lechuga tiene que ser muy crujiente, por eso hay que descartar variedades como la iceberg o la hoja de roble. La salsa de la ensalada se prepara con mayonesa, zumo de limón y filetes de anchoa, y a todo ello se le añaden los clásicos tacos de pan, que aquí secan al horno, el queso parmesano rallado y las nueces.

BARCELONA— Esta temporada, La Paradeta ha ampliado su carta, dividida en cinco grandes apartados: curados y entrantes, pasta, pan de coca artesano, pan de coca fino y *gourmanderías* (creps y pasteles). Todo acompañado, si se desea, con el pan de doble fermentación y el pan de coca con tomate, como en todo El Nacional, o con palitos sin gluten, para aquellos que son intolerantes. Encontraréis también una bodega completa con vermuts y vinos de aperitivo de Jerez, una buena representación de cervezas Damm y una selección de vinos blancos, rosados, negros, dulces, cava y sangría de vino o de cava.

PAN DE COCA PARA TODOS LOS GUSTOS. Como en La Paradeta tanto se puede picar algo como comer o cenar, la carta es muy extensa, y destacan el pan de coca, artesano o fino, tipo pizza, especialidad de este restaurante.

Entre los primeros, más gruesos, encontramos dos nuevos: el pan de *coca de recapte* de tomate fresco, cebolla confitada y mozzarella, y el de verduras a la brasa con salsa romesco. Se añaden la *coca de recapte* con verdura escalivada y queso de cabra, que ya estaba en la carta, y las cocas artesanas de jamón ibérico, mozzarella y rúcula, y de queso con jamón de York y espinacas.

Entre el pan de coca fino, también dos novedades: el de carpaccio de ternera con parmesano y rúcula, y el de pisto confitado y salmón fresco. Además, se mantienen en la carta los panes de coca de butifarra *esparracada*, de sobrasada ibérica y de brotes de lechuga.

¡VIVA LA PASTA! Importante como el pan de coca es la pasta, capítulo en el que también hay novedades que se alternan con clásicos como los macarrones con boloñesa rústica y queso seco, que son de vicio. Si lo preferís, podéis pedir los canelones La Paradeta, los *ricci* con tartar de atún, los tallarines frescos con salsa pesto o con salsa ibérica, la lasaña de pescado o los raviolis de carne asada con crema de queso.

Si pedimos un surtido de embutidos o de quesos, una ración de paletilla ibérica de bellota o una ensalada (César, verde, de embutidos catalanes, de quesos artesanos o de bacalao desalado con salsa *xató*), ya tendremos una comida muy completa... ¡si podemos resistirnos a las propuestas dulces! Aquí también hay para escoger, entre postres ligeros, como la macedonia de frutas frescas, y los helados, el pastel de zanahoria y naranja, o el de plátano y chocolate. ¡Imprescindible probarlos! Y si sois más de creps, encontraréis de dos chocolates, de fresas y crema catalana y de limón con azúcar.

SELECT

Con pan del mejor panadero del mundo

El proveedor de El Nacional, Jordi Morera, ha recibido este reconocimiento

Para ofrecer la máxima calidad a nuestros clientes buscamos siempre los mejores proveedores, y los encontramos. Puede parecer una falta de modestia, pero los hechos nos dan la razón: podemos presumir de que nuestros panes los elabora el mejor panadero del mundo.

Los panes de El Nacional son obra de Jordi Morera, panadero de quinta generación en L'Espiga d'Or, de Vilanova i la Geltrú. Morera recibió, el pasado 5 de octubre, el premio al mejor panadero mundial, otorgado por la Unión Internacional de Panaderos y Pasteleros (UIBC) durante el 77º Congreso Mundial del Pan, que se celebró en Mérida (México). El premio reconoce, a pesar de su juventud (31 años), la ya larga trayectoria de este panadero, que desde muy pequeño ha vivido la elaboración del pan y la ha elevado a la máxima categoría, utilizando procedimientos artesanos y productos ecológicos.

El pan de larga fermentación que se sirve en los restaurantes de El Nacional es el mejor ejemplo de la filosofía que aplica Morera a su oficio, que se resume en la frase *el progreso está en el regreso*, es decir, en saber mirar el pasado y aplicar la sabiduría de un oficio ancestral a las necesidades y las demandas del mundo de hoy.

BARRA DE VINOS

¿QUIERES CONOCER LA CARTA DE NUESTRA BARRA DE VINOS?

Nueva carta con más vinos sorprendentes

Los caldos con denominación de origen combinan con el mejor maridaje

BARCELONA— A veces, para ser feliz no hay que complicarse la vida. A todos nos gusta servirnos una copa, cortar una rebanada de pan, un poco de queso o de jamón y disfrutar sin prisas, aún mejor si es en compañía. Esto es lo que ofrece la Barra de Vinos de El Nacional: una cuidada selección de referencias de las mejores regiones peninsulares y las tapas más sencillas y sabrosas. Para pasar un rato simplemente disfrutando de los pequeños placeres incomparables que tenemos tan cerca. La barra renueva esta temporada su carta de vinos, pensada para casar perfectamente con la oferta de comida de la barra. Una de las novedades es el incremento de las referencias con DO de proximidad, con vinos que se suman a la oferta del Montsant, del Empordà, del Penedès y tantas otras denominaciones emergentes sin olvidar, claro, el cava. Como siempre, los vinos se pueden pedir por botellas o en copas, la mejor manera que cada uno pueda elegir el que más le gusta, o, ¿por qué no?, satisfacer la curiosidad probando más de uno.

Y, para picar, lo que decíamos: pan de larga fermentación o pan de coca untado con tomate y quesos: Afuega'l Pitu asturiano; torta extremeña; Idiazabal vasco; Blau de l'Avi Ton; Carrat o Brisat catalanes; Azeitao portugués; Manchego castellano... ¡o un surtido de todos!

Y también con los embutidos: jamón o paleta ibérica de bellota de Guijuelo, lomo y chorizo también ibéricos, secallona ... o una cata de todos. Si tenemos menos hambre, podemos pedir unas anchoas, unas aceitunas o un aperitivo de vegetales o de mariscos en coserva. Una oferta sin duda para todos los gustos.

TOSTADAS PARA LAS BARRAS. La cocina de El Nacional ha diseñado tres nuevas tostadas para la sólida oferta de las barras de vinos, de cócteles y de cervezas. Se trata de una ensalada de pulpo con patatas, una sardina en escabeche y berenjena ahumada y una pechuga confitada con piperrada, la típica salsa vasca de pimientos. Estas nuevas delicias se añadirán a las tres tostadas que las barras ya tenían en la carta (de bacalao ahumado y tomate fresco, de salmón con salsa tártara y de tartar de buey) y a la oferta de quesos, jamón, embutidos, conservas y salazones específica de cada espacio.

LA TAPERIA

¿QUIERES CONOCER LA CARTA DE LA TAPERIA?

Tapas para disfrutar en compañía

Los arroces y los platillos 'al cante' compartirán protagonismo con el marisco

BARCELONA— Todo el mundo conoce de sobras el significado del verbo *tapear*: es la forma más de moda de salir a cenar con amigos o en pareja, que permite probar muchas cosas y, sobre todo, compartir. Con esta filosofía, se diseñó La Taperia, el restaurante más informal de El Nacional, y por eso se ha ampliado la carta de este año con platos más grandes, pensados expresamente para compartir.

Entre ellos, destacan la coca de escalivada con queso de cabra y jamón ibérico o el flan de huevo familiar flambeado al ron, una docena de ostras de Sète (Francia) o la mariscada El Nacional. También la presencia del marisco, con camarones a la andaluza, mejillones al vapor, navajas a la donostiarra, calamares o atún rojo a la vizcaína.

TAPES *AL CANTE*. Uno de los grandes atractivos de este espacio son las tapas *cantadas*, es decir, las que anuncia el personal a viva voz a medida que se van sacando de la cocina. Por eso, aquí es especialmente importante la gracia de los camareros al presentar la oferta y que puedan explicar con todo detalle cada plato al comensal, además de avisar a la cocina sobre las preferencias de la clientela en cada momento.

Sin embargo, esta temporada se ha aumentado la carta fija, es decir, las tapas que se pueden pedir sin tener que esperar a que las canten, para empezar la comida bien servidos mientras se admira el espectáculo del *cante* y se decide qué más comer.

Y otra novedad: además de los arroces (de marisco, negro, mixto o con verduras) que seguirán saliendo en formato de tapa, como las fideuás, ahora se puede pedir un arroz para un mínimo de cinco comensales que se cocinará expresamente para aquel grupo.

Además, en la carta siguen teniendo protagonismo las tapas clásicas, frías y calientes. Entre las primeras, la ensaladilla rusa, la exitosa ensalada de tomate con ventresca de atún, el bacalao desmigado y la escalivada. Entre las calientes, las croquetas de jamón ibérico, las bravas, la tortilla de patatas, la bomba de la Barceloneta y los huevos estrellados con jamón ibérico, que se puede sustituir por trufa negra mientras dure la temporada.

Todo ello bien acompañado con el pan de doble fermentación y el pan de coca con tomate, ideales para una ración de jamón ibérico de bellota o para un plato de quesos artesanos. Y para beber, la selección de cervezas Damm, vinos en botella o a copas, cava... ¡y sangría!, de vino y de cava brut.

UN CAPRICHO PARA COMPARTIR. La mariscada El Nacional es la principal novedad de la carta ampliada de La Taperia. Pensada para dos personas, también pueden disfrutarla grupos más numerosos, ya que lleva cigalas, cañadillas, mejillones, camarones, navajas... Y todo acompañado con dos salsas que no pueden faltar en una mariscada, el romesco y la mayonesa. Un capricho para regalarse en compañía y que casará perfectamente con alguno de los dos albariños de la carta, por ejemplo, o con un buen cava, si se quiere que la ocasión sea todavía más especial.

BARRA DE OSTRAS

¿QUIERES CONOCER LA CARTA DE NUESTRA BARRA DE OSTRAS?

El paraíso del marisco vivo

Ostras y almejas, caviar y tartar de atún y salmón ahumado son las estrellas

BARCELONA—El marisco se puede comer de muchas formas: cocido, al vapor, a la plancha, al horno, incluso a la brasa. Pero, para muchos, la mejor forma de recibir un golpe de mar al ponérselo en la boca es cuando todavía está vivo, la máxima expresión del frescor del producto. Eso solo es válido si hablamos de los mejores moluscos: las ostras y las almejas.

Estas son las especialidades de la Barra de Ostras,

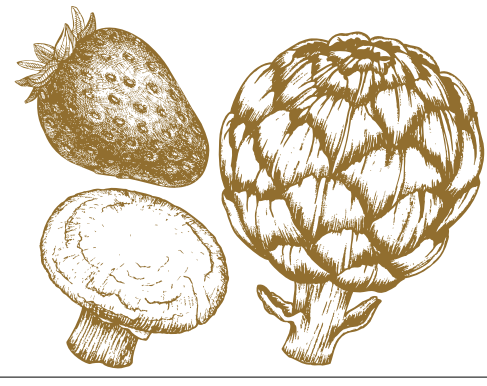
un espacio circular en el que los camareros abren ante el cliente los ejemplares escogidos entre las cuatro variedades de ostras, tres procedentes del Atlántico (dos de la zona de Bretaña y Normandía y la ostra plana de Galicia) y una del Mediterráneo, la Fine de Claire, procedente de Sète, en la Provenza.

Y la almeja, que no podía ser otra que la gallega, también para consumir recién abierta, sola o, como las ostras, con el aliño que el cliente prefiera: unas gotas de limón o un poco de pimienta, si queremos preservar el sabor del marisco, con salsa picante, al estilo asiático, o con una vinagreta de escaloñas, como los franceses.

Todo ello con la bebida ideal para acompañar este marisco: el cava o el champán francés, que en la barra tienen una amplia presencia, con una quincena de referencias, algunas de las cuales también se pueden pedir a copas, así como una selección de vinos y la cerveza especial Inedit.

CAVIAR, TARTAR Y CANGREJO REY. El festival para los amantes de los frutos del mar más frescos va todavía más allá, y en la carta de la barra encontramos también el tartar de atún rojo del Mediterráneo, procedente de las costas del sur de la península, y los tacos de salmón ahumado, que llega de las frías aguas del norte de Europa. Y falta todavía mencionar otro producto estrella, el caviar Platinum, de origen ruso, que esta temporada compartirá protagonismo con otro producto procedente de las aguas nórdicas, el cangrejo rey, que en la barra preparan cocido al vapor y acompañado con una mayonesa de algas.

OSTRAS CON EL PRODUCTO DEL MES. Además de las propuestas que habitualmente encontramos en esta barra, hay que hacer una mención especial de los platillos que los cocineros preparan con ostras y alguno de los productos del mes en El Nacional, como, por citar algunos que se acercan, las setas, la trufa de invierno, los *calçots* o las alcachofas. Del talento de los cocineros, otras temporadas han salido sorprendentes combinaciones que han tenido una gran aceptación, como las ostras con fresas. Atentos, por lo tanto, si os van las ostras, a las sugerencias del chef: podréis descubrir nuevas sensaciones con vuestro marisco favorito.



BARRA DE CÓCTELES

QUIERES CONOCER LA CARTA DE NUESTRA BARRA DE CÓCTELES?

Cócteles clásicos y de autor

Los combinados sin alcohol ganan cada vez más protagonismo

BARCELONA—Mantener los cócteles clásicos y aumentar los combinados de autor y los que no llevan alcohol, y que mariden a la perfección con la oferta de platillos, es el reto que los responsables de la Barra de Cócteles han superado a la hora de diseñar la nueva carta de este espacio. Un lugar donde al mediodía desfilan aquellos que quieren hacer el vermú y picar algo y por la noche aquellos que disfrutan con el arte del barman y la degustación tranquila de una copa con una buena conversación.

Subidos a los altos taburetes que no pueden faltar en una coctelería, los clientes pueden dedicar un buen rato a repasar la carta, que ofrece una amplísima selección de destilados, desde whisky de varias procedencias (sobre todo escoceses y americanos, pero también otros más exóticos) hasta ginebra, vodka, ron, tequila, brandi y coñac.

MARIDAJE CÓCTEL/TAPAS. Según explica Carles Tejedor, director gastronómico de El Nacional, uno de los aspectos que más se han cuidado para esta temporada es el maridaje de los cócteles con la oferta de comida. Así, ahora se recomiendan unos combinados determinados según si es la hora del aperitivo (como, por ejemplo, el Negroni o el Spritz Aperol), si se quiere beber mientras se come queso (combinados con base de cava, como el Garibaldi) u otros más indicados para combinar con el pescado y los quesos ahumados.

Y, por supuesto, no faltan las recomendaciones

para los que buscan una bebida refrescante, como el mojito, la caipirinha o la piña colada, ni los imprescindibles *sour*, ya sean con pisco o con whisky.

LOS 'MOCKTAILS'. Para satisfacer la demanda de muchos clientes que no beben alcohol pero no renuncian a tomarse un buen combinado o a estar en compañía de aquellos a los que sí les gusta, existe una capítulo específico, en la carta, pensado para ellos, los llamados *mocktails*. El San Francisco es el más clásico, elaborado a base de zumo de naranja, limón, piña y melocotón, pero existe también toda una nueva generación de cócteles no alcohólicos que podéis probar en El Nacional. Sin renunciar a los zumos clásicos de la coctelería, como los ya mencionados, estos combinados pueden incorporar sabores tan apetitosos como el de sandía y otros sorprendentes, como el de jengibre o el de jalapeño.

EL MAGATZEM

El espacio ideal para las comidas de estas fiestas

El Magatzem ofrece un área privada para las celebraciones de empresas, amigos y familias

BARCELONA— Cuando se acercan las fiestas de Navidad, uno de los quebraderos de cabeza más recurrentes para las empresas es encontrar un local lo suficientemente amplio, privado y con una buena oferta gastronómica para celebrar las tradicionales cenas de las personas que trabajan juntas todo el año.

Y no se trata solo de un problema para las empresas, también lo es para muchos grupos de amigos, que quieren comer o cenar juntos antes de que empiecen las reuniones familiares, y para las propias familias, que van creciendo y a las que se les hace difícil reunir en casa a abuelos, padres, hijos, nietos... Por eso, a menudo, después de fiestas, oímos comentarios sobre los problemas para encontrar un espacio, y quejas por el servicio o el menú escogido, y cada año se repite el mismo pensamiento: el año que viene empezaremos pronto a buscar el restaurante para la cena de Navidad.

A los grupos que se encuentran en esa situación, El Nacional les ofrece dos soluciones: sus restaurantes temáticos, que pueden acoger grupos de hasta 16 personas, y su rincón más íntimo, El Magatzem, un espacio privado con capacidad para 42 personas que se adapta a la composición y las necesidades de cada grupo, y donde se puede escoger menú a partir de la amplia oferta de todo el complejo, y según el gusto de cada cual.

MENÚS A MEDIDA. El Nacional es un macroespacio en el que conviven restaurantes y barras de varios estilos, algunos muy específicos, como la Barra de Ostras; otros temáticos, como La Braseria, especializada en carnes; La Llotja, donde se sirve el mejor pescado y marisco, y La Taperia, que con su nombre ya lo dice todo.

El Magatzem no es un restaurante, en el sentido de que no cuenta con cocina propia, sino que pone a disposición de sus clientes cada una de esas cocinas para que disfruten de la comida que más se ajuste a sus gustos. Por ejemplo, con el menú de La Braseria para este espacio, que ofrece un amplio surtido de entrantes, que incluye jamón ibérico de bellota, ensaladilla rusa, carpaccio de vaca con cerezas, piñones y alcachofas, ensalada de bacalao desalado con salsa *xató*, pan de coca fina con pisto confitado y salmón fresco, calamares mar y montaña y croquetas de cecina. Como plato principal, el tradicional pollo de Navidad, con piñones, ciruelas y orejones. Y todo acompañado con pan de doble fermentación y pan de coca tostado con tomate. Los postres se inician con el pastel Alaska, un clásico que aquí preparan con una base de bizcocho, una capa de helado de turrón y un recubrimiento de merengue que en el último momento se gratina y queda tostado por fuera. Y termina el apartado dulce, por supuesto, con un surtido de turrones.

La Llotja elabora para los comensales de este espacio privado un menú que comparte algunos de los entrantes y los postres que hemos mencionado, pero incorpora otros platillos, como las gambas al ajillo y los pimientos del piquillo rellenos de changurro. Y, como plato principal, *suquet* de pescado de lonja con alcachofas.

Para una celebración más informal, o de pie, la propuesta a la fuerza tenía que proceder de La Taperia, que prepara una docena de clásicos de los que gustan a todo el mundo y que harán que la comida sea inolvidable: langostinos hervidos, cañadillas, ensaladilla rusa, patatas bravas, bacalao desmigado, jamón ibérico de bellota, surtido de quesos artesanos, ensalada de habitas con jamón ibérico y menta, escalivada, croquetas de cecina, gambas al ajillo y paella mixta. ¡Un auténtico festival gastronómico!

EL ESPACIO MÁS PRIVADO. Los comensales de las comidas de El Magatzem cuentan con el espacio más íntimo y privado de todo El Nacional, separado del resto de restaurantes y barras especializadas. Situado al final del complejo, su ubicación permite a los compañeros de trabajo, amigos o familiares quedar antes de la comida para hacer el aperitivo, aprovechando su amplia oferta; por ejemplo, tomando una cerveza, una copa de vino o una copa de cava con unas ostras.

La ubicación de El Magatzem permite también pasear y disfrutar del espectáculo de la arquitectura y la decoración de este gran espacio gastronómico, situado en medio de la ciudad. La entrada a El Nacional desde Paseo de Gracia, a través de un pasaje privado que desemboca en la puerta del restaurante, siempre es un espectáculo, pero en Navidad, con la decoración y la iluminación especial de estas fiestas, que se estrena a finales de noviembre, el paseo resulta más que nunca un placer. La decoración de El Magatzem simula el espacio que su nombre indica, con una pared de cajas de madera, botellas y otros elementos propios de un espacio de estas características, que, además, está situado junto a la cocina central del restaurante.

EL NACIONAL
BARCELONA

EL MAPA

La Llotja

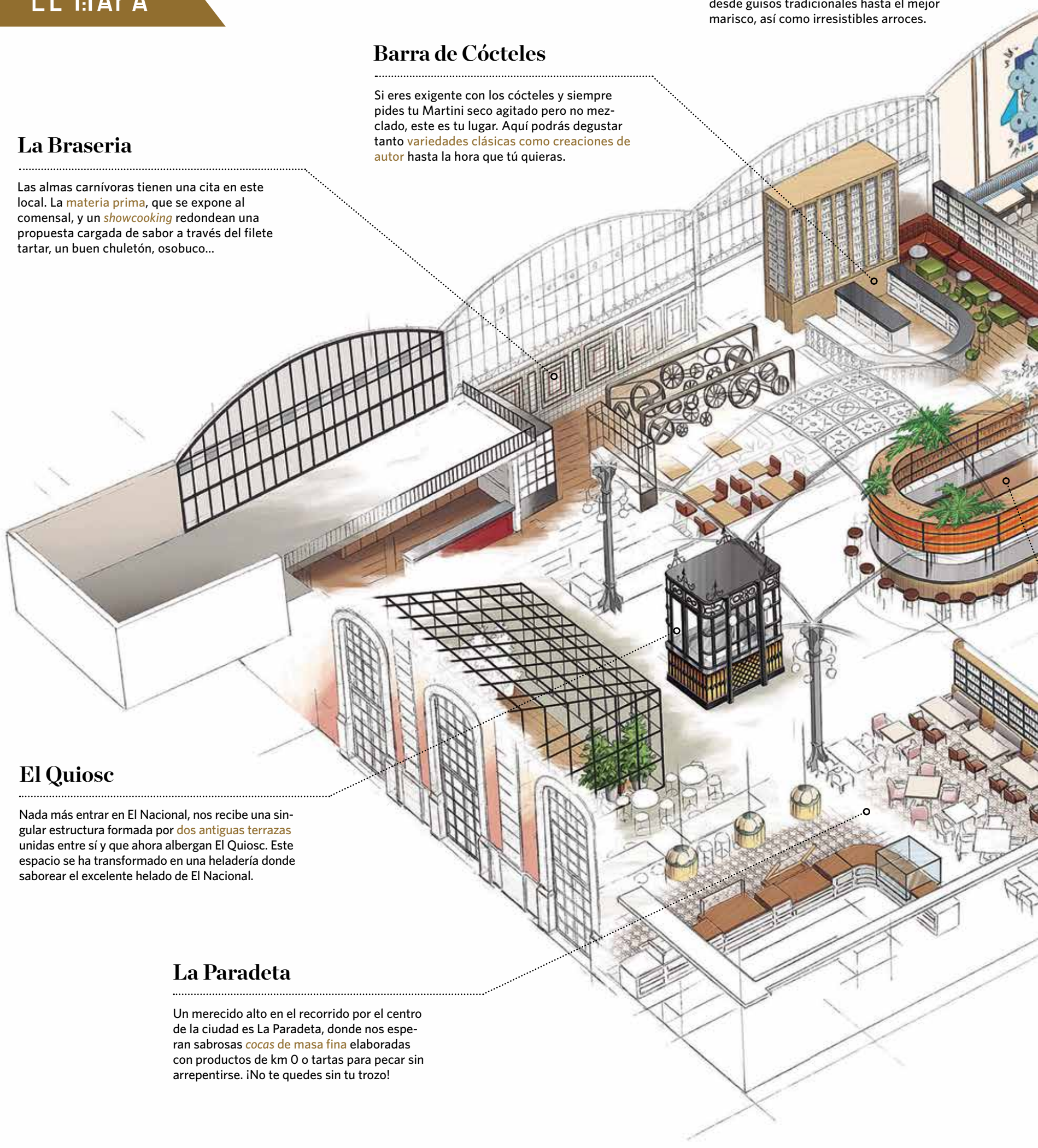
El sabor del mar directo a la mesa. La carta privilegiada de este espacio dedicado al pescado se nutre de recetas de toda la Península, desde guisos tradicionales hasta el mejor marisco, así como irresistibles arroces.

Barra de Cócteles

Si eres exigente con los cócteles y siempre pides tu Martini seco agitado pero no mezclado, este es tu lugar. Aquí podrás degustar tanto variedades clásicas como creaciones de autor hasta la hora que tú quieras.

La Braseria

Las almas carnívoras tienen una cita en este local. La materia prima, que se expone al comensal, y un *showcooking* redondean una propuesta cargada de sabor a través del filete tartar, un buen chuletón, osobuco...



El Quiosc

Nada más entrar en El Nacional, nos recibe una singular estructura formada por dos antiguas terrazas unidas entre sí y que ahora albergan El Quiosc. Este espacio se ha transformado en una heladería donde saborear el excelente helado de El Nacional.

La Paradeta

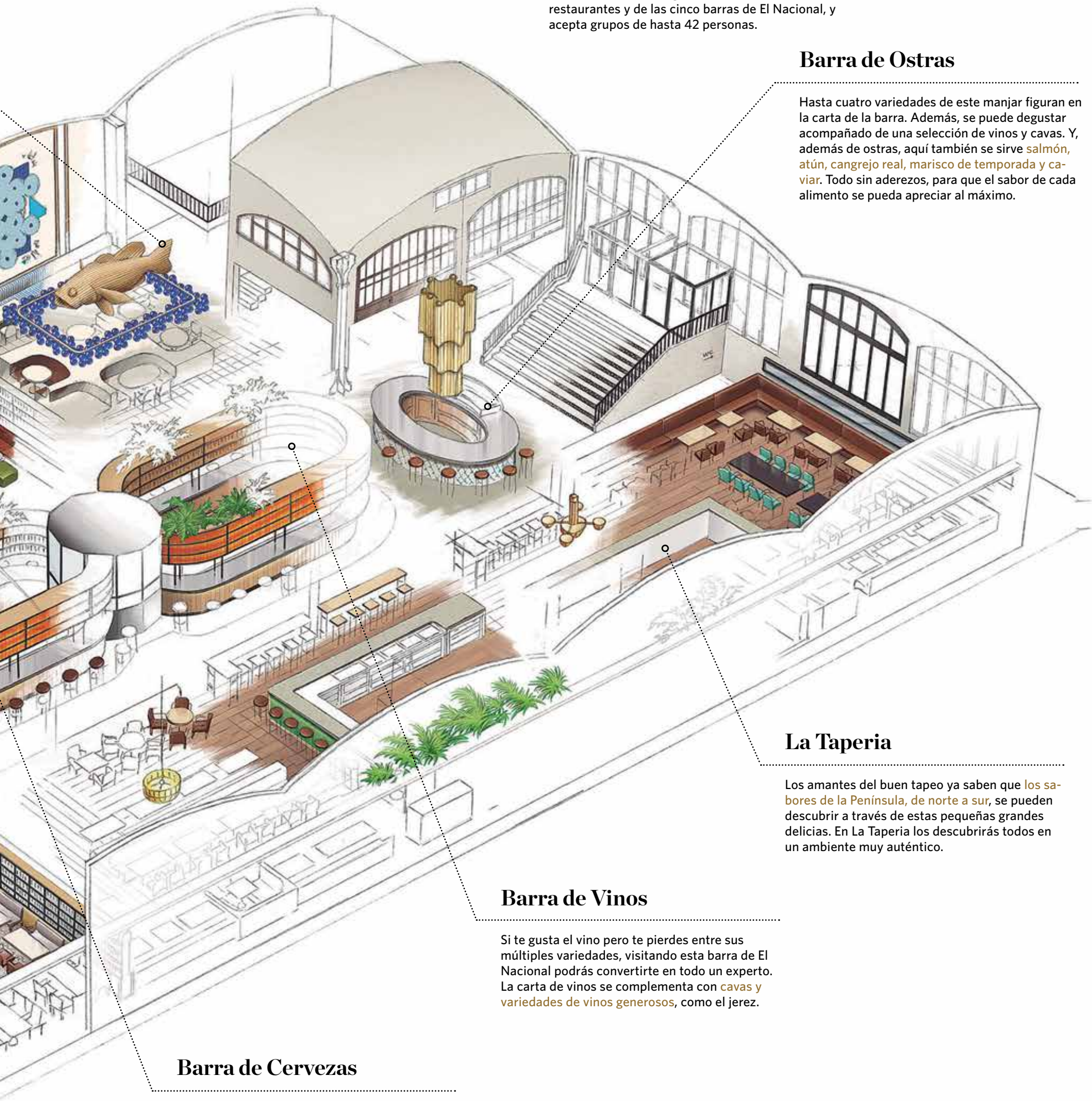
Un merecido alto en el recorrido por el centro de la ciudad es La Paradeta, donde nos esperan sabrosas *cocas* de masa fina elaboradas con productos de km 0 o tartas para pecar sin arrepentirse. ¡No te quedes sin tu trozo!

El Magatzem

Este salón privado es el espacio ideal para celebraciones, comidas y cenas en grupo, para estas fiestas, y además nos propone un Menú de Navidad para la ocasión. La carta habitual recoge lo más destacado de los cuatro restaurantes y de las cinco barras de El Nacional, y acepta grupos de hasta 42 personas.

Barra de Ostras

Hasta cuatro variedades de este manjar figuran en la carta de la barra. Además, se puede degustar acompañado de una selección de vinos y cavas. Y, además de ostras, aquí también se sirve salmón, atún, cangrejo real, marisco de temporada y caviar. Todo sin aderezos, para que el sabor de cada alimento se pueda apreciar al máximo.



La Taperia

Los amantes del buen tapeo ya saben que los sabores de la Península, de norte a sur, se pueden descubrir a través de estas pequeñas grandes delicias. En La Taperia los descubrirás todos en un ambiente muy auténtico.

Barra de Vinos

Si te gusta el vino pero te pierdes entre sus múltiples variedades, visitando esta barra de El Nacional podrás convertirte en todo un experto. La carta de vinos se complementa con cavas y variedades de vinos generosos, como el jerez.

Barra de Cervezas

Este rincón es todo un homenaje a nuestra bebida favorita. La cerveza se convierte en la piedra angular de las propuestas gastronómicas de la barra, ya que cada una de sus variedades se marida con manjares sorprendentes.

ORÍGENES

Diversidad y calidad: la península Ibérica está rodeada por dos mares diferentes, con una variedad de productos única; los diferentes climas permiten cultivos de todo tipo, del secano a la huerta, y la ganadería multisecular nos provee de las mejores especies. Productos del mar y de la tierra que llegan puntuales a El Nacional en cuanto pescadores, agricultores y ganaderos obtienen el fruto de su trabajo, para que podamos adaptar la carta al ritmo de las estaciones y garantizar siempre los alimentos más frescos y en su mejor momento de consumo, para aprovechar todas sus ventajas.

Mejillones (Galicia)

Con sello de denominación de origen propio, el mejillón es el emblema de la acuicultura marina gallega, donde el marisco es una gran fuente de riqueza. En El Nacional llegan también de esta región almejas, ostras, percebes y otros mariscos.

Jamón de bellota (Guijuelo)

De la denominación de origen Guijuelo (Salamanca) proceden las paletillas ibéricas de bellota que cortan y sirven en El Nacional, curadas en bodegas especiales que reciben los fríos y secos vientos de la sierra de Gredos, que les da el punto perfecto para disfrutar de ellas.

Camarones rojos (Huelva)

La gamba roja es la reina de los crustáceos, más valorada que otras especies, como la gamba blanca. En La Llotja se sirven gambas rojas del Mediterráneo y camarones rojos de Huelva fritos o a la plancha con sal de algas.

NOVIEMBRE

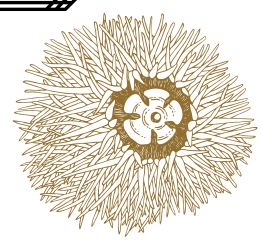
CALABAZA. Cargada de propiedades, tiene su máximo protagonismo en noviembre, tanto en cremas como asada al horno o en postres.

DICIEMBRE

GALLO DE EL PENEDÈS. Alimentado con grano, frutas y hortalizas, tiene una carne fibrada ideal para el plato más tradicional de Navidad.

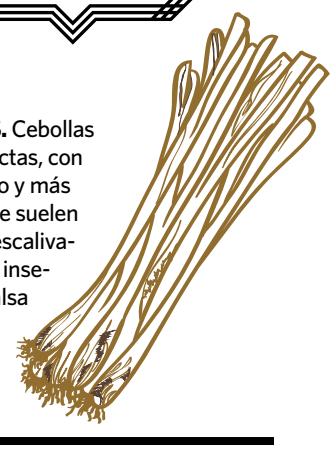
ENERO

TRUFA. La variedad de invierno es la más valorada. Simplemente rallada sobre un arroz o unos huevos, los convierte en una delicia.



ERIZOS DE MAR. Marisco exquisito, podemos comerlos crudos, sobre un trozo de pan, o enriquecer un arroz marinero o una salsa.

FEBRERO



CALÇOTS. Cebollas tiernas, rectas, con poco bulbo y más dulces, que suelen comerse escalivadas con la inseparable salsa *salvitxada*, del tipo *romesco*.

Queso Afuega'l pitu (Asturias)

Uno de los quesos más antiguos y más populares en el Principado de Asturias, protegido por una DO específica que limita su producción al consejo de Grado y municipios adyacentes, se elabora con leche de vaca y se vende tierno, semi-curado y curado.

Vino (La Rioja)

La Denominación de Origen Rioja es, sin duda, la más popular de la península, y elabora vinos con varios tipos de uvas, entre los que destacan el tempranillo, para los tintos, o el viura, para los blancos.

Guisantes (El Maresme)

Con epicentro en Llavaneres, el cultivo de este guisante caracterizado por su dulzura se extiende por toda la comarca de El Maresme y podemos disfrutarlo entre febrero y mayo. Llega al restaurante el mismo día que se recoge.

Alcachofa (El Prat de Llobregat)

El delta del Llobregat es una zona idónea para los cultivos de huerta, y el más popular es el de la alcachofa, de la variedad originaria de Navarra. Recogida a pocos kilómetros, llega a El Nacional con la máxima frescura.

Gallo negro (Vilafranca del Penedès)

Raza recuperada en los años 90 del siglo pasado, cuenta desde hace tres años con el sello europeo de Indicación Geográfica Protegida y está muy buscada por los conocedores de la calidad de su carne, sobre todo durante las fiestas de Navidad.

Trufas (Morella)

Morella y Els Ports constituyen uno de los centros más importantes de recolección y comercialización de trufa negra o del Périgord, hongo de olor inconfundible nacido en las entrañas de la tierra que podemos disfrutar entre noviembre y febrero.

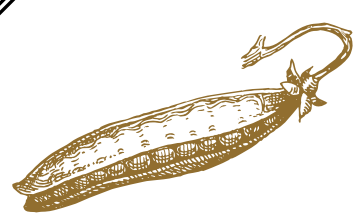
Atún del Mediterráneo (Murcia)

El atún rojo del Mediterráneo es hoy uno de los pescados más de moda y más valorados en nuestro país y en todo el mundo, ideal para preparar crudo, en forma de tartar, como se sirve en varios espacios de El Nacional.

MARZO

ALCACHOFAS. La flor de la alcachofera es la reina de las verduras de invierno, tanto cocinada a la brasa como rebozada, estofada, en tortilla o cruda, laminada y aliñada.

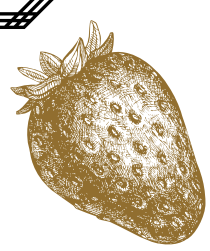
HABAS. Legumbre que se consume en todo el Mediterráneo. Si son muy frescas, incluso se pueden comer crudas, y la vaina estofada.



GUISANTES. Son la legumbre preferida de los cocineros en invierno, requieren poca cocción y están buenos solos, salteados o como acompañamiento.

ABRIL

MEJILLONES. El marisco más asequible y popular, riqueza de Galicia y del delta del Ebro, brilla en todas las recetas de la cocina marinera.



FRESAS. Reinan en las fruterías y son versátiles: se pueden comer crudas, en mermelada y helados, o hechas salsa, para acompañar carnes y postres.

BARRA DE CERVEZAS

Aperitivo con las mejores cervezas y conservas

La amplia oferta de Damm protagoniza el surtido de la Barra de Cervezas

BARCELONA— La hora del aperitivo es aquel rato antes de comer en el que nos reunimos unos cuantos y pedimos algo para beber y para picar, para ir estimulando el apetito mientras comentamos la jugada y nos ponemos al día de las novedades de la familia, los amigos, el trabajo... Una costumbre muy mediterránea que se disfruta plenamente con una cerveza.

Para hacer el aperitivo, lo mejor es un espacio especializado como la Barra de Cervezas y Conservas de El Nacional, pensado precisamente para eso, para perpetuar esta costumbre, y hacerlo con una amplia oferta que alcanza todas las referencias de la cervecera Damm en diferentes formatos, y un surtido de aceitunas, anchoas, berberechos, embutidos, quesos... ¡todo lo necesario para un aperitivo como es debido!

CAÑA, PINTA O BOTELLA. Su nombre lo dice muy claro: en esta barra se puede pedir de todo, pero su especialidad es indiscutible. Aquí se bebe buena cerveza y bien servida, tanto si escogemos una caña o una pinta, como si la pedimos en botella.

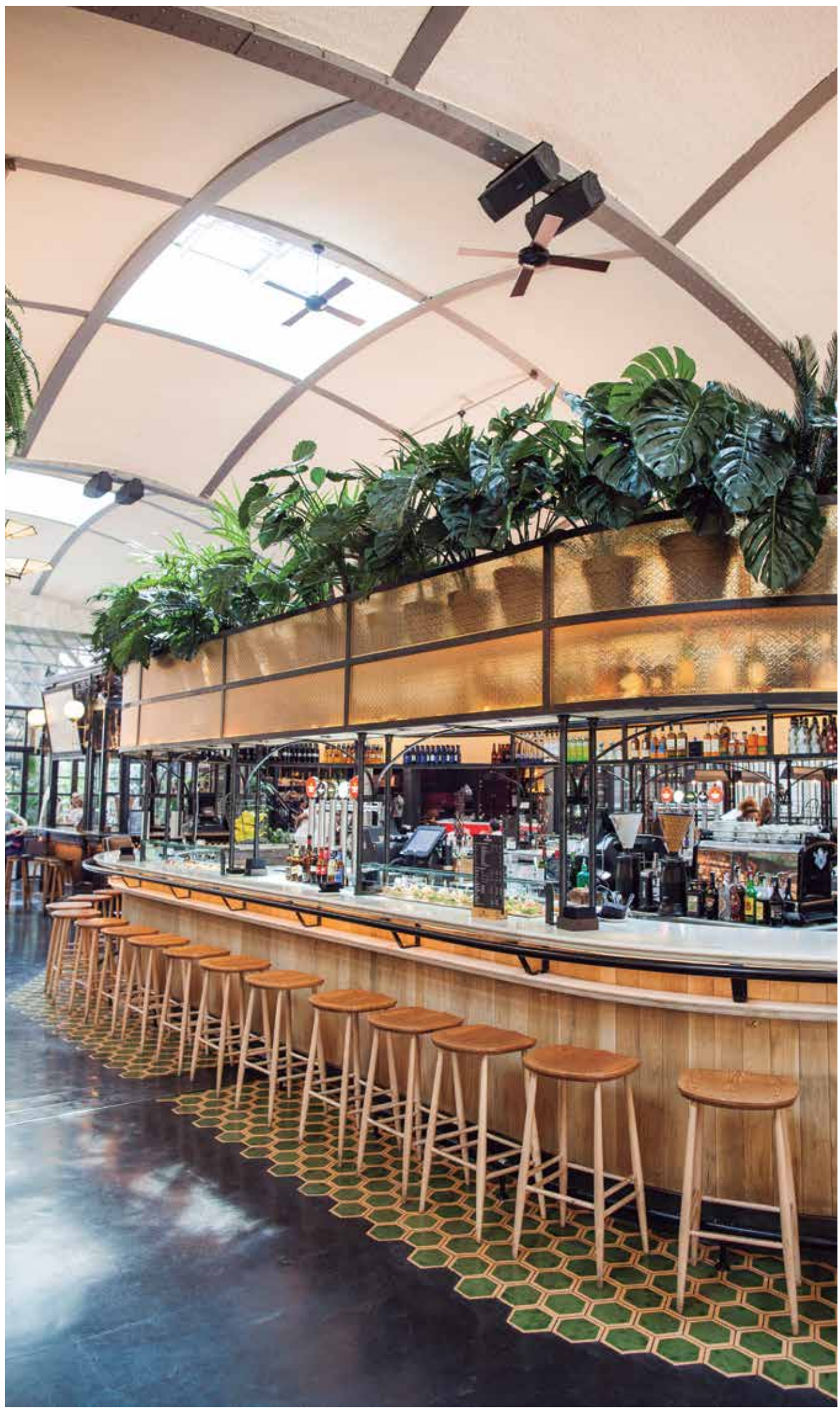
De los tiradores de la barra salen cuatro especialidades, Estrella Damm, Voll-Damm, Bock-Damm y Damm Lemon, que se pueden pedir en formato caña (25 cl) o pinta (50 cl).

La Estrella Damm es el producto más popular de la compañía, creada por su fundador, August Kuentzmann Damm, que concibió una cerveza adaptada al clima y los gustos de aquí, más ligera que la centroeuropea y que se conoce como *lager* mediterránea.

La Voll-Damm es una cerveza más potente, de doble malta, y la Bock-Damm es una cerveza negra al estilo de Múnich. Finalmente, la Damm Lemon es la más fresca y veraniega, la clara mediterránea, mezcla de cerveza y limonada.

En formado botella, la oferta de la barra se amplía y podemos escoger desde la cerveza más suave, la Saaz, hasta la tostada Turia, pasando por la alsaciana A.K. Damm y la donostiarra Keler. Sin olvidar, por supuesto, la cerveza sin alcohol Free Damm.

Finalmente, cabe destacar la Inedit. Esta prestigiosa cerveza ha sido creada por los maestros cerveceros de Damm, Ferran Adrià y el equipo de sumilleres de El Bulli. Consigue el maridaje perfecto para acompañar la nueva gastronomía de la temporada, ya que esta cerveza está llena de contrastes y matices aromáticos.



¿QUIERES CONOCER LA CARTA DE NUESTRA BARRA DE CERVEZAS?

Conservas gourmet para todos los gustos

Marisco en lata, quesos y embutidos para acompañar la cerveza

En función de la cerveza que escojamos, tenemos a nuestro alcance una amplia carta de productos de aperitivo, aunque podemos escoger también primero qué comeremos y luego decidir la cerveza, ¡claro! Básicos del aperitivo como las patatas chips y las aceitunas rellenas no podían faltar, pero aquí también hay aceitunas con denominación de origen. Y no faltan las conservas de pescado y marisco, imprescindibles para un buen aperitivo, que en esta Barra de Cervezas proceden de las mejores conserveras de todas partes: anchoas, boquerones en vinagre, berberechos, almejas, chipirones, navajas, mejillones en escabeche, sardinillas... Todo hace salivar.
Como los espárragos, las alcachofas o el surtido de conservas vegetales, para aquellos que prefieren la opción vegetariana. O la clásica Gilda vasca (guindilla verde, anchoa, aceituna), si queremos lo mejor de cada casa.
Si no nos apetecen las conservas, en la barra se puede pedir también un surtido de embutidos o de quesos de la casa, o una tapa del mejor jamón ibérico de bellota de Guijuelo. Todo acompañado con el pan de larga fermentación o el pan de coca con tomate, aceite y sal.

CERVEZA BIEN TIRADA

En la Barra de Cervezas podréis degustar muchas de las cervezas Damm, empezando, claro, por la popular Estrella Damm, pero también la Voll-Damm, la Bock-Damm y la Damm Lemon. Todas ellas refrescantes y, sobre todo, muy bien tiradas.
Para tirar bien una cerveza, el recipiente debe estar frío, pero no congelado, porque el exceso de frío modifica el aroma y el sabor de la cerveza e impide la formación de espuma.
Los expertos recomiendan también mojar la copa con agua, para favorecer que la cerveza se deslice por su interior y no choque violentamente contra el cristal, lo cual provocaría la pérdida de parte del carbónico. Por ello, hay que inclinar también la copa 45 º mientras abrimos totalmente el grifo, que no debe tocar nunca la cerveza, sino que tiene que estar situada a una distancia de entre 10 y 20 centímetros, para favorecer la formación de espuma.
Una vez llenas tres cuartas partes de la copa, la ponemos recta y cerramos el grifo para que repose unos segundos, y finalmente le añadimos dos dedos de crema abriendo el grifo en una posición intermedia.
Para servir cerveza de botella, hay que inclinar la jarra o la copa 45 º respecto a la botella hasta que el líquido llegue a la mitad; después se pone el vaso recto y se acaba de llenar para formar la espuma.

AMIGOS DE EL NACIONAL

Pescado y marisco fresco, del mar a la mesa

Pescados Videla provee a las diferentes cocinas y cartas de El Nacional

BARCELONA— La dorada a la sal gruesa de Ibiza o el atún rojo del Mediterráneo con pisto son algunas de las muchas especialidades que se pueden probar en La Llotja, el restaurante especializado en pescado fresco de El Nacional. En este espacio, igual que en la Barra de Ostras y La Taperia, confían en los productos frescos procedentes del mar que distribuye el Grupo Videla, una empresa familiar con sede en Barcelona y larga tradición en el sector de la hostelería.

ORIGEN Y TRAYECTORIA FAMILIAR. Pescados Videla, la empresa matriz, fue fundada en 1949 por Eugenio Videla Chouza y Mª de los Ángeles Ces Abeijón con el objetivo de comercializar y distribuir productos procedentes de la pesca, principalmente para el sector de la hostelería. Desde sus inicios, se ha distinguido por ofrecer un producto de alta calidad, valor que la actual dirección de la empresa, formada por dos de sus hijos, Juan José y Genin Videla Ces, ha sabido mantener. "La tercera generación Videla se está formando y preparando para el reto que se les presenta: coger el timón de esta gran empresa y seguir creciendo todavía más, si cabe", explican sus responsables.

LOS MEJORES FRUTOS DEL MAR. Sus pescados, siempre de primerísima calidad, proveen a las diferentes cocinas y cartas de El Nacional. Encontramos pez de San Pedro, salmón, lenguado, rodaballo, rape, lubina y corvallo, entre otros pescados selectos. Los mariscos y los cefalópodos llevan también el sello Videla: ostras, cangrejos de mar, mejillones, langostinos, navajas, berberechos, gambas, galeras, calamares, pulpos y sepias son buenos ejemplos de ello.

Velar por la calidad de esas materias primas ha sido siempre una prioridad para Pescados Videla. "Todos nuestros profesionales que se dedican a la compra, seleccionando a los mejores proveedores, los mejores barcos y, por supuesto, el mejor producto, tienen una función muy importante. La selección se realiza con mucho cuidado para poder ofrecer lo que nuestro cliente demanda y necesita", dicen los responsables de la compañía.

Otra garantía de calidad es que son una de las pocas empresas homologadas con el certificado IFS. Además, trabajan con buques factoría que pescan y congelan en alta mar. Eso les permite contar en su catálogo con una gran variedad de materias primas de múltiples orígenes y con el más alto nivel de frescor, ya que los productos se someten a un proceso de ultracongelación en el momento de capturarlos. Cuando la mercancía llega a las instalaciones del Grupo Videla, el Departamento de Calidad se encarga de inspeccionarla, garantizando así la salubridad de los productos. Así, el éxito del Grupo Videla está en la combinación de ambos departamentos, Compra y Calidad, lo cual, según explican sus responsables, permite asegurar que "los productos de la mejor calidad lleguen a nuestros clientes con la mejor gestión de servicio".

UN CONGLOMERADO EMPRESARIAL. Más de 300 personas trabajan en las diferentes empresas que integran el Grup Videla: Pescados Videla, Unidades Frigoríficas Unifrisa, Videla Consignaciones, Ces Consignaciones, Sumgel y Jerónimo Xampeny Consignaciones. "Los trabajadores son el alma del grupo", dicen sus responsables. El principal foco de negocio del grupo se centra en los productos procedentes del mar: mariscos (tanto bivalvos como crustáceos), cefalópodos y pescados selectos. Proceden de diferentes puertos y lonjas de la Comunidad Europea y otros países, como China, Argentina, Perú, Mauritania, Marruecos, Tailandia, Nueva Zelanda y Estados Unidos. El equipo profesional del Grupo Videla se encarga de seleccionar los mejores productos de forma directa en cada punto de origen, siguiendo unos criterios de calidad establecidos según las necesidades de cada uno de los clientes. La compañía cuenta también con una factoría donde se elaboran productos del mar congelados y cefalópodos en semiconserva. Los productos del Grupo Videla se pueden encontrar en toda la red de distribución que existe actualmente, desde el canal HO.RE.CA y grandes empresas distribuidoras, hasta establecimientos detallistas o de hostelería, como es el caso de El Nacional. Las diferentes empresas del grupo tienen la sede en Mercabarna, en Barcelona.

Velar por la calidad de las materias primas es una prioridad para Pescados Videla. Por ello, seleccionan a los mejores proveedores, los mejores barcos y el mejor producto

AMIGOS DE EL NACIONAL

El auténtico sabor a fruta de todo el mundo

Los zumos naturales Cuckoo pueden degustarse en todos los espacios de El Nacional

BARCELONA— Clementinas de Valencia, piñas de Costa Rica, manzanas de Lleida, mangos de India, tomates rosas de Barbastro y melocotones del sur de Italia. Estos son los productos de máxima calidad, procedentes de todo el mundo, que la marca Cuckoo utiliza para elaborar sus seis variedades de zumos. Fruta y nada más, sin azúcares añadidos. Esta es la base de los zumos Cuckoo y el motivo por el que El Nacional, siempre comprometido con la alimentación saludable y natural, los ha escogido como proveedores.

DESTILADOS CON HISTORIA. Para poder descubrir la filosofía y el nacimiento de esta marca de zumos conviene hacer un poco de retrospectiva. En el año 1992, María Jesús Amer y César Villar Dronda fundaron Amer Gourmet, una empresa familiar dedicada a la importación y exportación de whisky de malta. A lo largo de estos 25 años, la empresa, establecida en Polinyà (Barcelona), ha ido abriendo su abanico de productos a todo tipo de destilados, convirtiéndose en importadores y distribuidores en exclusiva de las mejores marcas mundiales. El ron guatemalteco Botran, el vodka americano Tito's y el gin francés premium Citadelle son algunos ejemplos de ello. "Nuestro objetivo sigue siendo el mismo: traer a nuestro país las marcas internacionales más dinámicas y exigentes, darlas a conocer al público español, conseguir la mejor distribución y asentarlas en nuestro mercado. Queremos crecer junto a las marcas y acompañarlas en este proceso de largo recorrido", dice Daniel Cortés, director comercial de Amer Gourmet.

Actualmente, César y Pablo Villar Amer, segunda generación de la compañía, son los encargados de dirigir el negocio, que no ha parado de crecer. Un buen ejemplo es el acuerdo que firmaron a finales de 2016 con Destil·leries MG, que entró como socia en el capital de Amer. "Cuentan con más de 70 años de experiencia en la elaboración y destilación de bebidas espirituosas. Su prestigio nos ayuda a seguir fortaleciendo nuestra posición", comenta Cortés.

LA APUESTA POR LOS ZUMOS. Otro de los grandes retos que ha emprendido Amer Gourmet ha sido la creación de su propia marca de zumos. Así, en 2012 se fundaba Cuckoo y salían al mercado sus tres primeras variedades. Su filosofía: escoger cuidadosamente la mejor fruta para obtener el mejor sabor, sin añadirle azúcares ni ningún tipo de aditivo químico artificial. "Nuestros zumos pueden venir de cualquier parte del mundo. Nos gusta ser transparentes y, por ello, en la etiqueta indicamos el origen de la fruta, así como su variedad. Además, controlamos todo el proceso de producción, desde el origen hasta el embotellado", dice Cortés.

Los zumos Cuckoo pueden encontrarse en todos los espacios de El Nacional, ya que, gracias a su sabor original a fruta recién exprimida, son perfectos tanto para degustar solos durante un *brunch* como para utilizarlos en coctelería. "Para nosotros es muy importante poder proporcionar a los *bartenders* productos de calidad, ingredientes que les hagan crear cócteles mágicos. Y esa combinación de zumos con destilados es perfecta", añade el responsable de Amer Gourmet.

Pero, ¿de dónde procede el nombre de *Cuckoo*? Viene del *cuco* (en inglés, *cuckoo*), un pájaro que picotea la fruta cuando está en su punto óptimo de maduración. Toda una declaración de intenciones para una empresa familiar que se compromete también, al igual que el cuco, a volar por todo el mundo en busca de las mejores variedades de fruta.

LOS FAVORITOS

CLEMENTINA SUAVE. Para muchos, la clementina es la reina de los cítricos. Aroma y sabor potentes, una gran cantidad de vitamina C y sales minerales son algunas de sus propiedades. En Cuckoo, la cosechan en los campos de Valencia y la exprimen cuando está muy madura, extrayendo toda su esencia y colando su pulpa para conseguir un zumo fino y sabroso.

PIÑA DELIKATA. Costa Rica es uno de los principales productores mundiales de piña y hasta allí se ha trasladado Cuckoo para seleccionar las mejores. Han optado por la variedad Maya Gold, que les permite conseguir un zumo dulce, con un punto de acidez y una delicada fragancia. Los guaraníes ya conocían las virtudes de la piña y por eso la denominaban *ananás*, 'fruta exquisita'.

TOMATE ROSA. Cerca del Prepirineo aragonés, en la zona de Barbastro, nacen unos exquisitos tomates de piel fina, carnosos, jugosos, aromáticos y de un sabor claramente dulce. Crudos, aliñados o transformados en zumo, estos tomates nos remiten al auténtico sabor de la huerta y del tomate de antes. Un zumo que despierta los sentidos y que no deja a nadie indiferente.

MELOCOTÓN TARDÍO. Para los responsables de Cuckoo, tomar un vaso de este zumo es como dar "un mordisco al verano". Está elaborado con tres variedades de melocotón procedentes del sur de Italia: Andross, que le da sabor y aroma; Carson, más delicado, y Baby Gold, que le aporta las notas perfumadas. Una fragancia y un sabor que se conservan en el recuerdo.

LOMO ALTO
RESTAURANT DE CARNS

Calle Aragó, 283-285

¿QUIERES CONOCER LA CARTA DEL LOMO ALTO?

Propuestas para disfrutar de la mejor carne

Un menú degustación, uno de sidrería y el de Navidad amplían la oferta del Lomo Alto

RECOMENDADO

BARCELONA—En poco más de un año y medio de vida, el Lomo Alto, restaurante especializado en la carne de bovino madurada y cocinada a la brasa, se ha convertido en un local de visita obligada para los amantes de la mejor carne de buey y de vaca vieja y para aquellos que buscan la experiencia única resultante de la maduración. El Lomo Alto ha decidido ampliar la oferta con nuevas propuestas aptas para todos los públicos, con la inclusión de un menú degustación con un precio cerrado que permite conocer a fondo las mejores especialidades de la casa, y un menú denominado *de sidrería*, a un precio realmente atractivo. Y durante el mes de diciembre se podrá probar todavía un tercer menú, el de Navidad, hasta después de fiestas.

SIDRERÍA. El menú más popular de la casa, el último en llegar, se ha bautizado en honor de esos establecimientos tan implantados en el norte de la península, y con propuestas gastronómicas que allí son habituales, como la chistorra a la sidra, que aquí se cocina al fuego de leña, o la tortilla de bacalao, con huevos de la mejor calidad, y ventresca, que se sirve en la cazuela en la que se ha cocinado al horno de brasa. Todo acompañado de una completa ensalada verde.

El plato fuerte de este menú es el chuletón de ternera charra o rubia gallega, procedente de animales de un año y que se sirve en piezas de 450 gramos por persona con 30 días de maduración. Unos postres muy típicos de las regiones del Cantábrico como es el queso con membrillo cierran este festín, que se puede acompañar con alguno de los grandes vinos de la bodega del Lomo Alto, a pesar de que, si se quiere hacer honor a su nombre, se puede pedir sidra natural para seguir la tradición.

El menú degustación está dedicado al buey y se inicia de una forma espectacular, con una selección de embutidos elaborados con productos de este animal: lengua, chorizo y longaniza. Sigue con un pan de coca

Lomo Alto ha decidido ampliar su oferta con nuevas propuestas aptas para todos los públicos, con la inclusión de un menú degustación y un menú de sidrería

crujiente con la espectacular sobrasada de buey con miel, un carpaccio de carne de vaca vieja con queso Idiazabal ahumado, bistec tartar picado a mano y aliñado al gusto del cliente, y terrina de buey con foie y encurtidos.

Una copa del digestivo del Lomo Alto, un sorbete de apio con lima, ginebra y tónica, nos prepara para el plato fuerte del menú, el centro de buey madurado entero más de un año: la carne del centro del chuletón, limpia de hueso y grasa, espectacular. Se puede escoger también un centro de vaca gallega madurada, o bien optar por media ración de cada para comparar los dos tipos de carne.

El carro de postres artesanos cierra este menú degustación, que incluye también aperitivos, una selección de aceites de diferentes aceitunas y panes artesanos.

NAVIDAD. Desde inicios de diciembre hasta después de Reyes, los clientes podrán disfrutar de un tercer menú que empieza también con un servicio de pan, aceitunas y aceites monovarietales para hacer una cata mientras llegan los entremeses de vaca y buey para compartir, las croquetas de cecina de la casa, el bistec tartar de buey y la sobrasada de la casa con coca fina.

Como su especialidad es la brasa, el menú incluye un chuletón de ternera entero o una costilla de vaca europea, para elegir, con guarnición de pimientos del piquillo, patatas agrias fritas y ensalada. Y de postres, pastel Alaska y una selección de turrones artesanos que no pueden faltar durante estas fiestas.

CARNE Y BRASA EN SINTONÍA. El Lomo Alto no es un restaurante al uso, sino que es un templo de la carne seleccionada de las mejores razas españolas y europeas, madurada en las cámaras y servida en el mejor momento a un cliente que puede escoger la pieza más acorde con sus gustos.

Carne de vacas viejas de raza rubia gallega madurada durante 150 días, o de raza frisona con 50 días de maduración, o de ternera de un año, también rubia gallega, con 30 días en la cámara son algunas de las ofertas habituales del restaurante. Todos ellos animales de sexo femenino, de carne más tierna que la de los machos.

SELECT

Recomendado por la Guía Michelin

Lomo Alto se lleva a casa el premio al concurso nacional de brasa

La apuesta del Lomo Alto por la especialización y la calidad ha empezado a recibir reconocimientos en revistas y guías especializadas. La última, la inclusión del restaurante en las recomendaciones de la edición de 2018 de la Guía Michelin, la más conocida del mundo, así como a la guía Traveller. Un reconocimiento que se suma a los premios que ha recibido Lomo Alto en su corta historia, entre los que destaca la victoria en el concurso nacional de brasa durante el certamen Gastronomika del año pasado, en San Sebastián. Este prestigioso galardón se otorgó por primera vez fuera del País Vasco, donde se había quedado en las seis anteriores ediciones.

LOMOBAJO
PANS I CARNS

¿QUIERES CONOCER LA CARTA DEL LOMO BAJO?

Menú con bocadillo gourmet

La Meat Lovers Formula de Lomo Bajo triunfa al mediodía

RECOMENDADO

BARCELONA— El Lomo Bajo ha estrenado esta temporada la Meat Lovers Formula, una propuesta con algunos de sus mejores bocadillos gourmet, acompañamiento y bebida al precio habitual de los menús de mediodía, y que ha tenido una gran acogida, especialmente a la hora de comer y entre aquellos que no tienen mucho tiempo para sentarse en la mesa pero no quieren renunciar a la calidad de los mejores bocadillos de carne que se pueden encontrar en Barcelona.

El menú permite escoger entre tres de los bocadillos que forman la carta del Lomo Bajo, la primera planta de un restaurante dedicado a la carne madurada de buey, vaca vieja y ternera. En este primer piso, se sirven diez bocadillos gourmet: cuatro hamburguesas, cuatro *rolls* y dos pepitos, además de media docena de acompañamientos y postres, una selección de cervezas y vino a copas.

Para la Meat Lovers Formula, se han escogido tres bocadillos de esta carta: la hamburguesa clásica (con carne de vaca madurada acompañada de cebolla a la brasa, tomate y lechuga y con un pan bretzel tostado a la brasa), el *roll* de sobrasada de buey elaborada con la fórmula original del restaurante (acompañada de queso y miel, dentro de un pan de brioche cocido al vapor y marcado a la plancha) y el Moruno Roll (con el mismo pan, relleno de tacos de lomo de dos colores, macerados con ajo, laurel y pimienta dulce, que se sirve con encurtidos y mayonesa de piparra). Para acompañar, el menú permite escoger entre una ensalada y las magníficas patatas de montaña fritas, y está también incluida la bebida.

BOCADILLOS GOURMET. La carta de bocadillos del restaurante, como ya hemos dicho, incluye siete especialidades más. Entre ellas, las *burguesas*, que es el nombre que reciben aquí las hamburguesas. Además de la Clásica, la cocina prepara la Sibarita, con foie a la plancha y manzana; la Gorgonzola, con queso azul italiano, cebolla, tomate y lechuga, y la Suprem, que, a diferencia de las demás, que están hechas con carne de vaca, se elabora con carne de buey y se acompaña con queso y el resto de ingredientes clásicos.

Más sorprendentes son los *rolls* de pan inglés, que, además de sobrasada y carne de pincho moruno, se preparan también rellenos de tartar de carne de buey con cebolla crujiente y cremoso de yema, o de cecina (jamón del muslo) de vaca con ensalada de brotes y cítricos.

Y los pepitos, evocación de aquel clásico de ternera que aquí se eleva a la máxima categoría, ya que se preparan con filete de ternera con pimiento verde, queso y mayonesa de carne, uno, y el otro con chuletón de ternera y pimientos del piquillo. Importante revisión de un clásico que se sirve con pan negro de kamut y algarroba, crujiente y en forma de chapata, diseñado para estos bocadillos.

Como acompañamientos, están las patatas fritas, con excelente materia prima y fritas con piel, pimientos del Padrón con sal gruesa, aros de cebolla con miel de caña o ensalada de cogollos con atún. Otra ensalada, la de endibias con gorgonzola y nueces, lidera la oferta de platos para compartir, junto con las croquetas de cecina de vaca y la ensalada de tomate con ventresca de atún.

Capítulo aparte merecen los postres, clásicos pero capaces de tentar a los más moderados: piña natural con crema fresca; bizcocho borracho a la cerveza y nata montada; sorbete de limón; helado de vainilla, y helado de chocolate belga.

CERVEZA Y VINO A COPAS. Para beber, podemos escoger entre un amplio abanico de nueve cervezas Damm (siempre habrá alguna que case con nuestra opción sólida y con nuestros gustos), o bien vino blanco, vino tinto y cava a copas, para aquellos que prefieren el zumo de uva fermentada. También existe una oferta de gin-tonics con las mejores ginebras y tónica premium para los que quieran alargar la sobremesa.

INFLUENCERS

@eatinbcn. Con un total de 51,5 mil seguidores, Carla Álvaro recomienda probar el Meat Lovers Formula.

@gastronomistas. Gastronomistas (22,6 mil seguidores) recomienda probar La Suprem (hamburguesa de buey) con queso, lechuga, tomate y cebolla a la brasa.

@mikeliturriaga. Con más de 38,1 mil seguidores, Mikel Iturriaga recomienda el tartall roll de buey, con cebolla crujiente y cremoso de yema de huevo.

UNA NAVIDAD SOLIDARIA

Foto: Archivo propio de Cruz Roja.

El Nacional arranca una campaña contra la pobreza alimentaria infantil con Cruz Roja

La campaña *1 euro, 1 merienda, 1 kg de comida* anima también a los clientes a ser solidarios

BARCELONA— El Nacional no es ni quiere ser ajeno a la realidad ni a los problemas de la sociedad que lo rodea, por eso ha firmado un acuerdo con Cruz Roja para ayudar a garantizar una alimentación adecuada y saludable a los niños en situación de vulnerabilidad.

La campaña, diseñada por El Nacional con Cruz Roja, se denomina *1 euro, 1 merienda, 1 kg de comida*. Durante el período de Navidad, los clientes del restaurante podrán realizar un donativo de un euro a la hora de abonar su cuenta. Ese donativo se destinará íntegramente a la institución humanitaria, que lo convertirá en una merienda equilibrada y rica en nutrientes para un niño o niña. Por su parte, por cada donativo que realicen los clientes, El Nacional dará un kilo o un litro de comida o bebida, según las necesidades que marque Cruz Roja y que destinará a su programa de la Alianza Humanitaria para la Alimentación Infantil.

ALIMENTAR Y EDUCAR. La crisis económica que ha vivido nuestro país y que parece que está remontando ha dejado atrás un notable incremento de la pobreza. Según datos de la Encuesta de Población Activa (EPA) del segundo trimestre del 2017, 157.400 hogares catalanes tienen todos los miembros en paro. Por este motivo, tienen que priorizar sus exiguos recursos económicos en la vivienda o en los suministros, afectando de esta manera significativamente el dinero que destinan a la educación, la salud o la alimentación saludable y equilibrada.

El 2016, según el Instituto de Estadística de Cataluña (Idescat), el 23% de los hogares con niños y niñas catalanes se encontraban en situación de riesgo de pobreza y no tenían garantizadas las necesidades básicas como la alimentación saludable y equilibrada, la educación o el ocio.

Cruz Roja cuenta con un programa específico a través del cual trabaja para combatir estas deficiencias y que lleva por título *Éxito Escolar*. Este programa se lleva a cabo en 55 centros de Cruz Roja en toda Cataluña, acoge a unos 1.600 pequeños y es posible gracias al trabajo de cerca de 300 voluntarios y voluntarias que trabajan a diario con estos niños y niñas.

Éstos acuden a los centros después de la escuela y, antes que nada, meriendan. Es aquí donde el donativo de un euro, recaudado de los clientes de El Nacional, se convertirá en una merienda solidaria y saludable. "Pero no vienen solo a merendar", explican los monitores, sino que les acompañan en la adquisición de hábitos saludables en la alimentación y la higiene. Se les enseña a merendar bien, se les explica que es muy diferente comer un bocadillo y una fruta que bollería industrial o dulces, les enseñan el origen y las propiedades de los alimentos y conocen nuevos productos que no están acostumbrados a ver en su casa, como el aguacate o la mantequilla de cacahuete, y a la vez les motivan para que se acostumbren a comer cosas que no se han planteado nunca.

Después de merendar y adquirir esos hábitos saludables, los monitores hacen lo que denominan *acompañamiento educativo*, es decir, acompañar al niño en su proceso de aprendizaje. "No se trata de ayudarles a hacer los deberes, sino de ayudarles en la adquisición de competencias: intentamos que puedan crecer personalmente y desarrollarse como personas", con material específico para las asignaturas escolares y para las diferentes habilidades sociales, vinculando el aprendizaje al juego y a la diversión para que no lo vean como una obligación o un castigo.

Los monitores suelen ser personas jóvenes, para que estén más cerca de la edad de los niños atendidos, y se mantienen ratios pequeñas, de tres a cinco niños y niñas por monitor, "para que los niños se sientan importantes, cuidados y valorados por una persona". La proximidad de edad también hace que los niños sientan a los monitores "mucho más cerca de su edad y se generen vínculos afectivos", concluyen los organizadores.

"HACER DE VOLUNTARIO TE HACE CRECER COMO PERSONA". Para realizar las actividades de Cruz Roja son imprescindibles los voluntarios, gente que dedica parte de su tiempo de forma desinteresada a ayudar a otras personas. Es el caso de Nora Barco, una chica de Terrassa de 25 años que hace ya siete que es voluntaria en Cruz Roja Juventud.

Para Nora, que cada día le dedica unas horas al trabajo desinteresado en esta institución humanitaria, "la experiencia es muy positiva, porque aprendes muchísimo". Por eso, recomienda el voluntariado para el aprendizaje personal. "Estar con los niños te permite aprender mucho de ellos, te sorprenden mucho, desarrollas tus capacidades creativas, vives buenas experiencias, compartes con otros voluntarios y eso crea mucho vínculo y te hace crecer como persona", explica. Pero, sobre todo, valora el aprendizaje que te llevas y las experiencias y los momentos divertidos que puedes vivir, tanto con los otros monitores como con los niños.

"Es muy bonito cuando te encuentras a los niños por la calle y vienen y te explican lo que han hecho durante el día. Ves que realmente formas parte de su vida en algún momento y que eso les queda, que este proyecto es muy importante para ellos".

UNA NAVIDAD SOLIDARIA

NOVIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

El Nacional también celebra su propia inauguración del alumbrado navideño. Ésta será la Navidad más solidaria de El Nacional, ya que arrancamos, juntamente con Cruz Roja, la campaña '1 euro, 1 merienda, 1kg de comida'.

DICIEMBRE

¡Atención! Hoy es un día festivo, pero en El Nacional no cerramos. ¡Ven a vernos!

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

¡Ven a celebrar la Navidad con nosotros! Y descubre los menús especiales, previa reserva, en El Magatzem.

En Catalunya celebramos Sant Esteve comiendo canelones y pollo relleno, o redondo.

¡Celebra Fin de Año en El Nacional con campanadas y uvas!

ENERO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

¡Feliz 2018!

¡Los Reyes Magos llegan a Barcelona!

Finalización de la campaña solidaria de El Nacional y Cruz Roja. ¡Gracias!

Regala El Nacional, regala una experiencia gastronómica única

Esta tarjeta es un documento al portador que puede adquirirse en la web de El Nacional (www.elnacionalbcn.com) o *in situ*. Del importe inicial se irán descontando los sucesivos consumos. Es válida para todos los restaurantes de El Nacional de Barcelona. El saldo de la tarjeta no podrá reembolsarse ni canjearse por dinero. No se reemplazará la tarjeta en caso de robo, pérdida o deterioro. El saldo deberá consumirse en un plazo máximo de 1 año.