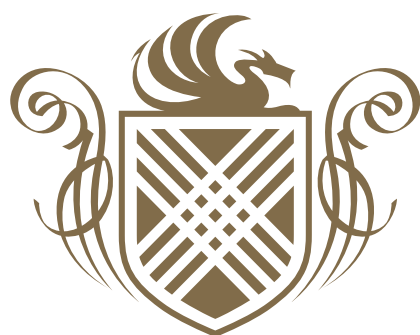




EL NACIONAL

BARCELONA

L'EXPERIÈNCIA GASTRONÒMICA DE BARCELONA



≡ 6 PREGUNTES CLAU SOBRE EL NACIONAL ≡

QUÈ?

El Nacional és el multiespai gastronòmic de referència a Barcelona. Situat en un magnífic edifici modernista, permet degustar algunes de les millors receptes tradicionals de la península Ibèrica, elaborades amb productes de gran qualitat i de temporada. No us perdeu aquest espai amb quatre restaurants i cinc barres especialitzades que faran les delícies de grans i petits.

PER QUÈ?

A El Nacional tot és possible. Paladars de tots els gustos hi són benvinguts i els comensals podran triar entre seure a La Braseria, La Llotja, La Taperia o La Parada o bé gaudir d'un pla més informal en alguna de les seves barres especialitzades. La Barra de Vins, La Barra de Cerveses, La Barra d'Ostres, La Barra de Còctels o El Quiosc són racons ideals per compartir la millor gastronomia.

QUAN?

Obert els 365 dies de l'any, l'horari d'El Nacional és ininterromput de **12 del migdia a 2 de la matinada**.

ON?

El trobareu al número 24 bis del Passeig de Gràcia de Barcelona, a l'interior de l'illa formada per la Gran Via, el Passeig de Gràcia i els carrers Diputació i Pau Claris, en ple Eixample.

COM?

No cal reserva prèvia per menjar a El Nacional. Tot i això, si voleu assegurar-vos la taula, la podeu reservar per als espais de La Llotja o La Braseria (exceptuant els dissabtes i festius) a través de la web elnacionalbcn.com.

QUI?

A El Nacional tothom és benvingut. Tenim taules per a fins a 10 persones, i si voleu venir amb més gent, podreu gaudir d'El Magatzem, un espai privat perfecte per celebrar trobades en un ambient més íntim. Poseu-vos en contacte amb nosaltres i dissenyarem la vostra experiència a mida: info.enb@elnacionalbcn.com

TARGETES REGAL Voleu regalar gastronomia? Regaleu la targeta d'El Nacional (a partir de 50 €). La podeu adquirir a la nostra web elnacionalbcn.com o comprar-la *in situ* i gaudir-ne durant tot l'any.



EDITORIAL

Les millors receptes de la Península amb productes de la màxima qualitat, frescos i de proximitat són un dels grans senyals d'identitat d'El Nacional. En aquest nou número del Diari d'El Nacional en volem compartir unes quantes amb vosaltres i, per això, trobareu receptes retallables i un pas a pas per elaborar alguns dels plats i platets que tenen més èxit dels nostres espais. D'aquesta manera, quan sigueu lluny o vulgueu sorprendre els vostres a casa, podreu continuar confiant en la nostra manera d'entendre i tenir cura de la gastronomia. La resta del temps, us esperem amb els braços oberts als nostres restaurants i barres especialitzades per sorprendre, un cop més, amb els millors productes de la Península. Benvinguts!



Has gaudit de la teva visita a El Nacional? Comparteix-la amb nosaltres a El Nacional BCN (Facebook) i @elnacionalbcn (Instagram i Twitter).



El Nacional consolida la seva campanya solidària a favor de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Els fons recaptats es destinen a la investigació de malalties que afecten la infància



BARCELONA – Un any més, amb l'arribada del període nadalenc, el multiespai gastronòmic El Nacional celebra la seva campanya solidària. Els fons recaptats es destinen a l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, centre pediàtric de reconeixement internacional on acudeixen pacients de tot el món i en el qual cada any es fan més de 245.000 consultes, 117.000 urgències, 18.000 hospitalitzacions, 19.000 tractaments d'hospital de dia i on neixen més de 3.300 bebès. L'objectiu de la campanya és col·laborar econòmicament per impulsar la investigació de malalties que afecten la infància i, d'aquesta manera, puguin incrementar el nombre d'assajos clínics, els tractaments i el coneixement científic.

PARTICIPAR-HI ÉS A L'ABAST DE TOTHOM. El tret de sortida d'aquesta campanya solidària cada any comença a finals de novembre, coincidint amb l'encesa de llums nadalenques d'El Nacional, i s'allarga fins al 6 de gener. Durant aquestes setmanes, els clients

podran col·laborar amb la iniciativa fent una aportació d'1 € solidari a l'hora d'abonar el compte. A aquesta recaptació s'hi sumaran 10.000 € addicionals que El Nacional donarà a títol privat.

La passada edició del 2018-2019, El Nacional va aconseguir fer una aportació de 27.102 € a l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, i per a aquesta nova campanya s'espera poder superar aquesta xifra.

L'ENCESA MÉS SOLIDÀRIA. Coincidint amb aquestes setmanes de celebracions i reptes solidaris, El Nacional no només llueix una il·luminació nadalenca espectacular, sinó que també transforma tots els seus espais amb una decoració *vintage* dissenyada *ad hoc* per a l'ocasió. L'encesa nadalenca prevista per al 2019 serà el dijous 28 de novembre, a les 21h, i seran els mateixos investigadors i doctors representants de l'Hospital els qui encendran els més de 500.000 LED, en un acte amenitzat i dedicat a la campanya solidària.

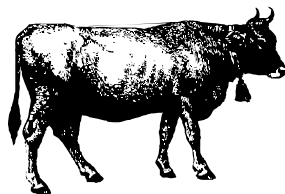
—◆—◆—◆—

Els productes de temporada són un dels grans protagonistes d'El Nacional. Cada any, l'equip gastronòmic d'aquest espai elabora un centenar de noves receptes que posen en relleu els millors productes de cada estació. Aquestes noves elaboracions se sumen a les cartes de cadascun dels espais d'El Nacional, aportant un toc de frescor i nous sabors i aconseguint una minuta que sempre està en evolució. A continuació, us presentem un calendari gastronòmic que mostra alguns dels productes i els ingredients estrella per a cada mes de l'any. Perquè cada estació està plena de sorpreses.

—◆—◆—◆—



LA BRASERIA



VOLS CONÈIXER LA CARTA DE LA NOSTRA BRASERIA?



Compromesos amb la carn madurada

La Braseria ofereix, a més, suggeriments que s'adapten al producte de temporada

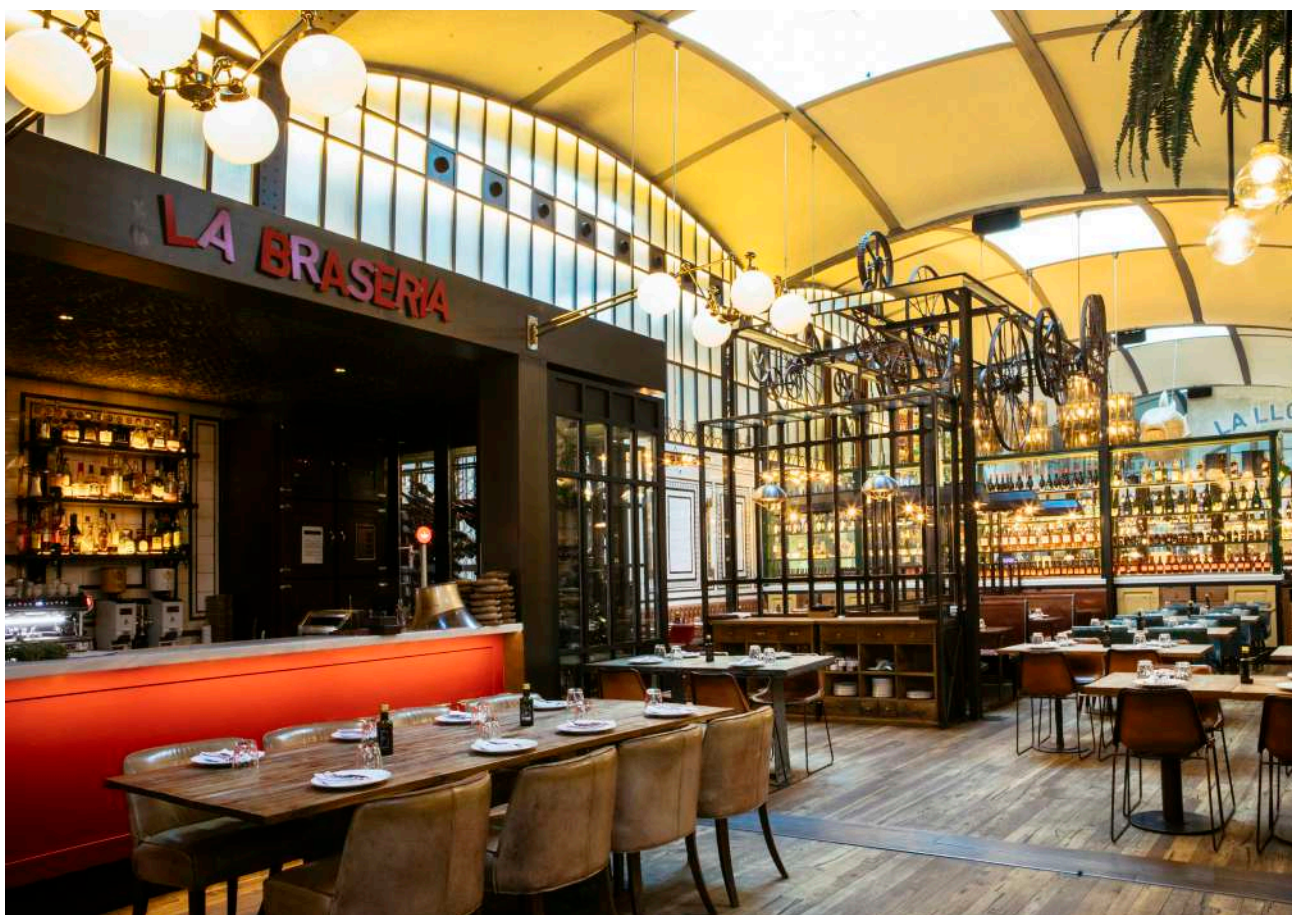
BARCELONA—La filosofia de La Braseria es manté ferma: “Continuem apostant per les carns de boví madurades, fetes a la calor de la brasa, i pel producte de Km0, ja que la majoria de les nostres peces són autòctones i provenen de la península Ibèrica”, explica Michel Gradeler, director de cuina d'El Nacional. I és que en aquest espai es treballa amb dos tipus de carns nacionals, la de vaca rossa gallega, amb una maduració d'entre 80 i màxim 120 dies, i la de vedella del Pirineu català, amb 40 dies de maduració. La tercera opció és la carn de vaques europees de raça Simmental, amb un màxim de 70 dies de maduració. Totes es couen al moment en graelles obertes, a una distància de les brases molt precisa, per aconseguir l'excel·lència carnívora i que la peça es faci al punt just de temperatura, i, el més important, a la vista dels clients.

ELS PLATS DE L'ANY. A més de les carns de vaca, la carta de La Braseria manté altres alternatives, com els guisats, el bistec tàrtar de bou, el pollastró farcit, els peus de porc Duroc i la botifarra de Calaf a la brasa. I mensualment amplia l'oferta amb suggeriments que tenen com a protagonistes els productes de temporada.

Així, doncs, el mes de gener, època per excel·lència de les carns de caça, aquest espai oferirà un filet de cérvol acompanyat d'un Parmentier de *celeri* i salsa de regalèssia. El moment òptim de les carxofes arriba al febrer, i aquí es preparen fregides i acompanyades amb saborosos encenalls de cecina. Al març, La Braseria es llança a un plat tradicional com les faves a la catalana, sense oblidar la imprescindible proposta carnívora: un carré de xai a la brasa.

Amb la primavera en tota l'esplendor i els espàrrecs com a amos del rebost d'abril, l'equip de cuina d'El Nacional elabora uns espàrrecs verds a la graella acompanyats de foie-gras i rovell d'ou, i també un ravioli de bacallà amb crema d'espàrrecs i parmesà. Al maig, aposten per una cassola de Parmentier de patata amb *perichicos* i ou escalfat de dos rovells. Una autèntica delicadesa.

Les carns de La Braseria rebran el mes de juny amb una amanida de patata violeta, tomàquet *baby*



confitat i anguila fumada. Un acompanyant d'allò més encertat. Els suggeriments del juliol seran un lleuger entrant de síndria a la brasa amb tomàquet cherry i formatge fresc i un mar i muntanya, mentre que a l'agost la protagonista és l'albergínia, que aquí es podrà degustar farcida d'entranya entatxonada.

El curs escolar començarà amb dos plats molt suggeridors: el foie d'ànec semicuit amb confitura

de raïm i la coca fina de tomàquet, formatge, pernil d'ànec fumat i espinacs *baby*. I els ceps a la brasa amb Parmentier d'ou seran els encarregats d'acompanyar la carn d'aquest espai a la tardor.

Per tancar l'any, no faltaran les propostes nadalenques tradicionals, com els canelons trufats i l'ànec guisat amb peres al moscatell. Tot un any de sensacions gustatives.

PLATS ESTRELLA

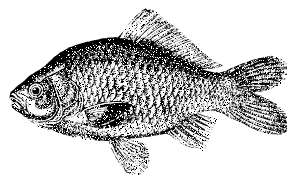


MITJANA DE VACA VELLA. Aquesta carn de rossa gallega té entre 80 i 120 dies de maduració i “matisos d'avellana, de fenc i de llet fresca. A més, és molt aromàtica”, apunta el xef Michel Gradeler. Es fa a la brasa del forn Jospier i se serveix amb dues guarnicions per triar: patates fregides, al caliu, escalivada o amanida.



ENTRECOT DE VACA PIRINENCA. Amb un màxim de 40 dies de maduració, aquesta carn prové de vedelles brunes dels Pirineus, criades entre el Berguedà i l'Alta Ribagorça. Se serveix tallada a làmines sobre un plat ceràmic, per mantenir-ne la temperatura, que ha d'estar a uns 54 graus al centre de l'entrecot.

LA LLOTJA

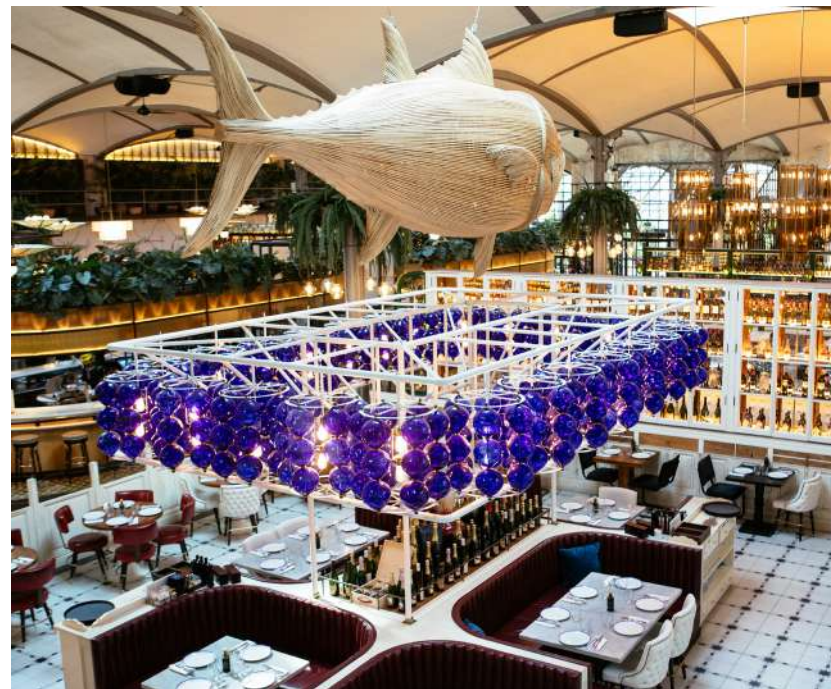
VOLS CONÈIXER LA CARTA
DE LA NOSTRA LLOTJA?

Un racó gastronòmic amb caràcter mariner

La Llotja d'El Nacional destaca les receptes més preuades del Mediterrani i de l'Atlàntic

BARCELONA—Els habituals a La Llotja saben que el marisc i el peix que s'hi degusten provenen íntegrament de llotges de ports mediterranis i de les aigües del nord de la península Ibèrica. Són els productes que manen a la carta, igual que altres receptes que ja s'han convertit en autèntics clàssics gastronòmics. Entre els grans clàssics de La Llotja, destaquen els bunyols de bacallà casolans; l'orada a la sal, pensada per compartir, o la paella, amb l'indispensable socarrat.

A més, com en tots els espais d'El Nacional, els suggeriments de temporada també arriben mensualment a aquest racó gastronòmic: especialitats com la flor de carxofes confitades amb brandada de bacallà, al febrer; el peix blanc amb espàrrecs, el mes d'abril; un all i pebre d'anguiles del Delta de l'Ebre, al juny, etc. A aquestes delicioses especialitats cal sumar-hi el bullit de peix, un emblema del receptari eivissenc que té l'origen en la cuina de pescadors i que a La Llotja es presenta en dos serveis. A continuació, us descobrim com elaborar pas a pas aquesta autèntica delicadesa marinera.

LA
RECEPTE

Bullit de peix d'Eivissa

Ingredients

- » 575 g de bèrix
- » All pelat
- » Farigola fresca
- » Safrà molt
- » Alloli
- » 1 l de fumet de peix blanc
- » 80 g d'arròs bomba
- » Patata monalisa
- » Oli d'oliva suau
- » Sal

1



Prepareu el fumet prèviament i deixeu-lo reposar. Elaboreu l'alloli i reserveu-lo amb la resta d'ingredients.

2



Escateu i netegeu el bèrix, rebutjant-ne les ganyes, els budells i les aletes. Renteu els peixos amb aigua i trossegeu-los.

3



En una olla, ofegueu l'all laminat, incorporeu-hi 3/4 del fumet, les patates i el peix trossejat. Coeu-ho uns 15 minuts.

4

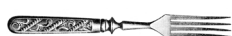


En una altra paella, ofegueu l'arròs, amb el safrà i la farigola, i afegiu-hi la resta del fumet. Coeu-ho fins que l'arròs quedi sec.

5



Serviu per separat el peix i l'arròs amb l'alloli. S'ha de menjar alhora. Bon profit!



Vols consultar més receptes? Ara pots, gràcies al blog d'El Nacional: www.elnacionalbcn.com/blog



LA TAPERIA

VOLS CONÈIXER LA
CARTA DE LA TAPERIA?

Tapes amb molt de caràcter

Us expliquem com preparar quatre platets estrella d'El Nacional

BARCELONA—A La Taperia ens podem regalar un viatge per la gastronomia de la Península a través d'algunes de les seves tapes més conegudes i també d'altres plats del receptari nacional que són molt recognoscibles pels comensals. La carta d'aquest espai acaba d'incorporar noves propostes, com el pop a la gallega, els

pebrots de Padrón, les patates *al mojo picón*, el suquet de peix i el pollastre guisat a la catalana. Noves receptes que conviuen amb altres platets que són emblema a La Taperia i que podem provar de cuinar a casa, gràcies a les indicacions que ens suggereix l'equip de cuina d'El Nacional.

Amanida de favetes



Mandonguilles amb sípia



Pollastre guisat



Crema catalana



LA TAPERIA

VOLS CONÈIXER LA
CARTA DE LA TAPERIA?

Quatre elaboracions seleccionades

Retalleu aquestes receptes de La Taperia per preparar-les a casa

Mandonguilles
amb sípia

Ingredients

- 1 sípia d'1,5 kg
- 400 g de mandonguilles
- 50 g de farina
- 100 cl de fumet
- 100 cl de brou fosc de vedella
- 20 g de sofregit
- 100 g de picada (ametlles salades, avellanes pelades torrades, pa de pagès, all, vi blanc i oli d'oliva)
- Oli d'oliva
- Sal

Preparació

- ◆ Enfarineu les mandonguilles i fregiu-les en una paella amb oli d'oliva calent fins que es daurin.
- ◆ Netegeu i tallem la sípia a daus. Col·loqueu-la en una plata i coeu-la al forn 50 minuts, al 100% de vapor.
- ◆ En una olla, escalfeu el sofregit i la picada, preparats prèviament. Afegiu-hi el brou i el fumet i deixeu que bulli.
- ◆ Afegiu-hi la sípia i coeu-ho fins que estigui del tot tova.
- ◆ Incorporeu les mandonguilles al conjunt i mantingueu-ho al foc 10 minuts més. Serviu-ho.



35 minuts



4 persones



Mitjana

Amanida de
favetes

Ingredients

- 600 g de faves prèviament confitades
- 100 g de pebrot vermell
- 100 g de pebrot verd
- 100 g de ceba
- Salsa vinagreta
- 50 g de pernil de gla
- Menta fresca
- Oli d'oliva suau
- Vinagre d'alcohol blanc
- Pebre negre mòlt
- Sal fina

Preparació

- ◆ Tallem el pebrot i la ceba a la brunesa. Col·loqueu-ho en un recipient i barregeu-ho amb les favetes confitades i una mica de salsa vinagreta. Reserveu-ho.
- ◆ Tallem el pernil a la brunesa i reserveu-lo.
- ◆ Desfullem la menta i escaldej les fulles en una olla, 1 minut. Refredeu-les amb aigua i gel. Tallem-les a la brunesa i reserveu-les.
- ◆ En un bol, barregeu les favetes amb el pernil, la menta i una mica de vinagreta. Salpebreu-ho i serviu-ho.



15 minuts



4 persones



Fàcil

Crema
catalana

Ingredients

- 50 g de maizena
- 150 g de sucre blanc
- 1 rama de canyella
- Pela de llimona
- Pela de taronja
- 1 l de llet de vaca sencera
- 20 ml de rovell d'ou pasteuritzat

Preparació

- ◆ En una olla, escalfeu la llet amb la canyella i la pela dels cítrics, uns 5 minuts, sense que arribi a bullir.
- ◆ En un bol, barregeu el rovell amb el sucre i la maizena. Afegiu-hi la llet calenta i barregeu-ho.
- ◆ En una olla, coeu la barreja anterior, uns 5 minuts, sense parar de remenar-la amb l'ajuda d'unes varetes.
- ◆ Deixeu refredar la barreja i aboqueu-la en safates individuals.
- ◆ Finalment, empoleu la part superior de la crema amb sucre blanc. Cremeu el sucre amb un bufador fins que obtingueu un caramel daurat fi.



15 minuts



4 persones



Fàcil

Pollastre guisat

Ingredients

- 1 kg d'ales de pollastre sense punta
- 80 g de pinyons
- 200 g de prunes sense pinyol
- 100 g d'orellanes (albercocs secs)
- 500 ml de moscatell
- Oli d'oliva suau
- 1 l de brou fosc de vedella
- Aigua
- Sal fina

Preparació

- ◆ En una paella amb oli d'oliva, salteu el pollastre i marqueu-lo.
- ◆ Afegiu-hi el moscatell i flamegeu el pollastre aproximadament 1 minut.
- ◆ Afegiu-hi la fruita seca (pinyons, prunes i orellanes), l'aigua i el brou fosc de vedella i coeu-ho uns 25 minuts, a foc mitjà.
- ◆ Deixeu-ho reposar, emplateu-ho i serviu-ho.



30-45 minuts



4 persones



Mitjana

BARRA DE VINS



VOLS CONÈIXER LA NOSTRA
BARRA DE VINS?



Biodinàmics, naturals i ecològics

La carta d'aquesta barra especialitzada creix amb noves tipologies de vins



BARCELONA— La carta de la Barra de Vins d'El Nacional és coneguda de sobres per la variada oferta de referències procedents de les millors denominacions d'origen, des de Rioja fins a Ribera del Duero, passant per Rueda i Priorat. Ara la proposta s'enriqueix amb la presència de tres noves tipologies

de vins: ecològics, biodinàmics i naturals.

Amb un protagonisme creixent al mercat vinícola, els ecològics són vins que s'elaboren amb adobs naturals, sense químics ni additius, sense maquinària i amb nivells de carboni mínims. A poc a poc han aconseguit conquerir els paladars més exigents i, per això,

no podien faltar a la Barra de Vins. Tampoc els biodinàmics, la filosofia dels quals busca tancar el cicle biològic de l'entorn natural d'acord amb la lluna, el respecte pel terra i la planta, així com el medi ambient. El procés d'elaboració tampoc no incorpora químics, tal com passa amb els vins naturals.

VINS NATURALS. Els vins naturals s'obtenen amb el mínim d'intervenció possible, tant en el conreu de la vinya, que ha de ser ecològic, com en la transformació posterior, que no accepta processos de clarificat ni filtrat. Així, doncs, aquests vins s'elaboren amb raïm veremat a mà i la fermentació alcohòlica no porta llevats afegits ni es corregeixen els sucres, l'acidesa o el color dels vins, ja que es considera que el raïm ha de reflectir les condicions de la terra i de l'anyada. El resultat final és un vi que aposta pels mètodes ancestrals i que és un fidel reflex de la terra en què neix.

PERFECTE PER MARIDAR. Els vins ecològics, biodinàmics i naturals del Nacional, juntament amb la resta de referències, es poden acompanyar de productes tan excepcionals com el pernil ibèric de gla. Procedent de Guijuelo, un tallador de pernil professional el talla al moment davant del comensal, amb què s'ofereix un maridatge premium impossible d'oblidar.

BARRA DE CÒCTELS

VOLS CONÈIXER LA CARTA DE
LA NOSTRA BARRA DE CÒCTELS?



Còctels i 'mocktails' sense horaris

Vermut, *afterwork*, sopar... Qualsevol moment és bo per visitar aquesta barra

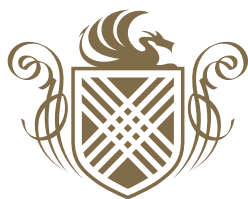


BARCELONA— Mimosa, Bellini i Bloody Mary. Potser aquests són els primers noms que ens vénen al cap quan pensem a regalar-nos un *brunch* o a prendre un còctel en horari diürn. Perquè sí, els còctels no han d'estar reservats exclusivament a les últimes hores de la nit. A la Barra de Còctels d'El Nacional ens conviden a oblidar-nos dels horaris amb una carta molt extensa, que incorpora una quarantena de còctels clàssics, a base de ginebra, vodka, whisky o cava, entre d'altres, i saborosos *mocktails* sense alcohol, per gaudir a qualsevol hora del dia.

LA COCKTELERIA TAMBÉ POT SER EL TEU RESERVAT. Aquest espai, situat al centre d'El Nacional, també pot convertir-se, per unes hores, en el teu reservat ideal per gaudir d'un pica-pica o d'un menú per a grups. L'únic requisit per viure aquesta experiència -ja sigui amb amics, família o per a esdeveniments d'empresa- és que el grup sigui superior a 15 persones. Els teus convidats podran degustar alguns dels plats més reeixits d'El Nacional, com el combinat de punxes, la paella de marisc, el *rillet* de bacallà i l'assortiment d'espàtlla ibèrica de gla Guijuelo. El glamur està garantit.

Al llarg d'aquest 2020, la Barra de Còctels també incorporarà, durant la franja nocturna, una nova carta amb combinats d'autor. La rúbrica perfecta.





EL NACIONAL

BARCELONA

EL MAPA

La Braseria

Les ànimes carnívores tenen una cita en aquest local. La **matèria primera**, que s'exposa als comensals, i un **showcooking** arrodoneixen una proposta carregada de sabor amb plats com una bona mitjana de vedella o l'ossobuco.

Barra de Còctels

Si ets exigent amb els còctels i sempre demanes un Martini sec sacsejat però no barrejat, aquest és el teu lloc. Aquí podràs degustar tant **varietats clàssiques com creacions d'autor** fins a l'hora que vulguis.

La Llotja

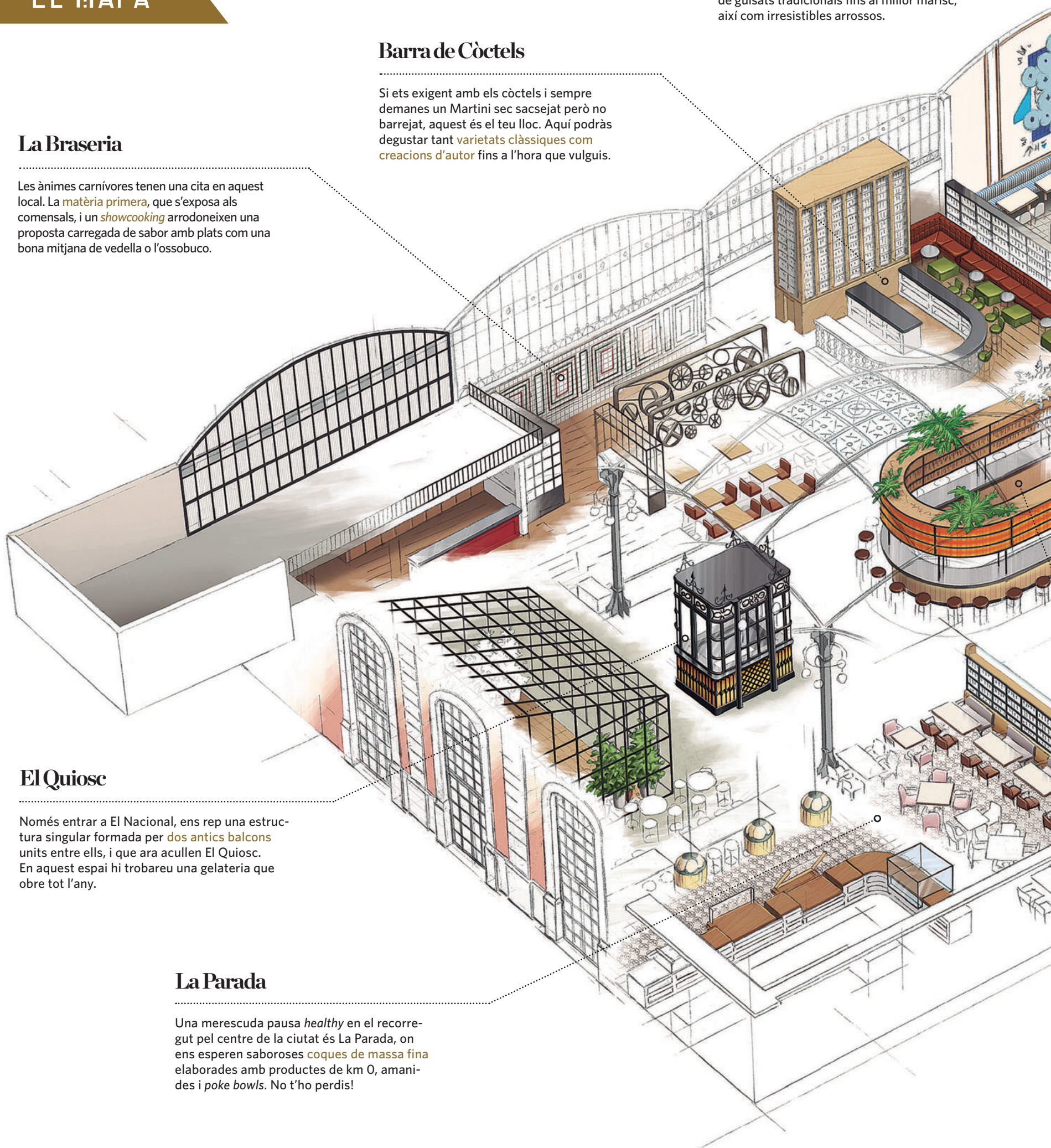
El gust del mar directe a la taula. La carta privilegiada d'aquest espai dedicat al peix es nodreix de **receptes de tota la Península**, des de guisats tradicionals fins al millor marisc, així com irresistibles arrossos.

El Quiosc

Només entrar a El Nacional, ens rep una estructura singular formada per **dos antics balcons** units entre ells, i que ara acullen El Quiosc. En aquest espai hi trobareu una gelateria que obre tot l'any.

La Parada

Una merescuda pausa *healthy* en el recorregut pel centre de la ciutat és La Parada, on ens esperen saboroses **coques de massa fina** elaborades amb productes de km 0, amanides i *poke bowls*. No t'ho perdis!



El Magatzem

Aquest **saló privat** és l'espai ideal per celebracions, dinars i sopars en grup, i a més ens proposa menús de grup per a l'ocasió. La carta habitual recull el més destacat dels quatre restaurants i les cinc barres d'El Nacional, i accepta grups de fins a 42 persones.

Barra d'Ostres

Fins a quatre varietats d'aquest producte de mar figuren a la carta de la barra. A més, es poden degustar acompanyades d'una selecció de vins, caves i xampany. I, a més d'ostres, aquí també se serveix **salmó, tonyina, cranc rei, marisc de temporada** i caviar.

La Taperia

Els amants de les bones tapes ja saben que **els sabors de la Península, de nord a sud**, es poden descobrir per mitjà d'aquestes petites grans delícies i, a més, les descobrireu a través "del cante a la magaleña"!

Barra de Vins

Si t'agrada el vi però et perds entre les múltiples varietats, visitant aquesta barra d'El Nacional et convertiràs en tot un expert. La carta de vins es complementa amb **caves i varietats de vins generosos**, com el xerès.

Barra de Cerveses

Aquest racó és tot un homenatge a la nostra beguda favorita. La cervesa es converteix en la pedra angular de les propostes gastronòmiques de la barra, ja que **cadascuna de les varietats es marida amb plats sorprenents**.

LA PARADA

VOLS CONÈIXER LA CARTA
DE LA NOSTRA PARADA?

Els 'healthy bowls' arriben a La Parada

El Nacional aposta pel vessant saludable en aquest espai ideal per fer una pausa *foodie*

BARCELONA— La Parada és un dels primers espais que ens reben quan entrem a El Nacional, un restaurant ràpid per descansar una estona en els moments més afeixats del dia mentre es degusten coques salades, plats de formatges i embotits o receptes de pasta. Des de sempre, La Parada ha apostat pel menjar saludable, incorporant a la carta amanides variades, fruita tallada i suc, però ara fa un pas més i introdueix una nova línia de *healthy bowls*.

EN FORMA DE 'BOWL'. Inspirant-se en la filosofia dels *poke bowls* o dels *buddha bowls*, un tipus de plats que triomfen a les xarxes socials però també a les cuines de restaurants i llars, l'equip de Cuina d'El Nacional ha dissenyat una gamma de quatre *bowls* que tenen com a base diferents tipus de gra: arròs basmati i integral, lleties, blat i quinoa. A aquesta base s'hi afegeix alguna proteïna, com ara llagostins, tonyina, rosbif i pollastre, respectivament, i altres aliments frescos, com verdures i fulles verdes, habitualment crues. L'avantatge és que són plats complets, sadollants i molt equilibrats, de manera que amb un sol *bowl* haurem cobert les necessitats d'ingesta per a un dinar o un sopar. L'alternativa saludable al menjar ràpid.

En la mateixa línia saludable, La Parada també fa créixer la seva carta de postres amb noves receptes a base de iogurt grec amb llavors i fruita.



CADA COP MÉS 'HEALTHY'. Des de fa uns anys, els restauradors espanyols han percebut un increment de la demanda de menjar saludable. Ens agrada cuidar-nos i tenir cura del que mengem. Per això, i per respondre als comensals, La Parada s'ha proposat recórrer un camí que es basa a "treballar cada vegada més amb producte exclusivament de proximitat, especialment el que prové de l'horta", explica Michel Gradel, director de Cuina d'El Nacional. "Volem que es diferenciï dels altres espais d'El Nacional per tenir una carta completament enfocada cap al menjar saludable, sense oblidar els plats de pasta i lasanya habituals i les coques característiques", afegeix.

BARRA D'OSTRES

VOLS CONÈIXER LA CARTA
DE LA NOSTRA BARRA D'OSTRES?

Ostres i receptes de temporada

El pas de les estacions també es degusta a la Barra d'Ostres



BARCELONA— Obertes i presentades al natural, regades amb unes gotes de llimona, amb pebre negre molt o acompanyades amb una vinagreta d'escalunya. Aquestes

són les formes més tradicionals i habituals de menjar ostres. Així ens les serveixen a la Barra d'Ostres d'El Nacional, que, a més, disposa d'altres acompanyaments, com salses picants. Però, per què no combinar-les també amb algunes de les propostes de temporada que s'incorporen mensualment a la carta?

CARÀCTER ESTACIONAL. I és que el calendari gastronòmic d'El Nacional, amb els seus suggeriments i plats especials en funció del producte de temporada, també té parada en aquesta barra. Així, doncs, al gener, època en què taronges, llimones i altres cítrics estan en el punt òptim de recol·lecció, aquest espai oferirà un *mollete* de llamàntol. Al març és el moment de les faves, mentre que a l'abril manaran els espàrrecs de marge. L'aposta de la Barra d'Ostres per a aquests



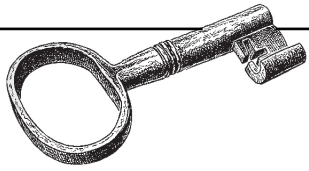
mesos és un *rilette* de bacallà amb faves confitades i uns espàrrecs blancs amb mousse de salmó fumats, respectivament, perfectes per degustar amb algun

de textures i un exercici de potència de sabors. Una barra per a amants de les delicadeses, on la rúbrica la posen el marisc, el caviar i els fumats.

dels excel·lents caves i xampanyes que trobem a la carta. Per preparar l'arribada de l'estiu, un període en què el peix blau està en la màxima esplendor, els responsables de Cuina d'El Nacional han ideat un platet de llom d'anguila fumada. Si s'acompanya d'un assortiment d'ostres de l'Atlàntic i del Mediterrani, fresques i acabades d'obrir pels professionals d'aquesta barra, l'àpat promet ser memorable.

Els suggeriments no s'acaben: cargols de punxa amb romesco, al juliol; cebiche de corball, a l'agost; carpaccio de magret d'ànec amb figues, al setembre, i ostra amb papada confitada, al novembre, el mes triat per El Nacional per donar protagonisme, en tots els seus espais i barres, als aliments derivats del porc. I al desembre, amb les festes i els àpats nadalencs a l'horitzó, la proposta d'aquesta barra és acompanyar les seves delicioses ostres amb raïm moscatell o amb unes rodanxes de poma àcida, un autèntic contrast

EL MAGATZEM



Per gaudir en companyia

La sala privada d'El Nacional ofereix quatre menús inspirats en els seus plats estrella



BARCELONA— Quatre barres especialitzades i quatre restaurants. Sabem que l'oferta d'El Nacional és immensa i que ens porta a recórrer tota la gastronomia de la península Ibèrica. Potser el que alguns no saben és que El Nacional té un altre espai, més íntim i amagat, pensat per a dinars en grup: El Magatzem. Amb accés des d'El Nacional però també des del carrer Pau Claris, aquest saló privat es diu així perquè al començament va ser un dels magatzems d'aquest gran espai gastronòmic. A poc a poc, es va anar transformant en un racó perfecte per a dinars familiars, sopars d'empresa, presentacions, celebracions d'aniversari, reunions de negocis i tota mena d'esdeveniments que reuneixin un màxim de 42 comensals.

CARN O PEIX. “A El Magatzem mirem d'oferir una experiència personalitzada i de reproduir a petita escala el que donem per menjar als diferents espais d'El Nacional”, explica Michel Gradeler, director de Cuina d'El Nacional. Per això, han ideat quatre menús de grup i un bufet, disponibles tot l'any, tot i que amb reserva prèvia, que seleccionen els millors plats de La Braseria, La Llotja i La Taperia. Així, doncs, el menú més carnívor, basat en la carta de La Braseria, us delectarà amb entrants com el pernil ibèric de gla de Guijuelo, la cecina de bou, els calamars mar i muntanya i el formatge *payoyo*, per culminar amb un sucós garri a la segoviana. Pans, postres i begudes estan inclosos en

Amb accés des d'El Nacional i des del carrer Pau Claris, aquest saló privat es diu així perquè al començament va ser un dels magatzems d'aquest espai gastronòmic

tots els menús de grup. El segon menú, que es fixa en les delícies marineres de La Llotja, obre amb uns aperitius de marisc en conserva, un salpicó de peix i marisc, la famosa esqueixada de bacallà d'El Nacional i les croquetes de peix i marisc, entre d'altres. El plat principal: la deliciosa orada a la sal grossa d'Eivissa.

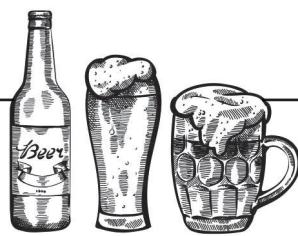
DE TAPES O DE BANQUET. Per descobrir les tapes i els plats més destacats de La Taperia, no hi ha res millor que triar el menú que s'inspira en aquest espai i que ofereix un complet pica-pica amb menjars típics de les tapes nacionals, com l'ensalada russa, l'assortiment de formatges artesans, les patates braves, les croquetes de pernil ibèric, la bomba de la Barceloneta i el plat estrella, la paella mar i muntanya d'El Nacional. Finalment, el quart menú, que porta el nom d'*El Nacional*, és el més complet i us conquistarà amb propostes com



l'assortiment d'ostres del Mediterrani, la taula d'embotits ibèrics i el tàrtar de tonyina vermella del Mediterrani. Així mateix, El Magatzem ofereix un menú bufet, amb diferents punts de degustació, en un ambient informal amb taules altes, que us permetrà degustar entrants com l'amanida de favetes, pernil ibèric i menta i l'esqueixada de bacallà.

MENÚ ESPECIAL DE NADAL. Amb l'arribada de les festes de Nadal, l'espai gastronòmic ofereix tres menús diferents. Al de La Llotja destaquen el caneló trufat i el suquet de peix de roca i marisc de costa; al de La Braseria, el carpaccio de vaca curat amb formatge blau Idiazabal i el bistec tàrtar de bou; mentre que al de La Taperia hi ha altres menjars, com el pollastre guisat a la catalana. Tots inclouen, també, fantàstiques postres, com el cardenal amb nata muntada i maduixes i l'assortiment de torrons Vicens.

BARRA DE CERVESES



De tirador o en ampolla?

La Barra de Cervezes ofereix la majoria d'especialitats cerveseres de Damm



BARCELONA— Només haureu de pensar si la preferiu servida des d'un tirador o en ampolla. Aquesta és l'única preocupació que tindreu quan us acosteï a la Barra de Cervezes. I és que aquí, en un dels racons més concorreguts d'El Nacional, es pot degustar l'extensa gamma de cerveses que elabora Damm. La qualitat està garantida, així que només cal deixar-se guiar pels professionals d'aquesta barra, ja que ells us recomanaran la cervesa que més s'ajusti als vostres gustos, a l'oferta gastronòmica o al moment de la jornada.

CERVESES PER A TOT L'ANY. Amb un caràcter mediterrani i fresc, Estrella Damm és el producte estrella de la companyia i va ser creada pel seu fundador, August Kuentzmann Damm. A la Barra de Cervezes la podem demanar de tirador, en forma de canya (25 cl) o de pinta (50 cl), sempre servida amb els centímetres justos de crema, i també en ampolla.

Una altra de les cerveses que podem degustar tant de tirador com en ampolla és la Damm Lemon, una clara preparada amb una proporció de sis parts d'Estrella Damm per quatre parts de llimona i un toc de llima. Dels tiradors brollen, a més, altres especialitats: la Voll-Damm, una cervesa de doble malta d'estil Marzënbier, i la valenciana Turia, reconeixible pel sabor torrat i pel color ambre intens amb reflexos vermellorsos.

LA FAMÍLIA DAMM. L'oferta s'amplia per als qui prefereixin el format ampolla, ja que podran assaborir especialitats com La Malquerida, una cervesa vermella fresca, creada pels mestres cervers de Damm i els germans Ferran i Albert Adrià, elaborada amb flor de Jamaica, taronja, blat, malta d'ordi i blat de moro. També podran demanar l'alsaciana A.K. Damm, suau i que se serveix en copa llarga tipus flauta; la Keler, una lager que es produeix des del 1890; la Bock-Damm, una

cervesa negra a l'estil de Munic, elaborada amb tres tipus de malta, i la Inedit, creada pels mestres cervers de Damm, Ferran Adrià i l'equip de sommeliers d'elBulli. Sense deixar de banda les *cervezes sense*: la Free Damm, sense alcohol però amb moltes aromes, i la Daura, l'especialitat sense gluten, apta per a celíacs.

PER PICAR. Totes mariden amb molts dels plats que se serveixen a El Nacional, encara que ho fan especialment bé amb les propostes de la carta de la Barra de Cervezes. Hi trobem aperitius com anxoves de l'Escala, seitons en vinagre, escopinyes, olives, patates xips, *gildes* i assortiments de marisc i de vegetals en conserva. Tampoc no hi falten les tapes fredes, les taules de formatges, elaborats en formatgeries seleccionades amb cura al llarg de tota la península Ibèrica, i els embotits de gla. Un barra per deixar-se portar, menjar, beure i gaudir.

¿QUIERES CONOCER LA CARTA DE NUESTRA BARRA DE CERVEZAS?

COMBINACIONS GUANYADORES

A les diferents barres i espais d'El Nacional es poden prendre canyes ben tirades i ampolles de les principals cerveses Damm que, acompanyades dels aperitius i plats més adequats, assolixen la combinació perfecta.

LA PARADA



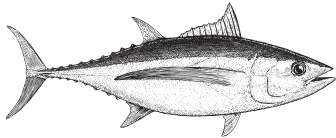
A.K. DAMM + COCA DE SALTAT DE VERDURES
La coca de saltat de verdures amb salsa romesco combina perfectament amb la cervesa d'estil alsacià A.K. Damm, llançada el 2001 com a homenatge al fundador de la companyia, August Kuentzmann Damm. Caràcter alemany amb refinament francès.

LA TAPERIA



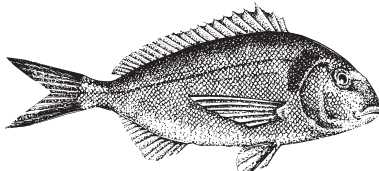
BOCK-DAMM + ARRÓS NEGRE
Negre sobre negre en aquest maridatge que proposa a La Taperia. La Bock-Damm és una cervesa negra a l'estil de Munic elaborada amb tres tipus de malta, que li confereixen un gust torrat. Una companyia ideal per a l'arròs negre amb marisc i peix.

BARRA D'OSTRES



ESTRELLA DAMM + TÀRTAR DE TONYINA
A la Barra d'Ostres els crus, com el tàrtar de tonyina vermella del Mediterrani, són els actors principals. Què millor que servir-lo amb la protagonista absoluta de les cerveses Damm, l'Estrella Damm. Fresca, d'estil Mediterrani i perfecta per acompanyar aquest plat estiuenc.

LA LLOTJA



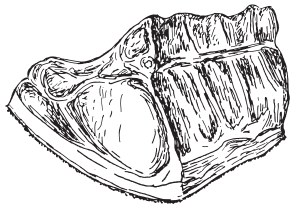
INEDIT + DORADA
Els matisos de la Inedit atorguen a l'orada a la sal grossa d'Eivissa un sabor complex i d'inspiració mediterrània. La cervesa creada pels mestres cervesers de Damm, Ferran Adrià i l'equip de sommeliers d'elBulli està elaborada a partir de dues cerveses (la de malt d'ordi i la de blat) i aromatitzada amb espècies.

BARRA DE CÒCTELS



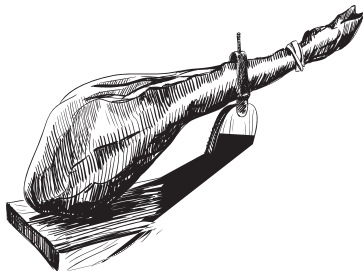
MALQUERIDA + APERITIU DE MARISCOS EN CONSERVA
A la Barra de Còctels us hi espera la Malquerida, una cervesa vermella fresca ideal per maridar amb plats d'inspiració llatina i també amb el vinagre dels mariscos en conserva. Es prepara amb flor de Jamaica, taronja, blat, malt d'ordi i blat de moro.

LA BRASERIA



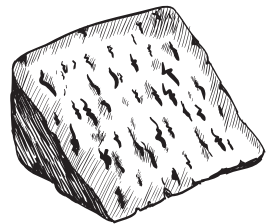
VOLL-DAMM + MITJANA DE VACA VELLA
La Voll-Damm ofereix més aroma, més sabor i més cos que altres cerveses, ja que en la seva elaboració s'utilitza el doble de la quantitat de malta habitual. Una intensitat que contrasta amb la mitjana de vaca vella feta a la brasa o la gran hamburguesa de bou d'El Nacional.

BARRA DE CERVESES



TURIA + PERNIL IBÈRIC DE GLA
Una canya ben tirada de Turia, la cervesa torrada més valenciana de Damm, garanteix una experiència de tapes perfecta. Aquesta varietat és especialment adequada per a la intensitat i la melositat del pernil ibèric de gla, tallat ben fi i amb el seu greix.

BARRA DE VINS



KELER + FORMATGE IDIAZABAL FUMAT
L'origen basc dels dos protagonistes d'aquest maridatge els uneix. La cervesa Keler és donostiarra, de tipus *lager*, elegant i refrescant, però amb una forta càrrega aromàtica. El formatge Idiazabal, amb D.O. pròpia, és intens i té un punt picant. Una combinació que fa pàtria.

AMICS D'EL NACIONAL

Sabors per descobrir la nostra geografia

Vila Viniteca selecciona formatges artesans, de màxima qualitat i amb història

BARCELONA— Vins, formatges, pernills, embotits, conserves, licors i tota mena de productes *delicatessen*. Vila Viniteca és, sens dubte, una de les botigues gastronòmiques de referència a Barcelona. La seva història es remunta a l'any 1932, quan l'avi dels actuals propietaris va obrir una botiga d'ultramarins al carrer dels Agullers, al barri del Born. "La botiga era un referent entre els veïns i el meu avi ja tenia alguns restaurants de la zona com a clients", explica Eva Vila, responsable de Producte Gourmet de Vila Viniteca. Ella va seguir aquesta passió familiar pel producte d'alta qualitat, treballant sempre en estreta col·laboració amb els diferents productors i elaboradors i coneixent-ne els productes de primera mà. A poc a poc, i de manera autodidacta, també es va anar submergint en el món dels formatges. Ara, a la botiga familiar, renovada però que continua aixecant la persiana al mateix carrer dels Agullers, disposen d'una selecció impressionant de més de 350 formatges artesans d'arreu del món, amb un interès especial per els que provenen de petites formatgeries, i els que s'elaboren amb llet crua. "Per a mi, descobrir un nou formatge és descobrir una joia", diu.

SELECCIÓ NACIONAL. Aquesta història, aquesta passió i aquest coneixement del producte van convèncer El Nacional, que els va triar com els seus proveïdors de formatges. "Hi col·laborem des del començament i sempre han tingut molt d'interès a oferir una selecció de formatges d'alta qualitat, que siguin nacionals però que tinguin alguna peculiaritat i una mica d'història al darrere", comenta Eva Vila. Plegats han anat configurant, al llarg dels anys, una acurada oferta de formatges elaborats amb diferents llets –d'ovella, vaca i cabra– i amb textures diverses. Una selecció gustativa que recorre la península Ibèrica: el País Basc, Navarra, Andalusia, Extremadura, Catalunya, Astúries, etc. "Més enllà de la seva procedència, hem buscat que siguin formatges que tinguin alguna cosa particular per explicar, que siguin productes amb personalitat i que estiguin elaborats per productors petits i responsables, persones que tenen el formatge com a filosofia de vida", afegeix Eva Vila.

És el cas del Blau de l'Avi Ton, el Carrat, el Pui-pedro i el brisat, els quatre formatges que s'elaboren en terres catalanes. "Actualment, a Catalunya s'estan



portant a terme projectes molt interessants. És una regió pionera i cada cop hi ha més microformatgeries". En el mateix nivell de qualitat es troben altres propostes, com la Torta Pascualet de Extremadura, el Tronco-cónico Rey Silo d'Astúries, el Manxego etiqueta verda de Castella-la Mancha i l'Afuega'l Pitu d'Astúries. "Tots són molt peculiars i exclusius, amb un punt original però pensats perquè puguin agradar a tothom", apunta Eva Vila, que convida a degustar-los maridant-los amb un bon vi als espais d'El Nacional.

UNA BONA ENTESA. Vila Viniteca visita El Nacional dos o tres cops per setmana per servir els formatges en el moment òptim. A més, es manté en contacte permanent amb l'equip de Cuina per donar-los a conèixer nous formatges i suggerir-los nous maridatges. "Ens fa molta il·lusió que un espai gastronòmic tan gran com El Nacional aposti per formatges d'aquest nivell i que tinguin aquest respecte pel producte ben elaborat. Per a nosaltres, treballar amb ells és molt fàcil, és un plaer, i els ho hem fet saber moltes vegades", sentència.

ELS FAVORITS



CARRAT. Elaborat amb llet de cabra, i reconeixible per la forma quadrada i per l'escorça coberta amb carbó vegetal, és un dels productes estrella de la premiada formatgeria Bauma de Borredà (el Berguedà). "És una formatgeria exemplar i el fundador, Toni Chueca, és un referent i un pioner en el món del formatge a Catalunya", explica Vila.



AFUEGA'L PITU. Originari de la zona central d'Astúries, està elaborat, en el cas del Rey Silo, amb llet crua i sencera de vaca. El que es pot degustar a El Nacional prové de la formatgeria Rey Silo, que està situada a Pravia, on treballen per recuperar formatges ancestrals de la zona. Hi ha el Rey Silo blanc o natural i el *roxo* o de pebre vermell, lleugerament picant.



IDIAZABAL DE PASTOR. Una joia d'origen basc, elaborada amb llet crua d'ovella Latxa o Carranzana i amb un gust lleugerament àcid i picant. "El que serveixen a El Nacional és un dels millors", diu Vila. Prové de la formatgeria Aizpea, formada per un matrimoni de pastors i formatgers que encara fan la transhumància amb el seu ramat d'ovelles latxes.



MANXEGO PASAMONTES. Situada a Moral de Calatrava (Castilla-la Mancha), la formatgeria Pasamontes elabora "les quatre varietats típiques de la Manxa, amb molt bona qualitat i amb llet crua", explica Vila. A la Barra de Vins es pot menjar un dels seus manxegos, el Pasamontes etiqueta verda, "lleugerament picant, molt mantegós i una mica oliós al paladar".

AMICS D'EL NACIONAL

Sumarroca, viticultors ecològics

El Nacional aposta pels vins ecològics que aquest celler familiar elabora al Penedès



BARCELONA— Les cartes de vins d'El Nacional són un reflex dels millors vins que s'elaboren a tota la Península. Per això, i per acostar-nos als vins de Denominació d'Origen Penedès, comptem amb la complicitat del Celler Sumarroca, que es va instal·lar en aquesta zona a principis dels anys 80. "La nostra família ve del Pallars Jussà, l'avi feia vi per als veïns i allà ja teníem terrenys. Per a nosaltres, el conreu de la vinya és el més important, la terra sempre ha estat el nostre leitmotiv", explica Mercè Sumarroca, directora de Turisme del Vi i R. P. del celler.

ECOLOGIA I INVESTIGACIÓ CONSTANT. Sumarroca disposa de 464,8 hectàrees de terreny, repartides entre les finques Molí Coloma, Heretat Sabartés i Sumarroca, cosa que els permet proveir-se al cent per cent del raïm que necessiten per elaborar els seus vins i caves. "A més, la nostra finca està envoltada d'una gran extensió de bosc, cosa que per a nosaltres és molt important, ja que tenim molta cura de la biodiversitat", apunta Sumarroca. Han treballat dur durant anys per aconseguir la certificació ecològica que els acredita com a celler sostenible i s'han dedicat a replantar varietats de raïm autòctones, amb una forta aposta per la xarel·lo. Una varietat que està present en vins com el blanc Temps de Flors i els caves Brut Reserva i Núria Claverol Homenatge, que es poden trobar a les barres d'El

Nacional i en espais com La Llotja i La Braseria. "Ara estem investigant per aconseguir varietats ecològiques de raïm que siguin autoresistents a qualsevol plaga o malaltia. Això representarà un gran pas endavant per a tots els viticultors ecològics", diu Sumarroca, que també és responsable de gestionar les visites guiades i les experiències que ofereixen a les seves finques: tasts de vins i caves, calçotades i barbacoes a l'aire lliure i esdeveniments estacionals, que depenen del cicle vegetatiu, com la Festa de la Verema o la Festa de la Poda. "Tots els membres de la família estem molt involucrats en aquestes activitats i expliquem amb molta estima els nostres productes i la nostra visió del món vinícola. Tenim molta cura dels visitants i ells queden encantats".

UNA RELACIÓ CONSOLIDADA. Sumarroca serveix als diferents espais d'El Nacional una mitjana d'unes 10.500 ampolles de vins i caves cada any. A més de les seves tres referències estrella, Temps de Flors, Posidònia i el cava Brut Reserva, s'hi poden trobar vins com Terral, Boria, Humm i el cava Núria Claverol Homenatge. "Hem estat vinculats amb El Nacional des del principi, des del minut 0. Tenim una boníssima, i molt propera, relació amb tot l'equip, que ens visita cada any. I com a proveïdors rebem un tracte excepcional. Si ho hagués de puntuar de l'1 al 10, diria que és un 11", celebra Sumarroca.

ELS MILLORS COMPANYS. Els vins del Celler Sumarroca estan pensats per crear una aliança perfecta amb les diferents propostes gastronòmiques d'El Nacional. Així, doncs, Temps de Flors és un vi blanc elegant, cupatge de raïms gewürztraminer, muscat i xarel·lo, que li aporta unes aromes molt afruitades. Perfecte per maridar amb els peixos de La Llotja. De color rosa pàl·lid i amb notes de maduixa, Posidònia està elaborat amb la varietat ull de llebre de la finca Molí Coloma, a Subirats. Ecològic, fresc i persistent en boca, combina amb "tots els plats mediterranis, les tapes i les conserves d'El Nacional", comenta Mercè Sumarroca. Boria, un sirà amb criança, té un color cirera fosc i una aroma potent. És un vi "espectacular per maridar amb carn vermella, amb una bona mitjana". Igual que Terral, un altre vi negre amb un any de criança en roure francès, elaborat a partir de la varietats cabernet franc, sirà i merlot. El caràcter dolç el posa Humm, elaborat amb muscat, un company perfecte per a postres però que també "casa estupendament amb formatges i foie". Finalment, el cava Brut Reserva és la millor opció per maridar pràcticament amb tots els productes que s'ofereixen a El Nacional, igual que el Núria Claverol Homenatge, "un cava molt especial elaborat amb xarel·lo, amb llarga criança i petita producció".

"Per a la nostra família, el conreu de la vinya és el més important. La terra sempre ha estat el nostre leitmotiv"



Les carns madurades més prèmium

LomoAlto destaca pels complets menús de grup durant tot l'any



BARCELONA— Si hi ha un aliment que convida a compartir taula i conversa, és la carn. Si, a més, es tracta de carns de proximitat, provinents dels millors racons de la península Ibèrica –Galícia, Astúries, Castella i Lleó, etc.–, o de

rares europees madurades i afinades per experts fins a arribar al punt d'excel·lència, aconseguirem que l'experiència compartida també ens deixi un record personal i gustatiu excepcional. A LomoAlto ho saben, i per això complementen la carta amb sis menús especials per a grups, amb un preu tancat, per gaudir en companyia. Són menús que estan disponibles tot l'any i que, mitjançant reserva prèvia, es poden degustar al mateix restaurant o a la seva sala privada.

SIS ALTERNATIVES PER TRIAR. Els menús per a grups estan pensats per a un mínim de 8 persones i s'adapten a tot tipus de butxaques. Alguns menús són curts i d'altres més llargs, però tots tenen entrants per compartir i un segon de carn. I tots, a més, comencen amb un servei de pans variats, olives i olis d'oliva monovarietals que ens convida a introduir-nos en un món de sabors.

Per als neòfits en l'univers de les carns madurades, l'equip de Cuina de LomoAlto ha preparat el menú Sidreria, que té com a protagonista la mitjana de vaca de curta maduració –uns 30 dies–, que acompanyen amb patates de muntanya fregides. Abans, ens delectem amb entrants com la truita d'ous de primera posta amb bacallà i alls tendres



Despenjar la vaca

Cada any, LomoAlto celebra aquest esdeveniment gastronòmic

Despenjar la vaca s'ha convertit en tot un esdeveniment gastronòmic, a LomoAlto, i un homenatge a les carns de maduració extrema. La cambra del restaurant s'obre entre una i dues vegades a l'any, per fer baixar una majestuosa peça de vaca vella rossa gallega que fa entre 6 i 8 mesos que ha estat madurant, amb una temperatura (-1º C) i una humitat concreta (70%). Quan la carn arriba al punt òptim de maduració, es despenja, es trosseja i aquell mateix dia, i fins a acabar les existències, se serveix un menú especial elaborat amb aquesta carn de maduració extrema a tots els comensals que vulguin tastar aquesta menja única i excepcional.



i la xistorra a la sidra, que preparen al foc de carbó i serveixen ben sucosa. Tal com indica el nom del menú, la beguda pensada per maridar aquests plats és la sidra. La costella de vedella mana en la segona proposta, el menú Vedella, que també incorpora entrants ben carnívors, com la terrina de bou amb envinagrats, les croquetes de cecina de bou i la so-brassada de bou amb coca fina.

El nombre d'entrants s'incrementa, així com el temps de maduració de les carns, en els menús successius fins a arribar al menú Vaca de curta maduració i llarga maduració, el sisè i el més complet de tots. Als entrants esmentats anteriorment s'hi sumen els entremesos de bou i de vaca, el bistec tàrtar de bou, el carpaccio de bou curat amb formatge Idiazabal i una opció una mica més lleugera, l'enciam sencer a la brasa amb alls tendres i bacallà salat. El plat fort: dues costelles de vaca, una de curta maduració i l'altra de llarga maduració. No hi falten mai les guarnicions, com pebrots del piquillo confitats, patates agres fregides i amanida. Un festí en tota regla, que es marida amb una selecció de vins de les DO Rueda i Ribera del Queiles.

Les postres són les mateixes als sis menús: es tracta d'un pastís de formatge amb codony, una recepta que neteja el paladar de la millor manera possible.

NOUS CONVIDATS. La carta de vins de LomoAlto, per la seva banda, s'ha ampliat recentment amb referències que estan entre els 20-23 €. A la carta podreu veure marcada la seva procedència, destacant si es tracta de vins ecològics, biodinàmics o naturals. A més, al llarg del 2020, el famós carro de postres de LomoAlto també es reformularà amb noves postres individuals casolanes i amb una nova oferta de vi i licors dolços per maridar.

LOMOBAJO
PANS I CARNSVOLS CONÈIXER LA
CARTA DE LOMO BAJO?

Pa i carn madurada, la parella perfecta

LomoBajo incorpora un servei de cuina ininterrompuda durant tota la setmana



BARCELONA— Si us considereu *meat lovers*, esteu d'enhorabona. I és que, des de fa uns mesos, LomoBajo ha ampliat els horaris de cuina amb l'objectiu d'oferir un servei més complet a la seva clientela habitual i a tots els qui s'acosten a aquest

temple de la carn madurada, situat al carrer Aragó de Barcelona. Un servei ininterromput que, amb l'equip de Cuina i de Sala LomoBajo, us brinda l'oportunitat d'assaborir els seus exquisits *rolls*, hamburgueses i *pepitos* de 13 a 24h, cada dia de la setmana.

UNA CARTA PER DESCOBRIR. Amb aquest nou horari, i amb el servei de repartiment a casa (vegeu el requadre) implementat recentment, s'amplien les possibilitats d'acostar-se a l'oferta gastronòmica de LomoBajo, un restaurant pensat per introduir els comensals en l'univers de les carns madurades de bou, de vaca vella i de vedella. Carns de màxima qualitat que provenen de Galícia, Castella i Lleó, Astúries i el nord d'Europa.

Ala carta trobem una desena d'entrepans carnisvors i una opció de *roll veggie*, tots elaborats amb l'excel·lència gurmètica que caracteritza els restaurants LomoAlto & LomoBajo. També hi ha una carta de plats per compartir, amb la croqueta de cecina com a favorita entre els comensals, i una llista d'acompanyaments tan suggeridors com les anelles de ceba amb mel de canya, les patates de muntanya fregides, els pebrots de Padrón amb sal grossa i l'amanida de cabdells amb tonyina.

ELS QUE MANEN. Entre les hamburgueses, que se serveixen amb un pa brètzet torrat a la brasa, la reina és la Suprem, de carn de bou amb formatge, enciam, tomàquet i ceba a la brasa. Hi ha altres opcions per



L'experiència a casa

LomoBajo ofereix el millor de la seva carta a través de l'empresa de *delivery* Glovo

Ja es pot degustar el millor de l'oferta gastronòmica de LomoBajo a casa. Des de fa uns mesos, el restaurant treballa amb la reconeguda empresa de *delivery* Glovo. Gràcies a aquest sistema, més barcelonins poden descobrir les delicioses hamburgueses, *rolls* i *pepitos* de LomoBajo en la tranquil·litat de casa seva. Només cal registrar-se a l'app de Glovo i fer la comanda que es vulgui. Un repartidor de la companyia us la portarà a casa, amb el *packaging* de cartró més adequat per conservar l'excel·lència i el gust de la carn.



als qui prefereixin carns amb gustos menys intensos, com la Sibarita, que s'elabora amb carn de vaca i s'acompanya amb foie a la planxa i poma. Per als *rolls*, es fa servir pa de motlle cuit al vapor i marcat a la planxa. Una de les apostes infal·libles és el *tartar roll* de bou madurat, amb ceba cruixent i cremós de rovell d'ou. Excepcional.

I, per als qui prefereixin *pepitos*, han de saber que a LomoBajo se serveixen amb pa negre de kamut i garrofa, en forma de xapata. Hi ha dues opcions per triar: el de filet de vedella amb pebrot verd, formatge i maionesa de carn; i el de mitjana de vedella i pebrots del piquillo. Tot un univers d'atrevids entrepans gurmètics per regalar-se un bon refrigeri carnívor.



Regala El Nacional, regala una experiència gastronòmica única



Aconseguix la teva
targeta de regal
El Nacional des de
50 euros

Aquesta targeta és un document al portador que es pot adquirir al web d'El Nacional (www.elnacionalbcn.com) o *in situ*. De l'import inicial s'aniran descomptant els consums successius.

És vàlida per a tots els restaurants d'El Nacional de Barcelona. El saldo de la targeta no es podrà reemborsar ni canviar per diners. No se substituirà la targeta en cas de furt, pèrdua o deteriorament.

El saldo s'haurà de consumir en un termini màxim d'1 any.