



mientras reconoce que es lo que primero le suele caducar. Com parten estante con un bote de aceitunas caseras porque, como era previsible, «el domingo es sagrado hacer el vermut». Así, en la puerta del frigorífico hay una exquisita selección de ber berechos, mejillones, calamares rellenos y sardinas en aceite de oliva.

Frutas y verduras aportan un toque de color. Pimiento rojo y amarillo, col, judías verdes o to mates son un atajo saludable para cenar: «Por la noche opta mos por un caldo o verdura o pescado, y algo de fruta», expli ca Rosa Maria Martí, quien en la cocina tiene dos soperas de gran valor sentimental. Dos pie zas de museo: «Para preparar sopa de cebolla utilizo un cazo de los años setenta, en cambio la *escudella* la sirvo en otra que tiene más de cien años».

Desperdicio
Concienciada sobre el desperdicio alimentario, es comedida a la hora de comprar fruta: «Si son cinco los días que cenamos en casa, compro cinco piezas de fruta para que no se estropee». Tam poco le gusta guardarla en el frigo rífico, al igual que el chocolate. Sorprendentemente, sí que tiene un recipiente hermético con café molido.

Por deformación profesional, «tengo por costumbre mirar los *displays* de la nevera: el frigorí fico está a 3 °C y el congelador a -19 °C». Y nunca abre la nevera porque sí: «Cuando la abro sé lo que voy a buscar, porque siempre sé lo que hay». Tam po co es de esas personas que asal ta el frigorífico por la noche.

Echando la vista atrás, la ne vera de la cocinera del restau rante La Giberga no es la mis ma que hace diez años. «Enton ces, nuestro hijo vivía con nosotros, y estaba más llena», bromea. Lo que no ha cambia do es el día que dedica a hacer la compra: «Aprovecho o los lunes por la tarde o los martes porque es el día que el restaurante está cerrado».

Rehúye el impulso de llenar el carrito de la compra: «No me gustan las grandes superficies porque no encuentro nada, me pierdo por los pasillos. Prefiero comprar lo que necesito en los comercios locales», explica, en actitud de defensa de «la aten ción personalizada, cercana y de la reciprocidad entre negocios». Se lo decía su padre: *una mà rentà l'altra i, totes dues, la ca ra*. Toda una lección de vida.



UN RESTAURANTE: QUATRE MOLINS, VIAJE AL ORIGEN

MARC C. GRISO

Con la llegada del otoño, el chef Rafael Muria presenta dos nuevos menús degustación en el restaurante Quatre Molins de Cornudella del Montsant. *La nostra essència* y *Els nostres pensaments* son dos histo rias paralelas que se unen en un mismo espacio tras años de evolución «con la voluntad de poner la gastronomía a la altu ra de la tradición vinícola del Priorat».

El primero de ellos es una propuesta más corta, asequi ble a nivel económico y que mi ra al pasado y a la vez, se lanza al futuro con la voluntad de ha cer una selección de los me jo res platos que ha hecho el chef estrella michelín.

Por otro, *Els nostres pensa ments* es el relato gastronómi ca más ambicioso y arriesgado del chef. Una mirada a su infan cia en el Delta de l'Ebre y su aprendizaje personal y pro fesional al lado de los grandes maestros de la cocina con los que ha trabajado estos últimos años.

Este menú de 13 capítulos ex plora todo un viaje por el Prio rat, el mundo de la apicultura y el mar Mediterráneo.

Un concepto que traspasa y está presente en todo este re lato -ya sea en sus platos o mientras se escucha el storyte lling de todo lo que sucede en casa- es lo que ellos llaman *rusc* (colmena).

Rusc como sinónimo de equi po donde suceden las cosas y sobre todo, como esa parte esencial creada con amor y respeto hacia sus productos y la tierra.

BEBER HOY

BOBAL, MEJOR IMPOSIBLE

MAITE RUIZ ARASA
PERIODISTA ESPECIALIZADA EN VINO (WSET3)

Hay botellas que no solo se beben sino que te descubren tantas cosas a su alrededor que son casi una revelación. Es el caso de Clos Lojen, un vino que tiene todo lo que debe tener un vino revela ción: singularidad de la varie dad, región desconocida, identidad en el estilo, maes tría del viticultor y una insu perable relación calidad-pre cio. Con 93 puntos Parker, acaba de ser elegido segun do mejor vino del mundo por menos de 10 euros en la lista de *Wine Searcher*.

muy nuestra, aunque ha sido injustamente subestimada durante años. Porque es aus tera y necesita de un trabajo muy preciso a nivel de poda, vendimia y elaboración. Pero en manos sabias como las de Ponce se convierte en prota gonista de vinos frescos y placenteros. Clos Lojen es su entrada de gama pero es un vino impecable: joven, afruta do, con buena acidez y bajo en alcohol. Un claro ejemplo de lo que esta variedad pue de ofrecer cuando se la trata con respeto y precisión.

Se trata de un vino ela borado en la DO Man chuela, entre Cuenca y Albacete, donde la varie dad Bobal brilla como uva autóctona por exce lencia. Cuando escucha mos «Clos», muchos au tomáticamente pensa mos en grandes fincas francesas, viñedos rodeados de muros (porque eso signifi ca «clos» en francés, viñedo cerrado). Pe ro ¿por qué usar es te término en un vi no de Manchuela? La razón es simple. Juan Antonio Ponce, el genio detrás de este vino, ha queri do rendir homenaje a una tradición que respeta la tierra y la protege, y que pro duce uvas de manera casi artesa nal, cerrando el ciclo de la naturaleza y el buen ha cer. En Clos Lojen, «clos» habla de la íntima cone xión entre el viñedo y quien lo cuida, una relación tan estrecha como los muros invisibles que protegen las cepas viejas de Bobal.



Juan Antonio Ponce es, ante todo, viticultor. Pro bablemente os suene a quienes siguen el mundo del vino porque ha pues to la Bobal y Manchuela en el mapa vitivinícola español e internacional. Su maestría radica en entender la viña y mos trar que cada añada tiene su propio carác ter. Y es precisamen te eso lo que senti mos cuando abri mos una botella de Clos Lojen 2023: un vino de espíritu jo ven, mediterráneo, muy ligero y fácil de beber. Perfecto pa ra tomar a copas o tapear. Es fresco y con mucha intensi dad aromática. No pesa, es un vino flui do que, en bo ca, la fruta es inmediata: ce reza, frambue sa, grosellas y toques pican tes. No hay vi no mejor para descubrir la Bobal.

Clos Lojen 2023. Bodegas y Viñedos Ponce DO Manchuela 100% Bobal

Se sirve a 13-14°C
Precio: 8,25€

Te gustará si... te gusta pasear por el bosque y comerte las bayas.

Dato curioso:
Ponce posee

varias hectáreas de viñedos en pie franco de Bobal y Mo ravia Agria, es decir, son ce pas viejas de más de 75 años que sobrevivieron a la filoxera y mantienen todo su material vegetal, de raíz a tronco.

La variedad Bobal es medi terránea por antonomasia,

“
Prefiero comprar en los comercios locales por la atención personalizada

hueco para tupper con comida que le ha sobrado en el restau rante. Tiene una *escudella* lista para llevar y comer. «Mi marido come fuera de casa, así que los lunes traigo fiambreras para el martes, miércoles y jueves», ex plica Rosa Maria Martí. Mujer precavida vale por dos.

Tampoco titubea a la hora de hablar de sus yogures preferidos, que tienen su lugar en el refrige rador. «Soy muy tiquismiquis. Me gustan los de sabor a limón y los naturales de Can Corder», dice,



El cafè que sempre t'acompanya

cafespont.com

