

Desayunos 'detox' para sibaritas



Compartido

ISABEL GARCÍA

ACTUALIZADO 02/10/2015 03:19



La gracia, no lo vamos a negar, sigue siendo ponerse hasta arriba cuando uno tiene delante el super bufé del desayuno de un hotel como dios manda. Pero lo que se estila ahora es **hacerlo con conciencia ecológica, saludable, artesanal, adelgazante o, por lo menos, diurética.** Es la norma que se han marcado un^{1/5}

IBIZAGRANHOTEL

* * * * *
GRAND LUXE

buen puñado de cadenas hoteleras premium de nuestro país: propuestas variadas (y cuantiosas; **nada de minimalismos a primera hora del día**), pero sanas cien por cien, asesoradas por nutricionistas y expertos en esto del buen comer prestando atención a la salud.



El Ibiza Gran Hotel, el único cinco estrellas Gran Lujo de la isla blanca, cuenta con una sección fija de alimentos saludables y locales

¿Y en qué se traducen estos homenajes culinarios en modo 'detox'? En dietas ricas en productos antioxidantes, depurativos, minerales, vitaminas y fibra, pero bajos en grasa. De ahí que se cuiden los métodos de cocción y la procedencia de los alimentos, **cuanto más locales y orgánicos mejor**. De ahí también que los huertos ecológicos de aquellos hoteles en la naturaleza estén proliferando por toda España. Si además te enseñan a ordeñar una vaca y a recoger hierbas para confeccionarte una infusión, la jornada eco está más que hecha.

Una vez en la mesa, no pueden faltar zumos anti-estrés con jengibre y ginseng (ejemplo: los del Villa Magna madrileño) ni superalimentos como el té, el tomate, la quinoa, la maca -una raíz andina con propiedades energizantes- o los yogures caseros de fruta y especias. **El objetivo de estos productos es proteger de ciertas enfermedades gracias a los nutrientes extra que aportan**. Lo saben

IBIZAGRANHOTEL

* * * * *
GRAND LUXE



El Barceló La Bobadilla, un palacete naarí ubicado en plena sierra granadina de Loja, dispone de un menú 'healthy gourmet'

Luego estarían los menús 'thalasso gourmet' de lugares como el Océano Hotel Health Spa de Tenerife, **que combina algas (ricas en yodo, cinc, vitaminas y proteínas), frutas del mar y pescado fresco para limpiar el organismo** y, de paso, quitarse algún kilo. ¿Quién diría que no?

DIETAS GOURMET EN LA SIERRA

No sólo le quitan el móvil al entrar (si quiere) para que desconecte, sino que la experiencia 'detox' incluye (si quiere también) el 'momento desayuno' con su carta Healthy gourmet. Así que apunte el **Barceló La Bobadilla**, un palacio nazarí en la sierra granadina de Loja, para una desintoxicación en toda regla. La idea es que cada uno **confeccione su menú tirando de productos de temporada**. Arrancamos con batidos alcalinos preparados frente a usted, igual que una tortilla orgánica o un risotto integral de peras y nueces. Todo con una cocción baja en grasa.

UN LUJO ECOLÓGICO 100% IBICENCO

Hasta 400 exquisiteces reúne el desayuno del **Ibiza Gran Hotel**, al que no le falta ni música en vivo cada mañana. Así que imagine el bufé, con **nueve estaciones temáticas que incluyen lácteos, ostras (calma, que rebosan yodo, vitamina B12, zinc y fibra), fruta, quesos o panes**. De éstos hay 20 tipos, todos mega-ecológicos y artesanos. A saber: de espelta, té 'matcha' y jengibre, tomate... La sección saludable está hasta arriba de productos sin gluten, cereales, barras de proteínas, combinados de ginseng y jalea real, muesli eco, mermeladas orgánicas locales... Porque ésa es otra: se apuesta por las materias primas de la isla (o de Kilómetro Cero) para que los alimentos sean **lo más naturales posible** y no se dañen durante el transporte. La lista 'healthy' sigue con una selección de tés de récord, zumos 'detox de todo' (ganan las algas) y superalimentos como el yogur, que se personaliza con sirope de mango, frambuesa o agave.