

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



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



## DESAYUNOS DETOX PARA SIBARITAS

Zumos anti-estrés, tortillas orgánicas, muesli casero, yogures personalizados, algas depurativas, pan de té 'matcha' y jengibre... Los hoteles 'healthy' le ofrecen arrancar el día con un buen atracón dietético. No se resista

POR ISABEL GARCÍA



### 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. Los tipos de panes *eco* y de leches no tienen límite. Ni la bollería para celíacos. También puede montarse un picnic entre olivares y recorrer el huerto ecológico junto al chef. Aquí entra otra propuesta *slow food*: cursos de cocina con los ingredientes recogidos. Pregunte también por las catas de aceite o de caviar de trucha de Riofrío, el primero de cultivo ecológico.



### 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 ésta 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.



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 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.

¿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 bien en hoteles como el Healthouse Las Dunas de Estepona

(Málaga), que ofrece programas de siete a 21 días para reducir peso y aprender a vivir de forma saludable tirando de medicina predictiva. Su desayuno incluye revueltos de claras, galletas de soja, zumos alcalinos, mermeladas artesanales ligeras...

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?

