



23/07/2022
683.1 cm² (100%)

mujer hoy

Prensa Escrita (España)
Página Portada

Valor Informativo
V. Económico (VP)
Circulación
Difusión
Audiencia

89 385 EUR
34 000 EUR
764 122
564 892
797 225

**MUJER
HOY**

1.215
23 DE JULIO DE 2022
MUJERHOY.COM
vocento2o

Elena Anaya

“Hay que luchar por encontrar la luz, incluso en el lugar más tenebroso”

**DAVE
EGGERS,**
el autor que nos explica por qué no queremos ser libres





36

GOURMET



1 Arriba, salón de *La Gaia*. Abajo, ostra fresca. Centro, ceviche de lubina. Deha., mesa en la piscina del *Ibiza Gran Hotel*.

PLATOS TAN COMPROMETIDOS
CON LA TRADICIÓN COMO
CON LA SOSTENIBILIDAD DEL
ENTORNO NATURAL.

COCINA CONSCIENTE

La gastronomía no solo puede ser sostenible: debe serlo. A estos restaurantes llegarás en busca de sabor para encontrar también salud.

Por Silvia LÓPEZ

1. LA GAIA BY ÓSCAR MOLINA Michelin en Ibiza

Con una estrella Michelin y dos soles Repsol, La Gaia by Oscar Molina (ubicado en Ibiza Gran Hotel) convence con una singular cocina de autor que combina la creatividad con ingredientes locales. Respetuosa y sostenible, la propuesta de Molina se apoya en los recursos naturales de Ibiza para componer dos sinfónicos menús degustación, Tanit y Posidonia, que se apoyan tanto en el excelente pescado mediterráneo como en las más desconocidas *matances* de la isla para que cada producto se convierta en un fastuoso festín. (lagaiaibiza.com)

FOTOS: DR. MERTXELL ARIJALGUER

Para la elaboración de revistas de prensa, la EMPRESA ha suscrito el correspondiente contrato con CEDRO. Su posterior reproducción, transformación, distribución, transformación o comunicación pública en cualquier medio y de cualquier forma, requiere acuerdo con CEDRO.



23/07/2022
568.96 cm² (91%)



2 Mesas de interior y exterior de **Tragamar** y su pulpo a la brasa con romesco y papas arrugás.



3 De nutella de aguacate, una de las tartas veganas que cambian cada día.

2. TRAGAMAR Primera línea de playa

Es imposible tener más de la Costa Brava: con una terraza en la que se puede pisar la arena de la Calella de Palafrugell, un salón con fantásticas vistas y un interiorismo marinero con la firma de Sandra Tarruella, el restaurante Tragamar ofrece un escenario a la altura de su carta, surtida diariamente por las lonjas de Palamós y Roses, y también de pequeños huertos ecológicos de la zona. Excelente materia prima sin grandes cocciones. (tragamar.com)

3. EL OLIVAR Pop-up saludable

El nuevo restaurante pop up del Marbella Club se sostiene sobre una propuesta tan succulenta como saludable ideada por su chef especialista en *wellness*, el cocinero dietista Andrés Ruiz, quien traduce a un lenguaje gastronómico la cuidada oferta de bienestar del hotel. Deliciosos, nutritivos e instagramables platos que cambian a diario en función de su disponibilidad y estado óptimo en horario de 9 a 17. Todo con un objetivo: probar que la alta cocina tiene su lado healthy. (marbellaclub.com)

4 Bikini XL con huevo a baja temperatura y ensalada de rúcula con vinagreta y, a la dcha. tostada de aguacate, salmón y queso crema.



4. VE-GA RESTAURANTE El brunch que no pesa

Un catering, una tienda online de productos gourmet que se pueden adquirir en toda España y, ahora, también el restaurante de moda en el madrileño barrio de Salamanca. El imperio VE-GA está gobernado por el sabor y la buena materia prima. Los fines de semana, su brunch crea verdadera adicción. Con opciones para omnívoros, vegetarianos y celíacos, se trata de un festival de productos naturales y recetas caseras dulces y saladas. (ve-ga.es)

EL PRODUCTO FRESCO
CON EL SABOR COMO
INDISCUTIBLE ESTRELLA
PERMITE LA ALTA
COCINA SALUDABLE.