

ABC

DESBANDADA

Los líderes del gompismo presos renuncian ante el juez a la vía unilateral y Forcadell ya no quiere presidir el Parlament

El exconsejero de Interior abandona a Trapero y le culpa de la pasividad de los Mossos el 1-O

Marta Rovira traiciona a su jefe, Junqueras, para desbancarle en ERC

[Editorial, Enfoque y páginas 16 a 20]



Joaquim Forn
Exconsejero de Interior
Asegura al juez que renunciará a su escaño si el futuro Govern mantiene la vía unilateral



Jordi Sánchez
Exlíder de ANC y candidato de JxCat
Dice en el Tribunal Supremo que nunca fue partidario del enfrentamiento directo con el Estado



Carme Forcadell
Expresidenta del Parlament
Se niega a ser la presidenta del Parlament que vuelva a vulnerar la Ley al servicio del fugado Puigdemont



Jordi Cuixart
Líder de Omnium Cultural
Reconoce ante el Tribunal que el único referéndum válido sería el que convocara España

Portada: JCRX / ABC

idealista
año nuevo, casa nueva

Gourmet

Saludable versus «detox»
Equilibrar la balanza

EMMA SUEIRO

Está claro que uno de los propósitos de enmienda cuando nos encontramos en un 1 de enero es el de una «limpieza detox». Normalmente es un día de «relax» tras los estragos de parte de las navidades, de seguir comiendo con placer venerables sobras de la cena de Fin de Año y algún añadido maravilloso... Está claro, reitero, que deseamos hacer una limpieza corporal y espiritual, pero lo dejamos para cuando pasen los Reyes Magos, ya ahítos de todo. Es entonces cuando resuenan las campanas de las tendencias, de ser lo más «cool», «trendy», «hipster» (podría seguir)... para depurar cuerpo y alma en un santiamén. Pero no es oro todo lo que reluce. Como insiste una servidora, acostumbrada a ser una «mercenaria de la información», no sólo vale el envoltorio, los grandes titulares y palabras que atrapan con «trampa» o con verdades a medias. Aquí lo que prevalece es la realidad y la honestidad. Porque quien te lee, debe creerte...

Cuidado con las limpiezas radicales que tanto ensalzan las «celebrities» y (¡ojo!) las «youtubers» adolescentes que inundan las redes sociales porque no son del todo ejemplos a seguir. Proponen, por ejemplo, recomponer tu cuerpo en una semana preparándote un brebaje de espinacas, hinojo, manzana y jengibre. Pero un cambio tan drástico en el organismo después de los fastos navideños no es bueno. ¡Nada bueno! El cuerpo es muy sabio y rechaza -a no ser que lo prescriban los expertos- los excesos de uno y otro bando.

Además, en nuestro país, ¡para qué demonios meternos en esas gaitas si podemos inflarnos con auténticas maravillas culinarias y desinflarnos con otra forma de cocinar, pero con ingre-

dientes saludables y excelsos que depuran y renuevan nuestros puntos débiles!

Es cierto que se puede usar la desintoxicación como entrada a una forma de vida que incluye, absolutamente la comida, pero siempre y cuando esté controlado y adecuadamente supervisado. ¡Comiendo bien se tiene una vida longeva y llena de salud! Llevarlo a la práctica de forma responsable es muy sencillo: solo hay que emplear óptima y ordenadamente ingredientes en desayuno, comida y cena, con dos intervalos suaves (tentempiés con fruta de temporada o algún yogur) que hacen las cinco comidas. Y las legumbres, pastas y demás hidratos nunca en la cena. Ésta debe incluir parte de la proteína y degustarse a hora temprana, con el fin de digerirla bien y tener un dulce sueño.

Para el momento de salir de los propios fogones, propuestas en Madrid, como la sopa Serengeti de **Happy Green**, de calabaza, cebolla, brotes, pipas de calabaza, carne de soja, guisantes lágrima, puerro, ajo y patata. O la crema de coliflor, galleta de sus flores y queso tierno torrefacto, de **Domo by Roncero & Cabrera**, donde también se sirve una corvina poché en escabeche de aromáticos, mejillones, berberechos, hinojo y pomelo. Un fantástico plato de **Cebo**, «Espárrago y pescado». No entraría en la dieta de los fundamentalistas «detox», pero las suaves y deliciosas verdinas con pixín de **Esbardos** o **El Oso** forman parte de un recetario hispano muy, muy sano. Seguimos con un delicioso tartar de remolacha de **BB Bistrot**.

Un clásico muy moderno es la merluza en «papillote» de **Filigrana**, en Santiago de Compostela. Los asturianos de **Casa Gerardo**, siempre «al

Cebo «Espárrago y pescado»



Happy Green Sopa Serengeti



Domo by Roncero & Cabrera
Crema de coliflor

Direcciones

- **Happy Green**. San Marcos, 28. 91 059 31 03. Madrid
- **Domo, by Roncero & Cabrera**. Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Padre Damián, 23. 91 345 61 60. Madrid
- **Hotel Urban**. Carrera de San Jerónimo, 34. 91 787 77 80. Madrid
- **Esbardos**. Maldonado, 4. 91 435 08 68. Madrid
- **El Oso**. Avda. de Burgos, 214. 91 766 60 60. Madrid
- **BB Bistrot**. Recoletos, 11. 91 435 00 57. Madrid
- **Filigrana**. Paseo de Amaya, 23. 981 53 46 36. Santiago de Compostela
- **Casa Gerardo**. Carretera AS-19, km. 9. 985 88 77 97. Prendes (Asturias)

quite», tanto en la bien hallada abundancia de calidad y criterio navideños como en la que se persigue tras los excesos, nos regalán un plato a base de pescado azul. Contiene el Omega-3 suficiente para que sea sano, sanísimo, reduciendo los niveles de colesterol nocivo, amén de otras «impurezas». Se trata del chicharro o lubina escabechado con carpaccio de calabacín y contrastes de cítricos, dulces y salados. Toda nuestra geografía está llena de propuestas de alta cocina muy pendientes de ser totalmente sanas y «detox».

Antes que limpiezas radicales, platos sanos



POR JUAN FERNÁNDEZ-CUESTA

Un vino gustoso

Gustoso es una palabra que no se suele utilizar pero a la vez tan válida como cualquier otra. O más que otras. Algo gustoso es aquello que tiene buen sabor en el paladar. Casi nadie dice o escribe que un vino

es gustoso. Casi todos dicen o escriben que es sabroso. Pues Abadía Retuerta Selección Especial es gustoso. Y muchas cosas más, alguna no tan buena, por ejemplo cierto recuerdo casi al final de boca que, después de varias conversaciones, se ha llegado a la conclusión de que procede de una excesiva presencia de la uva syrah. Punto y final a la parte negativa. Todo lo demás, como los aromas en nariz, la frescura, ese sabor tan agradable que te invita a beber, el equilibrio entre fruta y made-

ra y su longitud conforman la parte positiva. O sea, que por mí no quede, como no quedó en una comida para celebrar el Año Nuevo con Joan y Carmen en la Taberna de Mimo, en un pueblo madrileño llamado Alpedrete. Sabroso por tanto, repleto de una fruta roja de mucha calidad y poca presencia de la uva cabernet sauvignon. Quizá un mejor reparto de uvas conduciría a este vino al camino de la excelencia.

ABADÍA RETUERTA
SELECCIÓN ESPECIAL
Puntuación: 92.



Precio: 20-25 euros. **Añada:** 2014. **Variedades:** tempranillo, syrah y cabernet sauvignon. **Origen:** Vino de Castilla y León. **Bodega:** Abadía Retuerta. **Dirección:** Sardón de Duero (Valladolid). **Teléfono:** 941 321 642. **Web:** www.abadía-retuerta.com