

Equipo de La Terrenal de Barcelona

“La comida sana se ha puesto de moda, pero es una necesidad”

Quien dijo que comer fuera de casa no era sano no conocía La Terrenal, restaurante en el centro de Barcelona que ofrece una gastronomía saludable basada en la combinación exquisita de legumbres y cereales. Y es que la comida sana no está reñida en absoluto con el paladar.

-En los tiempos que corren, ¿la alimentación sana es una moda o una necesidad?

Desde mi punto de vista es una necesidad que, afortunadamente, se ha puesto de moda, pero no por ello es menos necesaria. Para mí es una forma de vida. Quiero saber lo que como, comer bien, con productos frescos, y quiero transmitirlo a la gente que tengo alrededor, empezando por mi casa y mi familia, aunque a veces crean que estoy loca, y continuar con los clientes.

-¿Qué tipo de clientes son los que se sientan en éste acogedor ambiente?

Hay de todo. Evidentemente es gente a la que le gusta comer sano y disfrutar con las legumbres, los cereales, las semillas, los vegetales, etc. En un inicio, La Terrenal tenía la zona de degustación y la de la tienda, en la que vendíamos nuestros productos de temporada, frescos, ecológicos y de proximidad. Curiosamente cada vez venían más trabajadores de los negocios y oficinas de la zona, con lo que la parte de

gustación fue comiendo terreno a la de la tienda. Conservamos productos a la venta, pero la necesidad de poder comer sano fuera de casa parece haberse impuesto por sí misma.

-¿Cuáles son los platos con los que podemos disfrutar en La Terrenal?

En verano suelen ser ensaladas, en invierno cremas de verdura de temporada o de legumbre. Tenemos nuestro menú básico que, por 7'90 €, incluye el pan integral o normal, el agua, y un bol



de cinco ingredientes que tienes que combinar, un cereal, dos proteínas de origen vegetal y una de origen animal.

-¿Y los productos estrella?

La quínoa, la lenteja beluga o caviar son dos productos que gustan muchísimo. También la crema de humus o el guacamole. Y por supuesto los wraps, que tienen mucho éxito entre nuestros clientes.

-¿Qué diferencia a La Terrenal de otros restaurantes en los que también se ofrece este tipo de alimentación?

Hay mucha moda en torno a la alimentación denominada como sana y muchos locales que copian el menú, pero no los ingredientes con los que los elab

En La Terrenal, prácticamente en el cruce de las calles Pau Claris con Rosselló, el respeto por el medio ambiente tiene la misma importancia que la alimentación sana. Por eso su oferta gastronómica se ofrece en material 100% reciclable y se ha convertido en una de las más solicitadas del mundo *ecofriendly*.

boramos nosotros. Por ejemplo, en muchos sitios se hacen wraps, pero no con productos frescos sino elaborados. O el pan mismo. En la mayoría de casos, aunque ecológico, suele ser congelado y ya no es lo mismo. Aquí nos encargamos de tener pan recién elaborado cada día, lo seleccionamos nosotros mismos en obradores especializados..

