

CHIC Y DEPORTIVO



Artiem Madrid

José Guillermo Díaz Montañés, el fundador de Artiem Hotels, es un triatlonista. Eso empieza a explicar la filosofía sana de su cadena de hoteles, el más nuevo en Madrid. Con 83 habitaciones, Artiem Madrid es íntimo y acogedor, pero quizás el mejor adjetivo para describirlo es “fresco”. Su lobby, áreas comunes y habitaciones respiran gracias a los pisos de madera, mucha luz natural y decoración contemporánea. En las amplias habitaciones hay espacio de sobra para poner a buen uso el “gym in a bag” (gimnasio en una bolsa) que se puede solicitar. Los más motivados pueden correr en las mañanas con uno de los concierges (sí, en serio), salir con un entrenador personal o usar el gimnasio del hotel. En el lobby, hay un “bar de honestidad”, donde tú mismo anotas los cargos a la habitación; los snacks saludables y bebidas no alcohólicas son gratis. El bufé es divino y la estación de huevos y omelets sirve solo huevos orgánicos.

Artiem Madrid no pretende ser una propiedad de lujo. Pero su ambiente cool lo convierte en el lugar donde quieres llegar a relajarte.

Artiemhotels.com

El “Greenery” de Montes de Galicia, hecho con ingredientes caseros.



Explorando el lado saludable

...y excelente de Madrid/
Explorando o lado saudável...e primoroso de Madri

MADRID. DONDE EN CADA ESQUINA, literalmente, hay algo absolutamente delicioso para comer. La meta era hacerlo, sin engordar 10 kilos en cinco días. La tarea resultó más fácil de lo propuesto, porque Madrid es una ciudad para caminarla, y en el camino nos comimos todo. Hubo mucho jamón ibérico, por supuesto, y queso manchego. Pero la abundancia de producto fresco, local, cocinado con aceite de oliva, nos dejó más en forma que nunca. Hasta dormimos en un hotel donde la salud es la base de la estadía. Aquí, recomendamos dos restaurantes exquisitos y un hotel... diferente.



MONTES DE GALICIA:

Cumplir 20 años en el negocio de los restaurantes es casi milagroso. El chef José Espasandín está celebrando los 20 de su Montes de Galicia —considerado uno de los mejores restaurantes gallegos de Madrid— con un menú de aniversario que cambia cada dos meses y en un recién renovado y redecorado local. Pero la base son

MADRI. ONDE EM CADA ESQUINA, literalmente, há algo absolutamente delicioso para se comer. O objetivo era fazer isso sem engordar 10 kg. A tarefa se mostrou mais fácil do que o esperado, porque Madri é uma cidade para se andar e, pelo caminho, come-se de tudo. É muito presunto cru ibérico, naturalmente, e queijo manchego; mas a abundância de produtos frescos, locais, preparados com azeite de oliva, nos deixou mais em forma do que nunca. Até dormimos em um hotel no qual a saúde é a essência da hospedagem. Aqui, recomendamos dois excelentes restaurantes e um hotel... diferente.

MONTES DE GALICIA:

Completar 20 anos no ramo dos restaurantes é quase milagroso. O chef José Espasandín está comemorando o 20º aniversário do seu Montes de Galicia — considerado por muitos o melhor restaurante galego de Madri — com um cardápio especial que muda a cada dois meses em um recém-reformado e redecorado espaço.



CHIC Y DEPORTIVO



Artiem Madrid

José Guillermo Díaz Montañés, o fundador dos Artiem Hotels, é triatleta. Isso começa a explicar a filosofia saudável de sua rede de hotéis, cujo mais recente fica em Madri. Com 83 quartos, o Artiem Madrid é íntimo e acolhedor, mas talvez o melhor adjetivo para descrevê-lo seja “arejado”. Seu lobby, as áreas comuns e os quartos respiram graças aos assoalhos de madeira, à abundante luz natural e à decoração contemporânea. Nos quartos amplos, há espaço de sobra para se fazer bom uso do “gym in a bag” (academia numa sacola), que pode ser solicitado. Os mais motivados podem correr pela manhã com um dos *concierges* (sim, é sério), sair com um personal trainer ou usar a academia do hotel. No lobby, há um “bar de honestidade”, onde o freguês se serve e depois anota o que consumiu na conta do seu quarto; *snacks* saudáveis e bebidas não alcoólicas são gratuitos. Na hora do café da manhã, o buffet serve somente ovos orgânicos. O Artiem Madrid não pretende ser um hotel de luxo, mas sua atmosfera cool faz dele o lugar aonde se quer ir para relaxar. Artiemhotels.com

sus clásicas recetas con un *twist* contemporáneo y utilizando ingredientes locales o producidos específicamente para su restaurante. Aquí sus secretos:

1. Los ingredientes: “Está muy cuidada la materia prima. Nuestro lomo bajo de vaca, por ejemplo, viene de un proveedor que lo cura solo para nosotros por 48 días, para que esté más tierno y tenga mucho más sabor. El pulpo lo traemos todo de Galicia. Nuestro licor de hierbas casero, que en Galicia es muy típico, lo hacen solo para nosotros”.

2. Evolución culinaria: “Lo que hemos hecho es una cocina más creativa. Pero al final la gente nos busca por las recetas de siempre. El Foie al Pedro Ximenez, por ejemplo, viene con vino dulce. Esa receta la hacía yo cuando trabajaba de chef. Y por mucho que la he tratado de cambiar, la gente la pide”.

3. Sabor saludable: “Todos quieren la cocina tradicional un poco actualizada; más ligera, mejor presentada”.

Losmontesdegalicia.es

SAGASTA 28: COMIDA KM 0, CALIDAD 10

Los mejores restaurantes a menudo no quedan en los sitios más turísticos y Sagasta 28 no es excepción. Localizado en una esquina del residencial barrio Chamberí, empezó como un bar antes de convertirse en restaurante este año con un propósito claro: la denominación de origen y los ingredientes 0 km. Es decir, alimentos que vienen directamente de proveedores locales y que son principalmente orgánicos.

Se nota. Los platos de Sagasta son como sus jóvenes dueños y su nuevo chef Javier Guigou, de 21 años: vibrantes y novedosos. El risotto está hecho con agua de hibisco; el pulpo no es a la parrilla sino parte de una sopa Thai con cilantro; el chuletón viene de la sierra de Miraflores, la miel de un apicultor local y los quesos tienen Denominación de origen. Sagasta28bistro.com

O carro-chefe, porém, são as receitas clássicas com toque contemporâneo, usando ingredientes locais ou produzidos especificamente para o restaurante. Aqui estão seus segredos:

1. Os ingredientes: “A matéria-prima recebe uma atenção especial. Nosso lombo de vaca, por exemplo, vem de um fornecedor que faz a maturação só para nós durante 48 dias, para que fique mais macio e tenha muito mais sabor. Os polvos são todos trazidos da Galícia. Nosso licor de ervas caseiro, muito típico da Galícia, é feito só para nós”.

2. Evolução culinária: “O que temos é uma cozinha mais criativa; mas as pessoas nos procuram pelas receitas de sempre. O Foie al Pedro Ximénez, por exemplo, é feito com vinho doce. Preparava essa receita quando trabalhava como chef. E por mais que tenha tentado mudá-la, as pessoas a pedem.”

3. Sabor saudável: “Todo mundo quer uma cozinha tradicional um pouco atualizada; mais leve, com pouca gordura, mais bem apresentada”.



SAGASTA 28: COMIDA 0 KM, QUALIDADE 10

Os melhores restaurantes muitas vezes não ficam nos lugares mais turísticos, e o Sagasta 28 não é exceção. Localizado em uma esquina do bairro residencial de Chamberí, começou como bar antes de se tornar restaurante neste ano com um propósito claro: a denominação de origem dos ingredientes 0 km. Ou seja, alimentos que vêm diretamente de fornecedores locais e são principalmente orgânicos e ecológicos.

Percebe-se. Os pratos do Sagasta são como seus jovens proprietários e seu novo chef, Javier Guigou, de 21 anos: vibrantes e inovadores. O risoto é feito com água de hibiscos; o polvo não é grelhado, mas parte de uma sopa tailandesa com coentro; a chuleta vem da Serra de Miraflores; o mel, de um apicultor local; e os queijos têm denominação de origem.



Exteriores del restaurante Sagasta 28./ Vista externa do restaurante Sagasta 28.