

ORGANISCHE VORMEN, ECOLOGISCHE GERECHTEN

## BARCELONA, CIUDAD VERDE

Barcelona is hot en dan hebben we het niet alleen over het mooie weer. De stad bruist, zonder de natuur te vergeten. Op de daken glinsteren zonnepanelen, steeds meer huishoudens gebruiken natuurlijk gas en de rood-witte leenfiets Bicing werd binnen no-time razend populair. Omdat lang tafelen iets is wat Barcelonezen graag doen, zijn er voor de hongerige maag genoeg (h)eerlijke adresjes te vinden.

Tekst en Beeld: Hieke Voorberg

### ECOLOGISCHE GAZPACHO

Ook in Barcelona is het aantal inwoners dat verlangt naar natuurlijk en ecologisch eten enorm gegroeid. Restaurant L'Hortet nam als eerste het initiatief en is vanaf de start twintig jaar geleden razend populair onder *veggy's* en gezondheidsfreaks. Op het menu staan ecologische gazpacho, spinazie crêpe en andere mediterrane gerechten. Zoals de meeste restaurants in Barcelona eet je hier voor twintig euro als een koning in... Spanje. Proef ook eens de biologische wijn en cola.

### HIP EN JUICY

Weg met het geitenwollensokken-imago van de veganist. Die gezonde maaltijd kun je ook eten in een hip restaurant als Juicy Jones. Een gevulde paprika of aubergine bijvoorbeeld, maar ook tofu en soja. Toch wil de kok je vooral laten kennismaken met zijn trots: de Spaanse en Catalaanse keuken. Een inspirerende plek waar het bovendien erg Juicy ruikt, daar de fruitblender altijd op volle toeren draait. De met felle kleuren beschilderde muren geven het restaurant een psychedelische en hippieachtige look.

### ORGANISCH KOKEN

Niet veel restaurants in Barcelona gaan zo ver in hun idealisme als het restaurant Organic. Eten organisch bereiden is een kunst die men hier in de vingers heeft. Ze koken het eten in gezuiverd water, waardoor bacteriën en eventuele virussen geen kans maken. Om zelf zo te leren koken kun je er kooklessen

volgen. Het brood en de desserts worden in het restaurant zelf bereid. Uitgegeten? Onderga dan een ontspannende, holistische massage op een massagestoel in de eetzaal.

### GROOTMOEDERS KEUKEN

Een hippe wijk in Barcelona is El Borne, de oude stadswijk dicht bij de Rambla. Naast de Baskische pinxtos (belegde stukjes stokbrood) en de Spaanse tapas kun je er ook terecht voor een hapje uit de Catalaanse keuken. Het restaurant Origenes serveert ambachtelijke gerechten uit grootmoeders tijd afkomstig uit verschillende streken van Catalonië. Pompoenwortelsoep of een Catalaanse boerenkaas, alle ingrediënten komen rechtstreeks van kleinschalige boeren uit Catalonië. Hierover kun je alles lezen in de menukaart in tijdschriftvorm, die je zelfs mag meenemen.

### WILDE VIS

De inwoners van Barcelona zijn dol op vis en schelpdieren. Vooral wilde vis is in trek. Deze kun je eten in het restaurant Salero, op steenworp afstand van Origenes. De eigenaren van dit restaurant hebben naast recepten van eigen bodem, ook gerechten uit Japan, Cambodja en Madagaskar. Een deel van de opbrengst gaat naar een hulporganisatie die in die landen opereert. Een elegant restaurant waar je op loungemuziek tot rust kunt komen na een dagje intensief genieten in Barcelona. ●  
Voor adressen zie de Green Guide



INSPIRERENDE KEUKEN

