

## *¡Al rico helado!*

Elijamos una tarde de verano y destinémosla a visitar las mejores heladerías de la ciudad: acabaremos empachados, sí, pero con los ánimos renovados

Antes de iniciar nuestra ruta heladera por Barcelona, conviene dejar claro algo que a menudo genera confusión entre los aficionados a este manjar predominantemente veraniego: los helados alimentan, y engordan menos de lo que creemos. Aunque no es lo mismo tomar un helado por la tarde, que actuará como merienda y será nutritivo, vitamínico... y delicioso, que meterse entre pecho y espalda una gigantesca bola cremosa acompañada de galleta (a poder ser bañada en chocolate) tras haber dado cuenta a un cabrito con patatas.

El helado, pese a su concentración de grasas y azúcares, engorda menos que la bollería, y no deja de ser un concentrado de frutas (en los mejores casos, naturales) u otros alimentos, (también sin procesar e incluso biológicos en algunos casos). Lo mismo ocurre con sus compañeros los granizados, horchatas, batidos y demás tentaciones veraniegas. Dicho esto, olvidemos por un día las calorías y vayamos en busca del helado perfecto. ¿Existirá?

### ***Belgious, la más original***

Iniciamos esta tarde de ensueño tras un chapuzón en la Barceloneta, donde gastar, si las amigas medusas nos lo permiten, la energía que pronto recuperaremos en **Belgious**, un pequeño establecimiento situado en la calle Avinyó cuya oferta heladera merece el adjetivo de original. Además de sus gofres, crepes, zumos y batidos, este local de origen belga destaca, al menos en estas fechas, por sus cincuenta sabores de helados, entre los que podemos encontrar desde los tradicionales chocolate, vainilla o stracciatella hasta el atrevido helado de curry (delicioso), chocolate con queso de cabra, gin-tonic o sobrasada. Todos ellos elaborados con ingredientes 100% naturales y con mucho sentido del humor.

Por consejo de su amable dependiente, que lleva a rajatabla la máxima del local de dar un servicio siempre personalizado, elijo (tras probar, lo juro, aproximadamente unos veinte sabores a instancias de mi consejero) un cucurucho de una bola de *açaí*, una palmera procedente del norte



de Brasil, el único de Europa en esta especialidad. Hay que transgredir, qué caray.

### *Del curry a la leche merengada*

El cucurucho de Belgious me abre el apetito, por lo que decido caminar hasta la calle Aribau para dar cuenta de uno de los estupendos helados de leche merengada, sabor estrella de **La Valenciana**, cerca de Plaza Universitat. Este establecimiento regentado por artesanos de, se dice pronto, cuarta generación fue fundado en 1910 por un Severino Cortés apenas consciente de que iba a ser idolatrado por muchos barceloneses golosos en el siglo XXI.

Horchatas, granizados, helados y turroneos todo el año hacen de este tradicional establecimiento un lugar de visita obligada para gente de toda Barcelona, que se deja tentar por ese aire de antaño que rodea a un local centenario cuyo punto fuerte es, precisamente, su clasicismo. En La Valenciana todo está elaborado de forma artesanal con productos frescos. Su concentradísima horchata, disponible todo el año y elaborada diariamente, es otro de sus productos estrella.

### *De heladerías por Gràcia*

Nos dirigimos a Gràcia, a la Plaza de la Revolució, para sentarnos en una de las terrazas más concurridas del verano barcelonés, la de la **Gelateria Caffetteria Italiana**. No es tarea fácil, pues las interminables colas para coger número en este local lo certifican como, sino el mejor, sí uno de los mejores establecimientos heladeros de Barcelona, con veinticinco sabores de escándalo entre los que destaca el de chocolate negro, elaborado con una receta secreta que se quedará entre el personal de este mítico local. Por desgracia.

Ya que estamos en Gràcia no podemos dejar de visitar **Amorino**, cuya experiencia en el mundo de la heladería queda patente en sus 28 tiendas situadas en Francia, Alemania o China. Su especial atención a la materia prima (la leche es entera y los huevos son bio, por poner dos ejemplos) es el secreto de este establecimiento en el que nos decantamos por su helado de pistacho que, oh sorpresa, no es ni más ni menos que marrón. ¿Desde cuándo son marrones los pistachos? Pues desde que vienen de Bronte, una localidad siciliana con especial tradición *pistachera*.

Amorino



Belgious



La Valenciana





## 'El tío Che', de toda la vida

El estómago empieza a notar el exceso de helados, por lo que decidimos recorrer media Barcelona para detenernos en **El tío Che**, cuya terraza, situada en pleno bullicio de la Rambla del Poblenou, frente al Casino de L'Aliança, es el lugar ideal para dar cuenta de un granizado que nos permita abrir boca para seguir más tarde con más helados. La tarde es joven, nos decimos, y nos dejamos tentar por sus originales combinados, como el ruso (granizado de café con helado de nata o vainilla), el cordial (granizado con horchata) o el cubano (helado de chocolate con leche merengada), así como por su famosa horchata (¿y si la pedimos sin azúcar?) acompañada por *farçons* (bastoncitos de Valencia) artesanos, aunque optamos por un granizado de café antes de dirigirnos a **Planelles Donat**, en pleno centro de Barcelona, en el Portal de l'Àngel, que, entre otras cosas, ofrece un surtido de helados y horchatas para personas celiacas.

## Planelles y Sirvent: míticos

Nada menos que desde 1850 llevan los Planelles en el mundo de los dulces, primero con sus turronec, que vendían en las ferias de la Plaça

Reial y La Rambla, y más tarde con sus helados, granizados y demás combinados veraniegos. En este establecimiento optamos por un clásico, el palmera, una combinación de granizado con horchata que causa furor entre los más heterodoxos de la horchatería.

Una visita a la mítica **Sirvent** de la calle Parlament nos permite reponer fuerzas antes de dar por finalizada esta jornada heladera con una de sus estupendas horchatas. Esta tienda artesana especializada en turronec es una de las más prestigiosas de la ciudad y sus colas son ya un clásico de la calle Parlament.

## ¿Un helado antes de dormir?

La jornada llega a su fin y somos dolorosamente conscientes de la cantidad de buenos establecimientos que hemos dejado fuera de esta caprichosa selección heladera. Si nuestro estómago nos lo permitiese, no dejaríamos de visitar la **Cremeria Toscana** de la calle Muntaner, un lugar en el que nos chifla degustar chocolate a la taza en invierno y uno de sus múltiples helados artesanales en verano, o la **Horchatería Verdú**, en Bruc, así como el mítico **Giovanni**, ese pequeño establecimiento de la calle Cucurulla, entre Portal de l'Àngel y Portaferriça, que emana siempre un tentador aroma a gofre.

¿Y cómo hablar de helados y no mencionar a los amigos de **Fratello**, ese siempre concurrido establecimiento en el Paseo Joan de Borbó de la Barceloneta? ¿O **Italianos Maximum 1940**, el local de origen veneciano con más de medio siglo de experiencia en el arte heladero, cuyos *delicatessen* de licores varios son auténticas maravillas?

Con el pesar de no haberlos probado todos, decidimos no dar por concluida la tarde sin antes hacer una llamada a uno de nuestros favoritos, **Tomo II** (T. 93 217 31 92), para que nos traigan a casa uno de sus helados de verano (no se pierdan el sorbete de higos), pues, al ser elaborados de forma artesanal con productos frescos, la oferta es estacional. En 45 minutos se plantan en casa con la última *delicatessen* del día, una rica tarrina de chocolate y nata dietéticos para poner fin a esta calórica e inolvidable tarde con la conciencia un poco más tranquila.





Tomo II

## Direcciones

■ **AMORINO** (Gran de Gràcia 53). Abierto de lunes a jueves de 11.30 a 24 h. De viernes a domingo, de 11.30 a 1 h. P. cucurucho pequeño o tarrina: 3 €. T. 93 218 83 05 / [www.amorino.es](http://www.amorino.es)

■ **BELGIOUS** (Avinó 50). Abierto de lunes a jueves de 12 a 1 h. Viernes y sábado de 12 a 2. Domingo de 17 a 1 h. P. cucurucho de dos bolas: 3,50 €. T. 93 412 49 65 / [www.belgious.com](http://www.belgious.com)

■ **CREMERIA TOSCANA** (Muntaner 161). Abierto de martes a jueves de 13 a 24 h., y domingo de 13 a 22 h. P. cucurucho de dos bolas: 2,50 €. T. 93 539 38 25

■ **EL TÍO CHE** (Rambla del Poblenou 44-46). Abierto de lunes a domingo, de 10 a 1 h. P. cucurucho de dos bolas: 2,50 €. T. 93 309 18 72 / [www.eltioche.com](http://www.eltioche.com)

■ **GELATERIA CAFFETERIA ITALIANA** (Pza. de la Revolució 2). Abierto de 17 a 24.30 h. P. horchata (1/2 l): 3 €; cucuruchos y tarrinas: de 2,50 a 4 €. T. 93 210 23 39

■ **GELATO FRATELLO** (Pso. Joan de Borbó 15). Abierto de lunes a domingo de 10 a 0 h. Viernes y sábado hasta la 1 h. P. cucurucho de dos bolas: 2,60 €. Horchata: 2,50 €. T. 93 221 48 39 / [www.heladeriafratello.com](http://www.heladeriafratello.com)

■ **ITALIANOS MAXIMUM 1940** (Rambla dels Caputxins 78). Abierto de 11 a 2 h. P. cucurucho de dos bolas: 2,10 €. T. 93 302 30 67

■ **LA VALENCIANA** (Aribau 16). Abierto de lunes a jueves, de 8 a 22.30 h. Viernes y sábado hasta la 1.30 h. Domingo, de 9 a 22.30 h. Sábados mediodía cerrado. P. horchata: 3,45 €/l; cucurucho pequeño: 2 € y mediano: 2,50 €. T. 93 317 27 71.

■ **SIRVENT** (Parlament 56 / Balmes 130). Abierto de 9 a 1 h. P. horchata: 3,90 €/l; cucurucho mediano: 1,85 €. T. 93 441 27 20 / 93 215 19 13 / [www.turronessirvent.com](http://www.turronessirvent.com)

■ **TOMO II** (Vic 2 / Argenteria 61). Abierto de 13 a 23 h. (Vic) y de 13 a 2 h. (Argenteria). P. cucurucho 2 bolas: 3 €. Horchata: 1,80 €. T. 93 217 31 92 / [www.tomodos.com](http://www.tomodos.com)

■ **PLANELLES DONAT** (Avda. Portal de l'Àngel 7 y 25 / Cucurulla 9). Abierto de 10 a 22 h. Cerrado domingos por la mañana. P. horchata: 4,50 €/l; cucurucho dos bolas: 2,50 €. T. 93 317 34 39 / 93 317 34 39 / 93 317 22 38 / [www.planellesdonat.com](http://www.planellesdonat.com)

■ **VERDÚ** (Bruc 126, esquina con Mallorca). Abierto de 9.30 a 23.30 h. P. horchata: 3,60 €/l; cucuruchos desde 0,90 a 2 €; tarrina: 2 €. T. 93 207 56 30.





## ¿Cómo se hace un helado?

¿Qué comemos cuándo comemos un helado? Básicamente leche y nata, azúcar y los ingredientes que escojamos... previamente procesados

Como buen italiano, Paolo Benassi sabe mucho de heladería artesana. Es el fundador, junto a Cristiano Sereni, de la heladería Amorino, que acaba de inaugurar su primera tienda en Barcelona tras abrir sus puertas por primera vez en París hace unos años. *"Los ingredientes son fundamentales: cuanto mayor sea la calidad de la materia prima, mejor será el resultado final"*, afirma Benassi, cuya firma tiene ya 28 tiendas en el mundo. Del mismo parecer es Teresa Vázquez de la Cueva, propietaria de las dos heladerías Tomo II que hay en Barcelona. *"Es importante que la materia prima sea fresca, ayer mismo estuvimos pelando 100 kilos de mangos. Nuestros helados son estacionales porque queremos que toda la fruta sea fresca: por eso nos salen más amargos los helados de fresa en invierno, por ejemplo"*.

Una vez escogidos los ingredientes (cuanto ma-

yor sea el nivel de exigencia más sabroso será el resultado), se hierven para proceder a su pasteurización, *"para más tarde enfriarlos a cuatro grados y realizar la maduración, que dura entre 24 y 48 horas y sirve para que se combinen los aromas y sabores de los ingredientes escogidos"*, afirma Benassi, quien nos cuenta que se come *"como mínimo un helado al día, soy un auténtico apasionado"*.

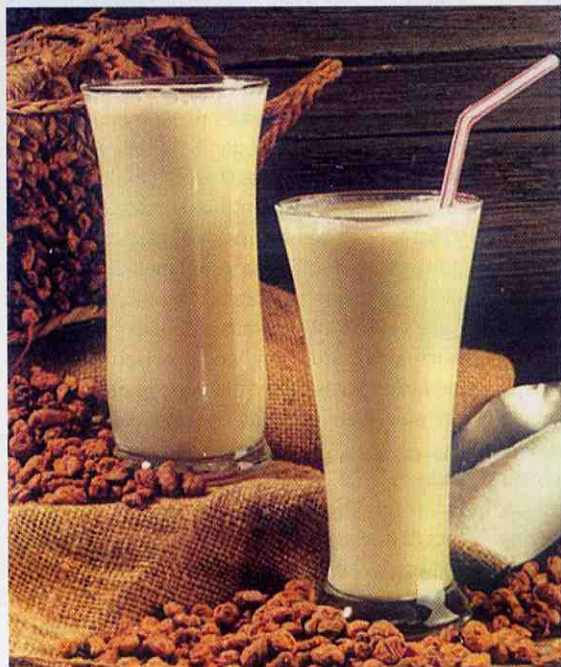
La última fase del proceso es la mantecación, que consiste en la incorporación de frío y aire para que la mezcla pase de líquida a sólida. *"Los helados artesanos, a diferencia de los industriales, se realizan con poco aire, por eso pesan más"*, afirma Vázquez. *"Si compras una tarrina de un litro de helado industrial verás que sólo caben 500 gr., mientras que los artesanos son mucho más densos y pesados"*, coincide el italiano.



El helado ya está listo para servir. Ahora sólo hace falta un poco de imaginación, pues la heladería artesanal se presta a la investigación y a la experimentación. *"Como nosotros le damos al helado el punto que nos da la gana, podemos hacerlos más o menos dulces, más o menos sabrosos, con más leche, más fruta... Podemos hacer las mezclas más inverosímiles y hacer helados personalizados. Eso es lo que nos divierte"*, explica la fundadora de Tomo II, una extremeña que se aficionó a este manjar tras vivir quince años en Argentina.

### Los secretos de la horchata

También la materia prima es importante a la hora de elaborar una buena horchata. La chufa, un tubérculo que se cultiva exclusivamente en la comarca valenciana de L'Horta del Nord, es la base de una bebida que tarda tres meses hasta ser elaborada. Tras lavar y dejar las chufas en remojo durante unas horas, se trituran y se introduce agua, para proceder después a la maceración y la obtención del primer extracto. Tras prensar el residuo obtenido, se le añade azúcar y la horchata está lista para su degustación. ¿El secreto? *"Su concentración"*, explica Ana Cortés, de Horchatería La Valenciana. *"Cuanto más densa y concentrada sea una horchata, más sabrosa estará. Por supuesto, la elaboración debe ser artesanal y, como en nuestro caso, diaria"*.



### Disfrute y alimento

La jefa de Dietética y Nutrición de Clínica EUGIN y crítica gastronómica Magda Carlas se declara una aficionada a los helados y nos revela algunas de sus propiedades nutricionales.

#### ¿Alimentan los helados?

Sí, porque todos están hechos con una base de leche, lo que garantiza el consumo de calcio y proteínas. Además, dependiendo de con qué se combine la leche pueden ser muy saludables, por ejemplo si optamos por un helado que combine frutas y frutos secos, que son cardiosaludables.

#### ¿Pero engordan...?

Pues el espectro es muy amplio, van desde las 150 a 300 calorías (hablamos de los artesanos), dependiendo de lo cremosos que sean. Pero el quid de la cuestión es cómo los tomemos: si de postre o como merienda, por ejemplo.

#### ¿Qué recomienda?

Recomiendo tomar un helado como sustituto de otro alimento, nunca como un añadido, es entonces cuando engordan. Si se toma un helado de fruta como merienda en lugar de otros alimentos podemos ingerir uno al día si nos apetece.

#### ¿Helado o bollería?

Siempre helado. A similares cantidades un helado es infinitamente más nutritivo y ligero que cualquier tarta. Si tenemos que elegir entre un helado y una tarta de manzana, no hay duda.