...Y COMER VIERNES, 5/10/2018 // LA REVISTA



# **BUENA COCINA MIÑOTA CON VISTAS A UN CAMPO DE GOLF**

FRANCISCO J. GIL



#### **MIGAITAS GOLF**

DÍAS DE DESCANSO Domingo

**PRECIO MEDIO** 

20-25 euros TIENES QUE PROBAR

Polvo a Lagareiro, bochechas de porco

Quinta de Pías, Campo de Golf. Ponte de Lima. Teléfono:. +351258743416

No soy practicante de golf, así que las veces que fui, tres hasta la fecha, a comer a un restaurante de un campo de golf, me llevaron. En ninguna de ellas comí mal. Pero en esta ocasión me quedé gratísimamente sorprendido. En primer lugar porque a primeros de octubre, a golpe de lunes, a la hora de cenar, estaba al setenta por ciento de su aforo. Había golfistas sí, pero me da a mí que no eran la mayoría.

Al ver la carta descubrí la razón de esta nutrida concurrencia. Tenía una variadísima oferta de platos de la

gastronomía miñota y a unos precios muy ajustados. Cabrito asado, bochechas de porco preto, bacalao a la moda de Braga, por ejemplo, estaban a 12,50 euros la ración. Ración generosa. De los tres probé, porque compartimos las raciones, y también el polvo a Lagareiro. Este último consiste en un tentáculo de pulpo cocido y luego pasado por la plancha, servido con una patata murro. En la foto aparece acompañado con una pequeña posta de bacalao "cebolada". Quien sea amante del pulpo y del bacalao no se sentirá defraudado. Pero es que el "cabritinho" y la bochecha de porco preto, asados en ambos casos, me parecieron dos elaboraciones sencillas y exquisitas. ¡Qué difícil elección, si hubierta tenido que escoger! No hay como comer en compañía y compartir. El postre, un puddin Abade de Priscos con helado de limón, fue el broche perfecto.

En resumen, un restaurante con espacios en terrazas e interiores para disfrutar en cualquier época del año. Un servicio rápido y muy atento y una cocina que trabaja con productos de calidad y sabe llevarlos al punto perfecto. Y todo ello con una relación entre calidad y precio que me resultó sorprendente.



## La dieta troglodita, ¿es tan buena?

FRANCISCO J. GIL

Hace ya más de cuarenta años que Walter Voegtlin comenzó a desgranar los primeros esbozos de lo que hoy se conoce como la "dieta paleolítica" y que, en resumen consiste en una alimentación similar a la que teníamos los humanos y nuestros ancestros cuando todavía éramos cazadores y recolectores. En los últimos años se ha encendido la polémica entre quienes la defienden y quienes sostienen que no están demostrados los beneficios que se le atribuyen. Para los primeros, el argumento se basa en que el gran castigo de la revolución neolítica, desde el punto de vista alimenticio fue la incorporación de forma masiva de los hidratos de

carbono, el trigo y el resto de los cereales y en general los alimentos procesados. Frente a esta aportación de la agricultura y la civilización a nuestra dieta, consideran que un menú más primitivo, a base de carnes, pescado, marisco y frutos recolectados nos ahorraría muchos disgustos, sobre todo en el aparato digestivo. Los que la denostan, recuedan que nuestros antepasados no pasaban de los treinta años y que hemos ido evolucionando al igual que nuestra alimentación y atribuyen todos los males, no a las dietas contemporáneas, entre las que se encuentra la mediterránea, sino a las enfermedades de la abundancia y la riqueza.

Patrocina esta sección:

## BODEGASGALLEGAS

#### NO IBA A SALIR PERO ME LÍE...

### LA MEJOR CARNE



LOCALIDAD MONTEDERRAMO | FECHA 12 DE OCTUBRE | **TELÉFONO** 988 292 000

Se cumplen ya 25 ediciones de la Feira da Carne de Montederramo el próximo 12 de octubre, mientras en Zaragoza celebran a su patrona, la Virgen del Pilar. Una carpa, instalada delante del Concello, acogerá la gran comida popular en la que por 17 euros se tiene derecho aun opulento menú formado por empanada, de carne, por supuesto. carne ó caldeiro, carne richada, vino de la Ribeira Sacra y los postres tradicionales de esta tierra de la montaña ourensana, como es el caso de la bica. Todo amenizado con música.

Fiesta gastronómica

### **VINOS EN LUGO**



LOCALIDAD LUGO | DIRECCIÓN CASCO HISTÓRICO DE LUGO | FECHAS 4 AL 12 DE OCTUBRE

Si hiay una ciudad que es famosa por sus tapas y su ruta de vinos es Lugo. Las fiestas de San Froilán, hasta el próximo 12 de octubre, se convierten en uno de los grandes reclamos que mueve a miles de personas a desplazarse hasta la ciudad de las murallas, de las termas romanas y del pulpo notablemente más duro que en el resto de Galicia. para hacer un recorrido por los bares en los que independientemente de la calidad del vino o de la cerveza que tenga cada uno, la cuestión es competir por las tapas.

Ruta de tapeo y vinos