

## Odacova, l'alimentació equilibrada en un restaurant

*Odacova, avocado al revés, és un dels locals destacats de Barcelona per la seva oferta de menjar amb ingredients de proximitat, ecològics, sense additius ni processats.*



Estem en un dels carrers més transitats de Barcelona, el carrer Aragó. La tornada a la ciutat després de mesos de pandèmia i un estiu que ha deixat tocat el turisme de la ciutat es fa palesa als carrers del centre. Si hi sumem la tornada a l'escola, el volum de cotxes i persones que podem veure és considerable. Avui dinem a la ciutat, però volem seguir-ho fent de forma saludable, i hem decidit anar a l'**Odacova**, un establiment que es diferencia per una oferta basada en el *real food* i el *plant based*.

L'Odacova és el restaurant de la **Marta Vergés**, dietista, assessora de cuina basada en vegetals i divulgadora d'hàbits i alimentació saludable. La tasca professional de la Marta Vergés ofereix moltes pistes de com serà el seu restaurant, el qual ha estat possible amb la col·laboració de dos socis, en **Jaume Pagès** i en **Xavi Canet**. La **Marta Vergés** és la creadora de totes les receptes que podem tastar a la carta de l'Odacova i amb la complicitat de tot l'equip tenen l'objectiu de seguir transmetent la importància de consumir aliments de proximitat, ecològics i sense processar.

Però un altre factor important en la filosofia del restaurant és la sostenibilitat.

Un dels plats estrella de l'Odacova són els *poké bowl*, un menjar d'origen hawaià que s'ha internacionalitzat en els últims anys i cada cop és més fàcil de trobar en més establiments. Això sí, de *poké bowl* hawaià fins al que podem menjar-nos avui en qualsevol part del món n'han sorgit infinitat de versions i preparacions amb múltiples ingredients. Però un tret imprescindible perquè un *poké bowl* mantingui la seva essència és que els vegetals ocupin un 50% del plat, mentre que proteïnes i carbohidrats n'han d'ocupar un 25%, respectivament. N'hi ha exclusivament de vegetals, com per exemple el *Botanic* o el *The One*, però també n'hi ha amb proteïnes animals com el *Greatful Sea* -fet amb corbina- o el *Chicken Masala*. Nosaltres hem tastat el *Chicken Masala* fet amb pollastre ecològic del Montseny maridat amb tikka masala, arròs integral, daus de carbassa al forn, alvocat, tirabecs, fulles variades, mix de llavors i salsa thai de curri groc.



*Poké Bowl: Chicken Masala. Foto: Núria Escalona.*

Més enllà dels *poké bowls*, la carta també ofereix altres especialitats com les amanides, les pizzes i el ous. I pels amants d'una bona hamburguesa completa també hi ha el seu apartat especial. Tenen tres tipus d'hamburguesa: la de pollastre, la de vedella i la vegana feta a base de llegums. Totes elles venen acompanyades amb pa de massa mare elaborat pel forner artesà **Jordi Morera** (World Baker 2017), qui també deixa la seva empremta en tot el pa que serveixen a l'Odacova, i van acompanyades de diferents guarnicions vegetals. Si tasteu aquestes hamburgueses podreu tastar la iuca fregida perquè és l'acompanyant de les hamburgueses en substitució de les clàssiques patates fregides.



*Burger: Beef Burger Bio. Foto: Núria Escalona.*

Un d'aquests dos plats és suficient per alimentar-se i no sortir-ne amb gana, però si hi aneu per primera vegada podeu caure en la temptació de demanar alguna altra especialitat. Nosaltres ens vam aturar al pica pica i davant d'aquests plats principals també vam demanar les *braves Odacova* que venen amb salsa veganesa i brava de sriracha. Però si preferiu una altre entrant, atenció a l'hummus, els nachos o el iucamole.



*Braves Odacova. Foto: Núria Escalona.*

Les postres acostumen a ser imperdonables, però en aquesta ocasió els plats principals van ser tant complets que vam haver de passar de llarg. De tota manera no podia deixar de mirar els pastissos que anaven i venien en mans de les cambreres cap a altres taules i se'm feia la boca aigua. Per sort, l'Odacova té cuina oberta tot el dia i pots entrar a dinar, però també a esmorzar o optar per un brunch, així que les opcions dolces ens les reservem per un d'aquests moments.

Igual que el menjar és variat i colorista, també ho són les begudes. Podreu escollir entre una gran varietat de cafès d'especialitat, *lattes*, suc natural, batuts, *smoothies* o infusions, sense oblidar-nos de l'aigua purificada que serveixen en ampolles de vidre personalitzades amb la imatge del restaurant. De totes les begudes, una que no deixava de cridar-me l'atenció era un *latte* de color blau. Podem imaginar-lo com un cafè amb llet de color blau, però no porta cafè i està fet amb espirulina. Si el voleu tastar, el nom és *Blue Moon*.

Tot això passa en un espai cuidat al més mínim detall on predomina la fusta clara i també el color verd. Però cuidat al més mínim detall vol dir que si tots els aliments tenen en compte la seva procedència, la vaixela també és un altre element clau on la proximitat no queda fora de joc. Els plats de l'Odacova han estat fabricats pel ceramista **Jordi Agudé**.



*Local Odacova. Foto: Núria Escalona.*

Una proposta atrevida i interessant que té en compte totes aquelles persones que quan surten a menjar fora volen seguir cuidant la seva alimentació. Està al carrer Aragó, però l'ebullició dels carrils dels cotxes contrasten notablement amb la tranquil·litat i la desconexió que podreu fer al seu interior.

**ATENCIÓ: El restaurant Odacova està tancat temporalment per obres al local i esperen tornar a obrir a finals de setembre.**

**Contacte:**

[lloc]94[/lloc]