

PACO PÉREZ

Cocottes

Cazuelas y cacerolas



VOLVER A COCINAR

Fotografías de Francesc Guillamet

PACO PÉREZ

Cocottes

Cazuelas y cacerolas

VOLVER A COCINAR

Textos de Salvador García-Arbós
Fotografías de Francesc Guillamet



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto:

Paco Pérez y Salvador García-Arbós

© de las fotografías:

Francesc Guillamet, excepto las siguientes págs. 16, 19 y 20: Le Creuset

© de las ilustraciones:

P.A.R

Diseño y dirección de arte:

P.A.R p-a-r.net

Director de colección:

Jon Sarabia

Primera edición:

Noviembre de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034

Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada

por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-19754-6

Depósito legal: B. 20.998-2018

Impresión: TG Soler

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Prólogo	8
Reivindicando la cocina en casa	12
Secretos de los pucheros	15
De cazuelas, marmitas, ollas y pucheros	17
La cocotte, <i>made in France</i>	18
El crisol volcánico	22
¿Qué cocottes hay que tener?	24
El sistema operativo de Paco Pérez	26
Lo nuevo y lo viejo	27
El paisaje de Paco	28
Mercados de cercanía	30

Recetas y estaciones	33
Bases	34
Primavera	70
Verano	103
Otoño	148
Invierno	177
Postres	206
Agradecimientos	234
Sobre los autores	235
Índice temático	236
Índice alfabético	237



PACO PÉREZ
MIRAMAR
Paco Pérez



cocotte

n. f.

1 Marmite en fonte. Papa prépare une soupe aux légumes dans sa cocotte.

2 (fam.) Terme d'affection. Viens, ma cocotte!

3 Québécoisisme (fam.) Pomme de pin. Des cocottes décorées pour Noël.

4 (fig.) (fam.) Femme de mœurs légères. Une tenue de cocotte.

Este libro trata de *cocottes*, concretamente de la primera acepción de esta palabra de origen francés. Es decir, trata de recipientes de metal, resistente al calor intenso, pensado para cocinar. En ningún caso se hablará de prostitutas ni de piñas, aunque se usarán piñones.

On y va, mes cocottes!

Reivindicando la cocina en casa

cazuela

De *cazo*.

1. f. Vasija, por lo común redonda y de barro, más ancha que honda, que sirve para guisar y otros usos.
2. f. Guisado que se hace en cazuela, compuesto de varias legumbres y carne.
3. f. Recipiente de cocina, hecho de metal, más ancho que alto, con dos asas y tapa.

cacerola

De *cazo*.

1. f. Vasija de metal, de forma cilíndrica, de poca altura, con asas, utilizada para cocer y guisar.

[*Diccionario de la Lengua Española*]

A veces nos preguntamos si hay que llamar *cazuela*, *cacerola*, a la *cocotte*. Por supuesto, una *cocotte* es una cazuela y hay *cocottes* que también son *cacerolas*; pues eso, si es ovalada es *cazuela*, pero no *cacerola*.

Entonces ¿qué es una *cocotte*? Una *cocotte* es una joya elaborada por alguien capaz de convertir el hierro colado en metal precioso. Pura artesanía, orfebrería.

Cocinar en *cocotte* es hacerlo de la forma más clásica y bella. Los colores no importan para lo que se cocina, pero sí que alegran la vista de quien cocina.

El libro de la *cocotte* es una moderna reivindicación de la cocina clásica; pero ¡cuidado!, no desde la intuición ni desde la modernidad petulante o desde la estética vacía y manierista, sino desde la precisión que permiten la técnica, el control de la fuente de calor y el conocimiento de cada producto.

La cocción en *cazuela* es una técnica con mucho futuro basada en la tradición, en el pasado, en el principio de la Humanidad. La *cocotte* es un utensilio posmoderno, ya que suma conceptos tan actuales como la dieta, la salud, la tradición, la evolución, el conocimiento y, sobre todo, el compartir la mesa con amigos, familia, pareja.

Aquí se cocina junto y revuelto, como en la cocina tradicional, sin ensamblajes ni apartes. Aquí se sirve desde donde se cocina; se guarda y se vuelve a calentar.

Este libro es una reivindicación para seguir cocinando en casa, con argumentos más que consistentes. Es ameno y divertido, enriquecedor, saludable y ecológico. Tú decides, ayuda a estar en casa y permite compartir.

La cocina y nuestras vidas marchan demasiado deprisa, por lo que proponemos reducir el gas de la evolución. No implica que tenga que ser compleja, sino sencilla y honrada. Y puede ser larga, pero rápida en el día a día, y más lenta, de *chup-chup*, los fines de semana y los días de fiesta y celebración. Un proceso lento tiene que ser divertido, edificante y enriquecedor. Saludable y ecológico, porque hay que cocinar de cercanía y visitar los mercados; buscar a los agricultores de nuestro entorno, carnicerías y pescaderías de confianza.

Como recomienda Paco Pérez, la cocina en casa tiene que ser funcional, práctica y cómoda, como lo era cuando todo el mundo cocinaba en casa, de cuando la palabra restaurante evocaba celebración.





Secretos de los pucheros

Sean del material que sean, las cazuelas, cacerolas, ollas, paellas, sartenes y, por supuesto, las cocottes, concentran los secretos de la cocina tradicional. Encierran los secretos de la mitificada cocinalenta de nuestros ancestros, abuelas y bisabuelas, de aquellos platos pacientes, cocinados con amor, que nos transmitieron con pasión y que hemos heredado para preservar su memoria, disfrutarla y divertirnos cocinando. Aprendimos a freír, confitar, hervir, guisar, estofar, rehogar, asar, rustir... A reconocer los aromas de la cocción. A recordar la cocina de la memoria. La cocina práctica. La cocina de mercado. La cocina de las letanías. La cocina total, hábil, sin ciencia, pero muy intuitiva, con paciencia, sabiduría y experiencia secular. Una cocina práctica y táctica que permite ser rápida y sencilla. Sana y en su jugo, ya que, al tener un tapado casi hermético, permite aprovechar el propio jugo de los alimentos. Una cocina limpia, con pocos utensilios y un solo cacharro. Agradable, ya que permite disfrutar más que otras de los aromas de la cocción, que, mientras varían, controlas la evolución del plato.

La cocotte no solo permite cocinar con todas las fuentes energéticas —brasa, gas, horno, vitro o inducción—, sino que favorece el ahorro energético, ya que permite un aprovechamiento máximo de la energía gracias al calor residual, algo que ajustará la experiencia y los gustos personales sobre puntos de cocción.

Plato a plato, Paco Pérez demuestra que el hierro colado permite mantener un respeto pleno por el producto; utilizar una infinita variedad de materias primas sin saltarse las temporadas; seguir la cocina tradicional sin renunciar a la innovación; y concluir que el mestizaje es lo mejor para la tradición y la innovación.



De cazuelas, marmitas, ollas y pucheros

La historia de las cazuelas, marmitas, ollas y pucheros podría ser el punto de partida de la historia de la metonimia; de recetas que han tomado el nombre del recipiente donde se comenzaron a preparar cuando se crearon y que, a menudo, se siguen preparando: olla, cazuela, puchero, paella, *marmitako*, *pot-au-feu*...

Los museos están repletos de cazuelas, marmitas, ollas y pucheros. Las hay enteras y bellamente decoradas, y pedazos de otras, mucho más antiguas, concienzudamente analizados por los arqueólogos, muy fascinados, a su vez, por lo que se cocinó en ellas.

Las cazuelas surgieron en el Neolítico (7000-4000 a.C.), pero se han encontrado muchos antecedentes en el Paleolítico superior. Al principio eran de cerámica y se rompían, por lo que pasarlas a otra generación era un milagro tan grande como la felicidad de un arqueólogo cuando encuentra una nueva pieza, sobre todo si contiene evidencias claras de lo que se cocinó en ella.

En el Neolítico surgen la agricultura, la ganadería y la cerámica. Por consiguiente, cuando se comenzaron a combinar alimentos, también aparecieron la gastronomía, el comer por placer y la capacidad de escoger. La primera cerámica era utilitaria, hasta que decidieron decorarla, también por placer y por deseo de ofrecer lo bello en cualquier circunstancia. A medida que la Humanidad evoluciona, absolutamente todo —la cultura, la civilización y los materiales—, tiende a ser más sólido e irrompible. Las hay tan indestructibles, que tienen garantía de por vida. Han pasado de bisabuelas a abuelas, de abuelas a madres y de madres a nietos, de generación en generación. El mercado francés está saturado de todo tipo de cocottes, incluso hay un mercado de segunda mano.

Barro cocido, cerámica, cobre, latón —aleación de cobre y zinc—, hierro, hierro colado, aluminio, aluminio colado, acero inoxidable, vidrio, titanio... Todos estos materiales describen los avances técnicos y tecnológicos, culturas culinarias fuentes de energía. De todos los materiales, clásicos y modernos, la cocotte de hierro fundido, por su naturaleza, es compatible con todas las fuentes de calor, ya sean brasas, gas, hornos, vitrocerámica o inducción. Sin embargo, el hierro colado fue descubierto en China en el siglo IV a.C., y hasta el siglo XIX no se produjo su desarrollo, consolidado en el siglo XX.

La cocotte, made in France

La cocotte es fruto de las nuevas tecnologías que confluyeron en la Revolución Industrial, que se desarrollaron a partir de ella y que permitieron trabajar los materiales y mejorar las aleaciones. El hierro, los altos hornos y la fundición — también de otros metales y aleaciones de los mismos— permitirían contar la historia de la Humanidad de la mano de la industria, la guerra, la religión, las campanas que coronaban los campanarios, la cocina y la gastronomía.

¿Qué tiene de especial el hierro fundido? Lo primero es que todas sus cualidades son fáciles de explicar, incluso las químicas. El hierro fundido es algo tan simple como una aleación de hierro y un pequeño porcentaje de carbono, pero con más carbón que el maleable acero de los cuchillos. Sus características físicas son inmejorables para la cocina de ayer, hoy y siempre: ferromagnetismo y retención de calor.

La primera característica es que imanta, lo que permite usar cualquier cocotte centenaria en las modernas encimeras de inducción.

Lo segundo es que, a diferencia de otros materiales —como el aluminio, que irradian calor mientras la fuente está encendida y se enfrían rápidamente—, el hierro colado retiene el calor y lo distribuye lentamente de manera homogénea. Por ello, la fuente de energía se puede apagar mucho antes, ya que el hierro colado sigue cociendo con el calor residual. Esta característica hace que la cocotte sea perfecta para los guisos tradicionales y tenga mejor eficiencia energética.

El hierro colado participó en la conquista del mundo, en la globalización. Tal como lo conocemos hoy, lo inventaron (o desarrollaron) los holandeses en el siglo XVII: estos comenzaron a usar arena seca para los moldes, lo que permitía mantener series largas de cacharros con una forma regular y homogénea. Además, garantizaba una superficie más lisa, lo que facilitaba su limpieza, si era necesaria, ya que estos instrumentos solían mantenerse siempre al fuego llenos de agua hirviendo, normalmente sola, por si acaso.

Al primer utensilio de fundición negra y pesada con tres patas para sujetarse encima de las brasas lo llamaron *braadpan*. Tenía unas asas para colgar y una tapadera para aprovechar mejor la energía, con lo que se conseguía un efecto horno. Por eso, los colonos de Estados Unidos lo llamaron *dutch oven*: horno holandés.

Con estos hornos de tres patas se conquistó el lejano Oeste, y todos los mares y océanos. Los pescadores desarrollaron ricos *suquets*, bullabesas, *marmitakos*, *caldeiradas*... En los mercados de segunda mano *online* y entre los anticuarios más afamados existe un comercio interesante de vetustos utensilios de hierro colado al natural, ya sean la cazuela catalana, la *caldeira* o el *dutch oven*.

Al principio, solo existía el hierro fundido natural, crudo y sin revestimiento, por





lo que cada cacharro tenía que curarse y cuidarse contra la oxidación, tratándolo con una fina capa de grasa o del aceite más a mano, según cada cultura culinaria. Su uso frecuente terminaba por crear la pátina que facilitaba su conservación.

Hasta bien entrado el siglo xx, era obligado curar el hierro y cuidarlo para evitar que se oxidase, operación que, en pleno siglo xxi, tiene sus adeptos. Según cuentan, todo cambió en 1924 con el feliz encuentro entre dos industriales belgas: Armand Desaegher, especialista en hierro fundido, y Octave Aubecq, especialista en esmaltes, una técnica también secular. Así, en 1925, nació Le Creuset en Fresnoy-le-Grand, del departamento de Aisne, en la región de Hauts-de-France (al norte de Francia, cerca de Bélgica), el primer fabricante de cazuelas de hierro fundido esmaltado. La empresa operó sola en los mercados de alta calidad hasta que, medio siglo más tarde, en plena expansión de la *nouvelle cuisine*, no apareció Staub, la cocotte de Paul Bocuse, uno de los padres de la nueva cocina y de la cocina de mercado.