



VERDURAS SIN LÍMITES

— Y OTRAS HISTORIAS —

JOSÉ ANDRÉS

Y MATT GOULDING



VERDURAS
SIN LÍMITES

Y OTRAS HISTORIAS

JOSÉ ANDRÉS
Y MATT GOULDING

FOTOGRAFÍAS DE PETER FRANK EDWARDS



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 éste 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.

Publicado originalmente en inglés bajo el título *Vegetables Unleashed* por HarperCollins Publishers en 2019

© del texto: José Andrés, 2019

Fotografías de Peter Frank Edwards, excepto págs. 50-51: Lisa Brenneis; págs. 136-137: Leah Beilhart; pág. 300: John D. & Catherine T. MacArthur Foundation

© de la traducción: Eva Raventós, 2019

Diseño interior: Douglas Hughmanick y Laura White

Primera edición: noviembre de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2020
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-21799-2

D. L.: B. 18.831-2019

Impresor: Macrolibros

Impreso en España – *Printed in Spain*

CONTENIDOS



VIII

INTRODUCCIÓN

7

MIS VALORES

27

MI FORMA DE COCINAR

43

ENSUCIARSE

55

PRIMAVERA

117

VERANO

195

OTOÑO

257

INVIERNO

336

GUARNICIONES Y SALSAS

344 **FUENTES DE INSPIRACIÓN**

350 **AGRADECIMIENTOS**

352 **ÍNDICE**



IMMIGANTS
FED
AMERICA

KI Cress is made from
The Food Commission is a charity
that works to improve the way we
eat and drink in the UK. We
provide advice and information
on food safety, nutrition and
food quality. We also work
with the government to improve
the way we eat and drink in the
UK. We are a registered charity
and our work is funded by the
government and other donors.
For more information, visit
www.foodcommission.org.uk



CAPÍTULO UNO

MIS VALORES

¡GENTE, VAMOS A HABLAR SOBRE LAS PLANTAS!

¿Has oído hablar del agricultor de Ohio que cultiva quince tipos distintos de albahaca y veintidós clases de zanahoria? Se llama Farmer Lee Jones y no puedo sacármelo de la cabeza. Me persigue en mis sueños por la noche, en los que planta pequeños plantones de vegetales que no existen. Es como aquella escena de *Charlie y la fábrica de chocolate* en la que los niños lamen el papel pintado, solo que nada tiene el sabor que debería tener: los pepinos saben a sandías, los tomates saben a un asado de domingo y una sola mazorca de maíz tiene diferentes sabores en cada grano. Justo antes de despertarme, mientras mastico el maíz, echo un vistazo y veo al viejo agricultor mirándome fijamente. *Somos los creadores de música, y los soñadores de sueños.*

Las verduras me hacen soñar a lo grande últimamente. Sé que lo primero que cruza por la mente de mucha gente al pensar en España y en la comida española es el jamón, el rey de todos los alimentos, pero lo que más echo de menos de mi país natal son los platos de verdura. Un bol de garbanzos y espinacas cocidos a fuego lento. Una simple y perfecta clementina cultivada cerca del Mediterráneo. El extraordinario gazpacho de mi mujer, el mejor que se puede probar. (Tengo treinta y cuatro restaurantes y un buen número de libros de cocina y la receta más popular que he publicado —aquella por la que la gente me pregunta por las calles de Washington— es el gazpacho de mi mujer).



Pero soy consciente de que las verduras no siempre son fáciles de vender. Algunas de las cosas que he ido leyendo a lo largo de estos años me han impresionado mucho. ¿Sabías que el 87 por ciento de los adultos norteamericanos no llega a consumir sus requisitos diarios de verdura y fruta? ¿O que el 40 por ciento del consumo de vegetales entre los niños procede de las patatas fritas? ¡EL CUARENTA POR CIENTO! Tengo tres hijas que prefieren comer hamburguesas antes que brócoli, así que sé lo difíciles que pueden ser los niños, pero estamos hablando de una emergencia nacional. Tenemos que encontrar formas para que la gente se entusiasme con los productos que nacen de la tierra. Debemos mostrar al mundo que las plantas también pueden ser sexis.

Las frutas y las verduras son atractivas como nunca podrá serlo una pechuga de pollo. Piensa en ello: ¿qué pasa cuando muerdes un trozo de carne? Los primeros cinco segundos son interesantes, pero después te pasas otros veinte masticando algo que no tiene sabor. Ahora piensa en una piña. En cuanto tu tenedor toca su carne, su aroma llena el aire como un maravilloso perfume. Después la muerdes: jugosa, dulce y ácida, con notas de fruta de la pasión y cítricos y un misterio que persiste mucho después de que termines de masticar. A esto me refiero.



Hay una razón muy sencilla por la que a los chefs les encanta cocinar verduras: las posibilidades son infinitas. ¿Qué puedes hacer con una chuleta de cerdo o un solomillo? Asarlos a la brasa, cocinarlos a la plancha o saltearlos, pero al final el resultado es el mismo: un trozo de carne cocinada.

¿Qué puedes hacer con una zanahoria? Rallarla cruda en una ensalada. Encurtir las pieles. Asarla a fuego lento hasta que se vuelva dulce y carnosa. Hervirla y convertirla en puré para utilizarla como acompañamiento en un plato. Usar la carne para preparar una sopa caliente con curri y leche de coco; utilizar las hojas para elaborar un ingenioso pesto verde y echárselo por encima. No solo quiero enseñarte cómo asar una patata o cómo aliñar una ensalada. Quiero mostrarte cómo rellenar una calabaza con quiche, cómo convertir los tomates en tartar o cómo hacer ceviche con setas y boniatos. Quiero que este libro sea el Anderson Cooper del mundo de las plantas: *Vegetales 360°*.

Por supuesto, rendimos homenaje a las caras más familiares de los pasillos de productos agrícolas: las patatas y los tomates que se asientan en nuestras encimeras; el brócoli y la lechuga que viven en nuestras neveras. El aceite de oliva es el auténtico zumo prensado en frío. Las algas son la ensalada del mar. Incluso el tequila, hecho de cactus fermentado, es un héroe encubierto del mundo vegetal; al menos en mi opinión. Cuando hablo de plantas, todo cabe sobre la mesa.

Pero antes de que llegemos ahí, quiero que sepas unas cuantas cosas sobre mí. Nací en Mieres, una localidad minera en las montañas de Asturias. Mi familia se mudó a Barcelona cuando yo era pequeño y crecí comiendo de todo. Aprendí a cocinar mano a mano con mi madre, y después en El Bulli, destinado a convertirse en el restaurante más influyente de nuestra era, y en un barco de la Armada Española, surcando el mar abierto. Cuando aterricé en Nueva York en 1991, tenía 50 dólares en el bolsillo. En América encontré un mundo mágico de oportunidades, un lugar donde canalizar todas las ideas locas que llevaban dando saltos en mi cabeza desde que era un niño.



El coautor de este libro, Matt, contó una vez a millones de lectores de *The Wall Street Journal* que soy una contradicción andante. Pero no es fácil vivir la vida de forma coherente en el siglo XXI. La misma gente que habla con pasión de comer productos locales compra, vestida con vaqueros fabricados en Bangladesh, en una lista de la compra escrita en un móvil fabricado en China.

En resumen, somos criaturas complejas. No pretendo que mis razones para comer vegetales sean las mismas que las tuyas, o que tú y yo busquemos siempre las mismas cosas. La verdad es que lo quiero todo. Quiero la belleza sencilla de un tomate perfecto de mi huerto cortado en rodajas para comer y un festín moderno de veintidós platos para cenar. Quiero apoyar a los agricultores locales, pero también me gusta el jamón de bellota de Salamanca y el alga kelp deshidratada de Hokkaido. Quiero que mi día esté repleto de cientos de reuniones con un centenar de personas distintas, y quiero una noche tranquila en casa con mi mujer y mis tres hijas.

En el corazón de toda esta locura, el pegamento que impide que me rompa en trocitos es mi deseo de alimentar al mundo. No solo a los *foodies* de Instagram y a la gente que puede permitirse ir a mis restaurantes más sofisticados; no solo a la gente de Haití con la que trabajamos para construir fogones no contaminantes y cocinas solares, o a las cinco mil personas sin hogar que alimentamos diariamente en Washington D. C. por medio de Central Kitchen. Quiero alimentar a todo el mundo y hacerlo de una forma que inspire a la gente a ver la comida bajo una luz completamente distinta.

¡La comida no es solo combustible! La comida es historia, cultura, política, arte. Es alimento para el alma. Soy consciente de que puedo parecer excesivamente entusiasta y tal vez un poco emotivo, pero es porque realmente lo soy. Hay un dato simple en la vida y es que tomaremos dos o tres comidas al día hasta que muramos. Todos deberíamos ser expertos en comer. Este es mi plan de acción para conseguirlo.



REGLAS PARA EL NUEVO MUNDO DE LOS VEGETALES

ENCUENTRA TU EQUILIBRIO

A los americanos les gusta tratar con los extremos. Un día, la grasa es el enemigo y solo comemos pasteles de arroz y pollo hervido. Al día siguiente, quemamos todos los carbohidratos en una hoguera en el césped del jardín y empezamos a comer como neandertales. (Quizá es así como la gente pierde peso: corren al supermercado para cambiar su despensa entera cada vez que se publica un nuevo libro de dieta).

Hay una razón por la que los americanos pueden gastar 20 mil millones de dólares —muchas más veces que cualquier otro país— en la industria de las dietas y aun así seguir siendo la nación menos saludable del planeta: los extremos no funcionan.

Pero no es cosa de las dietas; es la forma como abordamos globalmente la comida. Esto incluye también a los chefs y los restaurantes. A todos se nos va de las manos. Un día, todos los restaurantes de Nueva York, Chicago y Los Ángeles sirven filetes y panceta de cerdo y al día siguiente se han convertido en veganos. Hoy en día las verduras están viviendo su gran momento en los palacios de comida del mundo. Las cartas presumen con orgullo de cada detalle de los vegetales que sirven, desde el nombre del agricultor hasta los microorganismos que contiene la tierra. ¡A veces me pregunto si los restaurantes van a empezar a contratar a sumilleres de verduras!

[escena]

CLIENTA CONFUSA: ¿Qué me ofrecen de verdura?

SUMILLER DE VERDURAS: Me alegra que me lo pregunte. Señora, tenemos una buena cosecha de zanahorias Manpukuji de la localidad de Vass, que tiene una población de 774 habitantes. Autóctonas, por supuesto, cogidas directamente de la tierra hace treinta y cuatro horas y transportadas hasta nuestra puerta por el agricultor Dick, que tenía todavía suciedad bajo las uñas.

CC: Hum, suena bien.

SDV: ¿Cómo quiere que cocinemos las zanahorias, señora? Podemos cubrirlas con una fina capa de heno y cocinarlas a fuego lento o lactofermentarlas con sal espumada a mano de las marismas costeras de Maine, o podemos colgarla sobre la chimenea durante trece días y puede volver a comerla entonces.

CC: Tomaré el pollo asado.

[fin de la escena]

¿Quieres un enfoque de la comida de una sola palabra que nunca te va a fallar? Equilibrio. Deberíamos festejar los vegetales sin necesidad de predicar sobre los peligros de la proteína. No descartes los carbohidratos. No destierres la mantequilla. Déjalo todo sobre la mesa y toma un bocado de cada cosa.

TODA ACCIÓN TIENE REACCIÓN

Imagina esta escena: una mañana te levantas y tienes antojo de mango, por lo que conduces hasta el Whole Foods más cercano, pero cuando llegas a la sección de frutas y verduras te das cuenta de que los únicos mangos que tienen proceden de Haití y no los compras porque no son locales y quieres hacer lo correcto. Al final se te pasa el antojo y te olvidas de los mangos, hasta que un día, mientras estás de vacaciones en la playa en Key West y se está poniendo el sol, en la distancia divisas a una familia de diez miembros en una barca de caucho diminuta; todos ellos parecen hambrientos y sedientos, y son agricultores haitianos del mango que buscan empezar una nueva vida en Estados Unidos, así que piensas en aquel mango y en que tal vez al no comprarlo has contribuido a meter a esta familia en esa barca para llegar a esta isla.





Si estoy siendo dramático es para insistir en esto: el sistema moderno de alimentación es tremendamente complejo. Ser radical respecto a la comida limita tu mundo y puede tener repercusiones inesperadas. A menudo se nos dice que compremos solo productos locales, pero ¿sabías que los costes de transporte constituyen solo el 4 por ciento de las emisiones de gas de un invernadero de comida? Y mientras nos instan a comprar solo productos ecológicos certificados, ignoramos que muchos de los mejores pequeños agricultores no pueden permitirse los altos costes que supone adquirir esta certificación. No estoy diciendo que lo local y lo orgánico no sea algo genial, pero no es la única vía.

Cuanto más interconectado está el mundo, más difícil es saber qué es lo correcto. Fórmate tus opiniones con cuidado, pero permanece abierto a la idea de que en la historia de cada alimento hay diversos lados.

EL ABONO DE UN HOMBRE ES CAVIAR PARA OTRO

Soy un yonqui de los libros de cocina. Tengo en mi casa de Maryland una biblioteca de tal vez un millar de libros, y cuando no estoy viajando siempre estoy buscando ejemplares para ampliar mi colección. A mi mujer, esta afición mía la vuelve loca, especialmente las viejas primeras ediciones, que se han convertido en un hábito cada vez más caro. En mis estanterías puedes encontrar de todo; desde *The Virginia Housewife*, de Mary Randolph, hasta los cinco volúmenes del *Modernist Cuisine*, de Nathan Myhrvold. Pero hay una cosa que muchas de estas obras tienen en común, aunque sean muy distintas entre sí, y es que contienen por lo menos una receta que te enseña a partir los tomates por la mitad y desechar las semillas. ¿Desechar esas estupendas semillas? ¡¿Por qué?!



Puede que fuese joven e inocente cuando trabajaba en El Bulli, pero era lo suficientemente listo para saber que Ferran Adrià, nuestro intrépido líder, estaba cocinando algo muy grande. La lección principal que me enseñó entonces —y al resto del mundo en las siguientes décadas— fue que me lo cuestionase todo. ¿Por qué cubrir las carnes y el marisco con salsas intensas que disfrazan su sabor? ¿Por qué servir a los clientes solo un par de platos grandes de comida cuando puedes servirles decenas de pequeños bocados? ¿Por qué descartar muchas de las plantas que los agricultores se pasan la vida cultivando para nosotros? En El Bulli tratamos las semillas de los tomates, los pepinos y los calabacines como si fuesen caviar, y desarrollamos platos enteros alrededor de ellas.

Me llevé estas lecciones conmigo cuando crucé el Atlántico. En el restaurante minibar hemos servido una ensalada de semillas de vegetales casi desde el día que abrimos, y sigue siendo uno de los platos más apreciados en un menú degustación que cuesta 200 dólares.

El cocinero doméstico puede aprender mucho del cocinero de restaurante en lo que se refiere a sacar el mayor partido de cada porción de un alimento. Los tallos del brócoli pueden saltarse en aceite de oliva con ajo y un toque de chile seco. Los recortes de los champiñones pueden transformarse en un estimulante caldo rico en umami. Las pieles de los cítricos pueden reservarse para adornar ensaladas o gin-tonics. Y esas semillas de vegetales que todo el mundo tira están esperando su gran momento.

UN TENEDOR ES MÁS PODEROSO QUE UNA ESPADA

Mis restaurantes en Washington D. C. están situados entre el Capitolio y la Casa Blanca, y suelen estar llenos de gente que hace que este país —u otros— funcione. He sido lo bastante afortunado para observar en primera fila las grandes cuestiones de nuestros días en lo que se refiere a la comida representadas en las salas del Congreso. Pero, al final, los cambios más grandes en nuestro sistema alimentario empiezan al final de tu tenedor.

El cambio real no se filtra desde arriba: se eleva desde abajo. La forma como elijas comer hoy puede ser una declaración política. Si compramos los ingredientes a gente que se preocupa de cómo se cultivan, podemos ayudar a aflojar el control de la agricultura industrial. Si comemos en restaurantes que respetan a sus empleados y cuidan a sus comunidades, poco a poco desplazarán a los que no lo hacen. Si apoyamos a las organizaciones que se dedican a dar de comer a la gente que no puede permitirse una comida nutritiva, podemos equilibrar las balanzas en un mundo que no siempre es justo.

Cada bocado que das puede cambiar el mundo. Sé que suena dramático, pero no haría lo que hago si no creyese en ello.



EXPANDE TU FORMA DE COMER

Soy tan español como Sancho Panza; tengo aceite de oliva en la sangre y azafrán en el alma. Pero también soy un orgulloso ciudadano de Estados Unidos, un nómada por el mundo, y un chef con un restaurante mexicano, otro griego-turco-libanés y otro chino-peruano-japonés. No me da miedo la cocina mestiza.

Las raíces son importantes, siempre que no te retengan. Lo bueno de liberarte de cualquier lealtad es que te permite beneficiarte de la sabiduría colectiva del mundo.

Y en cuanto a nuestro miedo a la globalización y a cómo esta amenaza nuestra cultura gastronómica, no olvidemos que también ofrece algunas ventajas reales. Tenemos acceso a los ingredientes, las técnicas y las filosofías que definen miles de culturas culinarias distintas. Selecciona cuidadosamente lo mejor de cada una y aplica estos sabores y técnicas cada vez que entres en la cocina.

Me encanta la sencillez de los platos de verdura de la cocina española, que dependen de poco más que el mejor aceite de oliva y de tener cuidado con la sal, pero también adoro la complejidad y la sofisticación de los moles mexicanos y los wok chinos. En las páginas de este libro aprenderás cómo moverte constantemente por un mundo de comida sin fronteras.



CONOCE EL CAMINO HACIA LA VIRTUD

Igual que mucha gente guarda un mal recuerdo del tequila o el whisky, casi todo el mundo ha tenido pesadillas asociadas a las coles de Bruselas, los guisantes o la coliflor; una experiencia traumática de su infancia que llevan consigo como una herida de guerra. Hay un motivo por el cual a muchos de nosotros las verduras no nos entusiasman: no sabemos cómo tratarlas. Los chefs y los expertos en cocina pueden decir lo que quieran sobre la belleza de una calabaza de verano y la elegancia de una berenjena, pero nada de esto importa realmente hasta que aprendes cómo, por ejemplo, conseguir que una zanahoria tenga un sabor tan delicioso como un bistec de falda.

Esto significa que hay que dominar la técnica correcta para cocinar cada vegetal. Si creciste con miedo a las coles de Bruselas y a la coliflor, probablemente fue porque tu madre las hervía demasiado, cosa que destruye las células que liberan sulfuro de hidrógeno provocando ese olor a huevo podrido. En cambio, si las asas lentamente en el horno hasta que los azúcares naturales se caramelicen, soñarás despierto con estas *Brassica*.



HAZ DE LA COMIDA UNA PRIORIDAD

Comer bien se ha convertido en un asunto de clase. Nuestro sistema alimentario está estructurado de tal manera que hoy la comida procesada es barata y los alimentos buenos y frescos son caros. Tenemos que hacer algo para cambiar esta tendencia, para eliminar los desiertos alimentarios, para dejar de usar dinero de los contribuyentes para subvencionar comida de mala calidad producida por grandes conglomerados agrícolas.

Pero el asunto va más allá. ¿Sabías que los norteamericanos son los habitantes del planeta que gastan una cantidad menor de sus ingresos en comida? Los japoneses dedican aproximadamente un 15 por ciento de sus ingresos a la comida; los españoles, alrededor de un 20 por ciento. ¿Los norteamericanos? Tan solo un 12 por ciento. La buena comida cuesta dinero. No estoy hablando de pedir un préstamo para comer en un restaurante sofisticado. Un extra de 50 dólares al mes puede tener un impacto real en lo bien que comas. Si puedes permitirte pagar un poco más por obtener calidad, recuerda esto: cuanto mejor sea el ingrediente, menos tendrás que hacer tú. Si el tiempo es dinero, considera comprar buena comida como una inversión sólida.

HAZLO BONITO

No hay duda de que la gente muchas veces no se toma en serio las verduras; una pila de materia verde grisácea en un plato no ayuda a abrir el apetito. Tienes que dedicarles tiempo. Vestirlas de gala. Con esto no quiero decir que tus platos deben lucir como si los hubiesen elaborado un equipo de chefs armados con pinzas diminutas, pero deben abrirte el apetito cuando los miras.

La mayoría de los norteamericanos están acostumbrados a servir un par de montoncitos de verduras para acompañar una gran porción de proteína; un indicio claro de que la carne es la estrella y los vegetales son, como mucho, actores de reparto. ¡Basta! Las plantas merecen tener su propio lugar en la mesa. Sirve tus coles de Bruselas asadas en un bol amplio y poco profundo. Deja que esas zanahorias brillen en tu mejor plato.

Y no te olvides de la guarnición. Un buen aderezo puede aportar un impacto visual y de sabor muy importante con el mínimo esfuerzo. Hierbas aromáticas frescas, queso desmenuzado, frutos secos picados, aliños poco usuales como el za'atar y el furikake; tener solo unos cuantos ingredientes en la despensa te facilitará añadir un signo de exclamación de última hora a tu plato.

APRENDE A IMPROVISAR

En mis restaurantes usamos básculas digitales, circuladores térmicos y todo tipo de equipos y aparatos que nos ayudan a ser precisos. No es una pizca de sal, son 29 cristales. No son dos claras de huevo, son 47 gramos de claras.

Pero salvo que quieras convertir tu cocina en un restaurante temporal, o estés horneando tu primer suflé, cosa que implica química y requiere precisión, no tienes por qué seguir hasta el mínimo detalle las instrucciones de cada receta. Hay un tiempo y un lugar para un termómetro, una báscula o un vaso medidor, pero sobre todo quiero que cocines como yo cocino cuando estoy en Puerto Rico, intentando alimentar al mayor número posible de personas, o en el sur de España, cuando improviso una comida para mis amigos, o en casa con mi mujer y mis hijas un domingo lluvioso por la tarde: por sentimiento.

Esto significa confiar menos en el tiempo establecido en las recetas y más en tus sentidos: ¿las cebollas se ven caramelizadas? ¿El boniato huele como si ya estuviese bien asado? Significa sustituir ingredientes de forma inteligente. ¿No has podido encontrar tomillo fresco pero tienes orégano en la nevera? Ya sabes lo que tienes que hacer. Y significa, sobre todo, ir probando constantemente mientras cocinas. La única habilidad importante que debe tener un cocinero —desde los chefs de prestigio internacional

hasta los guerreros de la cocina de fin de semana— es la de condimentar correctamente. Y la única forma de hacerlo bien es probar y ajustar, no solo los niveles de sal, sino también la acidez, el picante, y todo en general.



ENCIENDE EL MOTOR DE LAS PLANTAS

En este libro vas a leer sobre verduras que tal vez no encuentres en tu tienda habitual. Algunas puede que incluso ni siquiera en los mejores mercados agrícolas. No las incluyo en el libro para complicarte la vida, lo hago para plantar una semilla.

Antes de la década de 1980, el aceite de oliva virgen extra era difícil de encontrar en Estados Unidos. Cuando empecé a cocinar aquí nadie conocía ingredientes como el jamón o los pimientos del piquillo. ¡Cómo han cambiado las cosas!

Pero hay más ingredientes que me gustaría que se popularizasen aquí: habas frescas, como las que comemos en España, cocidas a fuego lento con verduras y brillantes de aceite de oliva; alcachofas de todos los tamaños, no solo la variedad grande; tallos gruesos de espárragos blancos, tanto en lata como frescos; diminutos guisantes lágrima, todavía en sus vainas, tan dulces y densos en su sabor que explotan como el caviar cuando los masticas.



Podría ponerme poético el día entero hablando de los guisos de alubias de mi infancia, pero solo hay una forma de que las alubias o los espárragos o las alcachofas que más me gustan traspasen fronteras: la demanda. Pregunta al encargado de la sección de frutas y verduras de tu tienda local. Rellena una solicitud para el buzón de Whole Foods. Molesta a los agricultores del mercado cada semana hasta que te hagan caso. Tal como decía el presidente Obama: *Somos el cambio que estábamos esperando.*

BUSCA LOS BOCADOS QUE TE CAMBIARÁN LA VIDA

Me encantan los libros de cocina; tengo miles en mi biblioteca y paso incontables horas perdido entre sus páginas. Ahora mismo te estoy hablando a través de las páginas de un libro de cocina. Pero aun así, reconozco que los libros de cocina tienen límites: por sí solos no pueden guiarte hasta esos momentos especiales y trascendentes con la comida. Comer una mazorca de maíz directamente del campo, descascarillarla y devorarla allí mismo, o coger un tomate de la planta y cortarlo en rodajas, de forma que derrame cálidas lágrimas en tu tabla de cortar; esos son momentos que solo tú puedes crear.

Después de plantar patatas en el huerto de mi casa, no pensé mucho en ellas hasta que un día frío de otoño salí con mis hijas para arrancarlas de la tierra, todavía húmedas y frescas, con el aroma dulce del barro pegado en sus pieles. Nos las comimos hervidas y con sal, así de simple. Mis hijas y mi mujer estuvieron calladas durante cinco minutos; una eternidad para mi familia. Casi no hemos podido comer otras patatas desde entonces.

Los guisantes baby de España, las clementinas del valle de Ojai, en California, las manzanas del norte de Mayne... Comer cualquiera de estos productos puede ser un momento culinario de los que te cambian la vida. Cuando los pruebes, entenderás lo increíblemente simples que pueden ser los ingredientes. Esto es lo que buscamos en este libro. A veces estos bocados que te cambian la vida te encuentran, pero normalmente tienes que buscarlos: debes conducir un poco más, pagar un poco más, y quizá hacer lo contrario de lo que hacen los demás para que la comida sea una experiencia en lugar de una mera sustancia. Encuentra a las personas y los lugares que pueden ofrecerte una pequeña dosis de perfección.

