



TODO



Nuevas maneras
de cocinar,
comer y pensar

Josh
Niland

EL PESCADO



A la venta el 29 de septiembre de 2020

"Una alucinante obra maestra del más impresionante chef de su generación" Jamie Oliver



TODO EL PESCADO

Josh Niland

*Una revolucionaria visión sobre la manera
en que cocinamos y comemos el pescado*

Añejar pescados y otros productos marinos: esta es la original propuesta de **Josh Niland**, el **innovador chef de Sydney, considerado la nueva estrella de la escena gastronómica mundial**. Autoproclamado **“el carnicero del pescado”** por su forma trasgresora de curar productos del mar, Niland ha reunido su ideario y sus mejores recetas en el libro **“Todo el pescado” (Fish)**, un espectacular libro que ha recibido elogiosas y unánimes críticas en todo el mundo y que se ha convertido en **el libro gastronómico del año**. Niland fue una de las grandes revelaciones en la última edición de Madrid Fusión 2020.

La propuesta del chef australiano es una cocina de altos vuelos pero que huye de las extravagancias y se inspira en gran parte en el mundo de la carne. A través de sus platos y recetas, Niland nos desvela una nueva manera de plantearnos cómo preparar el pescado, empezando por la manera de comprarlo y prepararlo, pasando por su maduración y conservación. Logra que nos replanteemos todo lo que sabíamos sobre el tema y nos invita a **contemplar el pescado tal como es en realidad: una fantástica fuente de proteínas que podemos y debemos tratar con el mismo respeto que la carne**.

Con sus **más de 60 recetas** para todo tipo de pescados, que van desde el *Hígado de mero australiano sobre tostada con perejil*, pasando por el *Cassoulet de pescado* hasta un *Fish & Chips perfecto*, demuestra a los lectores que un pescado es mucho más que un simple lomo y que **el mar está lleno de especies deliciosas**.

PREFACIO



Josh Niland va a cambiar nuestra forma de entender el pescado para siempre. Desde cómo lo cocinamos hasta la manera en que solemos comerlo y con qué frecuencia. Poco importa si nos ganamos la vida entre fogones o si solemos cocinar para nuestra familia y amigos. Aquí encontraremos **inspiración para todos los niveles**, y no importará si somos unos novatos que se lanzan a preparar su primer lomo de pescado o unos gastronautas profesionales en busca de nuevos desafíos.

En Josh tenemos un chef que, si bien todavía no ha alcanzado la cima de su talento, está empeñado en comprender los fundamentos de su profesión prácticamente a nivel molecular. ¿Por qué no cocinamos pescado y marisco más a menudo? ¿Siempre tiene que ir acompañado de un punto de acidez? ¿Podemos prepararlo sin haberlo pasado

por agua? ¿Qué pasa si lo dejamos madurar? ¿Y si lo cocemos menos? Y dos de las preguntas más importantes, al menos para Josh. Primera: ¿por qué no utilizamos más tipos de pescado de entre los muchos que nos brinda el mar? Y segunda: ¿por qué no sacamos más partido al pescado que compramos y cómo podemos prepararlo mejor?

A todos nos parece normal aprovechar lo que nos ofrece una ternera o un cordero, de la cabeza hasta la cola. El gran chef inglés Fergus Henderson se ha hecho famoso sacando partido de cortes y asados que no suelen aparecer en las cartas de los restaurantes actuales. «Sería una ofensa al animal no valernos de todo lo bueno que tiene para ofrecer», suele decir. Pues bien, Josh se ha marcado el objetivo de hacer lo mismo con las criaturas del mar. «Dadme lo que tengáis que esté fresco —acostumbra a decir a sus proveedores—, «ya me ocuparé yo de sacarle partido en el plato.» Y ahí está el asunto. **Toda la preparación y capacitación de este mundo no nos servirán de gran cosa si carecemos de inspiración.** Y a Josh le sobra. Sus musas son tan prosaicas como poéticas, desde la fragancia del perejil, pasando por el aroma de un pez espada que lleva cuatro días en la nevera, hasta la perfección con la que un huevo duro encaja en la cabeza de un pulpo pequeño.

**Nuevas maneras
 de cocinar, comer
 y pensar**



Las armas principales que Josh utiliza son **el buen gusto y una técnica depurada**, y no necesita más para hacer que su trabajo sea tan atractivo a la vista como al paladar. Josh ha cultivado su talento en restaurantes como Glass, Est y especialmente en Fish Face de Sídney, bajo la égida del gran especialista en pescado Steve Hodges; también en The Fat Duck, donde el chef británico Heston Blumenthal cultiva su cocina creativa. Sin embargo, los platos que Josh ha ideado para Saint Peter, el restaurante que abrió en 2016 en Sídney, son todas creaciones suyas. En 2018 inauguró la tienda Fish Butchery, un espacio a medio camino entre una tienda Apple y un local diseñado por el artista Damien Hirst, con la intención de cambiar de arriba abajo el concepto de venta de pescado al público. Y desde entonces no ha parado.

Sangre, tripas y espinas... No estamos obligados a cocinarlas, pero, si nos apetece, Josh nos enseñará cómo hacerlo. También nos dará **un montón de ideas sobre lo que podemos hacer** con escamas de mújol, agallas de trucha o esperma de caballa, si es que se nos ocurre. Igualmente nos enseñará a escoger el pescado más fresco, a escalfarlo o a aprovechar su piel y dejarla crujiente. Si hay algo que entusiasma a Josh, más incluso que ahondar en los misterios de su especialidad, es poner sus conocimientos al alcance de los demás.

Hay publicados muchos libros de cocina que no son más que una colección de recetas. Josh quiere compartir con nosotros todo lo que ha aprendido del arte y la poesía de la cocina. Si le damos un pescado a alguien tendrá comida para un día, si le enseñamos a pescar tendrá comida para un día, si le enseñamos a pescar tendrá comida para toda la vida.

Pat Nourse



CÓMO USAR ESTE LIBRO

Niland confiesa sentirse fascinado por las posibilidades que le ofrece el pescado. Pero, si algo tiene claro, es que su filosofía con este producto consiste siempre en **minimizar los desperdicios** y **maximizar el sabor**. Las dos técnicas que le permiten conseguirlo son: **aprovechar el pescado en su totalidad** y la **maduración en cámara**.

- Comprar y cocinar exclusivamente lomos de pescado no solo impone limitaciones creativas, sino que supone **descartar una buena parte de lo que un pescado nos ofrece**, lo cual es una lástima, tanto desde un punto de vista ético como de sostenibilidad. En definitiva, **utilizar el pescado como un todo demuestra un mayor respeto hacia lo que es un producto globalmente cada vez más escaso**.

- La maduración en cámara nos permite **realzar los sabores de cada tipo de pescado** y al mismo tiempo **conservarlo en condiciones óptimas durante más tiempo**.

La **primera parte** de este libro aborda estas técnicas con detalle y está pensada para proporcionar una nueva percepción de la materia; **la segunda**, las aprovecha para ofrecer **un conjunto de recetas con un enfoque creativo**. Los pescados que aparecen en esta segunda parte no son los únicos que se pueden utilizar; más bien son una relación de los favoritos del chef. Por ello, se incluyen **alternativas basadas en el tipo de pescados que se pueden encontrar en aguas del Pacífico o del Atlántico**. La clave a la hora de cocinar pescado es **conocer el tipo de pescado que tenemos entre manos y saber cuál es el método de cocción que le sienta mejor**.



Este libro no solo nos animará a trabajar con **una selección más amplia de pescados y preparaciones**, sino que nos proporcionará una **mejor comprensión del fascinante mundo de la cocina del pescado**.

«Mis lectores no tienen entre manos un simple recetario de pescado, tampoco verán las típicas y glamurosas fotos de pescados sobre relucientes montones de hielo picado, más bien espero que comprendan que el pescado no es ese producto maloliente, viscoso y pinchudo que nos infunde respeto, sino algo individual, una pieza de una especie entre muchas especies, cada una con sus propias características y con unos métodos de cocina que se adaptan mejor a sus particularidades».

SÍ, EL PESCADO TAMBIÉN ES DE TEMPORADA



No deberíamos considerar el pescado como un producto inmutable y siempre disponible. Raramente lo tratamos como si fuera un ingrediente de temporada, lo cual es una pena porque **hay momentos concretos durante el año en que proporciona sabores y texturas extraordinarias**. Es como los espárragos, que podemos comprarlos todo el año, pero nunca estarán tan cerca de la perfección como los brotes que llegan a nuestra cocina a principios de la primavera, ni tampoco encontraremos el embriagador aroma floral de un melocotón de temporada en una fruta comprada en pleno invierno y proveniente de otro país.

De la misma manera, ciertos peces, como las lubinas o el pez espejo, resultan mejores en invierno que en verano. Aunque suele quedar eclipsado por la fama de su pariente cercano, el San Pedro, que tiene una textura magnífica cuando se manipula bien y es fácil de preparar porque sus filetes son más gruesos, el pez espejo a menudo resulta excelente durante el frío invierno australiano debido a la capa de grasa que acumula bajo la piel y a que su carne es más prieta y gruesa porque se alimentan mejor que en los meses templados. Todo ello no solo hace que sea más fácil de filetear, también consigue que su porcentaje de despojos no llegue al 20 por ciento de su peso. **Un pescado fresco de temporada nos permite servirlo como plato principal y también nos brinda la oportunidad de reunir todo el pescado en un plato**, lo que significa MENOS RESIDUOS.

Además, pensar en el pescado como un producto estacional nos da la oportunidad de escogerlo y prepararlo en su mejor momento y de ese modo aprovecharlo al máximo.

«Una obra maestra de uno de los chefs más impresionantes de su generación.»

Jamie Olivier

«Josh Niland es un genio.»

Nigella Lawson

«Su lectura es una fuente de inspiración que nos hace volver a sus páginas una y otra vez.»

René Redzepi

«Si os gusta el pescado, este libro será una revelación.»

Rick Stein

«Un libro muy especial... ¡de los que cambian las reglas del juego!»

Nathan Otlaw

«Llevo tiempo siguiendo a Josh y me encanta su manera de aprovechar todo el pescado. Es un verdadero innovador, y su libro vale tanto para cocineros aficionados como para chefs.

Merece todo mi aplauso.»

Maggie Beer

5 CONSIDERACIONES A LA HORA DE COMPRAR PESCADO

- **Un recubrimiento mucoso y brillante, indicio de un pescado de buena calidad**
 Es algo que puede verificar fácilmente observando la capa mucosa que recubre las escamas del pescado. Cualquier daño o imperfecciones en un pez apreciables a simple vista pueden indicar que ha sido sometido a una manipulación deficiente, a un contacto directo prolongado con el hielo o a cambios de temperatura.



- **Fíjate en los ojos para saber si está fresco**
 Los ojos de un pescado fresco deben ser bulbosos, sobresalir ligeramente de la cabeza y tener un aspecto húmedo, brillante y traslúcido.
- **Un pescado fresco no debe oler fuerte**
 Dado que no siempre es posible tocar y palpar el pescado que vamos a comprar, lo mejor es fiarnos de nuestro olfato. El pescado fresco solo debe oler ligeramente a mar, un olor a veces comparable a ciertos aromas de origen mineral, como el de los tallos de pepino o perejil. Si el pescado tiene un olor fuerte, parecido al del amoníaco, entonces es mejor evitarlo.
- **Agallas... siempre rojas y brillantes**
 Cuanto más rojas son las branquias, más fresco es el pescado. Si bien es deseable que un pescado tenga un aspecto exterior gelatinoso y reluciente, las branquias deben estar secas y limpias de cualquier residuo.
- **Si es congelado... sin marcas de congelación ni cristales de hielo**
 Si los tiene significa que ha sido descongelado y vuelto a congelar, lo cual perjudica su calidad. Si no disponemos de pescado salvaje, el de piscifactoría es preferible al congelado en términos de sabor y textura. Pero si solo tiene a su disposición pescado congelado, recuerde que algunos tipos aguantan mejor la congelación que otros. Las variedades de pescado blanco, como el pargo o el bacalao, tienden a quedar secos, mientras que otros, como el atún o la caballa, no tanto.

Silago real a la Kiev

El silago real es **uno de los mejores pescados que existen en Australia**. Para prepararlo en casa **lo mantendremos unido con palillos mientras lo freímos**, y es mejor que probemos y rectifiquemos a nuestro gusto la proporción de ajo en la mezcla de mantequilla antes de utilizarla. Pescados alternativos para hacer esta recetas son el arenque, el mújol y la pescadilla.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 silagos reales de unos 250 g c/u, sin espinas y abiertos en mariposa
- 4 huevos ligeramente batidos
- 150 g de harina
- 180 g de migas de panko
- 2 l. de aceite vegetal para freír
- Cuñas de limón y hojas de lechuga para emplatar
- 60 g de mantequilla salada reblandecida
- 1 c/s de perejil picado
- 1 c/s de cebollino picado
- 2 dientes de ajo triturados

- Empezaremos preparando la mantequilla de ajo. Para ello, mezclamos todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea. Extendemos un trozo de film y enrollamos la masa hasta formar un cilindro de 1 cm de grosor. La metemos en el congelador y, cuando esté helada, la cortaremos en cuatro cilindros, aunque la mantendremos en el congelador hasta el paso siguiente.

- Abrimos los silagos en mariposa, introducimos un trozo de mantequilla helada dentro de cada uno y los cerramos a lo largo del vientre clavándoles palillos y procurando que no queden rendijas.

- A continuación, los pasamos por harina, huevo y panko y empanamos cada pescado salvo la cabeza. Una vez empanados metemos los pescados en el congelador durante media hora.

- Calentamos el aceite para freír en una sartén honda. Cuando alcance 180 °C sumergimos los silagos de dos en dos durante 4 minutos o hasta que estén bien dorados.

- Los emplatamos y les quitamos los palillos con cuidado. Los servimos con unas cuñas de limón y nuestra ensalada verde favorita.





CONTENIDO

Prefacio
Introducción

EL SABER

¿Por qué no pescado?
Comprar
Cómo guardarlo. La maduración en cámara
El pescado, como la carne
Curarlo
Despojos
Problemas

LAS RECETAS

Crudo, curado y en vinagre
Escalfado
Frito
A la parrilla o a la barbacoa
Al horno

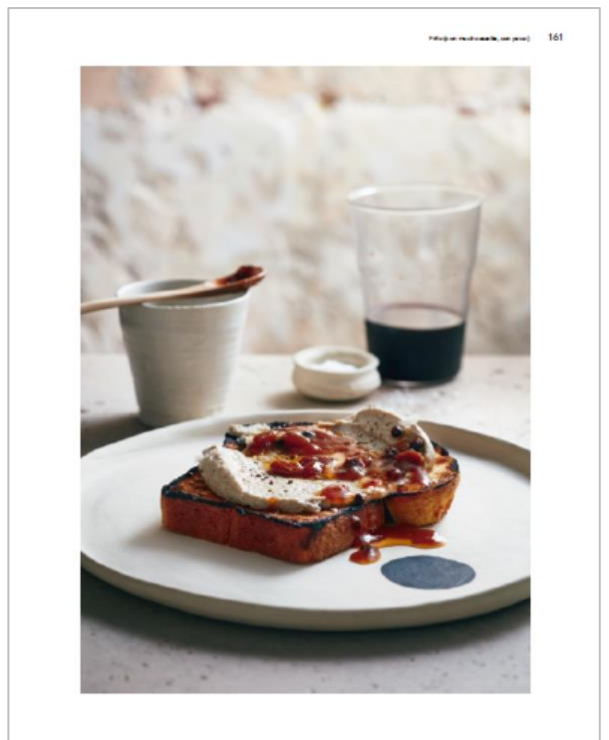
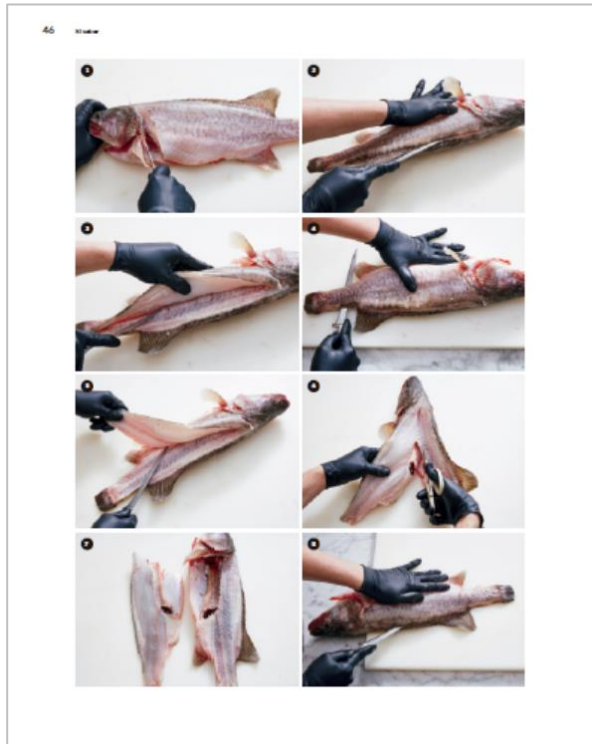
Apéndice
Índice
Agradecimientos

SOBRE EL AUTOR



Josh Niland es el chef y propietario del Saint Peter, un restaurante especializado en pescado que abrió sus puertas en Sídney en 2016 y que, desde entonces, no ha hecho más que recibir críticas favorables de todo el mundo. Con su iniciativa, puso en marcha un debate en torno a nuestra forma de ver los productos del mar y, de paso, ganó todos los premios que se conceden en Australia por su manera de aprovechar el pescado en su totalidad y no desechar nada. En 2018 abrió The Fish Butchery, la primera tienda de pescado sostenible de Australia, donde vende pescados a un público fiel y a muchos de los mejores restaurantes del país. En 2019 su trabajo volvió a ser reconocido cuando fue incluido en la lista de los World Restaurants Awards, en la categoría de pensamiento ético.

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO





FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

TODO EL PESCADO

Josh Niland

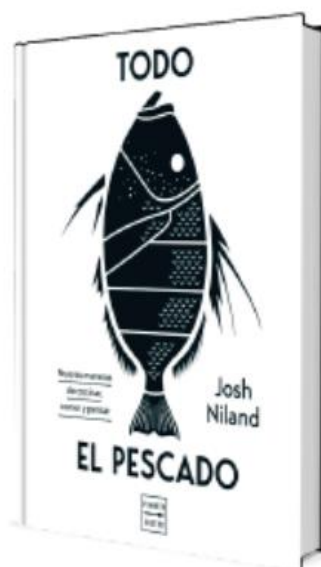
Planeta Gastro

21,6 x 28,3 cm - 304 pp

Tapa dura con sin s/ cub (Cartoné)

PVP: 29,95 €

A la venta: 29 de septiembre de 2020



Para más información a prensa, imágenes o entrevistas:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

www.planetagastro.com

[Twitter.com/planetagastro](https://twitter.com/planetagastro)

[Instagram.com/planetagastro](https://www.instagram.com/planetagastro)

Facebook: PlanetaGastro

