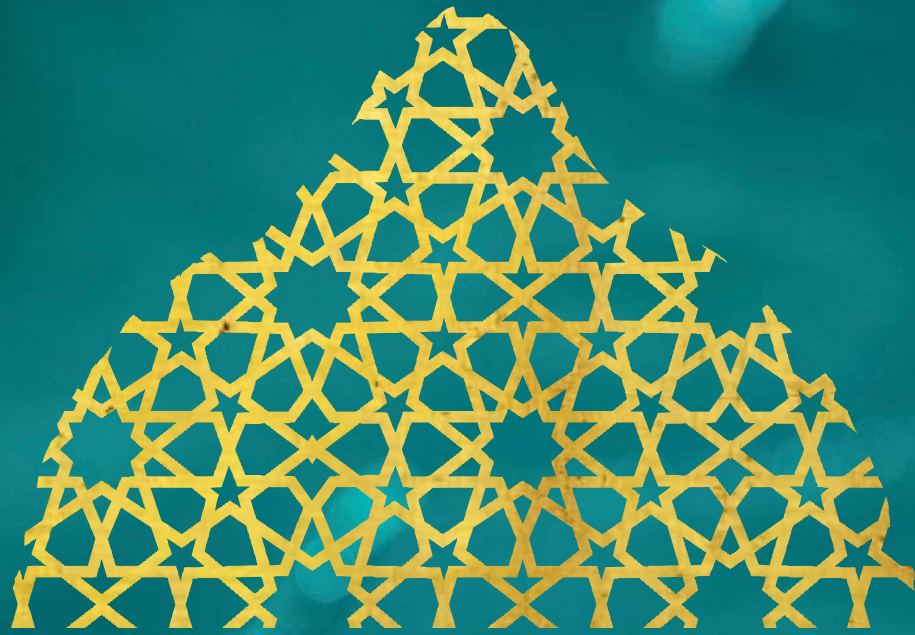


NAJAT KANACHE



NAJAT



RECETAS Y RELATOS FASCINANTES
PARA DESCUBRIR LA MAGIA DE MARRUECOS

PLANETA
GASTRO

NAJAT KANACHE

NAJAT

**RECETAS Y RELATOS FASCINANTES
PARA DESCUBRIR LA MAGIA DE MARRUECOS**

FOTOGRAFÍAS DE JAVIER PEÑAS

traducción de **elisabet bruna güell**





ÍNDICE

el viaje culinario de najat	8
hierbas y especias	18
limón	24
conservas y fermentaciones	28
lácteos	48
nur	58
pan	62
ensaladas	80
sopas	92
pescado	118
carne	192
setas y hortalizas de las montañas	205
hortalizas y guarniciones	236
pasta originaria de marruecos	258
dulces	262
té	292
índice temático de recetas	298
Agradecimientos	302
sobre la autora	303

EL VIAJE CULINARIO DE NAJAT

Mi pasión por la cocina me ha llevado por todo el mundo; desde el fregadero de mi abuela hasta los mejores restaurantes internacionales con estrella. En este viaje lleno de sabores y experiencias siempre había algo que aprender y probar en el camino.

Crecí entre dos culturas: la del País Vasco en España y la de la campiña del norte de Marruecos. Mi padre y mi madre son originarios de pequeños pueblos de las montañas del Atlas, a dos horas en coche desde la localidad de Fez. En 1975 se trasladaron a San Sebastián en busca de trabajo, y allí nació y pasó mi juventud. Durante mucho tiempo fuimos los únicos marroquíes en un barrio profundamente vasco, donde casi nadie hablaba español. Cuando mi madre hacía cuscús lo compartía con todo el barrio, y de las flores que cultivaba siempre ofrecía la mayor parte a los vecinos. «¿Por qué haces eso?», le pregunté en una ocasión cuando era niña. «Venimos de fuera. Tenemos que esforzarnos un poco más», respondió mi madre.

Cuando regresaba de la escuela y olía el aroma del comino sabía que ya me acercaba a mi casa. En ese barrio vasco tradicional mi madre era la única que cocinaba con esa especia. Ya desde pequeña me metí en la cocina, y ahora que conozco mejor la cultura marroquí me doy cuenta de que me formaron para cocinar para mi marido y mis hijos. Nuestra comida era sencilla: mucha verdura, legumbres y

pescado, fuentes importantes de vitaminas y minerales, algo muy inteligente. Un día lentejas, al día siguiente guisantes, y al otro remolacha. Cada día algo distinto, pero carne pocas veces o casi nunca, era demasiado cara para nosotros. El viernes, el día que regresaban los pescadores tras una semana en el mar, mi madre venía cargada con una bolsa llena de boquerones, calamares y pulpo.

Nuestra forma de comer era distinta de la de mis compañeras de clase españolas. A media mañana ellas comían un bocadillo con Nocilla, mientras yo tenía pan con legumbres. Con el tiempo aprendí que nuestra sobria manera de vivir era, en realidad, muy natural y saludable. Comíamos con las estaciones, y conservábamos de forma natural la verdura y la fruta para cuando ya no nos la proporcionara la tierra. Preparábamos la comida en casa de forma genuina, y vivíamos de los conocimientos tradicionales probados, que pasaban de generación en generación.

Cada verano nos marchábamos durante tres meses a Marruecos para visitar a la familia, itoda una aventura! Llenábamos el coche de provisiones que



ellos necesitaban y que allí eran difíciles o imposibles de encontrar, como café, leche en polvo para bebés, medicamentos y ropa, y emprendíamos un viaje de tres días. Notaba el olor cuando llegábamos a Marruecos: el típico aroma de menta, naranjas, fuegos de leña que preparaban los hombres, la carne que asaban... La primera noche siempre dormíamos en Tetuán, donde compartíamos un tajín de judías blancas con pollo, y al día siguiente ya llegábamos a Fez y nos quedábamos un par de días. Lo recuerdo como una explosión de colores, aromas, gente y tráfico. Crecían naranjas en los árboles, y unos hombres se paseaban con una gran bolsa de cuero colgada al hombro ofreciendo vasos de agua. Yo me fijaba en todo, y tras esta parada técnica después nos íbamos a las montañas.

«Llevo todos estos recuerdos grabados en el corazón.»

En casa de mis abuelos, cuando quería comer un huevo, tenía que esperar que lo pusiera la gallina. Cuando eso sucedía mi abuela me lo cocía y lo espolvoreaba con sal y una pizca de comino. Ni el huevo más caro del mundo puede devolverme ese sabor de entonces. El agua provenía, y todavía hoy lo sigue haciendo, de la fuente. A primera hora por la mañana se encendía el fuego, se horneaba pan y se hacía café. Con la taza te acercabas a la vaca, le cogías las ubres y sacabas un poco de leche. Todavía veo en mi memoria el vapor de la leche serpenteando sobre el café. Por último mojábamos el pan en aceite de oliva y nos lo comíamos. Desde entonces he trabajado en

los mejores y más selectos restaurantes del mundo, pero yo sigo prefiriendo comerlo así.

La familia tenía mucho trabajo en verano. Había que cosechar y luego procesar la mies para poder aprovecharla en invierno, como guardar el trigo para el pan del año siguiente. Era fantástico ayudar. Mi abuela tenía una gran piedra donde molía el trigo, ¡era un trabajo muy duro!, pero conseguía la mejor harina, con mucha fibra, que es muy buena para la digestión. Recogían y prensaban las aceitunas para obtener aceite de oliva, y la primera prensada era el aceite más delicioso. Mi abuelo tenía granados, así que había que recolectar sus frutos, y entre los árboles crecían vides, pues no tenían otro sitio para sembrarse. Los niños recolectábamos esas uvas, las llevábamos a la fuente de agua para lavarlas y nos las comíamos hasta hartarnos.

Meses después terminaba el verano. En esta ocasión el coche se llenaba de flores, hierbas y especias, nueces y almendras, suficiente para todo el año en España, y regresábamos de nuevo a San Sebastián. Llevo todos estos recuerdos grabados en el corazón, y mi cocina se basa en ellos.

Curiosamente, mi carrera como chef empezó en los Países Bajos. Por casualidad aterricé en La Haya para pasar unos días en casa de una amiga, cerca del Palacio Noordeinde, de la familia real holandesa. Había estudiado mucho para trabajar en el teatro, pero resultó que no era lo mío. Cuando llegué a La Haya la ciudad estaba abierta a todo. Me encontré a gusto en ese país, y pensé que quería quedarme, pero... ¿cómo podía ganarme la vida? Estando en

casa de mi amiga pasaba con frecuencia por las pequeñas galerías del barrio, y en un arrebato un día me ofrecí para ocuparme de los aperitivos en las inauguraciones. Empecé con una bandeja de pinchos, pero pronto fueron muchas bandejas diferentes. A la gente le encantaban mis aperitivos vasco-marroquíes. Me trasladé a Róterdam, porque allí podía permitirme una pequeña cocina, y monté un *catering* para fiestas y eventos. Tenía éxito y estaba feliz. Descubrí que cocinar, al contrario que actuar, me salía del corazón. Como quería aprender a cocinar de verdad decidí ir a trabajar a las cocinas de restaurantes. Empecé en pequeños negocios y acabé siendo chef de Rotown, un bar-restaurante muy famoso de esta ciudad. Después, cuando supe que el cocinero holandés François Geurds, durante años jefe de cocina de The Fat Duck, el famoso restaurante británico de Heston Blumenthal, empezaba su propio negocio en Róterdam, fui a verle de inmediato. «¿Por qué tienes tanto interés en trabajar conmigo?», me preguntó. «Porque quiero ser la mejor», le respondí. Así funciona conmigo: quiero ser la mejor en todo lo que hago. Por menos no hago nada.

François Geurds me contrató y siempre le estaré agradecida por ello. Con él aprendí mucho, aunque al cabo de un año yo quería más. Entendí que nadie me ofrecería un trabajo al nivel que yo deseaba, así se me ocurrió una idea genial: escribir una carta a los chefs de los 49 mejores restaurantes del mundo ofreciéndoles mis servicios. Era una suerte de petición: les decía que haría cualquier cosa si podía estar en su cocina y aprender cómo llevar mi arte

culinario a un nivel más elevado. Al cabo de tres días recibí 27 respuestas, ¡27! Yo creo en la fuerza del Universo. Si pido algo, lo recibo, solo hay que saber cómo pedirlo, pero esto me pareció una respuesta extraordinaria. Estudié a los chefs que me habían respondido y abrí mi alma para ver con quién podía encajar. Así comenzó mi gran gira por los restaurantes con estrella.

«Tenía un único objetivo: aprender más.»

El primero con el que me puse manos a la obra fue con Grant Achatz, el chef estadounidense del restaurante Alinea de Chicago, que entonces tenía tres estrellas Michelin. Me quedé impresionada ante lo que vi en su cocina: la precisión, la organización, el amor, la pasión... Ponían todo su empeño en complacer al cliente, que daba hasta su alma por comer allí. Aprendí que es por eso por lo que también hay que poner toda el alma en la cocina. De Achatz aprendí que nada es imposible. Debes ser como una mariposa, deshacerte de todo el lastre que te estorba para poder hacer este trabajo. De René Redzepi, con quien trabajé después en Noma en, Copenhague, el establecimiento proclamado cuatro veces «Mejor Restaurante del Mundo» por la revista *Restaurant Magazine*, aprendí a cocinar con todo lo que encontrara a mi alrededor y a valorar lo que tienes. A continuación realicé una residencia en The French Laundry, en el condado de Napa (California), donde permanecí seis meses. De su chef, Thomas Keller, aprendí que, al

mostrar respeto por la comida, muestras respeto por ti mismo.

Requería una cierta planificación organizar cada vez esta especie de períodos de prácticas, porque los restaurantes nunca me pagaban. Yo estaba allí solo para aprender, y como mucho me costeaban el viaje. Lo más importante era que yo nunca veía los obstáculos. Si me tropezaba con algo entonces buscaba una solución, es una actitud que adopté hace tiempo. Las grandes limitaciones están en nuestra mente. Antes de partir colgaba un mensaje en Facebook donde explicaba que iba a tal o cual restaurante con estrella y que necesitaba un lugar para dormir: en casa de alguien, en el sofá, en una tienda de campaña, en el jardín... Todo me valía. En realidad apenas lo usaba, pues me pasaba día y noche trabajando. Por suerte, siempre había algún amante de la buena comida, algún *foodie*, que me ofrecía una cama. Hay muchas personas a las que estoy agradecida por haberme ayudado por aquel entonces.

Mientras trabajaba en The French Laundry en 2010 recibí un correo electrónico de la mano derecha de Ferran Adrià, el chef del legendario restaurante elBulli: «Ferran dice que puedes venir a trabajar los próximos tres años. ¿Te interesa?». Grité de alegría y le respondí inmediatamente: «¡Si queréis vengo los próximos diez años!» Ferran Adrià no había respondido la primera vez a mi petición, muy a mi pesar, pero yo no había renunciado a ello: había estado llamando cada semana al restaurante para preguntar si tenían un puesto para mí. «No, no hay nada», era siempre la respuesta. Y entonces volvía a llamar a la semana siguiente. Si quieres ser mejor,

si quieres llegar más arriba, puedes recibir golpes sin apenas notarlos. Eres todo adrenalina. Este es mi carácter. Solo tenía un objetivo: aprender más.

Tras otra estancia en el restaurante Per Se de Nueva York finalmente llegué a Girona. Allí encontré en las montañas un lugar para dormir, a dos horas andando de elBulli. Todo el mundo iba en coche, pero yo prefería ir a pie. Quería respirar el aire libre, porque una vez dentro no volvía a salir hasta muy tarde; en la cocina de un restaurante con estrellas Michelin los días son muy largos. La cocina tenía siete secciones y supe ganarme un puesto en pastelería. Aprendía rápido y trabajaba duro. No hablaba mucho en la cocina en esa época, prefería observar cómo trabajaban los chefs. Si quieres ser buena tienes que aprender de los mejores. Después del servicio muchos de mis colegas salían de fiesta, pero yo siempre me iba andando a casa, ya que como tenía que levantarme a las seis y media al día siguiente para caminar durante dos horas no podía acostarme muy tarde. Me tomaba mi trabajo muy en serio: no bebía y no fumaba. No tenemos mucho tiempo en esta vida y en aquellos tiempos decidí dedicarlo solo a mi trabajo. Estaba dispuesta a cualquier cosa.

Pero todavía estaba lejos de donde quería estar. Una vez en pastelería empezó mi lucha por entrar en la «cocina caliente». Allí era imposible: no pasabas de pastelería a cocina caliente. ¿Y por qué no? Me encanta romper las reglas o en cualquier caso discutir las. La cocina caliente fue mi siguiente objetivo. Cada día le decía al Universo: «Mañana estaré en la cocina caliente». En la cocina caliente había un



montón de jóvenes como yo, pero que provenían de buenas familias, personas que podían permitirse trabajar en elBulli por nada de dinero a cambio. No era mi caso. Además, era la única marroquí en el equipo. Pero yo seguía en mis trece: «Mañana estaré en la cocina caliente». Y entonces un día llegué a las cocinas y mi jefe me dijo: «Najat, tienes que ir a la cocina caliente». No me lo podía creer. Nadie se lo podía creer. Gracias al duro trabajo había conseguido cumplir mi deseo.

En la cocina caliente estaba rodeada de 49 hombres y 3 mujeres: 52 leones, se podría decir. Tuve

que empezar desde abajo. Había sucedido algo muy excepcional: me habían trasladado de una cocina a otra, algo que nunca había ocurrido antes. Y, además, le ocurría a una mujer. Ayudó un poco que ya había trabajado en restaurantes con los que mis compañeros solo podían soñar. Yo no presumía de ello, pero se sabía. Sin embargo, me hicieron sentir que yo no representaba nada en la cocina caliente de elBulli. Cada cuarto de hora me asignaban una nueva tarea engorrosa. «¡Najat! Friega el suelo.» Cuando llegaba la compra de Barcelona con unos melones enormes, se oía: «¡Najat! Trae los melones dentro». Ningún problema, decía yo. Escaleras abajo, escaleras arriba, solo subía un melón cada vez, de lo grandes que eran. Yo pensaba: «Dentro de 25 años veremos dónde estáis vosotros y dónde estoy yo». Así podía soportarlo.

Ferran Adrià lo veía y oía todo, pero él lo sabía: tienes que pasar por todo el proceso. Mi sueño desde el primer día era ser creativa, estar junto a Ferran y Oriol Castro, aprender de ellos, pero es lo que quería todo el mundo en aquellas cocinas. El *súmmum* allí era preparar un plato para presentarlo a Ferran y que lo probara. Por aquel entonces era lo que yo más deseaba. Y entonces, tras muchos días de fregar suelos y trasladar melones, llegó el momento. Le presenté a Ferran un plato que había preparado y le miré a la cara. Con Ferran siempre sabías de inmediato qué le parecía. Estaba bueno.

¿Qué no aprendí de Ferran? Es superamable, reconoce el talento, entiende a las personas como yo, para quienes cocinar es más que una profesión. Todavía mantenemos el contacto, y es una persona

muy importante para mí, porque él me vio empezar, me vio humillada, pero también vio mi capacidad de adaptación.

Estuve dos temporadas en elBulli. Ferran Adrià me dejó ser yo misma. También en este sentido fue inspirador: él era él mismo. También gracias a Ferran ahora me acepto tal como soy. Puede que mi energía sea agotadora, que tenga una boca enorme, pero yo sé cómo soy por dentro. Soy mi crítica más estricta. Lo que me mantiene viva son mis sueños, mi trabajo, mi deseo por seguir poniéndome retos hacia un mayor objetivo. Soy más que un chef, quiero significar algo para el mundo.

«Cada vez volvía a levantarme como Rocky Balboa.»

Después de mi aprendizaje en los restaurantes con estrella hice muchas cosas. Tuve restaurantes en América, unas veces fue bien, otras no tanto, pero cada vez volvía a levantarme como el boxeador Rocky Balboa. Mi historia no ha sido una sucesión de éxitos, pero siempre he trabajado duro. He conocido a un montón de personas fantásticas, he vivido en países maravillosos y podía elegir en qué lugar quería vivir. Tengo la nacionalidad española, así que puedo residir donde quiera, pero la fuerza del Universo me trajo a la tierra de mis abuelos. Nadie me obligó, lo elegí yo misma. En

Marruecos, y en mi restaurante Nur en la ciudad de Fez, puedo hacer realidad mis sueños y soy feliz. Ya no vivo entre varias culturas, soy quien soy: Najat Kaanache. Como mujer fuerte en la cultura marroquí no lo tengo fácil, pero no tengo miedo, lucho por mis derechos, soy impetuosa. Incluso en un país donde las mujeres poco tienen que decir, yo soy libre.

Todo empezó con un sueño. Yo me atrevo a soñar en grande.

«Si el libro de Najat no te hace llorar, entonces inada lo conseguirá!»

PAULA WOLFERT,
Autora de *The Food of Morocco* y ganadora de la medalla de la Fundación James Beard

«A través del lenguaje de la cocina, Najat Kaanache representa el espíritu de Marruecos. Su pasión por la creatividad y la innovación deberían ser un ejemplo para todo el país.»

FERRAN ADRIÀ,
elBulli 1846

«Najat es una de las mejores chefs de Marruecos y lo sabe prácticamente todo de la cocina marroquí. Cuando estuve en Marruecos por mi programa de televisión en el canal National Geographic, *Gordon Ramsay: Fuera de carta*, me quedé perplejo ante sus enormes conocimientos, y estoy convencido de que esto se nota en sus platos.»

GORDON RAMSAY

«Es evidente que la cocina marroquí tiene en Najat una representante vehemente y apasionada que integra en sus ideas las tradiciones y los retos de su cultura.»

VIRGILIO MARTÍNEZ,
Restaurante Central, Lima

«Conocí a la chef Najat Kaanache en elBulli. Estaba allí, en la cocina, como una líder nata y una chef extraordinaria de gran talento. Najat no solo sabe mucho, sino que además posee la capacidad de enseñar y compartir estos conocimientos.»

BILL YOSSES,
Chef ejecutivo de pastelería de la Casa Blanca, Washington D.C.

«“Un buen cocinero es como un mago que reparte felicidad”, decía la diseñadora de moda italiana Elsa Schiaparelli. Recordé esta frase cuando conocí por vez primera a la chef Najat y probé sus creaciones.»

STEPHEN DI RENZA,
Director creativo del Jardín Majorelle de Marrakech, Yves Saint-Laurent & Pierre Bergé

«La chef Najat es un modelo excepcional para todos. Con su carácter dinámico y su trabajo sabe sacar lo mejor de cada uno y encontrar cada día la energía para buscar la perfección.»

CHRISTIAN TÊTEDOIE,
Restaurante Christian Têtedoie, Lyon

«Un talento creativo brillante, una cocinera única, una amiga insustituible. Te doy las gracias por tu increíble dedicación, siempre has sabido que sin disciplina no se obtienen resultados. Eres una grande entre las grandes.»

MARTÍN BERASATEGUI,
Restaurante Martín Berasategui, Lasarte-Oria, Guipúzcoa

«En Najat veo la perfección y la seguridad de una gran chef. Su carácter felino: fuerte, sincera y protectora, siempre dispuesta a luchar hasta el final por aquello en lo que cree y lo que quiere. Así es Najat y así son sus platos.»

ANDONI ADURIZ,
Restaurante Mugaritz, Rentería, Guipúzcoa

ANTES DE EMPEZAR

Antes de empezar a preparar los platos de este libro, conviene tener en cuenta lo siguiente:

- Las recetas son para 4 personas, salvo si se indica lo contrario. Muchos platos están pensados para compartir, y por tanto no son necesariamente para un número específico de personas. Disfrutadlos todos juntos.
- Para preparar algunos de los platos se requiere experiencia (profesional). Conviene leer bien la receta antes de ponerse manos a la obra. Presuponemos que se tienen unos conocimientos básicos y un equipo de cocina básico. Los utensilios de cocina especiales se indican debajo de la lista de ingredientes.
- En general, las compras se pueden hacer en supermercados y grandes superficies. Algunos ingredientes especiales sí habrá que buscarlos en tiendas marroquíes, en tiendas especializadas o en mayoristas de hostelería.
- Los tiempos de cocción y de horno son indicativos. Cada horno es distinto, así que hay que estar alerta y en caso necesario adaptar la temperatura y el tiempo de cocción. Cuidado con las preparaciones en la lumbre o al freír alimentos.
- Los platos que llevan huevo crudo, o apenas calentado, no son muy aptos para niños pequeños, mujeres embarazadas y enfermos. Y lo mismo ocurre con el pescado crudo y la carne roja.
- Las especias son frescas, salvo que se indique que deben usarse especias secas y/o molidas.
- La mantequilla es sin sal, salvo que en la lista de ingredientes se indique «mantequilla salada». Debe estar a temperatura ambiente, salvo indicación en contrario.
- Las cantidades en cucharadas son rasas (salvo indicación en contrario). El contenido de una cucharada de café (cc) es de 5 mililitros, y el de una cucharada sopera (cs) es de 15 mililitros.
- No se necesita nada más, salvo tiempo y magia para preparar estos platos especiales.

