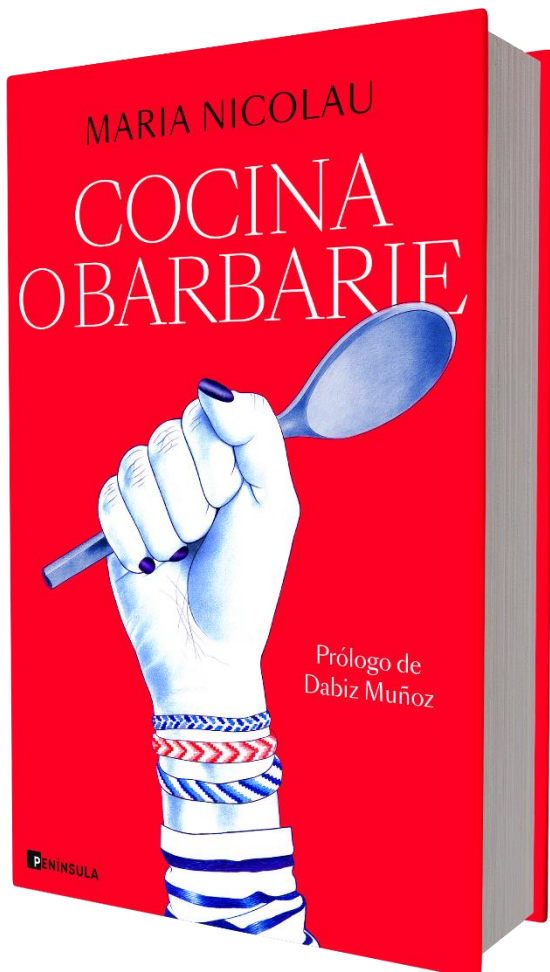


PENÍNSULA



MARIA NICOLAU

COCINA O BARBARIE

**Un demoledor ensayo contra el
analfabetismo gastronómico y la
cultura *delivery***

Con prólogo de Dabiz Muñoz

A LA VENTA EL 26 DE OCTUBRE

AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

***Material embargado hasta publicación**

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)

M: 688 771 980 / E: easpas@planeta.es

SINOPSIS

Cocinar no es seguir unas instrucciones, ni someternos a una lista de ingredientes, ni planificar minuciosamente la compra del supermercado. Al contrario, cocinar es todo aquello que pasa en los márgenes de una receta: es improvisar, arriesgar, decidir. Cocinar es ser libres. Contra la extinción de este atrevimiento, contra el síndrome del no-tengo-tiempo y la barbarie de una sociedad que come pero no cocina, este libro nos urge para recuperar el sentido del acto más primigenio de la vida: alimentarnos.

Entusiasta e inconformista, Maria Nicolau nos abre las puertas a una cocina rica, sostenible, apasionada y, sobre todo, coherente. Una cocina explicada a través de la historia y la ciencia, la naturaleza y la tecnología, los episodios colectivos y la vivencia íntima. ¿Por qué la olla es el primer invento de la civilización? ¿Qué hace que los pasteles se agranden en el horno? ¿Por qué solo compramos salmón y merluza, teniendo el Mediterráneo lleno de otras variedades de pescado? En este libro, más allá de las recetas, encontraréis una cocina que responde a la necesidad de subsistir, pero también al placer de compartir y que nos recuerda que nosotros somos los últimos responsables de la manera en que vivimos.

«Narrado con eficacia, a veces, con furia, el resultado es un híbrido entre el manual y la reflexión. Maria conoce la materia, es buena comunicadora, polemista y reñidora. La Che culinaria: victoria o muerte.»

Pau Arenós, El Periódico

LA AUTORA



Maria Nicolau es cocinera de oficio y vocación. Durante más de veinte años ha trabajado en numerosos restaurantes en Cataluña, España y Francia. Actualmente vive en Vilanova de Sau, Osona, donde conduce el restaurante de cocina catalana El Ferrer de Tall. Colabora en radio y en diferentes programas de televisión. Sobre todo, Maria es una entusiasta: le apasiona lo que hace y no distingue entre lo que es y a lo que se dedica.

EXTRACTOS DE LA OBRA

PRÓLOGO DE DABIZ MUÑOZ

«Maria Nicolau es una persona necesaria: encarna a una mujer libre, inteligente, valiente y que busca el bien común en todo lo que hace. Sobre todo esto último, porque **Maria tiene en la cabeza la cruzada quijotesca de hacer de este mundo un lugar mejor a través de la cocina**. Y, claro, el problema no es el medio, que yo, como cocinero, creo que es perfecto, sino el fin, y es que después de leer estas páginas y hablar con Maria creo que el problema es el mundo, al menos este que estamos construyendo.»

«Cuando Maria titula a este libro *Cocina o barbarie* quiere mostrar una dicotomía inevitable en la sociedad de hoy, al menos en las sociedades occidentales, donde **un estilo de vida trepidante está desviando el foco de lo realmente importante** y desde luego cocinar lo es. No podemos relegar la cocina al plano del entretenimiento como quien le da por armar un puzle un domingo y nunca más vuelve a hacerlo.»

INTRODUCCIÓN

«Yo digo que acumular recetas como si fueran ejercicios de caligrafía y ejecutarlas no es cocinar, sino obedecer. Que **no hay que saber cocinar para seguir instrucciones de forma eficiente, y que no hemos venido a esta vida a ser soldados ni clientes, sino a ser libres**. Que saber cocinar es otra cosa. Y que esa «otra cosa» es la única que me interesa.»

«[...]Así pues, **este no es un libro más de recetas**. No quiere serlo. Dentro encontraréis recetas, sí, pero esas recetas no son más que una excusa, el eje del capítulo, que nos sirve para explicar cosas. Y son esas «cosas» lo que da a las recetas un sentido, una razón de estar aquí: **el verdadero valor de cocinar aflora en las historias que habitan en el interior y alrededor de cada receta**.»

«Desde estas líneas interpelo a quien cree que la cocina no es lo suyo, a quien no se atreve, a quien piensa que no tiene tiempo, a quien no sabe. Quizá podamos abrir una puerta donde parecía haber solo un muro. Y le hablo también a quien declara que cocinar no le interesa: no nos podemos desvincular por completo de la cocina, todos tenemos que comer cada día para seguir vivos, y para poder comer tenemos que preparar los alimentos. Directa o indirectamente, **todos somos seres cocinantes**.»

«**Este no es ni un (enésimo) libro de cocina, ni el libro de cocina definitivo. Este es un libro de cocinar**.»

LA ZARZUELA

«A la zarzuela se llega desde todos los rincones posibles de esa Barcelona. Se llega desde los restaurantes, lugares de reunión de esa nueva clase social emergente que se

reivindica alejada del ruralismo polvoriento, y que exige y puede pagar platos de calidad y sin patata, por favor, que **ya basta de miserias y de engañar al estómago**. ¡Que no falte de *na*! ¡Gambas, almejas, cigalas! ¡Y que no me encuentre yo una espina! ¡Ya está bien de apurar! ¡**Rodajas gruesas y carnosas de muchos tipos y una salsa bien ligada**: enharinada, sí, pero con sofrito y picada, no como el suquet de los pescadores de manos callosas, sino como tiene que ser! ¡Basta de hervidos! ¡Bienvenida, modernidad!»

«A menudo, las cosas suceden de la manera en que nos resulta más natural imaginarlas. No sabemos en realidad cómo fue, pero es fácil pensar en la broma afortunada, en la analogía que surge entre amigos en un comedor o un restaurante, sobre **este plato delicioso, regado con un buen vino, que combina pescado y marisco, igual que la zarzuela combina partes cantadas con partes habladas** y «ay, qué ocurrente» y «ay, buenísimo» y uno se lo cuenta al otro y este al de más allá y, así, casi sin darnos cuenta, ya tenemos el plato bautizado.»

LA CREMA DE VERDURAS

«A la caja de Pandora, o la jarra que guarda todos los males, también se la conoce como la olla de la crema de verduras. **Para un niño, la crema de verduras es el peaje que ha de pagar hoy para poder comer macarrones mañana**. Para muchos adultos es exactamente lo mismo [...] Hay otro tipo de adultos que goza genuinamente con este tipo de platos, que lee en ellos un fondo de cuidado sincero y de salud autoinflingida.»

«**Llamaremos crema de verduras al plato del que hablaremos a continuación aun sabiendo que, en realidad, no estamos haciendo crema, sino puré**. Una crema es el resultado de ligar un líquido con cierta cantidad de huevo, como se hace con la crema inglesa, la crema catalana o la *crème brûlée* francesa [...] pero yo **sé que si os digo puré invocaré una imagen surgida directamente del inframundo** de los comedores escolares de cuando éramos pequeños [...].»

«Os propongo una crema de alubias porque **uno de los objetivos secretos de este libro es convencerlos de que cozáis legumbres en casa**. [...] Todas las legumbres están formadas principalmente por proteínas, almidón y aceite. Tenemos ya de saque todos los ingredientes que necesitamos para hacer una crema estupenda.»

«**Un dato curioso de la vichyssoise es que su origen aún genera discusiones**. Por un lado, se atribuye a un cocinero del campo occitano que intentó actualizar un potaje rural en el Ritz de Nueva York y, por otro, tenemos a un cocinero vasco que dice haberla inventado a base de refinar la receta de la porrusalda. ¿No es bonito?»

EL BIZCOCHO

«**Allí donde la cocina propone una receta como punto de partida e invita a un camino de ir rectificando**, de salpimentar a ojo, de acercar la nariz a la olla, de añadir agua a media cocción o de improvisar con lo que tengamos en la nevera, **la pastelería, a un problema o a la voluntad de hacer un pastel, responde con una fórmula precisa** y establece la serie de pasos y técnicas concretas que hay que seguir para obtener un resultado fiable, siempre igual, como lo haría una ecuación matemática.»

«**La realidad es que no queremos aprender pastelería: queremos el pastel de la foto**. No queremos cabalgar por las anchas llanuras, atravesar el bosque tenebroso, luchar contra el dragón arriesgando la vida y subir hasta la torre más alta para rescatar a la

princesa. Queremos el tesoro. Preferimos doblegar la pastelería como maestría que flexibilizar un poco nuestra soberbia para asumir con mirada limpia que quizá lo que tenemos que hacer es aprender.»

«Sí, María, pero **¿por qué sube un bizcocho?**

¡Ah! Pues sube porque esa esponja de paredes elásticas, azucarada y enharinada, que habremos volcado con cuidado en un molde, entra en un horno a 180 grados. **¡La alta temperatura hace que los electrones de las capas exteriores de esos átomos que forman las burbujas de aire preciosas que hemos logrado capturar se revolucionen!** ¡Las partículas se alteran, empiezan a dar vueltas con más energía y velocidad, amplían sus órbitas y ocupan más espacio!

[...] **¿Y no le ponemos levadura?**

¡Pues claro que no le ponemos levadura! ¿Para qué demonios la queremos? [...] Las tartas que se hacen siguiendo fórmulas con levadura química acostumbran a lucir barriga en el centro del bizcocho, que es donde el pastel tarda más en cocerse, y no pueden compararse en cuanto a estructura a la eficacia de una esponja de huevo montado llena de burbujas infinitas repartidas de forma regular y listas para crecer en el momento justo de entrar en el horno.»

TODO EL CORDERO, MENOS LAS COSTILLAS A LA BRASA

«Todas las canciones infantiles detestables hablan de ellas y de cómo fue su vida, desde la de «Don Federico», hasta la de «Soy capitán», pasando por la famosa «Así planchaba, así, así». A ninguna de las dos las había oído jamás lamentarse de tener demasiado trabajo ni ponerse medallas o presumir de nada de lo que habían hecho en la vida, como no las vi nunca sentarse a verlas venir y simplemente a descansar. **Eran mujeres trabajadoras que hacían lo que hacían porque tenían que hacerlo. En su mundo, la cocina era trabajo, y el trabajo, dentro de sus posibilidades, se hacía siempre bien hecho.**»

«**La nostalgia es la muerte de la cocina en tanto que la folcloriza y la extirpa de la vida real para poder admirarla encerrada en la vitrina de los recuerdos.**»

«**Otra faceta curiosa de este ver la cocina como algo pintoresco y folclórico, que esconde un menosprecio profundo bajo una pátina fina y pringosa de melodrama,** es eso del liderazgo femenino desde la cocina, tierno, sensible y afectuoso. Esa cantinela pseudomoderna que dice que «la cocina de las abuelas era buena porque la hacían con cariño y amor», cuando yo no recuerdo a **personas más duras y ásperas que las abuelas y las mujeres de esa generación,** la gran mayoría mujeres abruptas que adoptaban estrategias más o menos variadas y sibilinas para sobrevivir en un mundo en el que escaseaban la comida y los motivos para notar el pecho henchido de entusiasmo.»

«Hoy cocinaremos **todo lo que las mujeres de las casas han cocinado toda la vida fuera del foco de atención y de apreciación del valor,** y pondremos los laureles en el lugar que les corresponde.

A la mierda las costillitas y la brasa.»

«El mantra ya es viejo y se hace repetitivo, pero no por ello deja de ser cierto: **compremos menos carne, aprendamos a cocinarla más allá de los cuatro cortes deluxe y favorezcamos el crecimiento de esa ganadería extensiva que no solo cuida nuestra despensa viva y nuestros pueblos pequeños, sino que nos hace a nosotros mismos menos indigestos para el planeta.**»

«Así que promover el consumo de cordero de pastor no solo es una cuestión de ecología y sostenibilidad, sino también de **hedonismo y paladar**.»

LA TORTILLA FRANCESA

«Cuando en el restaurante nos falta un cocinero **no hago entrevistas de trabajo**. Hago pasar a los candidatos a la cocina, les doy un delantal, un plato hondo, un tenedor, una sartén, una espátula, tres huevos, una aceitera y un salero. **Los pongo de cara al fogón y les digo** «dibújame un cordero», digo, «**hazme una tortilla**». Solo eso.

Las cuatro cosas necesarias para tener una buena base como cocinero son pequeñas y caben en una tortilla: saber esperar (en este caso, a que el aceite de la sartén esté caliente; en otros casos, toda una vida), no temer al fuego (ni a la intensidad), agarrar la sartén por el mango (o el toro por los cuernos), conseguir todas las texturas que hay en una tortilla perfecta (sin trampa ni cartón, solo a base de juego de muñeca, fuego y tiempo) y dar con el punto justo de sal.»

PESCADO DE MUCHOS TIPOS EN ESCABECHE DE HIERBAS Y HORTALIZAS

«Amo el pescado. Sobre todo, comérmelo. Y al mismo tiempo **tengo una relación ambivalente y turbulenta con el gremio de pescaderos**. Esa es, Dios bendito, mi cruz.»

«**A mí me gusta saber lo que compro**, qué es lo que me meto en el cuerpo al comer y a quién alimento con mi dinero indirectamente. Y todo eso, todo, **lo tengo asegurado por ley, en teoría**. ¡Soy el bueno de la película!

Por normativa, todo el pescado que se ofrece en la venta al público tiene que ir acompañado de la etiqueta correspondiente, una en la que se pueda leer, aparte del precio de venta, la especie, la fecha, el lugar y el método de captura que se ha empleado para pescarlo, el puerto en el que ha desembarcado y la lonja donde se ha vendido. [...] Los pescaderos responden a estas preguntas siempre con los ojos en blanco y una estupenda dosis de irritación. Que **no les gusta que les preguntes, mira tú**.»

«Y, ay, amigos, eso sí que se lo toman a pecho y como algo personal. «**¿Que te lo limpiarás tú?**» «**Sí, gracias, me gusta hacerlo**.» «**Ah, vale, vale**.» Y ese «vale» suena exactamente igual que cuando le preguntabas con quince años a tu madre si podías salir por la tarde a dar una vuelta y ella te decía, sin mirarte: «**Tú misma**». Huela la sangre.»

EL FRICANDÓ

«**Vivimos en un mundo lleno de restaurantes repletos de cocineros que quieren ser cocineros pero a quienes les da pereza cocinar**. Cocineros que viven instalados en el quitarse el trabajo de encima como estilo de vida en vez de como fase temporal de un día concreto de urgencia imprevista. **Cocineros que consideran aceptable servir patatas fritas congeladas acompañando a un bistec porque pelar, lavar y cortar patatas es demasiado trabajo**.»

«Si me decís que en casa tampoco hacéis patatas fritas caseras, que se tarda 15 minutos, ni fricandó, receta que tendréis a punto en una hora, porque no tenéis tiempo, os preguntaré **cuántas temporadas de Juego de tronos habéis visto o cuántos ratos perdéis con el móvil cada noche mirando vídeos de gatitos.**»

«Cuatro ingredientes son los que sostienen este plato mítico. **Cuatro ingredientes y una comprensión profunda de lo que es la cocina catalana.**»

ROMESCOS, GAZPACHOS Y CURRIS TAILANDESES

«El romesco es la gran herida abierta de la cocina catalana. En el sur de Cataluña, la guerra entre las distintas facciones y opiniones en torno a esta receta es permanente y descarnada. Lo único en lo que están todos de acuerdo es una cosa: **el resto del mundo, del romesco, no tenemos ni idea.**»

«**El romesco no es una salsa: es una forma de guisar, un punto de partida, el germen original de una catedral por construir que hunde sus cimientos en cada mortero pequeño** y nace y crece al son del croar en espiral de la piedra contra la piedra, como lo hacen los moles mexicanos, los majaos andaluces, las carajamandangas extremeñas o los curris tailandeses, para acabar dando tanto salsas para acompañar carne o verduras como las mejores cazuelas de la cocina marinera de la costa mediterránea.»

«Llegados a este punto del libro, más o menos ya sabemos que **las recetas que perduran en el tiempo, las elaboraciones con fundamento, no se las inventa alguien porque sí, sino que nacen como una respuesta a la necesidad** de obtener el máximo rendimiento y sabor de los ingredientes que tenemos a disposición, utilizando las técnicas que hemos heredado de las influencias culturales y del ensayo-error de la evolución.»

«**Concebir la batidora eléctrica o los robots de cocina como una ofensa al mortero es verlo como una bofetada a los hombres del paleolítico que usaban dos piedras.**»

EL PAN CON TOMATE

«Todo eso lo sabemos y aquí estamos, **6.000 años después del primer pan levado egipcio, a pesar de las mejoras tecnológicas y los avances científicos, comiendo pan de mierda por sistema.**»

«Más allá de lo que sería el fondo de armario de la despensa —ese conjunto de cosas que se guardan y no caducan y que podemos ir a comprar una vez al mes, si hace falta—, el resto lo podemos comprar de pasada y por sorpresa allí donde aparezca. **Podemos aprovechar para comprar cuando hacemos turismo o decidir el turismo que haremos en función de qué zona gastronómica** o qué granja queremos visitar. De este modo, la despensa se convierte en algo vivo, cambiante y menos previsible, que cada vez se alejará más de la homogeneidad y la predictibilidad que ofrece el lineal de cualquier supermercado. Y, de paso, se irá vaciando de envases de colores chillones y se llenará de productos que sabemos de dónde vienen y quién los ha elaborado.»

«**El miedo lleva a la ira; la ira conduce al odio; el odio, a triturar el tomate; triturar el tomate y pintarlo en el pan lleva al lado oscuro.**»

LA ESCUDELLA (PRIMERA PARTE)

«La olla de la escudella, la técnica de cocción de ingredientes diferentes en un recipiente con agua, ha sido uno de los avances más importantes de la humanidad, clave para alargar la vida humana y convertirla en más resistente y sostenible. Hace la comida más segura desde el punto de vista sanitario, al asegurar la esterilización a cien grados cuando hierve, calienta el cuerpo y lo protege contra el frío, ablanda los alimentos para que los puedan masticar niños y ancianos, y extrae nutrientes del corazón de piezas duras que no se pueden romper con los dientes, repartiéndolos por el líquido para hacerlos accesibles. **Sin la escudella, sin la olla, hoy en la Tierra no seríamos tantos.**»

«Lo que quiero decir es que lo importante de la escudella (como del cocido madrileño, el maragato, el lebaniego, la olla podrida y tantos otros) no es la receta ni lo que contiene concretamente, no es cómo la hacemos ni qué le echamos, sino **ella misma como proceso, como legado de sabiduría científica y tecnológica** que nos llega lleno a rebosar de conocimiento acumulado desde la prehistoria, como símbolo de cocinar en casa, en el hogar, en la tribu, y como estandarte de la autonomía sostenible y vinculada al territorio, sea cual sea nuestro nivel de precariedad.»

LAS LIONESAS

«La historia de la receta de *pâte à choux* para hacer lionesas que os explicaré empieza **en La Garriga con una fotografía de un lavabo en una revista; acaba en París**, en uno de los obradores de pastelería más exigentes de Francia, e incluye conciertos de *psychobilly* con japoneses, robos a domicilio con puertas reventadas y centauros.»

«**Esta fórmula proporciona una base de sabor neutro que vale tanto para hacer repostería dulce de la que compraban las abuelas** los domingos en bandejitas con blondas al salir de misa, como para hacer entremeses o **aperitivos salados**, si elegimos como relleno combinaciones como brandada de bacalao o algún tipo de paté, de queso fresco o de crema untada. Es más: si, antes de añadir los huevos, a la fórmula inicial le añadís bacalao desmigado y ajo y perejil picados, conseguiréis una base de buñuelos de bacalao excelente. A la freidora en vez de al horno y a celebrarlo.»

LAS PATATAS FRITAS

«En los libros de cocina anglosajones de mediados del siglo XIX abundan las **referencias quejas a las pésimas habilidades culinarias de las sirvientas irlandesas que emigraron a Gran Bretaña, Estados Unidos, Canadá o Australia** como consecuencia de la gran hambruna que dejó a Irlanda sin comida entre los años 1845 y 1849. Señores de buena cuna británicos y norteamericanos se echaban las manos a la cabeza, con la incredulidad del que no tiene mayores preocupaciones, y clamaban que **cómo era posible que una criada venida de un país que durante los cincuenta años anteriores se había alimentado casi exclusivamente de patatas no supiera cocinarlas.**»

«**La prepotencia siempre nace de la ignorancia.** Las muchachas irlandesas cocinaban para los señores la receta que les había salvado la vida a través de julios, plagas y pandemias, la que mejor conocían, y en torno a la cual, de algún modo, se habían formado tanto su paladar como su perspectiva de lo que era o no normal, de lo que estaba bien o no lo estaba. **La cocina es una herramienta de gestión de recursos, no material de divertimento** (aunque cocinar pueda ser divertido), y en esta colisión de

cosmovisiones en una cosa tan bonita como la luna en una patata, podemos vernos, reflejados, a nosotros mismos.»

«**Saber cocinar quiere decir saber todo lo que la receta no dice** para poder reconducirla, corregirla, ampliarla o, incluso, descartarla. Dirigirla hacia donde pide el producto y donde nos conviene a nosotros. **¡Saber cocinar quiere decir saber dialogar con la despensa!**»

«En cuanto a la temperatura, lo ideal sería guardarlas [las patatas] siempre en un ambiente a entre siete y diez grados, que son los que hay bajo tierra en otoño. En nuestras casas solemos estar a entre dieciocho y veinticuatro grados, de modo que **en un cuenco a la intemperie en la estantería o encima de la mesa no vamos bien. Al cabo de pocos días tendremos patatas blandas, grilladas y arrugadas.**»

«Llegados a este punto, los más avisados debéis de estar pensando en la nevera. **Ese es un error fatal.** Si la serie de reacciones en cadena que provoca una temperatura por encima de los diez grados es entretenida, lo que le pasa a una patata por debajo de los siete lo es aún más.»

«**El espacio donde guardamos las patatas tiene que permitirles respirar.** Sin ventilación, los tubérculos acabarían consumiendo todo el oxígeno disponible, y las células activarían formas alternativas de conseguir energía para seguir vivas, como la fermentación. Si el recipiente o el espacio, además de no permitir que se renueve el oxígeno, no deja evaporar la humedad que emiten las patatas por transpiración, tendremos un **escenario perfecto para la putrefacción.**»

«En nuestra casa podemos emular esa despensa si encontramos una habitación o un garaje que se le pueda parecer, o **podemos guardar las patatas unos días en una caja, un cuenco de madera o una bolsa de papel dentro de un armario.** Y eso solo podremos hacerlo si hemos comprado patatas viejas. Las patatas nuevas no se pueden guardar...»

«Buscaremos una patata nueva, y lo haremos por todos los motivos que hemos descubierto hasta ahora. Y será una patata que no llevará ni una semana ni dos meses en la despensa y que no ha de haber pasado por la nevera. **Las patatas viejas de nacimiento o viejas de almacenamiento serán nuestras mejores amigas para estofar, hervir o guisar.**»

LOS FIDEOS A LA CAZUELA DE CABALLA SIN CABALLA

«Os dan igual las bandejas y las cestas repletas de hielo y cubiertas de lomos brillantes de caballas, salmonetes, bacaladillas y pargos que haya expuestas en el mostrador. No las veis. No os llaman la atención las espirales de cintas, olayos y congrios. Tenéis claro lo que habéis venido a buscar, y solo queréis acabar de comprar y marcharos. [...] **Las estadísticas de consumo de pescado en este país son claras: compráis merluza, pescadilla, salmón, bacalao, lenguado, dorada, lubina, atún y rape.** Rarísimas veces os escapáis de los márgenes que dibuja esa lista; coméis poco pescado y poco variado, y cuando se os pregunta por qué no coméis más, **respondéis, con mucha cara, cosas como que el pescado es caro.** Ahora mismo toda la retahíla de nombres de pescados que he recitado un par de párrafos más arriba se están tirando de los pelos.

Si, en cambio, levantáis la vista y ampliáis un poco el foco, descubriréis que, más allá de ese sota, caballo y rey, hay un mundo infinito de variedades de pescado capturadas cerca, susceptibles de ser cocinadas de manera sencilla con resultados fabulosos, y cuyo precio de venta rara vez supera los diez euros el kilo. **Variedades que demasiado a menudo regresan a las barcas o se descartan porque no encuentran salida en el mercado.»**

«Los pescados que incluye esa lista alternativa de especies son todos susceptibles de ser pescados por nuestros pescadores, a los cuales **daremos trabajo y futuro**. En conjunto, tiene todo el sentido del mundo.»

LA BUTIFARRA

«**La muerte en este tapiz no es ningún problema, sino más bien lo contrario: una parte imprescindible del proceso para que la vida siga existiendo en todas sus manifestaciones**. El momento de la muerte es solo ese instante de no tiempo en el que un ser pasa de estar vivo a ser alimento para la vida de otro.»

«Entre la infinidad de debates ricos, complejos y necesarios que urge tener en relación con nuestro **modelo alimentario** a la hora de decidir la estrategia de obtención de proteína que tengamos como especie, **la dicotomía no puede ser entre el sí o el no a la carne, sino en hasta dónde estamos dispuestos a devaluar las condiciones de vida de todos los implicados en la cadena de producción de esa carne** y en si el objetivo tiene que ser conseguirla a un precio lo bastante bajo para poder comerla todos los días.»

«Hay quien me responde que comprar de proximidad es más caro. Mi respuesta es sencilla: las cosas valen lo que valen y siempre cuestan lo que cuestan. Es importante mirar de cara el hecho de que **si nosotros no pagamos el precio justo y exacto que corresponde, es otro quien lo está pagando, en cualquiera de las formas que puede adoptar el verbo pagar.**»

«En realidad, la única preocupación que tengo es que **no me cometáis algún disparate como por ejemplo pinchar la butifarra o, aún peor, cortarla transversalmente**. Haciendo eso la desnudamos de toda razón de ser y la convertimos en una especie de hamburguesa seca con el tropezón del pellejo [...].»

LA ESCALIVADA

«Y es curioso, porque **la cocina da pereza por todo lo que elucubramos e inventamos dentro de nuestra cabeza** que supone antes de ponernos a ello, como si nos faltara tiempo, cuando **la realidad es que tiempo nos sobra**, y que la buena cocina no requiere tanto de nuestro tiempo como del suyo propio. Gran parte de los procesos se dan solos, sin nuestra intervención. Fregar el mármol lleva poco más de cinco minutos.»

«La escalivada se hace al fuego, **untando con aceite pimientos y berenjenas de primera y colocándolos sobre las brasas de la barbacoa o de la chimenea, si tenemos, o apoyándolos sobre los fogones encendidos**, directamente sobre la llama. Tal como vienen y sin envolver. Se les va dando vueltas con unas pinzas a medida que la piel se vaya ennegreciendo, sin fijarse en si la chapa de la encimera se pringa o se ensucia.»

EL ESTOFADO DE CARNE DE CAZA

«Hace más de cien mil años que los humanos cazamos. Lo corroboran las pinturas en las paredes de las cuevas antiguas. Hace solo nueve mil —lo que en comparación son cuatro días—, en cambio, que somos pastores y que nuestra dieta puede contar con una dosis regular de carne domesticada. **La caza es nuestro estado primigenio; la ganadería podríamos decir que es la nueva tendencia del momento.**

Entro poco a poco, y palpando como un mimo, al zarzal del **debate sobre la pertinencia o no de la actividad de la caza en este país**, como creo que hay que entrar en cualquier conversación en la que se trate un tema complejo, con posiciones polarizadas y cargas elevadas de emotividad. Entro, de todas formas, sabiendo muy bien cómo saldré: con plena disposición a cocinar todo lo que se haya matado, porque **creo firmemente que la cocina es una disciplina con vocación de servicio y cuyo sentido es cerrar círculos virtuosos, hacer útil lo que podría estropearse y servir al bien mayor de nutrir.**»

«**La ley que regula hoy la caza en España data del año 1970. Ya es hora de ponerla al día y de profesionalizar y regular el sector**, de hacerlo útil allí donde es necesario, de exorcizarlo de malas praxis, de poner punto final a los aullidos del perro que tengo a veinte metros de casa y que no sale de la jaula de dos por dos más que cuatro días al año, cuando a su dueño le apetece salir a cazar faisanes.»

EL MANTEL, LA SOBREMESA, LA SIESTA

«Sé que esos jueves de hace treinta años **son mi fondo gastronómico, mis cimientos**, no tanto por el contenido concreto de las ollas y las cazuelas que se cocinaban y se servían, ni tampoco por la manera particular de la abuela de ejecutarlas —a la pregunta de «¿esto cómo lo has hecho?», ella respondía siempre: «¿Yo? Pues como siempre. No lo sé»—; no por las recetas. A mí ella no me había enseñado ninguna.

Esos jueves eran y son importantes, sobre todo, por **la órbita de acontecimientos y dinámicas que se desencadenaban en aquella cocina** alrededor de la mesa, y que se extinguieron también al desaparecer el acto de cocinar y de sentarnos juntos.»

EPÍLOGO. CARTA DE AMOR DE JOSEP ROCA

«Gracias por escribir este libro en nombre de la historia de la cocina catalana contemporánea. Gracias por compartir tu saber y el sabor de **decir las cosas de forma jugosa, ácida, salada y picante**. Gracias por dedicarle tu ingenio, tu mirada nostálgica, tu vida íntima y el rigor científico que hace que el conjunto emprenda un vuelo centelleante.»

«Has escrito un libro histórico, succulento y bestial. **Los lectores cocinarán a cuatro manos contigo estas recetas narradas con ingenio, palabras bonitas y secretos resueltos**. Compartirán las experiencias dichas al oído de una cocinera que será para siempre su amiga. Aprenderán la cocina de la rutina, donde la repetición nos lleva a la belleza del encantamiento, la destreza y el conocimiento.»



PENÍNSULA

Para ampliar información, contactar con:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)

M: 689 771 980 / E: easpas@planeta.es