



**Un libro para  
amar y disfrutar  
la cocina.**

**Con consejos y  
más de 200 recetas  
de diferentes  
dificultades.**



**Encuadernación:**

Cartoné

**Medidas:**

17,5 x 25,5 cm

**Núm. páginas:**

400

**Distribución:**

29/11/2017

**PVP:**

23,08 / 24 €

**ISBN:**

978-84-16670-22-2

Cat. 978-84-16670-21-5

Ing. 978-84-16670-23-9



9 788416 670222



9 788416 670215



9 788416 670239

**Carme Ruscalleda**

Nació en Sant Pol de Mar en 1952 y fundó el Sant Pau junto a su marido, Toni Balam, en 1988. Es autodidacta, ella lee, prueba, observa, experimenta e interpreta la cocina a su manera. Además de ganar todos los premios culinarios posibles, como dos galardones Nadal de Gastronomía y la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes, es la mejor cocinera del mundo. Tiene en su haber siete estrellas Michelin.



En *La magia de la cocina*, Carme Ruscalleda nos abre sus cocinas para enseñarnos los platos que la han convertido en un referente gastronómico, en la chef con más estrellas en el mundo: tres en su restaurante en Sant Pol de Mar, el Sant Pau; dos en su homónimo en Tokio; y otras dos, en Moments, el restaurante que tiene junto a su hijo en el hotel Mandarin de Barcelona.

Una mujer que no se cansa de decir que la naturaleza es su inspiración y que su trabajo es una búsqueda y un homenaje al paisaje de su entorno y a la materia prima, que aprecia como un tesoro en peligro. Su cocina es sensorial y delicada, evocadora y minuciosa, local y planetaria, busca sabores auténticos y huye de los artificios. Es la cocina de quienes han crecido en casas donde cada día se iba al mercado y se cocinaban los productos de temporada. Una mujer autodidacta, fuerte y tenaz que ahora nos cuenta todos sus secretos en *La magia de la cocina*. Una chef que hace una nueva lectura de la cocina tradicional, siempre respetando los productos y sus temporadas, creando platos que son verdaderas mezclas de aromas, sabores, texturas y colores.

*La magia de la cocina* es un libro para toda la familia, que se inicia con una introducción a los alimentos, la nutrición y la salud, sigue con una visión de las diferentes culturas culinarias del mundo, enumera y explica las técnicas de cocina modernas, y apunta en variados capítulos las distintas formas de cocer los alimentos: hervidos, fritos, a la brasa y a la plancha, salteados, estofados...

En cada uno de estos capítulos, Ruscalleda nos ofrece algunos consejos para lograr el mejor plato y nos propone más de doscientas recetas de diferentes dificultades. Por ejemplo, en el apartado de los fritos, nos indica cómo hacer el mejor huevo frito, mientras que en las siguientes páginas, nos da algunas recetas más trabajadas, como la de la tempura o los buñuelos de setas.

## La magia de la cocina

# «Cocinar en casa es un acto de amor para los nuestros»

Por Pilar Maurell



**Carme Rusalleda reivindica la cocina casera, mediterránea, con productos frescos y de temporada. Una cocina sin artificios y natural. La magia de la cocina es su libro más completo. En él aborda con pasión todo su universo culinario y vital.**

**La magia de la cocina no es un libro de cocina al uso.**

Es un libro que quiere incitar a los lectores para que se hagan suya la receta, para que cambien un ingrediente por otro si les apetece. Es un recetario que quiere mentalizar para rebajar los azúcares y las grasas, para aprovechar al máximo los productos. Un libro que aboga por una alimentación sana, placentera y económica.

**Una alimentación que parece que hayamos perdido.**

Es la cultura que hemos heredado pero, por una modernidad mal entendida, la hemos ignorado. Quizás porque antes la aprendíamos a pie de fogón, en casa, y ahora las familias se han modernizado: todos trabajan, el que tiene suerte encuentra una fiambra o un bol en la nevera con comida hecha en casa y el que no, come un producto elaborado que, a menudo, consume solo delante del televisor. Por esto, el libro quiere recuperar el ir al mercado y hablar con el pescadero, el verdulero o el charcutero; quiere que en las casas se hable de comida y que haya un reaprovechamiento de los productos,

porque es un pecado comer cosas malas y tirar cosas buenas... *La magia de la cocina* quiere recuperar esta cultura que nos es tan propia.

**Es una reivindicación de la cocina doméstica.**

La cocina doméstica es importantísima, cocinar en casa es un acto de amor para los nuestros, para los que ya se hacen mayores o para los que están creciendo, para los que se han puesto a dieta o hasta para el que no le gusta el pimiento y que no lo encontrará en ningún plato. Este acto de amor debe aplaudirse. Se trata de cuidar la alimentación de la familia para tener salud y para formar con la cultura de lo que toca comer.

**Y del producto de proximidad.**

Vivimos en un país donde podemos encontrar producto todo el año, por eso hay cerezas en Navidad, pero el libro reivindica que las buenas son las de primavera, por San Juan. Los nutricionistas nos explican que tenemos un chip de memoria que refleja en nuestro organismo lo que han comido las generaciones que nos han precedido y nos da energía. Y por eso reivindico el valor de la comida buena y fresca, que requiere tiempo de manipulación y, también, conocimiento. Es un recetario que apuesta por nuestra cultura, con mirada mediterránea, pero que también mira al mundo, y por este motivo hablamos de *sushi*, del guacamole,

de salsas francesas antiguas o de recetas clásicas como un pato a la naranja.

**También hablas de diferentes técnicas.**

*La magia de la cocina* quiere poner en valor el concepto de hervir y defiende que no es un castigo si dominas la técnica: se trata de tener en cuenta el producto, la cantidad y calidad del agua y el tiempo de cocción. Por su parte, reivindica que freír es bueno y sabroso pero que, si lo haces mal, te puedes cargar el hígado. También una hamburguesa, por ejemplo, es buenísima si no hay ningún tipo de engaño en el picado y el aliño. No hay comida mala sino malos usos de la comida. En la presentación del libro escribo que la cocina es producto y conocimiento. Tienes que ir a comprar, hacer amistad con la persona que te vende y saber qué tienes que hacer con cada producto. Aprendes cada día si te interesa el tema, y creo que el tema debe interesarte porque quieres vivir muchos años y bien, y porque te gusta divertirme en casa y formar a la familia sobre cocina.

**A veces hay poco tiempo o cocinamos por obligación.**

En la cocina tienes que entrar con ganas e ilusión. En el libro hay un decálogo de lo que tienes que tener claro a la hora de cocinar, como la receta bien reflexionada, la cocina limpia y equipada con lo que vas a necesitar... No tienes que bajar la guardia. Tú, en la cocina, inviertes en salud y nutrición.

*«El libro quiere recuperar el ir al mercado y hablar con el pescadero o el verdulero; quiere que en las casas se hable de comida y que haya un reaprovechamiento de los productos. Es un pecado comer cosas malas y tirar cosas buenas... La magia de la cocina quiere recuperar esta cultura que nos es tan propia.»*

---

**También hay un espacio para la imaginación.**

En la cocina debes tener libertad total. Un proceso culinario te permite aliñar más o menos, cocinar más o menos un producto... Puedes hacerte un vestido a medida. La cocina es buena para disfrutarla y para digerirla. Sabes que la cocina es buena al día siguiente, si te ha hecho buen provecho.

**Desde niña has amado la cocina.**

Yo soy hija de un payés y en casa se hablaba de la comida en los almuerzos o las cenas, de si las judías tenían hilo o los tomates eran lo bastante dulces... Y vas aprendiendo. Yo cocino desde muy pequeña, he aprendido ayudando en casa, después me he enamorado y se ha convertido en mi trabajo. Pero este trabajo de campo previo me permite saber a simple vista si un producto vale o no. Este entrenamiento lo tienes si haces muchos kilómetros en la cocina.

**Hablabas del sabor de los tomates.****¿Hemos perdido el paladar?**

Creo que hay muchos *foodies* pero de memoria donut. Son muy estéticos y de productos elaborados industrialmente. Pero un *foodie* es el que conoce el sabor de una cebolla cruda, aliñada o caramelizada. Los mercados son una excelente fuente de información y tenemos una gran red de mercados en nuestro país. ¡Vayamos con los niños para que conozcan nuestros productos! Vale la pena abrir la mente

a lo nuestro y a lo que hay en el mundo, pero sobre todo conocer el sabor genuino de nuestros productos, aquellos que la industria no ha potenciado con sabores, no ha teñido para que fueran más bellos o no les ha añadido algo para alargarles la vida.

**Esta necesidad de conocimiento ¿es lo que te ha llevado a abrir restaurantes en todo el mundo?**

La idea de abrir un restaurante en Japón llegó a nuestra mesa a través de un empresario japonés que tiene otros 40 establecimientos en aquel país. Quería un restaurante de cocina mediterránea, se enamoró de la nuestra y luchó hasta que nos convenció. Llevamos trabajando en Japón desde 2004 y, ahora, en nuestra casa hay pinceladas de cocina asiática. Se han mezclado de forma natural y es por una razón muy sencilla: a los asiáticos, como a los españoles, les gustan los productos de temporada, también dan mucho valor a la trazabilidad, les gusta que los alimentos, durante la cocción, no pierdan el alma. Y como a nosotros, a ellos también les encanta aliñar las cosas. Por eso es fácil que nuestra cocina les seduzca y al revés. Y ahora, con este contacto profesional hemos descubierto productos nuevos y otras formas de trabajar, sabores diferentes que ya forman parte de nuestro imaginario cultural.

**En los últimos años han surgido nuevas técnicas. ¿Nos hemos pasado?**

De ninguna manera. Está muy bien que las cosas evolucionen y por más extraño que parezca un invento, debemos probarlo y opinar, no nos podemos limitar a la crítica. Tenemos que sacarnos el miedo de probar cosas diferentes. Lo raro, si solo es raro, se queda en el chiste, mientras que los grandes avances e inventos se quedan. El primero que hizo una tortilla debió de ser alguien a quien se le rompió un huevo. No frenemos la inventiva, acerquémonos a ella con la voluntad de descubrir. Crear una técnica nueva abre muchos caminos, no te cortes con las ideas. ¡Experimenta!



*«Tenemos que sacarnos el miedo de probar cosas diferentes. Lo raro, si solo es raro, se queda en el chiste, mientras que los grandes avances e inventos se quedan. El primero que hizo una tortilla debió de ser alguien a quien se le rompió un huevo. Crear una técnica nueva abre muchos caminos. ¡Experimenta!»*

---

**Contacto de prensa en Madrid:**

**Carmen García Trevijano**  
**Tf. 91 632 74 47 / 618 116 884**  
**Carmen@gtrevijano.es**

**Contacto de prensa en Barcelona:**

**Pilar Maurell**  
**pmaurell@grec.com**  
**Tel. 629 36 55 10**

**Anna Fernández**  
**afernandez@grec.com**  
**Tel. 616 58 39 58**