
La màgia de la cuina

Carme Ruscalleda



Les receptes i els secrets de la xef més important del món, il·lustrats per una de les dibuixants més estimades de tots els temps, Pilarín Bayés.

**Un llibre per
estimar i gaudir
la cuina.**

**Amb consells i
més de 200 receptes
de diferents
dificultats.**

BRIDGE



Carme Ruscalleda

Va néixer a Sant Pol de Mar el 1952 i va fundar el Sant Pau amb el seu marit, Toni Balam, el 1988. És autodidacta, llegeix, prova, observa, experimenta i interpreta la cuina a la seva manera. A més de guanyar tots els premis culinaris possibles, com dos guardons Nadal de Gastronomia i la Medalla d'Or al Mèrit en les Belles Arts, és la millor cuinera del món. Ha rebut set estrelles Michelin.



A *La màgia de la cuina*, Carme Ruscalleda ens obre les cuines per ensenyar-nos els plats que l'han convertit en un referent gastronòmic, en la xef amb més estrelles al món: tres al seu restaurant a Sant Pol de Mar, el Sant Pau; dos al seu homònim a Tòquio; i dues més, a Moments, el restaurant que té amb el seu fill a l'hotel Mandarin de Barcelona.

Una dona que no es cansa de dir que la naturalesa és la seva inspiració i que el seu treball és una recerca i un homenatge al paisatge del seu entorn i a la matèria primera, que aprecia com un tresor en perill. La seva cuina és sensorial i delicada, evocadora i minuciosa, local i planetària, busca sabors autèntics i fuig dels artificis. És la cuina dels que han crescut en cases on cada dia s'anava al mercat i es cuinaven els productes de temporada. Una dona autodidacta, forta i tenaç que ara ens explica tots els seus secrets a *La màgia de la cuina*. Una xef que fa una nova lectura de la cuina tradicional, sempre respectant els productes i les seves temporades, creant plats que són veritables barreges d'aromes, sabors, textures i colors.

La màgia de la cuina és un llibre per a tota la família, que s'inicia amb una introducció als aliments, la nutrició i la salut, segueix amb una visió de les diferents cultures culinàries del món, enumera i explica les tècniques de cuina modernes, i apunta en variats capítols les diferents formes de coure els aliments: bullits, fregits, a la brasa i a la planxa, saltats, estofats ...

En cada un d'aquests capítols, Ruscalleda ens ofereix alguns consells per aconseguir el millor plat i ens proposa més de dues-centes receptes de diferents dificultats. Per exemple, en l'apartat dels fregits, ens indica com fer el millor ou fregit, mentre que en les següents pàgines, ens dóna algunes receptes més treballades, com la de la tempura o els bunyols de bolets.

«Cuinar a casa és un acte d'amor per als nostres»

Per Pilar Maurell



Carme Rusalleda reivindica la cuina casolana, mediterrània, amb productes frescos i de temporada. Una cuina sense artificis i natural. **La màgia de la cuina** és el seu llibre més complet. En ell aborda amb passió tot el seu univers culinari i vital.

La màgia de la cuina no és un llibre de cuina a l'ús.

És un llibre que vol incitar els lectors perquè es facin seva la recepta, perquè canviïn un ingredient per un altre si els ve de gust. És un receptari que vol mentalitzar per reduir els sucres i els greixos, per aprofitar al màxim els productes. Un llibre que advoca per una alimentació sana, agradable i econòmica.

Una alimentació que sembla que haguem perdut.

És la cultura que hem heretat però, per una modernitat mal entesa, l'hem ignorat. Potser perquè abans l'apreníem a peu de fogó, a casa, i ara les famílies s'han modernitzat: tots treballen, el que té sort troba una carmanyola o un bol a la nevera amb menjar fet a casa i el que no, menja un producte elaborat que, sovint, consumeix sol davant del televisor. Per això, el llibre vol recuperar l'anar al mercat i parlar amb el venedor de carn o de fruita; vol que a les cases es parli de menjar i que hi hagi un reaprofitament dels productes,

perquè és un pecat menjar coses dolentes i llençar coses bones ... *La màgia de la cuina* vol recuperar aquesta cultura que ens és tan pròpia.

És una reivindicació de la cuina domèstica.

La cuina domèstica és importantíssima, cuinar a casa és un acte d'amor per als nostres, per als que ja es fan grans o per als que estan creixent, per als que s'han posat a dieta o fins i tot per a qui no li agrada el pebrot i no el trobarà a cap plat. Aquest acte d'amor ha d'aplaudir. Es tracta de cuidar l'alimentació de la família per tenir salut i per formar amb la cultura del que toca menjar.

I del producte de proximitat.

Vivim en un país on podem trobar producte tot l'any, per això hi ha cireres per Nadal, però el llibre reivindica que les bones són les de primavera, per Sant Joan. Els nutricionistes ens expliquen que tenim un xip de memòria que reflecteix en el nostre organisme el que han menjat les generacions que ens han precedit i ens dóna energia. I per això reivindico el valor del menjar bo i fresc, que requereix temps de manipulació i, també, coneixement. És un receptari que aposta per la nostra cultura, amb mirada mediterrània, però que també mira al món, i per aquest motiu parlem de sushi,

de guacamole, de salses franceses antigues o de receptes clàssiques com un ànec a la taronja.

També parles de diferents tècniques.

La màgia de la cuina vol posar en valor el concepte de bullir i defensa que no és un càstig si domines la tècnica: es tracta de tenir en compte el producte, la quantitat i qualitat de l'aigua i el temps de cocció. Per la seva banda, reivindica que fregir és bo i saborós però que, si ho fas malament, et pots carregar el fetge. També una hamburguesa, per exemple, és boníssima si no hi ha cap tipus d'engany en el picat i la vinagreta. No hi ha menjar dolent sinó mals usos del menjar. A la presentació del llibre escric que la cuina és producte i coneixement. Has d'anar a comprar, fer amistat amb la persona que et ven i saber què has de fer amb cada producte. Aprens cada dia si t'interessa el tema, i crec que el tema ha d'interessar perquè vols viure molts anys i bé, i perquè t'agrada divertir-te a casa i formar la família sobre cuina.

De vegades hi ha poc temps o cuinem per obligació.

A la cuina has d'entrar-hi amb ganes i il·lusió. Al llibre hi ha un decàleg del que has de tenir clar a l'hora de cuinar, com la recepta ben reflexionada, la cuina neta i equipada amb el que necessitaràs ... No has de baixar la guàrdia. Tu, a la cuina, inverteixes en salut i nutrició.

«El llibre vol recuperar l'esperit de anar al mercat i parlar amb el venedor de carn o de fruita; vol que a les cases es parli de menjar i que hi hagi un reaprofitament dels productes. És un pecat menjar coses dolentes i llençar coses bones ... La màgia de la cuina vol recuperar aquesta cultura que ens és tan pròpia.»

També hi ha un espai per a la imaginació.

A la cuina has de tenir llibertat total. Un procés culinari et permet amanir més o menys, cuinar més o menys un producte... Pots fer-te un vestit a mida. La cuina és bona per gaudir-la i per digerir-la. Saps que la cuina és bona l'endemà, si t'ha fet bon profit.

Des de nena has estimat la cuina.

Jo sóc filla d'un pagès i a casa es parlava del menjar en els dinars o els sopars, de si les mongetes tenien fil o els tomàquets eren prou dolços ... I vas aprenent. Jo cuino des de molt petita, he après ajudant a casa, després m'he enamorat i s'ha convertit en la meua feina. Però aquest treball de camp previ em permet saber a simple vista si un producte val o no. Aquest entrenament el tens si fas molts quilòmetres a la cuina.

Parlaves del sabor dels tomàquets. ¿Hem perdut el paladar?

Crec que hi ha molts *foodies* però de memòria donut. Són molt estètics i de productes elaborats industrialment. Però un *foodie* és el que coneix el sabor d'una ceba crua, amanida o caramel·litzada. Els mercats són una excel·lent font d'informació i hi tenim una gran xarxa a casa nostra. Anem amb els nens perquè coneguim els nostres productes! Val la pena obrir la ment a la nostra cuina i al que hi ha al món, però sobretot conèixer el sabor genuí dels nostres productes, aquells que la indústria no ha

potenciat amb sabors, no ha tenyit perquè fossin més bells o no els ha afegit alguna cosa per allargar-los la vida.

Aquesta necessitat de coneixement ¿és el que t'ha portat a obrir restaurants a tot el món?

La idea d'obrir un restaurant al Japó va arribar a la nostra taula a través d'un empresari japonès que té altres 40 establiments en aquell país. Volia un restaurant de cuina mediterrània, es va enamorar de la nostra i va lluitar fins que ens va convèncer. Portem treballant al Japó des de 2004 i, ara, a casa nostra hi ha pinzellades de cuina asiàtica. S'han barrejat de forma natural i és per una raó molt senzilla: als asiàtics, com als espanyols, els agraden els productes de temporada, també donen molt valor a la traçabilitat, els agrada que els aliments, durant la cocció, no perdin l'ànima. I com a nosaltres, a ells també els encanta amanir les coses. Per això és fàcil que la nostra cuina els sedueixi i a l'inrevés. I ara, amb aquest contacte professional hem descobert productes nous i altres formes de treballar, sabors diferents que ja formen part del nostre imaginari cultural.

En els últims anys han sorgit noves tècniques. Ens hem passat?

De cap manera. Està molt bé que les coses evolucionin i per més estrany que sembli un invent, hem de provar-lo i opinar, no ens podem limitar a la crítica. Hem de treure'ns la por de provar

coses diferents. La novetat, si només és novetat, es queda en l'acudit, mentre que els grans avenços i invents es queden. El primer que va fer una truita devia ser algú a qui se li va trencar un ou. No frenem la inventiva, acostem-nos a ella amb la voluntat de descobrir. Crear una tècnica nova obre molts camins, no et tallis amb les idees. Experimenta!



«Hem de treure'ns la por de provar coses diferents. La novetat, si només és novetat, es queda en l'acudit, mentre que els grans avenços i invents es queden. El primer que va fer una truita devia ser algú a qui se li va trencar un ou. Crear una tècnica nova obre molts camins, no et tallis amb les idees. Experimenta! »

Contacte de premsa

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

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