

MAGDA CARLAS

EL CHEF EN CASA

PRÓLOGO DE FERRAN ADRIÀ



CARME RUSCALLEDA

MARTÍN BERASATEGUI

JOAN ROCA  FERRAN ADRIÀ

JUAN MARI ARZAK

PACO RONCERO  JORDI CRUZ

RAMON FREIXA

 HERMANOS TORRES 

QUIQUE DACOSTA  PEDRO SUBIJANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Magda Carlas Angelats, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Fotografías del interior: © Maurizio Borgese / Contacto, © Felix Hoerhager / Corbis / Cordon Press, © Matias Costa / The New York Times / Contacto, © Óscar González Fuentes / Demotix / Cordon Press, © Gonzalo Azumendi / Agefotostock, © Lluís Gené / AFP / Getty Images, © Newscom / EFE, © Alberto Estévez / EFE y archivo personal de la autora

Diseño del interior y composición: Cristina Serrano

Primera edición: marzo de 2015

Depósito legal: B. 3.155-2015

ISBN 978-84-08-13823-5

Impresión y encuadernación: Cayfosa (Impresia Ibérica)

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE

Prólogo de Ferran Adrià 11

Once chefs, once dietas, once historias 13

JOAN ROCA 17

RAMON FREIXA 41

PACO RONCERO 61

CARME RUSCALLEDÀ 87

HERMANOS TORRES 111

MARTÍN BERASATEGUI 133

PEDRO SUBIJANA 155

JUAN MARI ARZAK 175

QUIQUE DACOSTA 193

JORDI CRUZ 213

FERRAN ADRIÀ 235

¿Los mejores chefs son los que mejor comen? 255

Puntos clave para comer de forma equilibrada 265

ONCE CHEFS, ONCE DIETAS, ONCE HISTORIAS

Preguntar qué es lo que se come a diario es algo que he hecho y repetido, al igual que mis colegas, durante años. Comemos cada día varias veces y, de ello, va a depender en gran parte nuestra salud. Comemos lo que nos gusta, lo que tenemos en la nevera, lo que es más rápido, lo que hay en el menú, lo que tenemos en el túper, lo que podemos... Lo que comemos es un cajón de sastre de dimensiones desconocidas en el que todo cabe y todo se puede esperar.

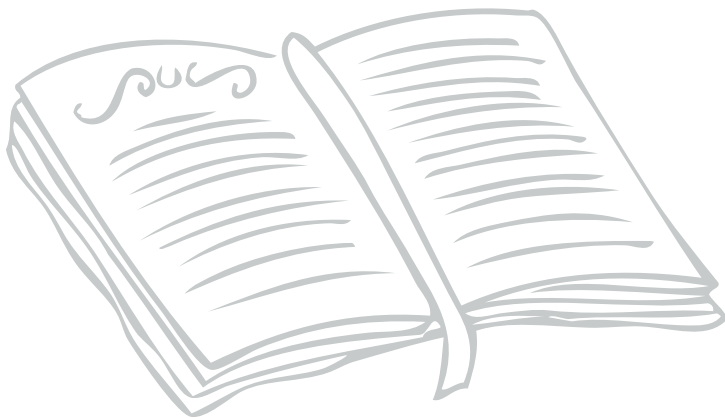
Comer es también algo tan cotidiano, tan normal, casi tan vulgar, que pasa desapercibido. Solo nos acordamos de lo que hemos comido cuando nos da problemas, cuando no lo hemos hecho o cuando es una comida excepcional. ¿Recuerdas con exactitud todo lo que comiste ayer? Si la respuesta es sí, ¡enhorabuena!, porque no todo el mundo tiene tanta memoria para estos temas.

Ahora bien, cuando este enorme cajón de sastre cotidiano y vulgar pertenece a los mejores chefs, la cosa cambia. Las personas que cocinan los mejores platos del país —y quizá del mundo— también comen. Ellos también necesitan su dosis de energía, su desayuno, su tentempié..., y ahí están las cuestiones: ¿qué come quien más sabe cocinar?, ¿qué come quien mejor comida prepara?, ¿comen los chefs de forma sana?, ¿toman espumas y esferificaciones u optan

por lo de siempre?, ¿se cuidan o, por el contrario, disfrutan a tope de la mesa?

Esta curiosidad es la que me ha llevado a entrar en la órbita dietética de estos once chefs, de los cuales se conoce de sobra su currículum, sus premios y sus restaurantes, pero de los que se sabe poco sobre su dieta diaria. Y no solo es curiosidad. Es la idea de que su concepción sobre la dieta y la relación entre esta y la salud también influirá en el resto de la población. En la actualidad, los grandes chefs son estrellas, personajes conocidos cuyos hábitos marcan tendencia e importan. De ahí que me empeñara en conocer y analizar sus hábitos dietéticos.

Lo que no pensé cuando empecé el libro es que curiosear en la dieta de estos once chefs sería tan complejo. Obtener, por ejemplo, una semana de su dieta por escrito o alguna de las recetas que cocinan en casa no siempre ha sido fácil. Los chefs «estrellados» son personas con una agenda muy apretada. Por ello, aunque son once historias con una estructura similar, no son idénticas. No todos los chefs han proporcio-



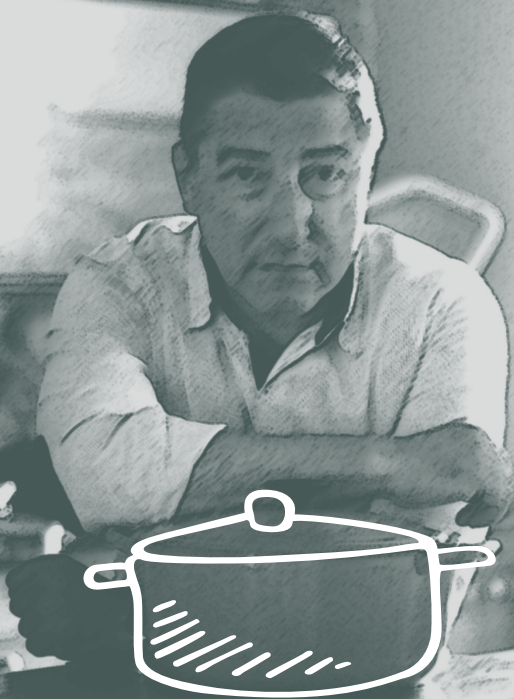
nado la misma información ni tampoco han seguido una estructura cerrada. Cada uno es cada cual y los tempos de los chefs son los que son.

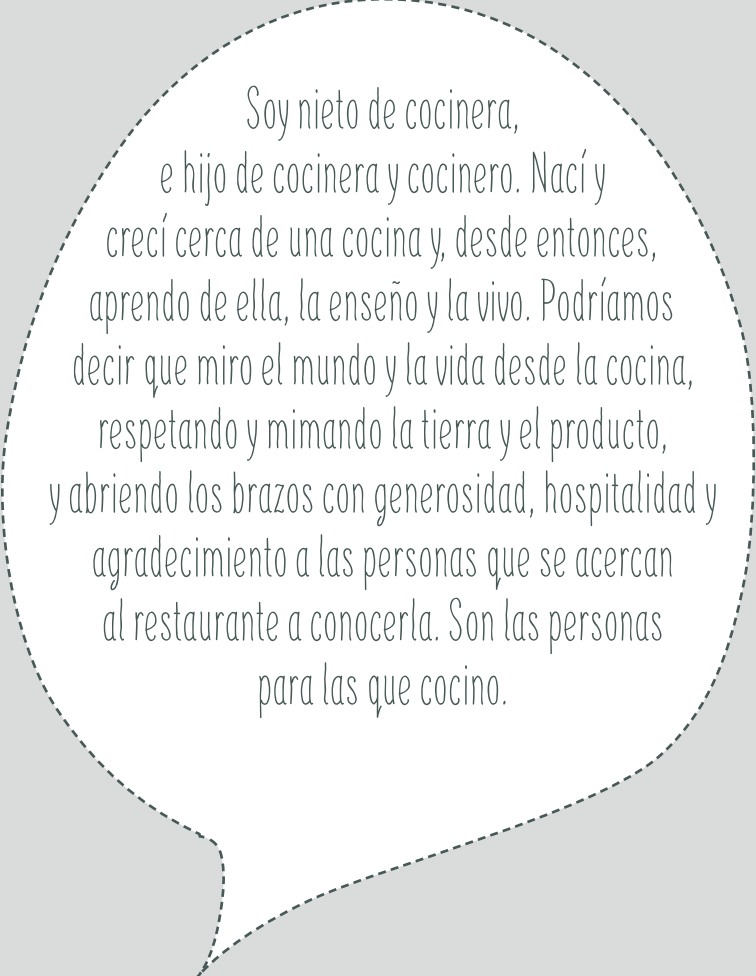
Aun así, y a pesar de las pequeñas dosis de disparidad de este libro, pienso que da una visión de los chefs hasta ahora desconocida y que nos enseña lo mucho que podemos aprender de quien mejor cocina. Y no solo por su nivel gastronómico, sino por lo bien que cuidan también de su salud. Son once maneras de comer, once visiones de la dieta y once maneras de comer en casa.

Para mí han sido once extraordinarias experiencias.

MAGDA CARLAS

JOAN
ROCA





Soy nieto de cocinera,
e hijo de cocinera y cocinero. Nací y
crecí cerca de una cocina y, desde entonces,
aprendo de ella, la enseño y la vivo. Podríamos
decir que miro el mundo y la vida desde la cocina,
respetando y mimando la tierra y el producto,
y abriendo los brazos con generosidad, hospitalidad y
agradecimiento a las personas que se acercan
al restaurante a conocerla. Son las personas
para las que cocino.

JOAN ROCA (Girona, 1964) es el mayor de los hermanos Roca y el alma máter del restaurante El Celler de Can Roca. Joan se inició en la cocina a los once años y dio sus primeros pasos en el restaurante que tenían —y todavía regentan— sus padres. Pasó por la escuela de hostelería de Girona, donde también ejerció de profesor, y en 1986 decidió abrir, junto con sus hermanos, El Celler de Can Roca. Según algunos expertos, Joan es el «arquitecto» de la cocina de los Roca y, aunque los tres hermanos forman un gran equipo, no hay duda de que Joan es la pieza clave. A partir de la consecución de su primera estrella Michelin en 1995, su palmarés de premios ha ido creciendo de manera inconmensurable.

EN CASA DE UNO DE LOS MEJORES COCINEROS DEL MUNDO...

Llegué puntual al Celler, que se encuentra a solo diez minutos en coche del centro de Girona. El entorno del restaurante resulta más bien anodino y nada hace presagiar que allí vaya a haber un establecimiento de tres estrellas. Había quedado con Joan en el restaurante para ir después a su casa; por suerte, tiene su vivienda en el piso superior del Celler y eso facilita mucho las cosas. Ya en el jardín, me encuentro con un equipo de rodaje que realiza una sesión fotográfica a Jordi Roca, el benjamín, y sigilosamente paso al interior... Son las once de la mañana y el restaurante todavía parece aletargado. Un constante ir y venir de personas indica que en poco tiempo todo el universo de los hermanos Roca va a ponerse en marcha. Joan no está, pero sí su hermano Josep —Pitu—, que amablemente me da los buenos días y un poco de conversación. Me cuenta que hoy es el primer día después de las vacaciones y que, por lo tanto, se trata de una jornada complicada y distinta. Noto un suave pellizco en el estómago y el temor de la inoportunidad. Quedar con Joan no es nada sencillo y tiene una agenda muy difícil... Pero en ningún momento Pitu reafirma mis temores, sino que es tan cordial como siempre. Pronto, la vorágine del restaurante hace que me quede sola

esperando. Espero allí: nunca había visto el Celler de Can Roca así. El que ha sido y volverá a ser el primer restaurante del mundo, adormecido, despertándose, con las mesas todavía sin mantel. Hay un tráfico constante de personas que se saludan y se preguntan por las vacaciones. Por un momento se diría que estamos en el vestíbulo de un hotel. Un grupito de gente joven toma un café rápido; se respira buen rollo, cordialidad. Pero acaban el café y, en pocos minutos, todos van cambiando el ritmo y el tono. Empieza la función... Una puerta corredera da a la cocina y, por ella, entra y sale gente de manera constante. Es el inicio de la jornada. El Celler se pone en marcha, como la maquinaria de un gran reloj de precisión. Miro la hora varias veces: Joan llega tarde. Pero me da igual, pues el entorno me fascina. Nunca había visto un gran restaurante desde las bambalinas...

EQUILIBRIO, ARMONÍA Y SOBRIEDAD

Aparece Joan, se disculpa por la espera y me ofrece un café. Está ligeramente bronceado y su cara tiene, como siempre, una expresión amable. El café, por supuesto, es buenísimo y, acto seguido, atravesamos una especie de puerta secreta acristalada. «Ven, por aquí se sube a casa», me dice divertido. Le sigo sin rechistar y en poco tiempo desembarcamos en la terraza de su casa: luminosa, agradable, con buenas vistas de la ciudad y un confortable sofá. La vorágine se ha convertido en tranquilidad. Me siento una absoluta privilegiada.

Entramos en su casa y vamos directos a la pieza principal, la cocina, como no podía ser de otra manera. Es amplia, tan luminosa como el resto de la casa y muy acogedora. Es una gran cocina-salón, con unos muebles de línea colonial

sobrios y elegantes: una mezcla perfecta de armonía y pragmatismo. En cierta manera, es un poco como él; todo está en su punto justo, ni demasiado recargado ni demasiado frío. La cocina es realmente espec-

tacular, de tipo americano y a la vista.

«Tiene veinte años —me apunta—, pero está perfecta.»

Todo es perfecto.

Me gusta una balanza con unas alcachofas

espectaculares, quizá como

un símbolo de la cocina equilibrada y sana que se prepara allí. Estoy encantada de profanar la casa del mayor de los Roca. Nos sentamos a una mesa y empezamos a hablar.

Es inevitable empezar por los orígenes. En pocos minutos queda claro que Joan es un hombre profundamente familiar. Es casi emocionante ver cómo habla de su abuela: «Era nuestra musa, una persona importante de verdad en la familia. Murió hace cuatro años, justo cuando teníamos un gran evento. Tuvimos que cumplir a pesar de todo...» . Luego me habla sobre sus padres y sus orígenes humildes: «Mi padre sigue abriendo el bar cada día a las 6.30 de la mañana, le gusta». Su padre empezó en una fonda de un barrio obrero de la ciudad, en el que todavía viven y que adoran. «Sabemos perfectamente de dónde venimos y nos gusta. No hay que renunciar a los orígenes. ¿Sabes?, al principio había gente que no quería venir al restaurante por la ubicación, pero no quisimos cambiar.»

PARA MÍ ES IMPORTANTE
CENAR CADA DÍA CON MIS HIJOS. SIEMPRE
PREPARO LA CENA YO; ME GUSTA QUE
DESCUBRAN SABORES.

Sus padres son fundamentales, como sus hermanos y su familia. Curiosamente, me habla de la conciliación familiar: «Para mí es importante cenar cada día con mis hijos. Siempre preparo la cena yo; me gusta que descubran sabores». La foto de su hija preside el salón; ni una instantánea de premios, ni trofeos ni nada que indique que estamos en la casa de un mago de la cocina. Sobriedad absoluta.

Seguimos hablando de sus padres; se le nota un punto de admiración y también de cierta preocupación. «No deberían trabajar tanto, aunque ahora hemos conseguido que cierren por las noches.» Resulta que su madre, Montserrat Fontané, sigue cocinando a sus setenta y seis años para los hermanos y todo el equipo. Cada día prepara menús caseros para cincuenta personas. «Eso la mantiene animada e ilusionada... Es una mujer muy especial.» Hablamos de por qué se dedicó a la cocina y su respuesta no podría ser más contundente: «Porque veía que mis padres eran felices trabajando en la cocina. ¡Incluso trabajábamos en Navidad! Yo les ayudaba ya de muy pequeño a preparar tortillas de cebolla y patata y ime lo pasaba genial! Seguramente, si no hubiera visto este ambiente no habría empezado con este oficio. Después empecé a estudiar en la escuela de hostelería de Girona», que, por cierto, en su época era la única que había en Cataluña. Una cosa que sorprende de Joan es que no tiene una palabra de reproche para nada ni para nadie. De hecho, sus palabras reflejan ese punto de serenidad que también muestra su rostro. Es una persona que transmite calma, con su tono de voz plácido. Sin embargo, bajo sus órdenes trabajan más de cincuenta personas...

De golpe, una agradable interrupción: su mujer, Anna, entra como un torbellino con la cesta de la compra y su pe-

ro. «¡Hola! Perdonad, me voy enseguida.» Rápida, jovial y simpática, coloca en la nevera el contenido de la cesta de la compra. Muy saludable, por cierto: fruta, verduras... «He comprado los frutos rojos que te gustan», dice ella mimosa. Se nota la complicidad entre ambos. La visita es corta. Ella es una mujer guapa, luminosa. «Os dejo. ¡Encantada!», y desaparece con su perro.

JOAN ROCA Y LA DIETA

Me apetece hablar de temas familiares y de la vida, pero soy consciente de que el tiempo pasa y toca pasar a la dieta. Desde luego, Joan tiene buen aspecto y no parece que tenga problemas de salud. Empiezo con las preguntas obligadas:

¿Te cuidas?

Desde hace unos años sí. Creo que en este tema la perseverancia es fundamental. Dejé de fumar —unos quince cigarrillos diarios— y empecé a ir en bicicleta. No entiendo cómo la gente deja de fumar sin hacer ejercicio al mismo tiempo. Ahora, cada día, voy treinta minutos en bici y me encuentro de maravilla. Lo hago cada mañana antes de empezar a trabajar.

Como en el restaurante de mis padres; allí, mi madre nos prepara la comida a todo el equipo. Es casera, normal, el

típico menú de un trabajador. Siempre hay un primero en el que hay una verdura, algún arroz o pasta y un guiso. De segundo, suele haber pescado o carne a la brasa y, de postre, fruta o flan; en fin, lo clásico. No es una comida sofisticada. Ya sabes, el clásico menú en el que los jueves hay arroz; los viernes, canelones... Un menú casero.

La cena la preparo en casa para los niños, antes del servicio de la noche. Procuro que descubran sabores nuevos; me gusta, por ejemplo, prepararles un arroz de cualquier cosa. Creo que descubrir sabores es también cultura.

Como carne roja solo una vez a la semana; el resto, pollo, pavo... Tres o cuatro días a la semana como pescado y, unos dos días, huevos. Además tomo diariamente frutas y verduras y, un día a la semana, legumbres. Por cierto, tomo fruta cada día para desayunar.

Normalmente bebo agua, nada de vino ni alcoholes fuertes. Solo tomo vino en alguna ocasión cuando voy a un restaurante o estoy de viaje. Aunque, claro, alguna vez también tengo que probarlos necesariamente para elegir la carta del restaurante.

¿Qué es lo que te pierde?

Me encanta el buen embutido y también algunos tipos de conserva como los mejillones en escabeche. Y los arroces; me gustan todos: los risottos, los arroces caldosos, el arroz oriental... Además, ¡hay de tantos tipos! También me apasionan las gambas, aunque me gusta todo.

Aparte de lo anterior, me gusta probar otros sabores, la diversidad que hay en el mundo. Por supuesto, no hay que perder las raíces pero es fascinante probar la gastronomía de otros países.

LA NEVERA DE JOAN ROCA

Su nevera, al menos a primera vista, está espléndidamente provista de frutas y verduras. De hecho, su mujer ha contribuido a ello hace pocos minutos. Me muestra unos curiosos botes metálicos: «Me encantan, son salsas de soja fermentadas», me dice convencido. La nevera tiene de verdad todos los ingredientes para poder seguir una dieta sana: yogures, queso, ensaladas, frutos rojos... En fin, prueba superada, pues no consigo ver en la nevera nada altisonante.

Lo que sí veo en la cocina es un fuet... Claro que muy cerca se encuentra la famosa balanza con las alcachofas...

