

Chicote

Alberto

la cocina de Buen Reto

**30 MENÚS
PARA 30 DÍAS**
Cocina para cada día
+ LISTA DE LA COMPRA

**ALBERT
ADRIÀ**
TE LLEVA DE RUTA
GASTRONÓMICA POR
BCN

**Platos
de verano**
CON EL TOQUE CHICOTE

Jusi Diaz
Chef estrella

«LAS MUJERES TENEMOS QUE
SER EL DOBLE DE VALIENTES
PARA LLEGAR
LEJOS»

MÁS DE
70
RECETAS

¿QUÉ DIABLOS
HAGO CON UN
MELÓN?
4 SUPER-
CHEFS
LO COCINAN PARA TI



Canarias 3,65 € (sin IVA), incluido transporte

SUMARIO



PLATOS DE VERANO
CON EL TOQUE CHICOTE
PÁG. 08



SUSI DÍAZ:
«Las mujeres tenemos que ser el doble de valientes para llegar lejos».
PÁG. 22



30 MENÚS PARA 30 DÍAS
Recetas de verano, sencillas y rápidas + la lista de la compra.
PÁG. 59



cuatro chefs preparan una receta con la fruta más refrescante.

PÁG. 32

¿QUÉ DIABLOS HAGO CON UN MELÓN?
PÁG. 32

Chicote

La cocina del buen rollo



CHEFS OF... BARCELONA
De ruta gastronómica con Albert Adrià.
PÁG. 90



El mango, fruta tropical por excelencia, está ahora en temporada.

CHEFS OF... BCN

De ruta gastronómica en Barcelona
con Albert Adrià

Empezó en el oficio por necesidad y ahora está entre los mejores chefs del mundo. Nos reunimos con uno de los mejores pasteleros del planeta para pasearnos por los fogones de la capital catalana.

Texto María Labró Fotografías Rosina Ramírez

Albert Adrià en la Granja Viader.
«Ser cocinero es una forma de vida».

Callejón del Barrio Gótico

La Ramble del Raval

La Rambla

Playa de la Barceloneta

A

ibert Adrià no acostumbra a desayunar. Suele beber un café rápido en la barra de uno de sus restaurantes mientras ojea la agenda y examina pedidos a primera hora de la mañana. Hoy ha

hecho una excepción. Nos ha citado en la Granja Viader, un tesoro barcelonés donde la leche aún sabe a leche y los camareros traen dulces y chocolate a la taza uniformados con pajarita y camisa de puño francés

LA BARCELONA AUTÉNTICA

En las mesas de mármol de la Granja se mezclan los turistas con los clientes locales, que sumergen cruasanes y ensaimadas dentro de tazas humeantes. Nos sentamos en un rincón del local y la dueña, Mercè Casademunt Viader, nos invita a probar sus elaboraciones. «Este local es auténtico. ¡Aquí se inventó el Cacaolat!», dice Albert, entusiasmado. Mercè se expresa con una soltura envidiable, resultado de llevar toda la vida detrás del mostrador. «Muchos de mis clientes me dicen que este lugar les recuerda a su pasado. Solían venir de pequeños al salir del colegio, a celebrar un aniversario, una boda o simplemente a rellenar una botella de leche fresca», comenta la actual gerente. Recuerdos felices. Este es el efecto que produce entrar en este rincón de la ciudad, en el que es imposible advertir el transcurso de los años ni de las generaciones. «Somos el último local de la ciudad en el que se sigue pasteurizando la leche y se sirve. Pero ya no la vendemos a parti-

LA BARCELONA EXQUISITA
of
ALBERT ADRIÀ

¿Por dónde quieres empezar?

Los bares y restaurantes que visitamos con Albert Adrià:

1. Granja Viader Xuclà, 4-6 Precio medio: 3,5 €	3. Disfrutar Villarroel, 163 Precio medio: 100 €	5. Forn Vilamala Agullers, 14 Precio coca de crema: 24 €/kg
2. El Quim de La Boquería La Boquería, local 606 Precio medio: 20 €	4. El Nacional Paseo de Gracia, 24 bis Precio medio: 25 €	6. Estimar Sant Antoni dels Somberrers, 3 Precio medio: 50 €

Ilustración Rallo

culares porque está prohibido», explica con nostalgia la dueña del local. «Albert venía cuando tenían aquí cerca el Taller de El Bulli y, como vive aquí al lado, a veces viene», dice Mercè antes de ausentarse para atender a los clientes. Albert Adrià hace varios años que vive en el corazón de Barcelona: el Raval. «Es como el patio de mi casa particular. Es una zona en continuo cambio y con una mezcla muy auténtica», asegura el chef.

EN BUSCA DE UNA TRADICIÓN PERDIDA

Aunque los barceloneses ya no recogen la leche en pequeñas botellas de cristal, otras tradiciones gastronómicas han reaparecido en las calles de la ciudad. Este es el caso del vermut, una costumbre que ha ganado adeptos en los últimos años. «El aperitivo es muy importante en mi vida. Trabajamos cada día y de vez en cuando nos merecemos un descanso», explica Adrià.



La Granja Viader está en manos de Mercè Casademunt Viader. Albert asegura que en Barcelona cada vez quedan menos lugares auténticos como este.



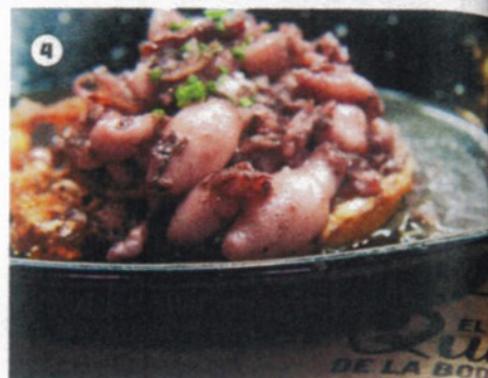
1



2



3



4

DE RUTA POR BCN ① La Granja Viader se creó en 1870. Durante cinco generaciones pertenece a la misma familia. ② Quim ha transformado las tapas típicas de mercado en un arte gastronómico. ③ y ④ Las vieiras con salsa de miso y verduras a la brasa y los huevos fritos con chipirones son los platos estrella de Quim.

El listado de bares y tabernas en las que a Albert le gusta disfrutar de un buen descanso de mediodía es extenso: El Xampanyet, el bar La Plata, el Quimet y Quimet, la bodega Sepúlveda, la Cova Fumada... Nos dirigimos hacia El Quim de La Boquería, situado a pocos minutos de la Viader.

Giramos por la calle del Carme hasta encontrarnos con la Rambla, una de las calles más concurridas de Barcelona. Al entrar en el mercado de La Boquería, los aromas de fruta fresca, pescado y especias se mezclan con los *flashes* y el murmullo de los turistas. «Aunque La Boquería es uno de los monumentos más visitados de la ciudad, Quim ha conseguido mantener la autenticidad combinada con los guiris. Una cocina catalana, de mercado y de temporada», afirma Adrià.

La actividad en El Quim de La Boquería es frenética. Una decena de trabajadores se desplazan en pocos metros cuadrados sin clavarse los codos ni los cuchillos. Entre ellos

se encuentra Quim, que nos invita a sentarnos en uno de los coloridos taburetes de la barra. Quim no se parece a ningún chef del sector. No solo por su local (dirige junto con su hijo un espacio de 16 metros de barra) ni por llevar tatuado en sus brazos un ajo y un tomate. Quim es un cocinero apasionado y consigue hacer con los huevos fritos lo que otros creen imposible. «Soy un defensor del huevo frito. Uno de los mejores recuerdos que conservo de pequeño era cuando mi madre me los cocinaba con un trozo de chorizo del pueblo. Nos

ponía el tocino sobre el huevo y no nos daba cubiertos porque decía que comerlo con las manos era un gusto», explica sonriendo el cocinero catalán. Quim ha seguido los consejos de su madre y atesora una carta de tapas exquisitas con un apartado dedicado a esta preparación.

Quim no deja de atender a los clientes mientras nos comenta cómo ha cambiado su negocio. «Cuando abrí, hace casi treinta años, éramos



La oferta en la Viader es variada y ofrecen productos aptos para celíacos.



El elenco de cocineros del **Disfrutar**, durante el servicio de mediodía.

«Me gusta mucho el Eixample. Es muy relajado. Cuando abran el mercado de Sant Antoni, le dará mucha vida»

un bar de mercado que servía a los comerciantes cafés con leche y bocadillos. La cocina es la pasión de mi vida y he pasado muchas horas investigando para ofrecer el mejor producto». Sin duda, los rostros de placer de los comensales que nos rodean le dan la razón.

UN MENÚ CON ESENCIA BULLI

Del bullicio del centro de la ciudad nos dirigimos hacia la calle Villarroel, en el distrito del Eixample. «Me gusta mucho el Eixample. Es muy relajado y hay mucho por hacer. Cuando abran el mercado de Sant Antoni, le dará mucha vida», dice Adrià. Andamos hacia el **Disfrutar**, uno de los restaurantes con una oferta en Barcelona que se aleja de lo habitual. «Ofrecen un menú degustación que puede recordar el espíritu de **El Bulli** —comenta Albert—. El Bulli solo hubo uno, pero espíritu Bulli hay en muchos restaurantes del mundo. No tiene que ver con el tipo de cocina; la gastronomía del Noma no se parece en nada a la de **El Bulli**, pero sí se asemejan en el espíritu de trabajo».

La esencia Bulli de la que nos habla Albert se respira en los fogones del restaurante **Disfrutar**. Mateu Casañas,



El **Disfrutar** también sorprende por su diseño. La zona de acceso está inspirada en Barcelona y los forjados del mercado del Ninot.



PROCESO ARTESANAL ① La receta de coca de hojaldre y crema que prepara Jordi es un secreto de su panadería. ② Elabora el hojaldre para el restaurante Tickets, de Albert Adrià. ③ Uno de los hornos giratorios que usa Jordi para cocer el pan pertenecía a su abuelo.

DISFRUTAR DE SUS CALLES

Recorremos la calle Provenza hasta el paseo de Gracia, la avenida barcelonesa en la que conviven los escaparates más lujosos de la ciudad con algunos de los edificios modernistas más emblemáticos de arquitectos como Antoni Gaudí o Lluís Domènech i Montaner. Escondido en una pequeña entrada, descubrimos El Nacional, el lugar perfecto para detenerse a tomar un café. «Es un lugar muy catalán, muy barcelonés. Se trata de un macroespacio con restaurantes, a diferentes precios, y si vienen amigos o cocineros les digo que vayan a verlo», dice Adrià.

De allí nos dirigimos a Portal del Ángel y recorremos la calle Comtal para llegar a vía Laietana, la calle que comunica el Eixample con el puerto atravesando Ciutat Vella. Nos adentramos hacia uno de los barrios más admirados de Barcelona: el Born. Visitamos al panadero que, para Albert —uno de los mejores pasteleros del mundo—, realiza el mejor hojaldre de la Ciudad Condal.

ARTESANÍA EN ESTADO PURO

Una fragancia dulce invade el obrador del Forn Vilamala. Jordi Vilamala sigue usando el mismo horno giratorio que empleaba su abuelo para cocer el pan. «Lo elaboramos con harina de Zamora y agua mineral de Ribes. Para conseguir un producto de calidad, dejamos que el pan repose durante 16 horas», asegura el panadero. Por deformación profesional, Jordi se desempolva las manos al hablar, aunque ya no queden restos de harina en sus manos. «Crecí con la

«El Bulli solo existió uno, pero espíritu Bulli hay en muchos restaurantes del mundo»

Eduard Xatruch y Oriol Castro compartieron experiencias en el restaurante que revolucionó la cocina mundial y han conseguido su primera estrella Michelin un año después de abrir sus puertas. Los tres chefs dirigen una tropa de cocineros desde una cocina abierta a los clientes. Contemplar a este ejército culinario es un espectáculo para los sentidos. Eduard anuncia con voz firme los platos de los tres menús degustación que ofrecen en un tramo de la cocina. Recibe los pedidos en pequeños trozos de papel y los coloca encima del mostrador ordenadamente. «Dos más de langostinos. ¡Que salgan unos langostinos de festival!», notifica. «Óído», responden los cocineros al unísono mientras elaboran olivas crujientes que explotan, polvorones de tomate y gelatina de caldo en forma de macarrón con espuma de panceta ahumada. El Disfrutar es una de las mejores opciones en la ciudad para dejarse sorprender.



1



2



3

COCINA MARINERA ① y ② Chipirones fritos a la Gota Negra y el trío de gambas de Rosas del restaurante Estimar. ③ Anna Gotanegra y Rafa Zafra en la entrada del restaurante.

idea de ser artesano y no me muevo de aquí. Me conformo con lo que tengo porque, si tuviera más de un establecimiento, ya no podría hacer lo que hago».

Jordi detenta la receta del mejor hojaldre de la ciudad, según dice Albert. Aún no ha contado a nadie su fórmula secreta. «La coca de hojaldre está hecha de pequeños detalles. Me levanto a diario e intento hacerlo lo mejor posible, como si se tratara del primer día». Jordi fue el primero de su familia en elaborarla. Era duro ser panadero de noche y decidió especializarse en otros tipos de preparaciones como cocas o carquiñolis. Autenticidad asegurada.

PASIÓN POR EL MEDITERRÁNEO

En uno de los callejones que rodean la iglesia más famosa de Barcelona nos encontramos con Estimar, un restaurante que como bien indica su nombre nació de una historia de amor. Amor hacia



El Mediterráneo está siempre presente en el paisaje de Barcelona.

los productos del Mediterráneo y el cariño que le han puesto los fundadores del proyecto: la pareja formada por Anna Gotanegra y el chef Rafa Zafra. Anna es la quinta generación de pescaderos de una familia del Empordà. «Tenemos pasión por el mar. Mi padre compra todo el pescado en Rosas y me lo manda por la noche a Mercabarna. La mañana siguiente ya lo tenemos en el restaurante», asegura la catalana. Albert Adrià cuenta del local que es como estar en tu casa. Y no le falta razón. No hay fronteras entre la cocina y la mesa y uno tiene la sensación de estar comiendo en familia. Para Rafa, el plato estrella es el trío de gambas. Gambas de Rosas XL cocidas al vapor, hervidas y a la plancha. Tres gambas a tres cocciones distintas en la que el comensal se da cuenta de cómo cambia el producto según lo cocines. La casa de Anna y Rafa es una novedad en la oferta gastronómica de la ciudad imprescindible para realizar un viaje hacia las profundidades del mar.

Después de degustar el Mediterráneo, un buen plan para terminar el día es visitarlo de cerca. Paseamos por la playa de la Barceloneta, uno de los barrios predilectos de Albert Adrià. Al preguntarle qué es lo mejor de su ciudad, no lo duda un instante: «Lo más especial de Barcelona es que cada uno la vive como quiere», afirma. Barcelona (y su gastronomía) es única.



Sepietas con escalivada, de ALBERT ADRIÀ

NECESITAREMOS (para 4 personas)

400 g de sepietas frescas / 1 pimiento rojo gordo de unos 250 g / 1 berenjena de unos 200 g / 1 cebolla de unos 200 g / 100 g de agua mineral / 20 g de aceite de oliva virgen extra / 60 g de aceite de oliva suave / 1 cucharada de cebollino picado / 1 cucharada de sal fina. **Para el jugo de alitas de pollo:** 1 kg de alitas de pollo troceadas / 250 ml de vino blanco seco / 4 l de agua mineral / ½ cabeza de ajo / 500 ml de aceite de oliva suave. **Para la ceniza de cebolla:** 100 g de cebolla tierna. **Para la vinagreta de cenizas:** 5 g de vinagre de Jerez / 1 cucharada de sal fina.

CÓMO PREPARARLAS

1 RETIRAMOS la plumilla de las sepietas con cuidado de no romper el paquete intestinal. Con la ayuda de unas tijeras, cortamos la boca y los ojos. Las pasamos por agua para quitar la posible arenilla que puedan tener, las secamos sobre papel absorbente y las dividimos en raciones de 90 g. Las guardamos en la nevera.

2 ASAMOS el pimiento sobre la parrilla a fuego medio. Quemamos uniformemente toda la piel exterior y reservamos en un recipiente tapado con papel film para que se termine de cocinar. Una vez frío, le retiramos la piel, el tallo y las pepitas. Reservamos el jugo restante en un recipiente y cortamos la carne del pimiento en tiras de 0,5 cm. Reservamos.

3 ASAMOS la berenjena del mismo modo que el pimiento, que la piel se queme uniformemente y la reservamos tapada con papel film. Cuando esté fría, retiramos la piel exterior y le cortamos el tallo. Reservamos el jugo de la berenjena en un recipiente y cortamos la hortaliza a la mitad. Le retiramos las semillas y dividimos

la carne de la berenjena en tiras de 0,5 cm. Reservamos.

4 ENVOLVEMOS la cebolla con el papel de aluminio. Lo hornearmos a 200 °C durante 2 h hasta que quede bien caramelizada. Luego, la retiramos del papel de aluminio y la pelamos. Cortamos la cebolla en tiras de 0,5 cm de ancho y reservamos. Reservamos la piel y los restos para hacer el caldo.

5 PONEMOS 100 g de pieles de cebolla y 100 g de agua mineral en un cazo. Lo llevamos a hervir y lo cocinamos 15 min. Dejamos que se infusione otros 15 min más, lo colamos y reservamos.

6 FREÍMOS las alitas de pollo en abundante aceite hasta que estén bien doradas. Las escurrimos sobre un colador y repetimos la operación hasta freír todas las alitas. Retiramos el aceite de la olla, añadimos las alitas y mojamos con el vino blanco. Lo dejamos reducir hasta que caramelice. Lo mojamos con el agua y lo cocinamos a fuego suave durante 2 h aproximadamente. Lo colamos y dejamos reposar en la nevera. Retiramos el exceso de grasa de la superficie y reducimos

hasta obtener un jugo de alitas concentrado.

7 JUNTAMOS 60 g de cebolla escalivada, 95 g de pimiento rojo escalivado, 145 g de berenjena escalivada, 30 g de agua de pimiento y berenjena, 30 g de jugo de alitas de pollo, 50 g de agua de cebolla dulce y una cucharada de sal fina.

8 PARA la ceniza de cebolla ponemos la cebolla sobre la parrilla y la quemamos hasta que esté completamente carbonizada. Acabamos de secar el interior en el horno a 200 °C durante 15 min. Enfriamos y trituramos con la ayuda de un molinillo de café hasta obtener un polvo bien fino.

9 MEZCLAMOS con la ayuda de un batidor eléctrico 20 g de jugo de alitas de pollo, 5 g de ceniza de cebolla, 20 g de caldo de cebolla, 5 g de vinagre de Jerez y una cucharada de sal fina. Rectificamos de sal y reservamos.

10 CALENTAMOS ligeramente al fuego 100 g de escalivada. Ponemos una sartén con 10 g de aceite a fuego fuerte. Sazonamos con sal las sepietas y las ponemos sobre la sartén caliente, de manera que se doren. Les damos la vuelta y acabamos de cocerlos 1 min más. Las colocamos sobre un plato y aliñamos con la vinagreta de ceniza. Sobre un plato redondo hacemos un círculo de escalivada y colocamos sobre esta las sepietas ordenadas. Lo espolvoreamos con cebollino picado y un hilo de aceite de oliva virgen extra. Lo servimos acompañado de pan tostado.

TENTACIONES

de BCN



Maestros en la cocina

Una edición limitada de botellas de aceite de oliva virgen extra. Artistas del Mediterráneo se inspira en distintos artistas de Barcelona. Llena tu cocina con la esencia de Gaudí, Miró, Picasso y Dalí. Lasahita.com, 30 €.



Beber «a galet»

Los vinos Porrón Molón han sido seleccionados con cariño para tomar en esta tradicional y popular forma mediterránea de compartir. www.porrónmolón.es, c. p. v.

La biblia del pan con tomate

Este tratado de Leopoldo Pomés (Tusquets) desvela todo lo que se necesita saber sobre esta tradición. 18 €.



Chocolatinas con D. O.

Todavía existe la expresión «el secreto de Amatller» para referirse a algo desconocido, en referencia a una época en que el chocolate de esta marca tenía una fórmula secreta difícil de igualar. Chocolates Amatller, 11 €.



CHEFS of BARCELONA

5 lugares que no te puedes perder

1. La Sagrada Familia

No puedes abandonar Barcelona sin descubrir el templo más famoso del arquitecto Antoni Gaudí. Si eres amante de la arquitectura modernista, también es recomendable que visites el parque Güell, la casa Batlló, el Palau de la Música Catalana o el hospital de Sant Pau.

2. El Born

Este barrio está repleto de cafeterías, creperías y locales de todo tipo. Imprescindible una visita a la catedral del Mar y perderse por sus calles. El plan perfecto para un paseo tranquilo a media tarde. En sus inmediaciones está el Museo Picasso.



El famoso cartel de La Boquería.

3. La Boquería

Visita obligada para turistas y residentes. El mercado más grande de Cataluña ofrece una gran variedad de productos caseros y exóticos. Solo verlo vale la pena.

4. Barrio Gótico

El núcleo antiguo de la ciudad posee algunos de los monumentos y rincones más emblemáticos de Barcelona. La catedral, la Plaza Real o la plaza de Sant Felip Neri.

5. Playa de la Barceloneta

Es una de las playas más antiguas y de mayor tradición de la ciudad. Más de 1100 metros de longitud para gozar de actividades marítimas y disfrutar de sus bares.

* RESTAURANTES DE ALBERT ADRIÀ EN BCN

Tickets

Av. del Paral·lel, 164
Precio medio: 100 €

Bodega 1900

Tamarit, 91
Precio medio: 25 €

Pakta

Lleida, 5
Precio medio: 90 €

Hoja Santa

Av. de Mistral, 54
Precio medio: 110 €



«Cocino basándome en cómo soy: a partir de las experiencias vividas y el conocimiento»