

CUINA

menjar • beure • viure

200
moments
ESTEL·LARS
DE LA *cuina*
CATALANA

BERASATEGUI

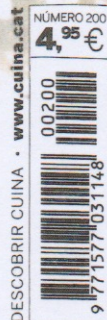
ENS ENTAULEM AL LASARTE
AMB EL XEF QUE HA PORTAT
3 ESTRELLES A BARCELONA

pèsols
receptes perquè la
primavera esclati
a la vostra taula



trucs
dels grans xefs

ALBERT ADRIÀ • JOAN ROCA • CARME RUSCALLEDA
• EDUARD XATRUCH • CARLES TEJEDOR • JORDI BUTRÓN



trucs

dels grans xefs

ALBERT ADRIÀ • JOAN ROCA • CARME RUSCALLEDA
• EDUARD XATRUCH • CARLES TEJEDOR • JORDI BUTRÓN

La cuina del país ha protagonitzat, els darrers 20 anys, una autèntica revolució, que han coprotagonitzat noms il·lustres com Adrià, Ruscalleda o Roca. La nostra gastronomia ha eixamplat la mirada cap a noves inquietuds: la mirada cap a l'Orient i altres cultures, l'interès per altres disciplines creatives i la investigació de nous productes, estris i processos químics i físics. De tot això n'han sortit una sèrie de tècniques i ingredients. Però ja podem aplicar-los a casa? És cert que cal una mica d'habilitat. Però sis xefs ens expliquen com fer-ho i el cuiner Stéphane Poussardin ens proposa quatre receptes per experimentar a la nostra cuina.

text manel guirado /// **receptes i cuina** stéphane poussardin /// **foto** becky lawton /// **il·lustracions** nik neves

MATEU
CASAÑAS

ORIOI CASTRO

EDUARD
XATRUCH



ESFERIFICACIÓ

El Bulli va aconseguir algunes de les fites més destacades de la cuina d'avantguarda com la famosa esferificació. El 2003 van fer la primera introduint un líquid amb alginat (un producte natural d'algues) dins d'un bany d'aigua i clorur càlcic, amb què van obtenir una esfera líquida per dins i gelatinitzada per fora. Dos anys després, van fer la primera esferificació inversa, un líquid amb clorur càlcic dins d'un bany amb alginat que solucionava el problema de la gelatinització total amb el pas del temps i amb què s'obtenia una textura líquida estable. Al Disfrutar, els exEl Bulli Eduard Xatruch, Mateu Casañas i Oriol Castro, continuen investigant i han desenvolupat l'esferificació múltiple: boletes que es mantenen juntes per l'alginat, creant una làmina aplicable a moltes superfícies. Podeu fer l'esferificació inversa a casa amb un kit que es ven en botigues especialitzades. Un inici fàcil és fer el bany d'alginat i introduir-hi boles de iogurt amb una cullera, 1 min. S'escorren, es mullen amb aigua i ja està!

ON TROBAR-HO

www.homechef.cat.

Trobareu l'Spherification Kit de Home Chef en botigues especialitzades en cuina.

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

125 g de nata vegetal de civada bio per cuinar
20 g d'avellanes torrades picades
320 g de tofu fresc a daus • 500 g de nyàmera
200 g de xiitakes frescos tallats a làmines
30 g de mantega vegetal • oli d'oliva verge extra
• aigua • sal • 4 culleradetes de sal de sèsam
4 culleradetes d'oli d'avellanes
Per als macarrons vegetals de xiitake:
500 g d'aigua • 80 g de xiitakes frescos
½ culleradeta de salsa de soja
5 g de wakame seca • 9 g de kappia

PREPARACIÓ

- 1 En un bol, tritureu la nata de civada amb les avellanes picades i rectifiqueu-ho de sal. Poseu la crema d'avellanes en un biberó de plàstic de cuina i reserveu-ho.
- 2 Peleu la nyàmera, tal·leu-la i coeu-la en una olla amb aigua i sal. Escorreu-la i passeu-la per la batidora elèctrica, amb una mica de l'aigua de cocció i oli d'oliva, fins a aconseguir una textura de puré cremós.
- 3 **Per als macarrons vegetals de xiitake:** refredeu un tub d'acer inoxidable (10 mm de diàmetre x 20 cm de llarg) o un Macarrón Kit (un estri específic per elaborar macarrons de gelatina) al congelador o en aigua amb gel.
- 4 En una olla, bulliu els xiitakes, la wakame i la salsa de soja, 5 min. Deixeu-ho infundir 5 min i coleu-ho.
- 5 En un cassó, mescleu el brou tebi resultant amb la kappia i feu que arrenqui el bull.
- 6 Aboqueu el brou calent en una safata i espereu que es refredi fins als 80 °C.
- 7 Traieu el tub o el Macarrón Kit del congelador i assequeu-lo amb un drap.
- 8 Submergiu l'estri en el brou uns segons; repetiu l'operació dos cops. Retireu-lo i deixeu-lo gelificar.
- 9 Extraieu la gelatina del tub i tal·leu-la d'una mida similar a la dels macarrons.

MUNTATGE

- 10 Salteu els xiitakes tallats a làmines amb la mantega vegetal.
- 11 Farcieu els macarrons amb una mica de crema d'avellanes.
- 12 Passeu el tofu fresc tallat a daus per la graella.
- 13 En un plat, poseu els daus de tofu sobre el puré de nyàmera, els macarrons farcits i els xiitakes saltats. Amaniu-ho amb una mica de sal de sèsam i unes gotes d'oli d'avellanes.

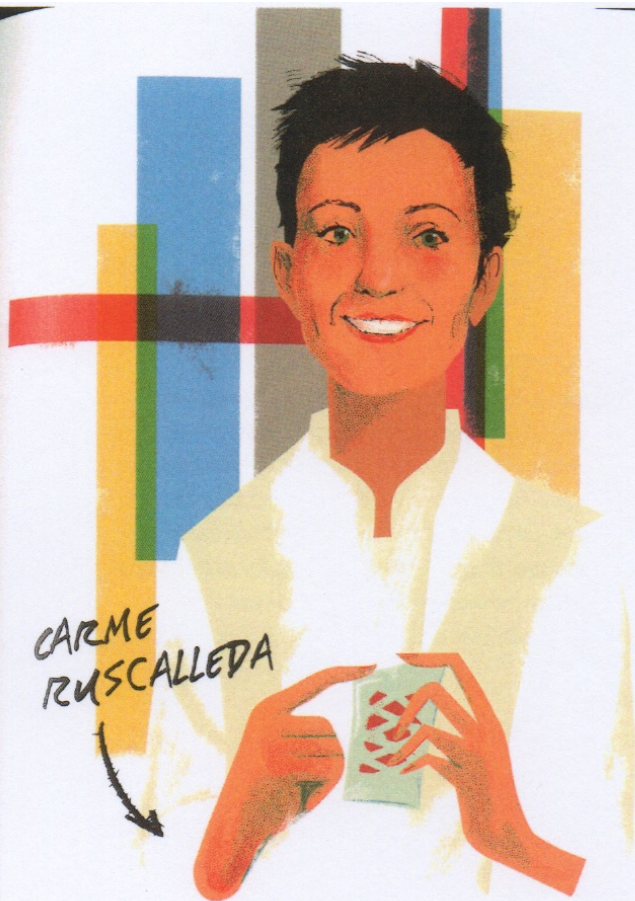
Tofu a la graella amb macarrons de xiitake crema d'avellanes i nyàmera

SENSE
LACTOSA

SENSE
GLUTEN

VEGANA





CARME
RUSCALLEDA

OBULATO

L'*obulato* és un full de paper de fècula de patata, finíssim i delicat, d'origen japonès. Allà es fa servir com a recipient per a medicines: es posen a dins, s'embolica com un farcellet i s'ingereixen. Ens va arribar el 2009 a través d'El Bulli. És un producte incolor i insípid, i té una textura en boca lleugera. I precisament això el fa tan interessant, ja que el converteix en un embolcall neutre i molt versàtil. Al Sant Pau de Carme Ruscalleda el fan servir de diverses maneres. Un exemple és el *Chachacha*, un plat inspirat en el ball que es compon d'una làmina d'*obulato* que embolcalla escalunya picada, chardonnay i xampinyó. És a dir, *cha-cha-cha* (*chalota*, chardonnay, *champinyón*). Ara està treballant en un format sec i cruixent, per recrear la terra, amb l'ajut de pigments alimentaris dins del nou menú dedicat a l'univers. Si el voleu fer servir a casa, la Carme recomana ser curosos i nets, ja que aquesta capa fina es malmet amb el mínim d'humitat i brutícia. Mantingueu sempre el paquet ben tancat i manipuleu-lo amb les mans seques i netes.

ON TROBAR-HO

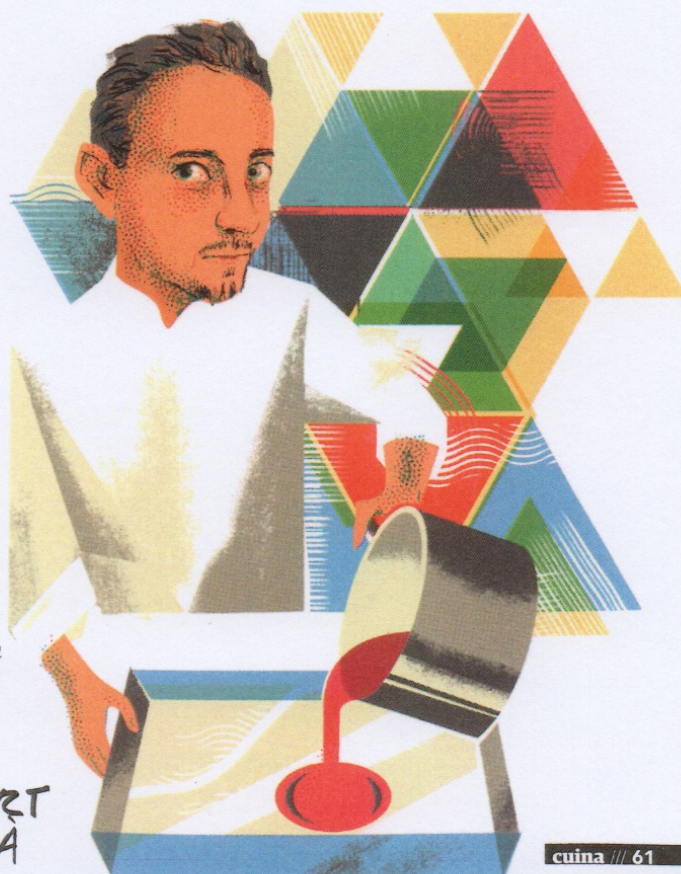
Tokyo Ya.
Girona, 119. Barcelona. Tel. 93 532 19 38.
www.tokyo-ya.es

ESPESSIDORS

Espressidors, gelificants i emulsionants. El món dels hidrocol·loids és el més complex, estudiat i utilitzat per tot el moviment de la cuina d'avantguarda dels últims anys, és una alternativa a les farines i altres midons habituals. El tret de sortida el donen els germans Adrià, el 1997, quan descobreixen l'extracte d'alga agar-agar en un restaurant asiàtic. En veure que gelificava en calent, van desenvolupar tot un món de gelatines calentes. A partir de llavors, començarien la recerca i l'aplicació d'altres productes, avui habituals: midons, extractes d'alga i de vegetals, com la goma xantana... Albert Adrià sempre ha defensat un ús racional i amb el resultat per davant. Ofereixen un munt de tècniques que res tenen a veure amb l'alquímia estrambòtica que se'ls ha atribuït. L'Albert ens recomana provar la goma xantana: barregeu-la amb aigua creant una base estable per espessir tot tipus de salses i líquids freds o calents.

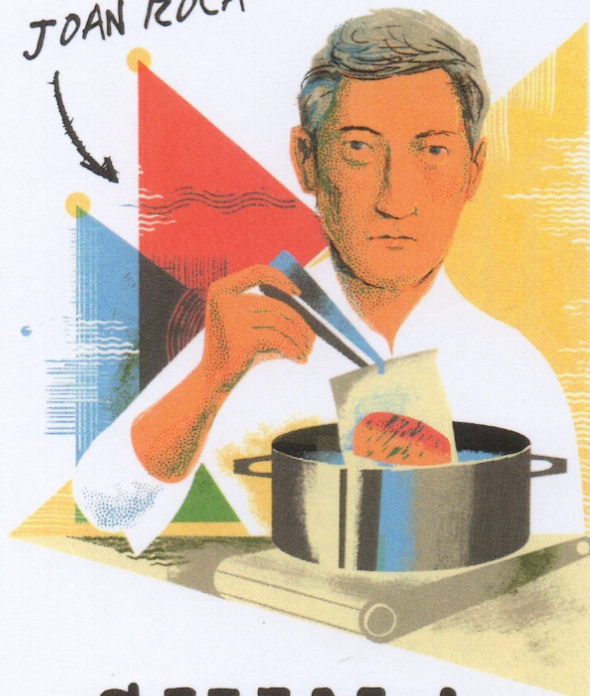
ON TROBAR-HO

www.albertyferranadria.com
Una gamma de productes gastronòmics que trobareu en botigues especialitzades.



ALBERT
ADRIÀ

JOAN ROCA



CUINA AL BUIT

El buit és una de les revolucions més importants de la cuina d'avantguarda i un dels exemples de l'interès dels cuiners per tècniques i productes provinents de la indústria. Concepte defenestrat fins als anys 90 del segle passat com a procés industrial, cuiners com Joan Roca s'hi van fixar com a forma de coure productes a baixa temperatura i durant hores per respectar-ne les propietats. Roca aviat es va adonar que també era vàlid per a coccions al moment, sobretot per a peixos, i el 1997 va desenvolupar el Roner que permet mantenir aigua a temperatura estable on submergir-hi bosses de buit. El darrer any, ha desenvolupat el Rocook, un nou sistema d'inducció controlat per un termòstat via Bluetooth que permet la cocció a baixa temperatura sense bosses al buit. A El Cellar de Can Roca, la cocció al buit és una constant i s'aplica tant amb el Roner com amb el Rocook, aquest per a les coccions al moment, amb què s'eviten plàstics i pèrdues de temps. A casa, podeu fer les primeres temptatives coent un ou a 65°C o una galta de vedella al forn a 70°C durant hores.

ON TROBAR-HO

www.rococook.com

En aquest web trobareu diversos kits amb els estris i les instruccions pertinents per cuinar al buit a casa amb èxit.

After eight



INGREDIENTS PER A 20 PECES

300 g de xocolata negra 70% cacau • 20 fulles de menta

Per al xarop i el caviar de menta piperita: 200 g d'aigua

30 g de sucre • 60 g de xarop de menta • 20 fulletes de

menta piperita fresques • 7 gotes essencials de menta

piperita • 4 g d'agar-agar • oli d'oliva verge extra • aigua

Per a la crema de menta de les semiesferes de xocolata:

20 g de xarop de menta • 1 branca de menta • 1 rovell d'ou

10 g de farina de blat de moro • 250 g de llet • 25 g de sucre

PREPARACIÓ

1 Foneu la xocolata, trossejada, al microones. Aboqueu-la en les vint cavitats esfèriques d'un motlle de silicona semiesfèric (4 cm de diàmetre) fins a omplir-les totalment.

2 Gireu el motlle i deixeu caure la xocolata líquida per aconseguir una pel·lícula fina de xocolata a l'interior. Rasqueu la part sobrant de xocolata del motlle (us han de quedar semiesferes fines de xocolata buides per dins). Congeleu-ho.

3 Per a la crema de menta: mescleu tots els ingredients en fred, menys el xarop de menta. Coeu-ho a foc lent i sense deixar de remenar-ho, fins a obtenir una textura brillant i cremosa. Afegiu-hi el xarop de menta. Traieu la branca.

4 Per al xarop i el caviar de menta: aboqueu l'oli en un got alt i refredeu-lo al congelador fins a 5 °C.

5 Barregeu l'aigua, el xarop, la menta i el sucre, i feu que arrenqui el bull, 3 min. Deixeu-ho infundir 10 min fora del foc i aromatitzeu-ho amb les gotes d'oli essencial. Coleu-ho.

6 Afegiu-hi l'agar-agar, feu que arrenqui el bull i poseu-ne una part en una xeringa. Poseu-ho gota a gota en el bany d'oli fred. Mantingueu-hi el caviar 5 min i retireu-lo amb l'ajuda d'una cullera coladora per a esferificacions (cullera amb forats).

7 Escorreu el caviar i netegeu-lo submergint-lo breument en una safata amb aigua. Repetiu l'operació fins que no quedi xarop.

8 Traieu del congelador el motlle semiesfèric i desemmotlleu les esferes de xocolata per aconseguir la forma de closca buida.

9 Farciu cada semiesfera amb crema fins a la meitat i a sobre poseu-hi una culleradeta de caviar i menta.

