

*Xavier Pellicier*

h e a l t h y

k i t c h e n



*Xavier Pellicer*

h e a l t h y   k i t c h e n

Fotografias de Carles Allende

Textos de Laura Conde



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).

Dirijase 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

- © Xavier Pellicer, 2021
- © de las fotografías: Carles Allende, 2021
- Diseño de interior y maquetación: Enric Jardí
- Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.  
Primera edición: marzo de 2021

- © Editorial Planeta, S. A., 2021
- Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
- Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
- [www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-21826-5  
D. L.: B. 19.278-2019

Impresor: TG Soler  
Impreso en España – *Printed in Spain*

# Sumario

Prólogo, por Frank Fol	11
Descubriendo la biodinámica	13
Recetas de recursos	30
La medicina ayurveda	41
Recetas de primavera – aire – flor	60
Las verduras como protagonistas	81
Recetas de verano – fuego – fruto	104
Las personas	153
Recetas de otoño – agua – hoja	172
El equipamiento	185
Recetas de invierno – tierra – raíz	195
Construcción de mis platos	241
Recetas de postres	246
Agradecimientos	259
Índice de recetas	261



## «Intocable»

El mundo está cambiando. Nuevas necesidades están emergiendo. La gente está cada vez más concienciada en lo que a nutrición, ecología y sostenibilidad se refiere. ¡La naturaleza, nuestro cuerpo y nuestra Tierra merecen más respeto!

Este es el motivo por el cual el mundo necesita personas ejemplares que nos muestren el camino, nuevos líderes. Uno de ellos es, definitivamente, el chef especializado en verduras Xavier Pellicer.

Durante años, Xavier ha tenido el don de escuchar la naturaleza y sus estaciones, y ha adquirido la sabiduría necesaria para poder escoger los mejores productos y tratarlos luego con el mayor respeto y esmero: con sentido del gusto, con una creatividad refinada y con una sencillez admirable, consigue presentar bombas de sabor en la mesa. Personalmente, ya he disfrutado muchas veces de una fiesta Think Vegetables! Think Fruits!. A decir verdad, cuando salimos, siempre esperamos la próxima temporada para revivir la experiencia culinaria en nuestra siguiente visita al Healthy Kitchen de Pellicer.

Después de dos años ocupando el primer lugar del Top 100 mundial de We're Smart, era el momento de honrar a Xavier y nombrarlo Personalidad del Año, entrando a formar parte del universo de los intocables del paraíso de las verduras We're Smart del mundo.

Este libro es un tributo no solo a un chef único y a una cocina deliciosa, sino también a una bella persona. ¡Gracias por homenajearnos una y otra vez, y por llevar la iniciativa juntos para dar a la cocina basada en las verduras el lugar que merece!

Frank Fol — The Vegetables Chef  
Presidente de la Guía Verde de Restaurantes We're Smart

# Descubriendo la biodinámica

Mi primer contacto con la biodinámica fue a través de Joan Salicrú. Para mí, una de las personas más influyentes en este campo y uno de los grandes divulgadores de nuestro país. Durante muchos años fue proveedor de Can Fabes y conocerlo fue todo un descubrimiento. Recuerdo cómo, desde su huerto de Vallgorguina, en el Parc Natural del Montnegre, nos traía al restaurante sus frutas, verduras y hortalizas biodinámicas. Conocer a Salicrú despertó mi interés por su filosofía, ya que me di cuenta de que

era posible mirar con otros ojos, con otro enfoque, desde otro lugar, los productos con los que trabajábamos a diario en Can Fabes. Entendí que esa mirada nueva hacia la tierra y hacia nuestra relación con ella, que nos proporcionaba la biodinámica, influía de forma determinante en los alimentos que cocinábamos.

Pese a este primer contacto con la agricultura biodinámica durante mi primera etapa en Can Fabes (1993-2000), no fue hasta el año 2012, tras el fallecimiento de Santi Santamaria, cuando se produjo el verdadero detonante que cambió para siempre tanto mi vida profesional como personal. De hecho, fue precisamente en mi reencuentro con Joan Salicrú, después de la muerte de Santi, cuando comenzó la historia que da lugar a este libro.

De mis más de treinta años como profesional me interesan sobre todo estos últimos, desde que empecé a conocer, primero tímidamente y más adelante con pasión y compromiso, el mundo de la agricultura biodinámica. Eso me hizo entender los ciclos naturales y la cantidad de factores que influyen en la agricultura, y me permitió familiarizarme mucho más con el mundo vegetal. Tanto el relato como las recetas que vienen a continuación son el fruto de estos años de cambio y constante aprendizaje. Unos años en los que he dejado de ser un cocinero más, expuesto al mundo del estrellato, para convertirme en una especie de *rara avis* del sector. Este proceso me ha llevado al lugar en el que quiero estar. Me siento más cómodo así y, tras más de tres décadas de carrera, tengo la sensación de haber encontrado mi sitio.

Gracias a Salicrú primero y de forma autodidacta e intuitiva más adelante, fui aprendiendo cada vez más sobre biodinámica. Más tarde vino el curso de agricultura biodinámica impartido desde la Asociación para la Agricultura Biodinámica en España, con Marisol Garrido y Julio Arroyo como coordinadores, en el que pude ampliar mis conocimientos en la materia, que, paulatinamente, fui incorporando al día a día del restaurante.

Era una época difícil, de una gran intensidad emocional tanto para mí como para el resto del equipo. Santi nos había dejado un enorme vacío. Su carisma, su inteligencia, su presencia ya no estaban entre nosotros.

Poco a poco tuve la necesidad de entender cómo se cultivaban y crecían determinados alimentos, de enfocar mis esfuerzos en seguir adelante y compartir con mi equipo nuevos retos. La verdura, que había sido hasta ahora un producto de segunda categoría en el restaurante, pasaría a ocupar un lugar primordial. No es tarea fácil realizar cambios tan drásticos cuando uno está en el día a día de un restaurante gastronómico con tres estrellas Michelin.

Recuerdo cómo empezó todo. Fui a visitar a Joan a su masía. Nos fuimos a ver los campos y las verduras que ya estaban a punto para su consumo. Fueron días en los que compartimos intensos momentos de charla. Él me explicó cómo era su trabajo en el campo, me habló de las constelaciones, de los planetas, de detalles de su quehacer en el huerto. Un día me hizo probar las hojas más verdes de una col y yo lo miré con cara de estupor. «Joan, esto va a resultar áspero, fibroso, no va a estar bueno», le dije. Él solo me respondió: «Pruébalo». Pasó lo mismo con las hojas verdes de una escarola preciosa. Cuando probé esas hojas mi cerebro hizo «clic» y me quedé paralizado. «¿Qué sucede, Joan?», le pregunté. Todas las señales que yo tenía almacenadas en mi cerebro no tenían nada que ver con lo que acababa de probar. Él me explicó que, al estar cultivadas conforme a los métodos de la biodinámica, que considera los vegetales como seres vivos y aplica el compost orgánico, sucedía lo que yo acababa de experimentar. Yo, que creía que iba a degustar algo áspero, seco y fibroso, me había encontrado con un sabor dulce y una textura carnosa y crujiente. Justamente lo opuesto a lo que yo tenía registrado.



Durante mis estudios entendí que, si se trata a las verduras como seres vivos, los ciclos de su crecimiento y maduración hasta su consumo se asemejan a los de las personas. Por poner un ejemplo: si a alguien le tapamos los ojos, lo esposamos y amenazamos, con toda seguridad vivirá momentos de angustia, de estrés, de miedo y, por consiguiente, es probable que sude, le suba la acetona y el aliento sea más fuerte. Lo mismo se puede aplicar al mundo vegetal cuando no se siguen pautas de cultivo ecológico o biodinámico, o también de cultivo de kilómetro cero empático con los principios éticos y naturales. En biodinámica, la conjunción de muchos elementos hace que estos repercutan de forma directa en las características organolépticas y la energía de los vegetales.