

COCINAR EL MEDITERRÁNEO JOAN ROCA

Recetas sencillas
y tradicionales
para cocinar en casa



COCINAR
EL MEDITERRÁNEO

JOAN ROCA Y
SALVADOR BRUGUÉS

Recetas sencillas
y tradicionales para
cocinar en casa

Fotografías de Joan Pujol-Creus



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. 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.

© de los textos: Joan Roca, Salvador Brugués, 2024
© de la edición y revisión del texto: Gema Moraleda, 2024
© de las fotografías del interior: Joan Pujol-Creus
© de la fotografía de la cubierta: Jake Abbott (@pelutipelat)
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Diseño y maquetación: solercasafont.com

Editorial Planeta, S. A., 2024
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

Primera edición: febrero de 2024
Depósito legal: B. 17.524-2023
ISBN: 978-84-08-28164-1
Impresión y encuadernación: Egedsa
Printed in Spain - Impreso en España



Índice general

Las cocinas del Mediterráneo	9	Recetas	
Algunos apuntes y recetas básicos	12	Recetas base	33
Cortes y otros conceptos	14	Para picar y compartir	43
Preelaboraciones	18	Para empezar con algo fresco	67
Cocciones	22	Sabores reconfortantes	97
Buenas prácticas en la cocina	26	De nuestro mar a la mesa	127
Alérgenos	30	Asados y guisos de carne	149
		Para comer con las manos	171
		Para acabar con algo dulce	195
		Índice de recetas	218
		Agradecimientos	220



Las cocinas del Mediterráneo

No es la primera vez, ni será la última, que escribo, cocino o hablo sobre el Mediterráneo. «¿Y qué le voy a hacer?», que diría Serrat. Amo esa canción y esos versos como amo ver salir el sol en las playas del litoral ampurdanés, tan bellos como «sus atardeceres rojos», aunque estos últimos suelen encontrar a los cocineros junto al fuego, preparando las cenas. Serrat compuso esta oda a la mediterraneidad en Calella de Palafrugell, una de mis playas favoritas para escaparme a saludar al sol. Pero para ver una buena puesta, permitidme la licencia de ir hasta Estambul, aunque no sea desde Algeciras. Tengo grabado en la retina el reflejo del disco solar de un rojo intenso sobre las aguas del Bósforo, su luz con matices encarnados de granada y manzana perfilando un horizonte de minaretes y mezquitas rompiendo el silencio con la llamada a la oración. Así fue una de las puestas de sol más bellas y sobrecogedoras que he presenciado, y lo hice desde Mikla, el restaurante de mi amigo Mehmet Gurs, una interesantísima lectura en plato de la evolución de la cocina otomana moderna.

Dos de las cocinas más interesantes del Mediterráneo se encuentran precisamente «de Algeciras a Estambul»: la del litoral ibérico y la de Turquía. Sin embargo, y aunque para mí estos son los dos polos gastronómicos más ricos e interesantes ahora mismo de la cuenca del Mediterráneo, este mar se ha recorrido históricamente de este a oeste y de norte a sur. De Mesopotamia a Egipto, de la península de Anatolia y Troya a Macedonia, desde las polis griegas hasta la civilización fenicia, desde Cartago hasta Roma, desde Bagdad hasta Al-Ándalus, desde Bizancio hasta el Imperio otomano y desde Alejandría hasta Bolonia, el Mediterráneo ha sido testigo y cuna de la expansión de las grandes civilizaciones egípcia, helénica, romana y otomana.

La comunicación entre culturas, facilitada por la peculiar geografía de este mar, tuvo un papel decisivo en el desarrollo de la historia intelectual y filosófica de la humanidad. Sus orillas acogieron las siete maravillas del mundo antiguo, desde los jardines colgantes de Babilonia, en Egipto, al mausoleo de Halicarnaso, en Turquía, que fueron ejemplo y pináculo de la habilidad técnica y el talento artístico de sus gentes; logros arquitectónicos asombrosos, maravillas de la imaginación y la ingeniería humanas.

Y es que el Mediterráneo inspira y da a luz. Contaba Antoni Gaudí, el arquitecto modernista catalán más universal, que en la costa mediterránea la luz llega suave, media, ni tan alargada como en el hemisferio norte, ni tan cenital como en el Ecuador, con una ligera inclinación de 45 grados, que es la mejor para definir los cuerpos y mostrar su forma. Una luz, sin duda, muy especial que invita a la contemplación de la belleza tanto arquitectónica como natural.

Antes y ahora, las diferentes culturas del Mediterráneo han sido una fuente constante de inspiración para la cocina que hacemos en El Cellar de Can Roca. Mediante la investigación histórica hemos recuperado tesoros antiguos del

Mare Nostrum romano, como las antiguas fórmulas de *garum*, esencia del Mediterráneo marino, que hemos reinterpretado con nuestro equipo científico. Del Gran Verde, nombre que daban en el Antiguo Egipto a este mar, nace la fascinación de Josep por los vinos elaborados en ánfora descubiertos en la tumba de Tutankamón, que Jordi encontraría en 2015 en la Capadocia turca elaborados con técnicas similares. Las anécdotas y conexiones a través del tiempo entre las distintas civilizaciones mediterráneas son tesoros que, al desgranarlos, muestran la enorme riqueza cultural y tradición milenaria de la que venimos. Hemos tenido la suerte de nacer en el Mediterráneo, de cocinar en su costa y de recorrerlo. Girona es un lugar privilegiado, cerca de este mar y con una gastronomía local heredada de distintas civilizaciones —fenicios, griegos, romanos, musulmanes, judíos...— que arribaron a nuestras costas con sus barcos.

En contra del tópico, la cocina mediterránea no dispone de una gran variedad de ingredientes. Al contrario, es austera en materia prima, sobre todo si la comparamos con la diversidad de productos que ofrece el mar Atlántico o la amplia gama de vegetales disponible en las zonas tropicales. Sin embargo, la historia da fe de que es un territorio con una imaginación y creatividad excepcionales para combinar sus recursos y alcanzar la excelencia. Quienes cocinan, pescan y cuidan de los campos y el ganado en estas tierras son, en realidad, la gran riqueza de la cocina mediterránea, aunque esa denominación no es quizá la más adecuada. Existe tal variedad de culturas y matices en la cuenca del Mediterráneo que sería más apropiado hablar de cocinas mediterráneas o cocinas del Mediterráneo en plural.

Y hablando de terminología, es de suma importancia, llegados a este punto, diferenciar la cocina o cocinas mediterráneas de la dieta mediterránea. Lo segundo, como afirma Jaume Fàbrega «es un invento comercial, incluso registrado como marca por algunas multinacionales de la alimentación, un mito biomédico que no tiene nada que ver con la cocina y que de hecho supone una auténtica perversión de la idea de cocina».

Así pues, este libro es una invitación a viajar por las distintas cocinas del Mediterráneo, con versiones adaptadas de algunos de sus platos representativos para que los podáis cocinar y degustar en casa. Porque aquí lo importante es eso: cocinar y disfrutar. Nuestra intención es acompañaros a descubrir los sabores, aromas y acentos de una cuenca milenaria rica en historia y gastronomía, más allá de nuestro litoral.

Este libro que tienes en las manos es también nuestro vivo agradecimiento a las personas cuyo esfuerzo y pasión mantienen vivas las cocinas del Mediterráneo: va por los pequeños productores, por los pescadores y los agricultores, por las cocineras y cocineros que «de Algeciras a Estambul» trabajan cada día con pasión para mantener viva la tradición culinaria.



Algunos apuntes y recetas básicas

Como todas las cocinas, la mediterránea tiene una serie de recetas características que conforman su carácter y personalidad propios. Muchas de ellas te van a resultar de sobra conocidas, porque forman parte de nuestra cocina familiar y tradicional. Aun así, hemos querido incluir a continuación una pequeña guía para que las tengas siempre a mano y te sirvan también para preparar platos cotidianos en tu día a día.

En las páginas que siguen vas a encontrar, además, explicaciones detalladas sobre todas las técnicas básicas que empleamos a lo largo del libro, para que puedas acudir a ellas si lo necesitas.

Por otro lado, hemos querido incluir también una serie de consejos sobre cómo preparar y conservar los alimentos y las elaboraciones para garantizar una conservación óptima y evitar el despilfarro alimentario, un tema que nos preocupa especialmente y que creemos que puede ser muy útil en el entorno doméstico.

Empezamos.



Cortes y otros conceptos

Cortes de hortalizas

Antes de ponerte a cortar, asegúrate de que las hortalizas están bien secas para que no se te resbalen y usa trozos dominables, porque si son muy largos o muy grandes pueden ser demasiado difíciles de manejar. Procura también crearles una base para que se asienten y no rueden o se muevan.

Hay mil maneras de cortar las hortalizas, en función de nuestras necesidades y del plato que estemos elaborando. En las recetas de este libro encontrarás los siguientes tipos de corte:

Láminas: corte vertical u horizontal de mayor o menor grosor que puede hacerse con cuchillo o mandolina.

Rodajas: denominación de las láminas de hortalizas cilíndricas, que pueden ser circulares o elípticas, si inclinamos el cuchillo.

Juliana: es un corte fino y largo de diferentes longitudes según el producto que se manipule.

Bastones: es una juliana con cortes más gruesos.

Espaguetis: este corte, cuyo nombre resulta totalmente descriptivo, solo puede hacerse con mandolina.

Brunoise: cortar a brunoise significa cortar a dados muy pequeños de entre uno y tres milímetros de grosor.

Jardinera: la jardinera es un corte similar a la brunoise, pero en el que los cubos son más grandes. Es el típico corte que asociamos a la ensaladilla.

Grosso modo: usamos esta expresión para referirnos a un corte irregular, hecho un poco de cualquier manera, generalmente porque las hortalizas en cuestión van a acabar siendo trituradas.

Cortes de pescado

Como sucede con las hortalizas, existe una gran variedad de cortes de pescado, cada uno con su denominación, y en la pescadería estarán encantados de prepararte las piezas como necesites.

En las recetas de este libro encontrarás los siguientes tipos de corte:

Rodaja: es un corte de grosor variable perpendicular a la espina dorsal del pescado en forma de rueda, que incorpora la piel y la espina. Cuando son de gran tamaño, se llaman tranchas o troncos.

Filete: los filetes se obtienen normalmente de pescados planos como el lenguado, los salmonetes o el rodaballo, después de retirar las espinas y la raspa.

Lomo: llamamos lomos a los dos trozos que se obtienen de un pescado redondo, que se filetea después de haber sacado la espina central.

Cortes de carne

La variedad de cortes de carne es muy extensa y, además, son propios de cada animal o pieza. Algunos son fáciles de hacer en casa, otros es mejor pedirlos en la carnicería.

En las recetas de este libro encontrarás los siguientes tipos de corte:

Dados o tacos: es un corte muy sencillo que consiste en hacer cubos del tamaño que pida la receta. Se usan generalmente en estofados y guisados.

Rodajas: es un corte en forma de disco, típico de piezas cilíndricas. Cuando se llevan a cabo en carnes nobles como el solomillo de ternera se denominan medallones.

Filetes: son cortes transversales que pueden tener diversos tamaños.

Otros conceptos

Napar: consiste en cubrir total o parcialmente un alimento con una crema o salsa de consistencia espesa.

Bolear: bolear una masa consiste en darle una forma semiesférica con una base plana. Para ello, hay que aplanar un poco la masa y llevar los bordes hacia el centro como si se cerrara un paquete. A continuación, hay que dar media vuelta a la masa de manera que ya tenga esa forma semiesférica y redondear los laterales con el borde de las manos.

Desglasar: consiste en usar un líquido, puede ser vino, caldo o agua, en una cazuela o sartén donde se ha estado cocinando una pieza de carne para desprender los jugos caramelizados y adheridos al fondo. Basta con verter el líquido y raspar el fondo con una espátula de madera u otro material que no dañe el metal. De este modo, evitamos perder parte del sabor de las salsas.

Emulsionar: consiste en batir energicamente para integrar dos líquidos o semilíquidos que de otra forma no se mezclarían. Por ejemplo, la mayonesa es un ejemplo de emulsión de aceite y huevo.



