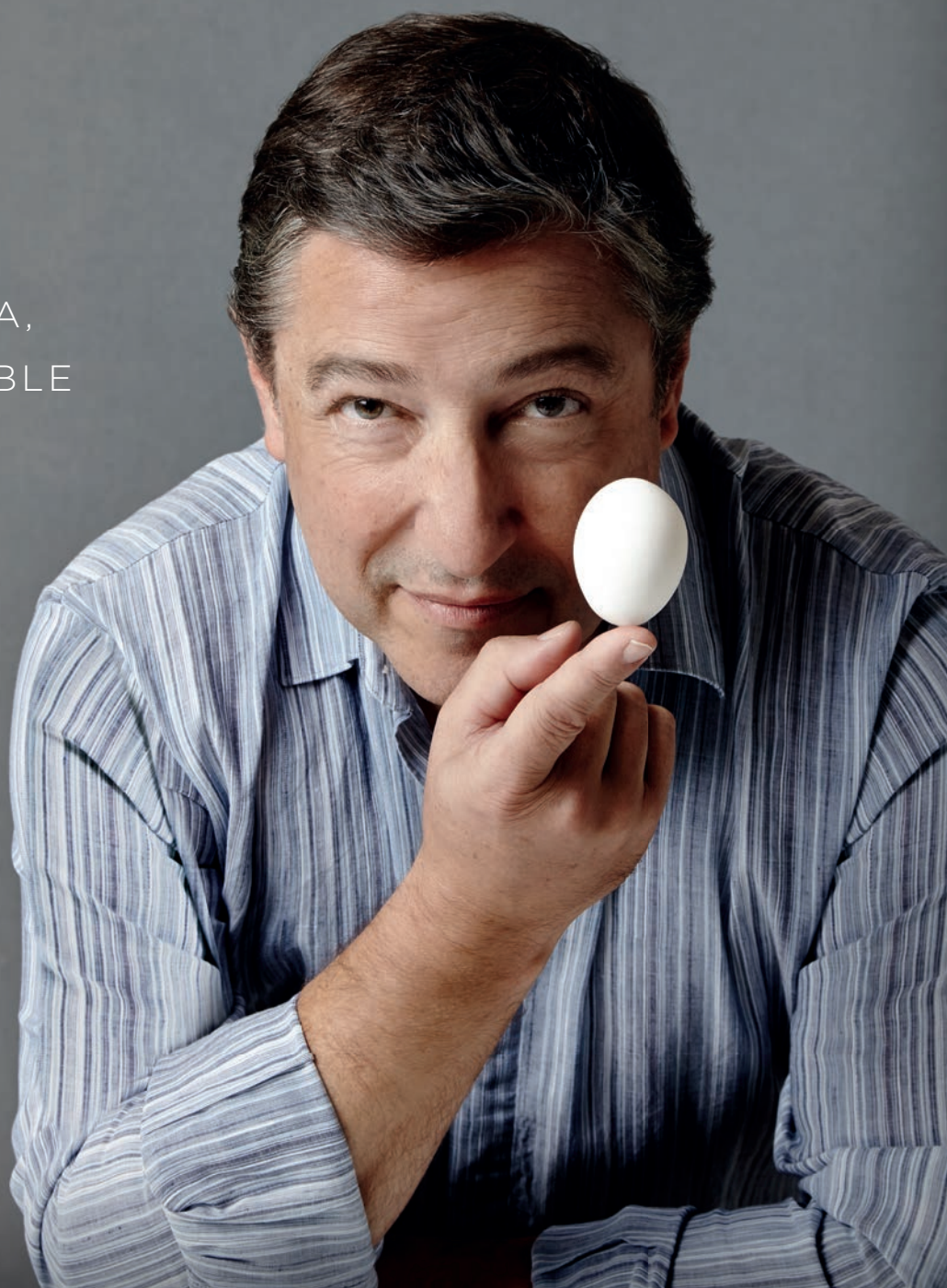


COCINA CON JOAN ROCA A BAJA TEMPERATURA

DESCUBRE
UNA FORMA
DE COCINAR
MÁS SABROSA,
MÁS SALUDABLE



COCINA CON **JOAN ROCA** A BAJA TEMPERATURA

DESCUBRE UNA FORMA
DE COCINAR MÁS SABROSA,
MÁS SALUDABLE

JOAN ROCA Y SALVADOR BRUGUÉS

CON LA COLABORACIÓN DE LA FUNDACIÓ ALÍCIA



ROCOOK

BY EL CELLER DE CAN ROCA

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 este 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Joan Roca i Fontané, 2016
© Salvador Brugués i Fontané, 2016
© Jorofon, S. L., 2016
© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Fotografías del interior: © Joan Pujol-Creus
(www.joanpujolcreus.com)
© Joan Guri y Andrea Resmini (imágenes de las páginas 347, 349 y 351)
Coordinación: Gemma Barceló
Redacción: Àgata Olivella
Diseño del interior: Julia von Fraunberg
(www.juliafont.com)
Composición: Cèl·lula (www.cel-lula.com)

Primera edición: marzo de 2016
Depósito legal: B. 2.715-2016
ISBN: 978-84-08-15204-0
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Gráficas Estella
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

1 LA AVENTURA DE COCINAR

_____ p. 13

2 CLAVES PARA UNA COCINA MÁS SABROSA Y SALUDABLE

_____ p. 19

¿Qué entendemos por
baja temperatura? _____ p. 23

Hacia una alimentación
sana y placentera _____ p. 32

3 TODO LO QUE HAY QUE SABER SOBRE LA BAJA TEMPERATURA

_____ p. 37

La indisoluble relación
tiempo/temperatura
(T&T) _____ p. 40

Cómo cocinar
a baja temperatura _____ p. 64

Cocciones directas
e indirectas _____ p. 92

Cocinar a baja
temperatura y conservar _____ p. 108

Equipo y utensilios _____ p. 115

4 ELABORACIONES Y TRUCOS PARA COCINAR MEJOR A BAJA TEMPERATURA

_____ p. 129

Salmuera _____ p. 132

Líquidos de gobierno _____ p. 134

Encurtidos especiales _____ p. 136

Impregnar _____ p. 140

Desairear _____ p. 143

Sobrecocciones
controladas _____ p. 145

Compactar _____ p. 150

Cocciones desde
congelado _____ p. 156

Congelar líquidos _____ p. 162

5 ¿QUÉ COMEMOS HOY?

_____ p. 165

¿Qué huevos! _____ p. 167

La huerta en casa:
verduras y hortalizas _____ p. 181

Los indispensables:
cereales y legumbres _____ p. 207

Del mar a la mesa:
pescados _____ p. 223

Caparazones
y tentáculos: marisco _____ p. 241

Carnívoros...
¡al ataque! _____ p. 255

Frutas para
disfrutar _____ p. 293

6 ANEXOS

_____ p. 309

Leyendas y glosario _____ p. 311

Tablas de tiempo
y temperatura _____ p. 319

Recetas base _____ p. 330

Índice de recetas _____ p. 335

Índice analítico _____ p. 337

Agradecimientos _____ p. 344

1

La aventura de cocinar







El Celler de Can Roca nació con espíritu inconformista. Tal vez por la osadía de la juventud, tal vez porque éramos soñadores, o inconscientes, o tal vez por todo ello. El caso es que en 1986 decidimos que El Celler de Can Roca tenía que abrir sus puertas como un restaurante gastronómico que nos permitiera cocinar con libertad, con respeto por nuestra tradición culinaria, pero sin ataduras y con carácter crítico. Que nos impulsara a descubrir, a experimentar con todos los sentidos, que nos estimulara a avanzar con los tiempos, que nos ayudase a mantener viva la creatividad y la ilusión de mejorar día a día, semana a semana, mes a mes. Creo que después de treinta años, no hemos perdido ni un ápice la ilusión y continuamos defendiendo la cocina que cuestiona, investiga, viaja y explora.

Y este libro que tenéis en vuestras manos empezó a gestarse en aquella época en que todo estaba por descubrir y en que nada dábamos por sabido. Más concretamente, recuerdo que cuando impartía clases en la Escuela de Hostelería de Girona, nos visitó George Pralus —el pionero de la cocción al vacío a baja temperatura—, para explicarnos de primera mano sus experiencias. Nuestro interés por aprender, probar y comprobar nuevos métodos, instrumentos e ideas nos llevó de cabeza a investigar esa nueva técnica que parecía que nos podía ayudar a trabajar con más precisión y con más regularidad. Incluso, tal vez, seríamos capaces de igualar de una vez por todas el bacalao al pil-pil de nuestros amigos vascos. ¿Por qué no conseguíamos esa textura gelatinosa y melosa del plato de nuestros vecinos cocinando el bacalao de mi abuela con su riquísima samfaina? Hay preguntas que merecen una respuesta, así que decidí meter un termómetro en la cazuela del pil-pil.

Y llegó el punto de inflexión. El siguiente paso fue introducir el bacalao en una bolsa de cocción. Y... ¡sí!, por fin habíamos conseguido que aquel plato de nuestra abuela se pudiera comer con cuchara. Así que nos armamos de valor y decidimos presentar un bacalao cocinado al vacío con queso idiazábal y pasas y piñones a nuestros colegas en el Congreso Gastronómico de San Sebastián de 1998. Nos arriesgamos, porque en aquel momento la cocina al vacío se asociaba con los procesos industriales, se cuestionaba lo de cocinar en bolsas, y no estaba nada claro —aunque nosotros sí que creíamos en ello— que esta nueva tendencia pudiera evolucionar. Pero afortunadamente la propuesta gustó y despertó el interés de nuestros colegas. Entonces vimos que íbamos por buen camino. Estábamos viviendo unos momentos determinantes para la gastronomía, era el tiempo de las texturas en El Bulli, de la cocina de proximidad de Michel Bras, y en medio de esa vorágine creativa estábamos nosotros reivindicando que la cocción al vacío era una técnica de futuro que nos abriría camino hacia una cocina más libre en cuanto a lo creativo y más exacta en cuanto al método. Y hoy, nos satisface reconocer que fue ese inconformismo que carac-

Continuamos defendiendo la cocina que cuestiona, investiga, viaja y explora.

teriza a El Celler el que nos permitió estar al frente de una tendencia que, sí o sí, habría saltado a la palestra de la revolución gastronómica de aquellos años.

En aquel entonces, pues, inmersos en este proceso de investigación, tuvimos la necesidad de desarrollar una máquina profesional que nos permitiera trabajar cómodamente con el control de la temperatura y la cocción al vacío. Junto a Narcís Caner, de la Fonda Caner, nos pusimos a trabajar y acabamos diseñando el *Roner*, un baño de agua termostático con el que afloró otra gran revolución: la de las cocciones directas. Nos pusimos a cocinar con temperaturas todavía más bajas de lo habitual y descubrimos nuevas texturas y sensaciones organolépticas que decidimos recopilar en 2003 en nuestro primer libro de cocina al vacío junto a Salvador Brugués, amigo nuestro desde que estudiábamos en la escuela de hostelería y pieza imprescindible de la estructura creativa de la que hoy día gozamos en El Celler y que nos ha permitido llegar hasta este nuevo libro.

Aunque, para ser realmente sinceros, si por un lado esta obra es fruto de un proceso creativo que empezó en el terreno de la experimentación y de la innovación, por otro, también se debe a una demanda directa de los lectores de nuestra última publicación, *Cocina con Joan Roca. Técnicas básicas para cocinar en casa*, en la que ya incluimos un capítulo sobre la cocción al vacío y apuntamos someramente las ventajas de preparar la comida a baja temperatura. Así que nos llena de satisfacción que este espíritu por ir un paso más allá llegue a través de las peticiones de nuestros lectores, amigos, conocidos o clientes. Y fue pensando en ellos como nos dimos cuenta de que no bastaba con un libro de cocina, sino que también teníamos que desarrollar una solución sencilla y eficaz que pusiera al alcance de los hogares los utensilios necesarios para llevar a cabo la cocina a baja temperatura. Igual que con el *Roner*, ahora hemos diseñado para uso doméstico el *Rocook*, una placa de inducción dotada con sondas para graduar con precisión la temperatura, además de otros pequeños utensilios y complementos que faciliten las tareas en la cocina.

COCINAR CONSCIENTEMENTE

Pero aparte del desarrollo tecnológico y de la investigación e innovación culinaria, desde El Celler de Can Roca también nos sentimos comprometidos con la realidad social, cultural y medioambiental de nuestros tiempos. Actualmente, los profesionales de la restauración sabemos que la sociedad nos mira y nos escucha atentamente. La cocina interesa al gran público, solo hay que hacer un repaso de los programas de televisión, *webs*, *bloggers*, *foodies*... que se dedican a la gastronomía. Y ante este escenario, nos sentimos muy responsables de aquello que ofrecemos y explicamos al mundo, y nos importa no solo mejorar las expe-

*La cocción al vacío
nos abría camino
hacia una cocina más
libre y más exacta.*

riencias gastronómicas desde un punto de vista hedonista, sino también desde la perspectiva de la salud y de nuestro entorno.

Como veréis a lo largo del libro, os proponemos una cocina muy respetuosa con el producto, capaz de conservar mucho mejor sus propiedades nutritivas y a su vez muy exigente con la calidad de los alimentos. Y cuando hablamos de calidad del producto, nos interesa también la de su entorno: el medio en el que se cultiva, cómo se cultiva y las condiciones de vida de quien lo cultiva. Estamos seguros, y así nos gustaría que fuera, de que el futuro de la cocina debe orientarse hacia la sostenibilidad y la responsabilidad medioambiental. Y desde El Celler intentaremos aportar nuestro pequeño grano de arena para no perder esta oportunidad.

COCINAR PARA COMUNICAR

Cocina con Joan Roca a baja temperatura os mostrará todo aquello que hemos aprendido en la cocina de El Celler de Can Roca, pero también en nuestras respectivas cocinas familiares, con la intención de poner a vuestro alcance diferentes técnicas para mejorar las experiencias culinarias y para que podáis conocer mejor la naturaleza de los productos que tenéis entre manos. Si bien os explicaremos técnicas que para muchos pueden ser nuevas, también las combinaremos a menudo con otras más tradicionales. Veremos que la baja temperatura se practica desde hace miles de años y que básicamente la novedad del desarrollo tecnológico es el control, la precisión con la que podemos cocinar en la actualidad.

Pero al final, de lo que se trata cuando cocinamos es de disfrutar de las bondades que nos brinda la gastronomía: esa capacidad de regalarnos placeres, de cuidar de nuestra salud, de comunicar emociones, de explicar relatos, de transmitir conocimiento, valores y afecto. Cocinando podemos descubrir nuestra cultura y el mundo entero, podemos desafiar los sentidos, hacer volar la imaginación o vincularnos un poquito más a nuestra tierra, somos capaces de expresar gratitud y de dedicar tiempo a nuestros seres queridos. Todo esto es lo que más cuenta.

Y ya tan solo me queda animaros a descubrir un conjunto de técnicas que tal vez os exijan reorganizar algunos hábitos, pero que, sin duda, os ayudarán a alcanzar mejores resultados en vuestras cocinas. Veréis que os hablaremos mucho de sabor, de texturas, de respeto, de método y de versatilidad... Espero que disfrutéis de la aventura.

Os hablaremos mucho de sabor, de texturas, de respeto, de método y de versatilidad.

