

COCINA CON JOAN ROCA

TÉCNICAS BÁSICAS
PARA COCINAR
EN CASA



COCINA CON
JOAN ROCA

TÉCNICAS BÁSICAS
PARA COCINAR
EN CASA

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)

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

© Joan Roca Fontané, 2014

© Salvador Brugués Fontané, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Fotografías del interior: © Joan Pujol-Creus, excepto pp. 41 (Thinkstock), 46-47 (Shutterstock) y 49, foto núm. 2 (Shutterstock)

Diseño del interior y composición: Sàpiens Publicacions (Cuina)

Àrea de Desenvolupament i Nous Projectes

Primera edición: marzo de 2014

Depósito legal: B. 3.034-2014

ISBN 978-84-08-12147-3

Impresión y encuadernación: Egedsa

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**

6	INTRODUCCIÓN
12	UNA COCINA NUTRITIVA
32	ORGANIZAR LA COCINA
58	PRODUCTOS
80	UTILLAJE Y MAQUINARIA
102	PREELABORACIONES
178	COCCIONES
316	BASES
352	GLOSARIO
360	ÍNDICE DE RECETAS
362	ÍNDICE ANALÍTICO

CADA DÍA ESTAMOS MÁS SENSIBILIZADOS CON LA NECESIDAD DE SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA QUE NOS APORTE BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL. A CONTINUACIÓN EXPONEMOS TODAS LAS CLAVES DE UNA DIETA SANA.

Alimentarse de una forma sana y equilibrada es una preocupación muy común en la sociedad actual. Los profesionales de la restauración tenemos también esta misma inquietud y, cada vez más, procuramos ofrecer a nuestros clientes platos que favorezcan una sensación y un estado de bienestar, sin renunciar a una cocina sabrosa.

Efectivamente, lejos queda la época en que se acudía a los restaurantes a degustar platos pesados y contundentes. El mundo de la restauración profesional lleva años trabajando en una línea de cocina en la que triunfan los ingredientes saludables, las combi-

naciones armónicas, las cocciones ligeras y las raciones ajustadas. Por eso, este manual de cocina que tenemos en las manos, si bien describe todo tipo de productos y procedimientos de cocción, está repleto de propuestas tan deliciosas como saludables.

Para empezar, merece la pena dejarse asesorar por los expertos. Mireia Anglada, cocinera, consultora y especialista en nutrición, además de buena amiga y colaboradora de El Celler de Can Roca, comparte siempre con nosotros consejos y sugerencias para cocinar y comer saludablemente. En las páginas que siguen exponemos sus recomendaciones.



LA ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

LOGRAR UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA ES MUCHO MÁS FÁCIL DE LO QUE PARECE. BASTA CON ADQUIRIR LA COSTUMBRE DE COMER VARIADO, Y EN LAS PROPORCIONES CORRECTAS DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS ESENCIALES.

Según la Organización Mundial de la Salud, el 80 % de las enfermedades actuales están relacionadas con una mala nutrición. Por ello debemos mentalizarnos de una vez por todas de que nuestra alimentación es determinante para la salud.

Los nutrientes que nuestro organismo necesita para su adecuado desarrollo no se hallan en cualquier tipo de alimento, y por eso los nutricionistas dicen que comer no es lo mismo que nutrirse. Por este motivo, de vez en cuando, merece la pena que nos paremos a pensar y a valorar qué comemos y cómo comemos. Nos daremos cuenta entonces de

las inercias que nos llevan a cometer pequeños o grandes errores en nuestra alimentación cotidiana, y que seguramente, de un modo u otro, ya están afectando a nuestra salud.

Alimentarnos de manera consciente, con productos naturales, de proximidad, frescos y sin aditivos; cocinar los ingredientes de la manera adecuada para preservar al máximo sus propiedades nutricionales y, por último, comer con calma, disfrutando de la experiencia, son las claves que nos ayudan a mejorar nuestra salud y son el punto de partida de una alimentación responsable.





LA IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES

Los nutrientes son la base necesaria para que nuestro organismo funcione de manera equilibrada. Algunas de estas sustancias, en particular los hidratos de carbono y las grasas, tienen una función energética y nos permiten realizar nuestras actividades diarias. Otros nutrientes, sobre todo las proteínas, son estructurales, es decir, construyen la estructura de nuestro organismo, con sus distintos tejidos. Finalmente, están los componentes reguladores: las vitaminas y los minerales, que permiten a nuestro organismo utilizar correctamente las funciones ya citadas.

Puesto que ningún alimento aporta por sí mismo todos estos nutrientes, la clave de una correcta alimentación es la variedad.

PRINCIPALES NUTRIENTES

■ **Hidratos de carbono.** Son la principal fuente de la energía que el cuerpo necesita, y deben representar entre un 50 % y un 60 % de las calorías que ingerimos diariamente (entre 4 y 6 raciones). Los encontramos en los cereales, las frutas, las legumbres y las verduras. Aunque son imprescindibles cuando se practica ejercicio o se realiza esfuerzo físico, un consumo excesivo puede provocar un almacenamiento de grasas innecesarias. Es recomendable priorizar los cereales de grano entero (cereales integrales) frente a los productos refinados (pasta blanca, pan blanco...), puesto que aquellos tienen un mayor contenido nutritivo y en fibras.

■ **Proteínas.** Se encuentran sobre todo en la carne, los huevos y el pescado. Aunque estamos acostumbrados a un consumo elevado de proteína animal, esta no debería superar el 15 % del total de las calorías que ingerimos al día. Pueden sustituirse por alimentos ricos en proteína vegetal, como las legumbres y ciertos cereales, como la quinua.

■ **Grasas.** Si bien nuestro cuerpo necesita un aporte diario de grasas –deben representar aproximadamente un 30 % de las calorías consumidas al día–, una ingesta excesiva de grasas de origen animal perjudica nuestro sistema cardiovascular. Por ello es preferible priorizar las grasas de origen vegetal, como las que nos proporcionan el aceite de oliva y las semillas (de girasol, de calabaza, de sésamo...).

■ **Vitaminas.** Imprescindibles para múltiples funciones vitales, están presentes en cualquier dieta equilibrada. Cada vitamina desempeña su papel: la vitamina A, abundante en los pimientos y las zanahorias, mantiene sana la piel; las del grupo B, presentes en frutos secos y lácteos, protegen el sistema inmunológico, digestivo y nervioso; la vitamina C, que encontramos en los cítricos, es antioxidante. Para preservar las vitaminas de los alimentos es importante utilizar métodos de cocción adecuados.

■ **Minerales.** Muy importantes para la formación de los huesos y otros tejidos, algunos de los principales minerales son el calcio, abundante en los lácteos, los frutos secos y las semillas; el fósforo, que encontramos en los huevos y el pan integral; el sodio, que hallamos en la sal; el hierro de la carne y las verduras de hoja verde, y muchos otros. Están presentes en cualquier dieta variada, aunque un consumo excesivo de azúcares refinados o de grasas dificulta su absorción.

■ **Agua.** El 60 % de nuestro cuerpo es agua, así que acordémonos de beber con regularidad. Se recomienda tomar unos 2 litros al día, aunque hay que tener en cuenta que, al ingerir alimentos como frutas, verduras o caldos, también la estamos consumiendo.



PLANIFICAR LA DIETA SEMANAL

En nuestra dieta no deben faltar los alimentos básicos que garanticen la energía y los nutrientes imprescindibles para nuestro cuerpo. Para asegurarnos de ello, hay ciertas normas que no debemos descuidar.

Debemos incluir toda clase de verduras y frutas, legumbres y cereales. También es importante el pescado y un consumo moderado de carnes, y al tiempo restringir al mínimo posible el consumo de azúcares. No son convenientes ni los excesos ni las carencias de cualquier grupo de alimentos.

Es recomendable comer entre 4 y 5 veces al día y no saltarse ninguna comida. Así evitaremos picar entre horas y realizar ingestas demasiado abundantes.

La primera comida del día, el desayuno, es una de las más importantes. Debemos empezar el día con un desayuno completo a base de cereales –mucho mejor si son integrales y sin azúcares añadidos–, fruta y algún producto que contenga calcio, como los frutos secos, los lácteos o las semillas como el sésamo. Con estos ingredientes nutriremos nuestro cuerpo y le proporcionaremos la energía que necesita para emprender el día.

RACIONES DIARIAS

- **Frutas y verduras.** Es aconsejable consumir un mínimo de 5 raciones al día (3 piezas de fruta y 2 raciones de verdura) para conseguir el aporte de vitaminas, minerales, agua y fibra necesarios.
- **Pescados y carnes.** Para asegurarnos una cantidad de proteínas adecuada, es recomendable comer pescado azul (atún, salmón, bonito, sardina, caballa) 2 o 3 veces a la semana. Este tipo de pescado es, además, muy rico en ácidos grasos omega-3 y nutrientes esenciales. Debemos completar la semana con proteína animal de buena calidad: un día optaremos por la carne roja (cordero, buey, ternera, cerdo), mientras que la carne blanca (pollo, pavo) la podemos comer 2 días.
- **Huevos.** Preferiblemente ecológicos, se pueden consumir con regularidad (3 o 4 a la semana).
- **Legumbres.** Son también una estupenda fuente de proteínas y aminoácidos esenciales. Debemos tomarlas un mínimo de 2 veces por semana.
- **Arroz, pastas y pan.** Los hidratos de carbono son la base de nuestro aporte energético y, por tanto, se necesitan unas 5 o 6 raciones diarias. Son preferibles las harinas y los arroces integrales.
- **Lácteos, semillas y frutos secos.** Un aporte de calcio diario es necesario y podemos conseguirlo tomando entre 2 y 4 raciones diarias de productos lácteos, si no se tiene intolerancia, o a través de frutos secos, semillas y alimentos de hoja verde.





ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLAS Y ACEITUNAS

Tiempo: 1 h | Nivel: bajo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Tomates de distintas variedades (pera, de Montserrat, corazón de buey, raf, muchamiel, cherries variados)

Cebollas variadas (tierna, roja, de Figueres)

Ajos tiernos

Aceitunas variadas (arbequina, hojiblanca, sevillana, aloreña, de Kalamata)

Aceite de oliva

Vinagre de Jerez

Tomillo

Romero

1 limón

Sal y pimienta

Azúcar

ELABORACIÓN

1 Para macerar las aceitunas, las sumergimos en aceite de oliva durante unas horas y añadimos al macerado el tomillo y la piel de limón.

2 Para preparar la vinagreta, mezclamos 3 partes de aceite y 1 de vinagre de Jerez y añadimos sal y pimienta. La mezcla de aceite y vinagre es un punto de partida que se puede rectificar al gusto de cada comensal.

3 Trataremos los tomates de distinto modo. Aquellos que sean especialmente gustosos, tersos y que desprendan aroma de tomate, los pelamos. Se pueden escaldar para pelarlos mejor, pero si son para ensalada, aunque cueste más, es preferible pelarlos con el cuchillo. De los tomates más jugosos, aprovechamos el corazón y las semillas, es decir, el caviar del tomate.

4 Cortamos a gajos la parte externa de los tomates más jugosos y los cocinamos a horno suave durante 30 minutos con aceite de oliva, sal, pimienta, tomillo, romero y un poco de azúcar.

5 Partimos los tomates cherry y los salteamos, es decir, les damos un golpe de calor en la sartén.

6 Dejamos macerar los tomates salteados sumergiéndolos en aceite y vinagre durante unos minutos. Después, podemos aprovechar el jugo restante de la maceración para añadirlo a la vinagreta que hemos preparado anteriormente.

7 Cortamos las cebollas y los ajos tiernos en juliana y los sumergimos en agua y hielo. Conseguiremos así que pierdan su exceso de fuerza.

8 Disponemos con cariño los diferentes ingredientes de la ensalada en una fuente o en los platos, y aliñamos generosamente con la vinagreta.

Esta ensalada reúne tres adjetivos: es simple, fresca y nutritiva. En realidad, la receta solo es una pauta; merece la pena pasearnos por el mercado buscando los mejores productos de temporada y recolectados en su punto óptimo de madurez. Dejémonos llevar por el entusiasmo que nos despierten sus colores y sus aromas.



ELABORACIONES RESPETUOSAS

EN LA COCINA, A MENUDO LOS INGREDIENTES SUFREN TRANSFORMACIONES SENSACIONALES. POR ESO, NO BASTA CON ESCOGER LOS MEJORES PRODUCTOS; TAMBIÉN DEBEMOS UTILIZAR LA TÉCNICA ADECUADA PARA COCINARLOS.

Si procuramos comprar los productos muy frescos, una vez en la cocina debemos continuar trabajando de acuerdo con la idea de aprovechar y proteger al máximo sus propiedades. Por esta razón, debemos conservarlos de la manera óptima, como indicaremos en el siguiente capítulo de este libro. Pero no basta con esto: también debemos cocinarlos con respeto.

Al cocinar los alimentos modificamos sus componentes bioquímicos, de modo que, si bien así los hacemos más digeribles y seguros para nuestro consumo, en contrapartida pierden parte de sus nutrientes. Cuanto más se cuece un producto, y cuanto mayor es la temperatura de cocción, más nutrientes pierde. Por eso, hay que cocinar los alimentos en su punto justo. Cada producto tiene su tiempo óptimo de cocción, aunque también el tipo de corte y el tamaño de la pieza influyen en esta consideración.

Por supuesto, algunos productos —básicamente las frutas, las verduras y las hortalizas— pueden comerse crudos, de modo que nos aporten toda su riqueza nutricional. Previamente debemos lavarlos, pero jamás dejarlos en remojo, puesto que parte de las vitaminas y los minerales se perderían en el agua.

Si no vamos a ingerir el producto fresco, en algunos casos podemos realizar preelaboraciones que no requieran aplicar calor —como los curados, los marinados o los encurtidos, que veremos en el capítulo «Preelaboraciones»—, ya que preservan los nutrientes.

Al hervir verduras, no conviene poner demasiada agua en la olla. Las añadiremos al agua cuando hierva, y es mejor tapparlas, para aprovechar el vapor. Se calcula que a 100 °C, y a partir de 20 minutos de cocción, se destruye el 50 % de la vitamina C, por lo que es importante no hervir las verduras más de lo necesario, tanto para preservar sus nutrientes como para conseguir una textura agradable. Una vez finalizada la cocción, y con el objetivo de preservar las vitaminas y los minerales, no debemos dejar que las verduras se enfríen dentro del agua; hay que escurrirlas lo antes posible, incluso si no vamos a consumirlas al momento.

SOLUCIONES CULINARIAS

La cocción de las legumbres, en cambio, debe ser larga y progresiva. Para muchas personas, su piel resulta difícil de digerir. Una alternativa para no renunciar al consumo de legumbres es comerlas en forma de purés o cremas. Sin embargo, la globalización gastronómica nos aporta soluciones muy interesantes: hoy en día ya podemos encontrar con cierta facilidad alga *kombu* (a la venta en herbolarios y en tiendas especializadas en productos asiáticos y *gourmet*), muy habitual en las cocinas orientales. Esta alga ablanda la fibra de las legumbres, por lo que las hace más digestivas, y además aporta minerales muy valiosos. Basta con introducir una porción en el agua de la cocción y disfrutaremos de las legumbres sin problemas.

Al cocer huevos debemos procurar que se hagan bien por la parte de la clara, para hacerla más digestible, y que la yema quede más bien cruda, para que conserve sus nutrientes. Con hervirlos 10 minutos es suficiente. Deben consumirse de inmediato.

En cuanto a la elaboración de las carnes, no conviene abusar de las cocciones a fuego directo (brasas o ahumados), que pueden producir toxinas perjudiciales para la salud. Tampoco debemos excedernos en la cocción del pescado azul, puesto que las altas temperaturas destruyen su aporte de omega-3. Tanto por lo que se refiere a las aves como al pescado, puede ser útil cocinarlos con su piel, ya que esta los protege, sella la carne con sus jugos y evita que se resequen. Una vez terminada la cocción, podemos retirar la piel, si queremos evitar la grasa que lleva incorporada.



COCCIONES SUAVES

Apostar por las cocciones a baja temperatura nos introduce en una cultura culinaria basada en el respeto por la naturaleza del producto y el aprovechamiento de sus propiedades nutricionales.

- **Cocción a la sal.** El alimento se cubre con sal gruesa, lo que permite que se cueza uniformemente y al tiempo esté protegido de las altas temperaturas.
- **Cocción al vapor.** Con esta cocción conseguimos preservar todo el sabor natural de los alimentos y aromatizarlos con facilidad, simplemente añadiendo condimentos al agua (*véase p. 216*).
- **Cocción en papillote.** Se trata de la cocción que se produce al aplicar calor al producto envuelto en un vegetal o en papel sulfurizado (papel vegetal o papel para el horno). El resultado se asimila al de una cocción al vapor.
- **Cocción a la plancha.** Si bien puede alcanzar temperaturas muy elevadas, la plancha nos permite obtener una cocción del pescado interesante: consiste en disponerlo sobre su piel, de tal modo que esta proteja la carne del calor directo e impida que se enganche a la plancha. Damos la vuelta a la pieza solo cuando la carne cambie de color para que el dorso del pescado acabe de cocerse levemente (*véase p. 274*).
- **Cocción al vacío.** El producto permanece envasado al vacío en una bolsa durante el tiempo que transcurre la cocción -que se produce a temperaturas controladas, normalmente bajas- y conserva de este modo la mayor parte de sus propiedades nutritivas y organolépticas. Es un procedimiento propio de las cocinas profesionales, pero en tiendas especializadas disponen de termos de cocción de uso doméstico que nos permiten practicarlo en nuestros hogares (*véase p. 298*).





ALIMENTOS NUTRITIVOS

ALGUNOS ALIMENTOS DESTACAN POR UN ELEVADO CONTENIDO DE NUTRIENTES ESPECÍFICOS -COMO ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES, ANTIOXIDANTES Y FIBRAS-. EL CONSUMO REGULAR APORTA BENEFICIOS EXTRAORDINARIOS PARA NUESTRA SALUD.

Ciertos alimentos destacan por sus excepcionales propiedades, sobre todo porque algunos fortalecen nuestro sistema inmunológico. Merece la pena aprovecharlos: algunos, como el ajo y la cebolla, forman parte de nuestra tradición y herencia gastronómica, mientras que otros, más nuevos e importados de otras culturas, como el *miso* o las algas, son una oportunidad para descubrir sabores y formas nuevas de entender la cocina, a la vez que nos aportan una gran calidad nutritiva. Atrevámonos a incorporarlos en nuestra dieta. Nos sorprenderán –y sorprenderemos– por sus posibilidades culinarias.

ALGUNOS SUPERALIMENTOS

- **Aceite de oliva.** Si es de primera presión en frío, es rico en ácidos grasos monoinsaturados (omega-9) y en antioxidantes, que proporcionan una acción limpiadora y protectora del sistema circulatorio.
- **Ajo.** Contiene un potente antibiótico natural. Sin embargo, para aprovecharlo, debemos consumir el ajo crudo, ya que la sustancia protectora se destruye al sobrepasar la temperatura de cocción de 60 °C.
- **Frutos secos y semillas.** Estos productos, aunque son ricos en grasas, no aportan colesterol; al contrario, son un buen protector cardiovascular.



- **Algas.** En la cultura oriental son tan habituales como para nosotros lo son las hortalizas y, a pesar de que no hay costumbre gastronómica en Occidente, se trata de un alimento muy interesante por sus altas cualidades nutritivas. Solo una cucharada sopera diaria de algas abastece al organismo de todos los minerales y oligoelementos esenciales, indispensables para un correcto metabolismo celular. También por sus posibilidades culinarias, las algas son capaces de provocar toda una revolución en nuestra cocina. En los herbolarios y tiendas especializadas pueden guiarnos para incorporarlas en nuestra dieta habitual.
- **Cebolla.** En crudo, ayuda a eliminar las mucosidades del sistema respiratorio y es útil en resfriados, tos y gripe. Asimismo, impide la formación de coágulos sanguíneos. Sin embargo, al igual que el ajo, una vez hervida pierde sus propiedades antibióticas.

- **Endibia, escarola y alcachofa.** Mantienen el hígado sano y son ideales para las personas diabéticas.
- **Jengibre.** Esta raíz es un gran antiinflamatorio natural, ideal para la circulación y para el sistema respiratorio. Para aprovechar al máximo sus propiedades debemos añadirlo a las elaboraciones al final de la cocción.
- **Miso.** Es un condimento oriental elaborado a partir de soja fermentada y otros cereales. Se utiliza como potenciador de sabor y está dotado de múltiples propiedades: favorece el equilibrio de la flora intestinal, el equilibrio hormonal de la mujer y el sistema cardiovascular, además de ser un potente antioxidante. Podemos añadirlo al final de las cocciones, evitando que hierva.
- **Rábano.** Es un depurativo natural. Nos ayuda a reducir grasas y a eliminar la retención de líquidos.
- **Sandía.** Otro gran depurativo. Es refrescante, limpia la sangre y ayuda a eliminar líquidos.