

JOAN ROCA

COCINA MADRE

Recetas sencillas y tradicionales para cocinar en casa



Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos ex-
clusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Un libro que reúne la cocina de casa de toda la vida con 80 recetas sencillas para que todo el mundo cocine en casa. La cocina de las madres, de la tradición, puesta al día, ligada a un concepto muy emocional, el de la recuperación y la perpetuación de los platos más auténticos, del recetario popular. Recetas sin complicaciones ni tecnicismos, pero con todo el toque de calidad de Joan Roca. El libro contiene tres tipos de recetas: las de toda la vida, las de nuestras madres; otras como adaptaciones al tipo de cocina actual, con reducción de grasas, por ejemplo; y otras como evolución de la cocina tradicional pero puestas al día, al gusto de hoy. El libro está estructurado con la organización clásica de las recetas: entrantes, pescados, carnes, huevos, verduras, dulces. Y contará con una breve introducción a las técnicas fundamentales explicadas de manera muy clara y sin grandes complicaciones. Todo un homenaje a la cocina de nuestras madres.

JOAN ROCA COCINA MADRE

Recetas sencillas y tradicionales
para cocinar en casa

Fotografía de Becky Lawton



Para Montse y Maria

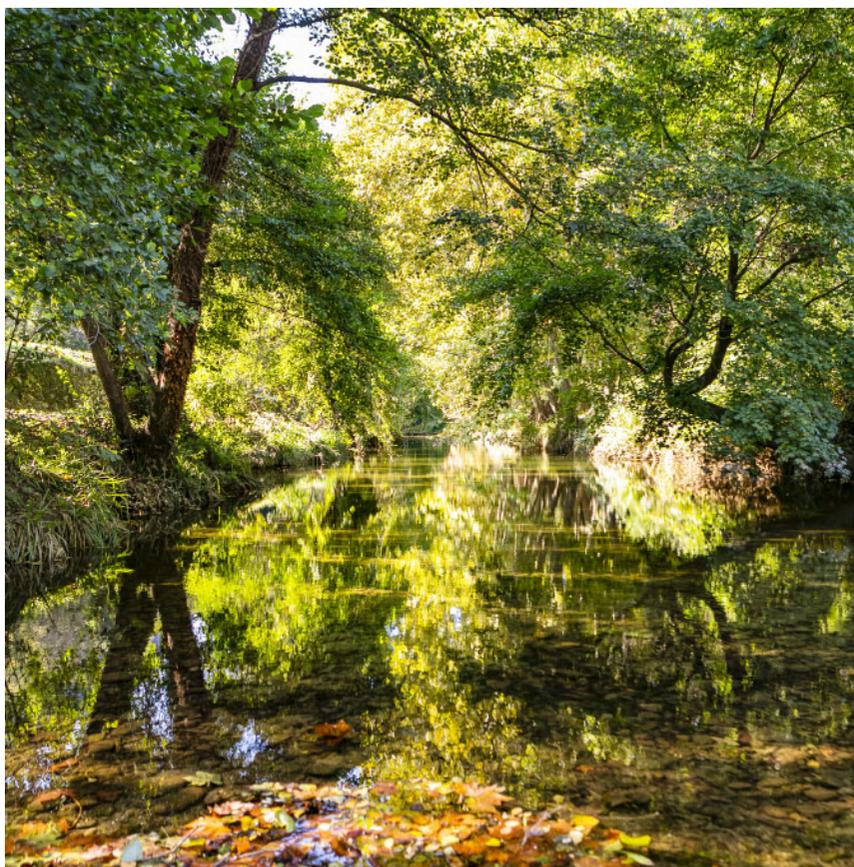
PRÓLOGO

Hiroyoshi Ishida es una leyenda viva del kaiseki, la alta cocina tradicional japonesa, y su restaurante en Tokio, Mibu, se ha convertido en un destino imprescindible para muchos de los más importantes chefs del mundo. Yo mismo acudí allí hace seis años con algunos representantes de la vanguardia culinaria del momento: Gastón Acurio, Massimo Bottura, Harold McGee, Dan Barber, Alex Atala, Ferran Adrià, Sven Elverfeld, Michel Bras y Yukio Hattori. En aquella visita creció mi respeto y admiración por la cultura gastronómica japonesa, y tuve el privilegio de experimentar en vivo las preparaciones sutiles y delicadas de Ishida, así como su reverencia por el producto. En la cocina del Mibu comprendí cuál era el auténtico parámetro intangible de la gastronomía japonesa: la tradición. Y, con ella, su autenticidad arraigada.

Tras mi visita a Tokio, Hiroyoshi y yo mantuvimos el contacto y, hace un par de años, fue él quien se subió a un avión con destino Girona. Pero, cuando acudió al barrio de Taialà, no lo hizo para degustar la cocina de El Cellar de Can Roca. Intrigado por entender el sustrato amoroso y paciente de nuestro éxito, quería conocer nuestra tradición, nuestra «cocina madre». Por eso, su objetivo fue el bar restaurante Can Roca de nuestros padres y, especialmente, Montserrat, mi madre.

Ver a ambos comunicarse sin palabras, solo con gestos, aromas y sabores en la cocina de Can Roca, fue una experiencia inolvidable. Ninguno de los dos habla el idioma del otro, pero ambos dominan el lenguaje universal de la cocina y, aunque a simple vista podrían parecer muy distintos, tienen muchas cosas en común. A sus ochenta y pico años, tanto Montserrat como Hiroyoshi siguen al pie del cañón en sus respectivos restaurantes, como si un hilo vital e imperceptible los conectara con sus fogones. Después de tantos años en sus cocinas, se han convertido en un ingrediente más, en el rasgo distintivo de sus elaboraciones. Creo que ambos son conscientes de que, sin su presencia, estas tendrían otro sabor.





Fotografía de Sant Martí de Llémena, pueblo natal de Montserrat.

Y, desde luego, tal y como intuyó acertadamente Hiroyoshi, sin nuestra cocina madre El Cellar de Can Roca también sería muy distinto. Aquel encuentro entre Tokio y Girona nos recordó la importancia de la tradición. En tiempos de novedad y obsolescencia programada, acercarnos a nuestros mayores es más que un acto de memoria, es sumergirnos en un libro vivo que conserva nuestras señas de identidad.

Y eso es precisamente lo que hemos querido hacer nosotros aquí. Sumergirnos en nuestra cocina madre para identi-

ficar, recordar y celebrar las elaboraciones, ingredientes y enseñanzas que nos han convertido en quienes somos; recuperar los sabores y aromas que nos han moldeado y empujado a crear nuestra propia cocina.

Tras muchas horas de recordar, cocinar, probar y jugar, hemos dado con tres tipos de recetas que queremos compartir:

- Recetas tradicionales a las que no hemos cambiado ni una coma. Elaboraciones y sabores de toda la vida que os ofrecemos tal y como las prepara nuestra madre. Algunos son platos de fiesta, otros, de aprovechamiento, un rasgo muy importante en la cocina tradicional, pero todos están elaborados, como no podría ser de otra manera, con ingredientes de proximidad y de temporada.
- Recetas tradicionales ligeramente adaptadas para acomodarlas a los gustos actuales. Son elaboraciones de siempre en las que hemos sustituido algún ingrediente o hemos ajustado los tiempos de cocción. Tradición revisada y actualizada con todo el respeto por el espíritu del original.
- Recetas nuevas que utilizan ingredientes ahora habituales pero inexistentes en la cocina de nuestra madre. Son elaboraciones inspiradas por una de las enseñanzas más importantes que hemos recibido de nuestra madre: cocina con lo que tengas a tu disposición, aprovecha los productos de los que dispones.

Además, incluimos una breve recopilación de elaboraciones y técnicas habituales en la cocina tradicional, como por ejemplo las picadas, los sofritos o el escabeche, que nos servirá de ayuda tanto para elaborar las recetas que proponemos como para recuperar antiguos recetarios de nuestras madres y abuelas.





Este es un libro hecho en familia y en equipo. Con Montserrat, la madre, a la cabeza, sus dos nietos, Martí y Marc, y nuestro cómplice en todas las aventuras culinarias que hemos servido en papel impreso: Salvador Brugués. Con él comparto muchísimas cosas, dentro y fuera de los libros, desde que nos conocimos, con solo catorce años, en la escuela de hostelería de Girona. Juntos hemos crecido profesional y personalmente, desde los inicios de El Cellar hasta ahora, y, caprichos del destino, quién sabe si por casualidad o por causalidad, nuestras madres comparten apellido y profesión: Maria Fontané y Montserrat Fontané nos dieron a ambos el regalo de la vida y el de la cocina. Ambas están totalmente presentes en este recetario.

Los meses de preparación de este proyecto han constituido un apasionante diálogo multigeneracional. El resultado es esta recopilación viva del pasado, presente y futuro de

nuestra cocina. Un recetario que os animamos a cocinar, disfrutar y regalar a las próximas generaciones.



