

“Hem de menjar productes frescos, de qualitat i diferents en cada estació de l'any”

ALMUDENA MONTAÑO INDIA

Autodifineix la seva cuina com natural, interessant, saludable, especial i creativa. La xef Carme Ruscalleda (Sant Pol de Mar, 1952) és una de les cuineres que té més estrelles Michelin del món, 7 en total, i una gran defensora de la cuina saludable. Aquest any celebrarà el 30è aniversari del restaurant Sant Pau, que va obrir amb el seu espòs Toni Balam a Sant Pol, el poble originari d'ambdós. Amb aquest restaurant ha aconseguit 3 de les 7 estrelles Michelin que posseeix, altres 2 per l'homònim de Tòquio (Japó) i 2 pel restaurant Moments, ubicat a l'Hotel Mandarin Oriental de Barcelona, amb el seu fill Raül Balam al capdavant dels fogons. Allà on va Carme Ruscalleda explica la importància de cuinar amb productes frescos i de qualitat, una filosofia que ha qualitat en els seus restaurants i que ha escampat pel món a través de llibres, tallers i conferències.

Som el que mengem?

És molt important què mengem i de què s'alimenten els nostres productes. Hem de menjar productes frescos, de qualitat i diferents en cada estació de l'any. Per tant, hem de buscar que aquell peixet que consumim hagi menjat bé i que el pollastre o enciam conservi tots els nutrients. Cal dedicar temps a reflexionar què ens posem a la boca, cal trobar temps per cuinar i hem de ser exigents amb què posem al nostre plat. Som el que mengem, el que sentim, com ens movem i com descansem.

Menjar sa és car?

No cal. La cuina de l'enginy és aquella que ho fa amb pocs ingredients, com feien els nostres avis.



Carme Ruscalleda anima els nens a que experimentin amb els aliments. Foto: Almudena Montaña

Vostè ha dissenyat un menú de “gastronomia antiedad”. Enveïllim més lentament segons què ingerim?

Sí. He dissenyat receptes *anti-aging* en col·laboració amb doctors experts en aquest tema perquè està demostrat que menjar sa fa més lent el procés d'envelliment. Són receptes que tenen en compte l'estacionalitat dels productes i compta amb aliments que són font de vitamines, proteïnes, minerals, oligoelements, greixos i hidrats de carboni. Els productes del menjar antiedad els trobem a l'entorn on hem nascut, allò que menjaven els nostres avantpassats.

Com podem educar els més petits perquè mengin saludablement?

Doncs parlant dels aliments a taula. Quan fem una truita de carxofes hem de parlar del valor dels ous i explicar que hem comprat uns ous de matrícula zero, que ponen unes gallines que

estan a l'aire lliure i que n'hi ha unes altres que porten la matrícula 3 i que pobretes estan quietes. Ressalteu el valor de menjar uns ous d'una gallina feliç! I també parlem de les carxofes que heu anat a buscar al veí o a la plaça.

Però, de vegades els gustos dels nens encara no estan prou desenvolupats i alguns aliments no els troben bons.

Cal compartir precisament això. Potser un plat l'hem cuit massa o massa poc o ens hem passat amb la sal. Amb aquest comentari a taula, aquesta investigació gastronòmica, estem educant en el valor dels aliments i també el paladar exigent d'aquesta canalla. Si aprenen el valor de la puresa de les coses bones, quan siguin grans sabran triar molt bé.

I com podem aconseguir que els nens mengin de tot, sobretot verdura i peix, que és el que més costa?

Fent entrenaments a casa, que els nens entrin en un joc d'experimentar. No us enfadeu si diuen “això no vull, no m'agrada”. Torneu-ho a intentar, poseu-ho bonic, creeu un joc amb l'aliment i practiqueu amb el vostre exemple. Si mengem vegetals i peix, els nens acabaran menjant-los.

Ho posaré en pràctica.

Això ho explico al llibre *La màgia de la cuina*, amb il·lustracions de Pilarín Bayés. És un llibre de 288 receptes que neix com a eina per a les escoles, per donar valor als aliments. És un llibre atípic de cuina.

Què té de diferent de la resta de llibres de receptes de cuina?

Que parla de la tècnica de cuinar. Quan cuines utilitzes diverses tècniques: bulls, fregeixes, estofes, rosteixes... Si domines les tècniques, pots portar a casa teva un aliment que no has cuinat mai i sabràs com tractar-lo.

També explico com posar en vapor els bullits.

Com?

No és cap càstig menjar bullits, és un plaer i pots aprofitar també el caldo del bullit. I tampoc és dolent fregir. No pots menjar fregit cada dia, però tenim un oli meravellós i que cal saber com cuinar-lo. No cremeu l'oli, l'oli ha de treballar a tota la paella. Si hi ha espais buits, cremareu l'oli. Quan estofem ho fem amb aquells aliments de la cuina de bord. En una cassola entres la patata i tens l'hidrat de carboni, una mica de costella de porc i tens la proteïna i uns vegetals del sofregit i tens les vitamines. Amb poca cosa tens un plat complet, econòmic i saludable!

S'han posat de moda els súperaliments. Me'ls recomana?

Està bé que els descobrim i els investiguem. La col kale, l'espí-rulina. Però no deixem de consumir bledes, espinacs, pebrots... Els que vivim a la Mediterrània tenim la sort que a cada estació tenim uns aliments que ens equilibren l'organisme i ens preparen pel fred o la calor. No mengis coliflor a l'estiu, ni a l'hivern mongeta tendra. La mongeta tendra menja-la a l'estiu que és més barata, més bona i més sana.

Potser el problema és que tenim al nostre abast de tot i durant tot l'any.

Exacte, però cal recuperar la cultura de les estacions. Els mercats canvien de color, de forma i de sabor. Una bona tècnica és portar la canalla al mercat els dissabtes i que es deixin seduir. Que ells triïn el menjar i que després ajudin a cuinar-lo i vegin la transformació de l'aliment de cru a cuit.

L'alimentació i els hàbits saludables a l'etapa escolar

Com a cloenda dels actes de celebració del 50è aniversari de l'Escola Mossèn Joan Batlle de Blanes, el passat 15 de febrer van convidar la xef Carme Ruscalleda a compartir una taula rodona amb la doctora de medicina general Josefa Extremera, i amb el responsable de programes de la Fundació Gasol, Santi Gómez, que estu-

dia l'obesitat infantil. Sota el títol *L'alimentació i els hàbits saludables a l'etapa escolar*, els tres experts van donar idees per implementar-les a casa. Van destacar els beneficis de la pràctica de l'esport per evitar l'obesitat, sense oblidar la piràmide alimentària i la dieta mediterrània. També van recordar la importància de men-



A la taula rodona van donar consells sobre l'alimentació saludable. Foto: Almudena Montaña

jar tota la família junta sense televisió ni dispositius mòbils

i deixar de banda la mandra per cuinar... perquè preparar

un plat es pot convertir en una gran festa familiar. ■