

## Dalle sperimentazioni di Ferran Adrià ai chioschi della Boquerie di Barcellona e ai vicoli di Terragona

LUIGI BOSIA

In un precedente articolo dedicato alla cucina spagnola, dopo aver ricordato che gaspacho, paella, tapas sono i piatti da noi più conosciuti, ricordavo anche che si fonda essenzialmente sull'uso di due ingredienti: aglio e olio d'oliva. La gastronomia

**I mille gusti della terra e del mare conditi dalla migliore tradizione gastronomica**

spagnola, abitualmente, si divide in sei aree, una delle quali è il pesce stufato della sofisticata cucina catalana che richiama anche quattro salse essenziali: sofrito, samfaina, picada e ali-oli. La samfaina è a base di pomodori, peperoni e melanzane, la picada è un trito d'aglio, prezzemolo, mandorle tostate e pinoli, l'ali-oli risale al tempo dei romani ed è, come dice il nome, a base di aglio e olio. D'oliva ovviamente. Si pesta l'aglio in un mortaio aggiungendo via via l'olio fino a formare una pasta cremosa che accompagnerà sia carni che pesci. Se il sofrito (aglio, cipolla, pomodoro e prezzemolo) è comune a tutta la Spagna, un'altra salsa è esclusiva di Tarragona: il romesco, a base di olio, peperoncino (del tipo romesco da cui la salsa prende il nome) e pane. La Catalogna è patria della cucina mediterranea che vede l'olio d'oliva al primo posto, ma anche di quella denominata "cucina di mercato" preparata con frutta e verdura fresca, visto che ce n'è



# cucina catalana

## Il lato mediterraneo della tavola spagnola

ogni mese dell'anno. Non va dimenticata la paella, piatto ormai diventato universale ma che solo gli spagnoli sanno preparare come si deve. Una citazione merita le tapas (la parola significa "assaggi") che oggi, in tutto il mondo, accompagnano aperitivi e pasti leggeri. E come dimenticare la crema catalana? Molte ricette risalgono al trattato del 1500, "Sien reglas utils y economicas per cuynar bè". Vi troviamo la "sopa de pescado", già nota ai tempi dell'ammiraglio Lauria vincitore degli angioini nel 1284, anch'essa a base di zafferano come la bouil-

labaisse. C'è poi la "parrillada" (pesci di scoglio e crostacei alla griglia) e la "zarzuela" anch'essa a base di pesce e al gusto d'anice. A Tarragona sono famosi i "calçots" (un tipo particolare di cipolle). Se ne fa la "calçotada": le cipolle; arrostate su una tegola, si portano in tavola sulla stessa accompagnandole con salsa d'olio e mandorle. A Girona, ai piedi dei Pirenei, sono famosi i volatili: tacchini, oche, anatre che vengono preparati ripieni di mele, pere, rape, olive, ma anche di salsicce, uva passa e pinoli. Famosi anche i vitelli e gli insaccati quali la "butifarra" servita, arrostita o

fritta, con i fagioli. Piatto povero ma eccellente. Dalla Costa Brava i pesci, in particolare, le aragoste. Si prepara un tipico "mare e monti" a base di pollo e aragosta. Ma la Catalogna è soprattutto famosa per la sua capitale, Barcellona. Il quartiere "gotico" è un susseguirsi di ristoranti tipici. Tra questi l'"Agut d'Avignon" che, a lungo, fu il migliore ristorante della città. Si trova a due passi dalle Rambla, quasi di fronte alla Boqueria, il mercato tipico che, per i suoi colori è un "must" da visitare come la Sagrada Famiglia. È il tempio della gastronomia, una vera delizia per i sensi. Il più

celebre dei ristoranti è però "Los caracoles", un'istituzione la cui specialità, come d'altra parte dice il nome, sono le lumache. Non va dimenticato il numero uno dei cuochi mondiali, Ferran Adrià del ristorante "El Bulli" di Rosas. Per mangiarvi dovete prenotare con larghissimo anticipo, ma potete procurarvi il suo ricettario in tre volumi, uno dei quali anche in italiano. Oltre 2.000 pagine di ricette completate da mille e più foto. Un'opera che è frutto di riflessione rigorosa ed oggettiva che accompagna il lettore lungo il percorso ventennale della sua creatività.



### LE TAPAS

Assaggi, quasi antipasti nei bar o nei ristoranti. Spesso sono fritti, di calamari o frutti di mare, oppure insaccati. Ma anche anche di pollo, formaggi.



### SOPA DE PESCADO

Si utilizza principalmente lo scorfano, cotto in tegame con alloro, cipolla, e vino bianco. Da parte si fa un brodo di mare e si aggiunge al pesce.



### IL BACCALÀ

Il trucco è quello di tenere il pesce a bagno almeno per un giorno e mezzo. Poi va tagliuzzato, infarinato e fritto con alcuni spicchi d'aglio.

### Il dolce

## La crema catalana è tra i dessert più conosciuti al mondo

È uno dei dessert più conosciuti e arriva proprio dalla Catalogna. Si chiama crema catalana, è una alternativa alla crème brûlée, e ormai si trova in quasi tutti i ristoranti d'Europa e si può gustare durante tutto l'anno anche se a Barcellona e dintorni tradizionalmente si porta in tavola durante la festa di san Giuseppe. È un dolce molto ricco e gustoso che va evidentemente scelto quando le altre pietanze precedenti della serata o del pranzo non utilizzano l'uovo. Perché è proprio l'uovo uno degli ingredienti principe della crema. Si comincia portando ad ebollizione un litro di latte (se si hanno sei persone a tavola) con una stecca di cannella sbriciolata. Appena inizia a bollire si spegne e si lascia riposare e raffreddare. Nel frattempo in un piatto si vanno a sbattere i tuorli d'uovo (circa uno per persona), si aggiunge lo zucchero

(25 grammi per porzione) e un po' di fecola (o 50 grammi di maizena, amido). Si sbatte bene, bisogna fare attenzione che non si formino grumi e poi si versa lentamente il latte. Fatta quest'operazione occorre versare la scorza di limone (e qui la quantità dipende dai gusti). Quando tutto è stato ben amalgamato si mette il contenitore (meglio scegliere una pentola antiaderente) sul fuoco sino a quando non ricomincia a bollire. Arrivati a questo punto bisogna prendere le classiche terrine per servire le creme e versarci la catalana. Si può poi lasciare raffreddare in frigo o comunque in un locale fresco, per almeno quattro, cinque ore. Prima di portare a tavola le terrine bisogna cospargere la superficie con un velo di zucchero che andrà caramellato, o meglio trasformato in una crosta, una delicata pellicola dolce e croccante. Per compiere

questa operazione molti usano la fiamma o una sfera speciale per caramellare che va prima riscaldata. Altri usano invece il forno e posano le ciotole monodose in un grande recipiente con acqua molto fredda per impedire alla crema di impazzire quando viene passata sotto alla grill. Per capire se la catalana è venuta bene bisogna innanzitutto controllare se la sua base è soffice e se quando si infila il cucchiaino la consistenza è omogenea. Alcuni usano varianti dal gusto mediterraneo poggiando sulla crema fragole o uva, frutta sciroppata ma anche banane e ananas. Per accompagnare questo dessert si può scegliere tra un bianco molto delicato oppure si può andare anche su un passito o una malvasia, molti la servono anche con il moscato facendo attenzione a non presentare quello particolarmente dolce.

e.r.b.

### IL DIETISTA

di FABRIZIO VAGHI  
alimentazione@bluewin.ch

## IL VALORE AGGIUNTO È OFFERTO DALL'AGLIO

Tratti della dieta mediterranea, ovvero lo stile alimentare riconosciuto in tutto il mondo come il più salutare, protettivo e preventivo, sono ritrovabili nella cucina catalana, grazie ad un connubio tra prodotti provenienti sia dal mare che dall'entroterra. In essa riveste un ruolo importante, ingrediente di diversi piatti e diverse salse, un alimento che gradualmente le nostre cucine dovrebbero riscoprire, l'aglio. Le ricerche scientifiche su questo prezioso alimento hanno permesso di scoprire diverse qualità, considerabili vere e proprie proprietà farmacologiche.

Il lungo elenco comprende spiccate attività antimicrobiche, antimicotiche, un'azione antipertensiva ed antitrombotica, inibendo l'aggregazione delle piastrine, un'azione protettiva sullo sviluppo di alcuni tumori ed un'imponente effetto antiossidante dovuto alla presenza di solfuri e di selenio. Quindi un vero e proprio toccasana per la nostra salute: l'unico effetto dai più conosciuti ma oggi ridimensionato, è l'azione ipocolesterolemizzante, in realtà scarsa ma efficace se utilizziamo l'aglio in capsule a lento rilascio. Alcuni di voi staranno pensando allo spiacevole "effetto collaterale" che questo prodotto può avere sull'alito, a causa dei composti solforati in esso presenti. Sicuramente il consumo dell'aglio come ingrediente all'interno di un pasto limita molto questo spiacevole effetto, rispetto a consumarlo da solo. Ancora meglio affiancarlo con del prezzemolo, che oltretutto ha molteplici proprietà nutrizionali. La costante introduzione di aglio, per tutte le proprietà sopraelencate, è fortemente consigliato nella nostra alimentazione, in quanto vero e proprio alimento protettivo e curativo. Pensiamo ad aggiungerlo nei nostri sughi per la pasta, senza eliminarlo prima del consumo, o nelle salse, insieme all'olio extravergine d'oliva, per insalate e verdure.



1. Penetrazione - sempre con il preservativo.
2. Sperma e sangue mai a contatto con la bocca.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio fédéral de la santé publique UFSP



AUTO AIDS SVIZZERO  
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA  
AIDS-HILFE SCHWEIZ

# A casa o subito?

# www.check-your-lovelife.ch

A volte tutto va troppo in fretta per pensare al preservativo. L'alcol, l'eccitazione, il desiderio impellente spingono sovente a fare sesso senza proteggersi. Se ti è già capitato, fai il test online per valutare i rischi.

