



*Xavier Pellicer*

h e a l t h y

k i t c h e n



A la venta el 24 de marzo de 2021



# HEALTHY KITCHEN

**XAVIER PELLICER**

**EL LIBRO DE COCINA SALUDABLE DE XAVIER PELLICER,  
EL MAYOR EXPERTO EN COCINA VERDE DEL MUNDO.**

**COCINA BIODINÁMICA, NUTRICIÓN AYURVEDA, GESTIÓN DE LAS ENERGÍAS SON LOS NUEVOS CONCEPTOS DE LA COMIDA DE HEALTHY KITCHEN, EL MEJOR RESTAURANTE DE VERDURAS DEL MUNDO.**

Xavier Pellicer es uno de los chefs más reconocidos e inclasificables de nuestro país. Este libro es un recorrido por un camino que empezó en 2012, cuando Pellicer comenzó a interesarse por la **cocina biodinámica**. Este descubrimiento le llevó a profundizar en la **nutrición ayurveda** y en la **gestión de las energías**, lo que supuso un cambio fundamental no solo en el ámbito profesional sino también en el personal, en su manera de enfrentarse al mundo y en la gestión de los equipos con los que trabaja.

Hoy en día, en *Xavier Pellicer Healthy Kitchen*, reconocido como **mejor restaurante de verduras del mundo** según la prestigiosa *We're Smart Green Guide*, practica una cocina que ha supuesto **una revolución no solo en la manera de tratar las verduras sino también en los fundamentos en que se ha sustentado hasta la fecha la alta gastronomía**.

«El mundo necesita personas ejemplares que nos muestren el camino, nuevos líderes. Uno de ellos es, definitivamente, el chef especializado en verduras Xavier Pellicer. Este libro es un tributo no solo a un chef único y una cocina deliciosa, sino también a una bella persona.» Frank Fol, presidente de *We're Smart Green Guide*



## DESCUBRIENDO LA BIODINÁMICA

«Mi primer contacto con la biodinámica fue a través de Joan Salicrú. Para mí, una de las personas más influyentes en este campo y uno de los grandes divulgadores de nuestro país. Durante muchos años fue proveedor de Can Fabes y conocerlo fue todo un descubrimiento. Recuerdo cómo, desde su huerto de Vallgorguina, en el Parc Natural del Montnegre, nos traía al restaurante sus frutas, verduras y hortalizas biodinámicas. Conocer a Salicrú despertó mi interés por su filosofía, ya que me di cuenta de que era posible mirar con otros ojos, con otro enfoque, desde otro lugar, los productos con los que trabajábamos a diario en Can Fabes. **Entendí que esa mirada nueva hacia la tierra y hacia nuestra relación con ella que nos proporcionaba la biodinámica influía de forma determinante en los alimentos que cocinábamos.**

*Entendí que esa mirada nueva hacia la tierra y hacia nuestra relación con ella que nos proporcionaba la biodinámica influía de forma determinante en los alimentos que cocinábamos.*

Pese a este **primer contacto con la agricultura biodinámica** durante mi primera etapa en Can Fabes (1993-2000), no fue hasta el año 2012, tras el fallecimiento de Santi Santamaria, cuando se produjo el verdadero detonante que cambió para siempre tanto mi vida profesional como personal. De hecho, fue precisamente en mi reencuentro con Joan Salicrú, después de la muerte de Santi, cuando comenzó la historia que da lugar a este libro.

De mis más de treinta años como profesional me interesan sobre todo estos últimos, desde que empecé a conocer, primero tímidamente y más adelante con pasión y compromiso, el mundo de la agricultura biodinámica. Eso me hizo entender los ciclos naturales y la cantidad de factores que influyen en la agricultura y me permitió familiarizarme mucho más con el mundo vegetal. Tanto el relato como las recetas que vienen a continuación son el fruto de estos años de cambio y constante aprendizaje. Unos años en los que he dejado de ser un cocinero más, expuesto al mundo del estrellato, para convertirme en una especie de *rara avis* del sector. Este proceso me ha llevado al lugar en el que quiero estar. Me siento más cómodo así y, tras más de tres décadas de carrera, tengo la sensación de haber encontrado mi sitio.»



(...) «Durante mis estudios entendí que, **si se trata a las verduras como seres vivos, los ciclos de su crecimiento y maduración hasta su consumo se asemejan a los de las personas.** Por poner un ejemplo: si a alguien le tapamos los ojos, lo esposamos y amenazamos, con toda seguridad vivirá momentos de angustia, de estrés, de miedo y, por consiguiente, es probable que sude, le suba la acetona y el aliento sea más fuerte. Lo mismo se puede aplicar al mundo vegetal cuando no se siguen pautas de cultivo ecológico o biodinámico, o también de cultivo de kilómetro cero empático con los principios éticos y naturales. En biodinámica, la conjunción de muchos elementos hace que estos repercutan de forma directa en las características organolépticas y la energía de los vegetales.»

*Creo firmemente en la necesidad de preservar la energía de los vegetales, de intentar que se pierda la mínima entre la huerta y el plato. Todo mi equipo y yo apostamos por captar y preservar esta energía*



### ***La biodinámica en mi restaurante***

«En mi actual restaurante, Xavier Pellicer Healthy Kitchen, trato de seguir los **preceptos de la agricultura biodinámica dentro de las posibilidades que ofrece un restaurante** y teniendo en cuenta el hecho de que nos encontramos en una ciudad. Creo firmemente en la necesidad de preservar la energía de los vegetales, de intentar que se pierda la mínima entre la huerta y el plato. Todo mi equipo y yo apostamos por captar y preservar esta energía. Para ello, tratamos el producto con suma delicadeza cuando llega a nuestra cocina, ya que somos conscientes de que la manipulación del mismo influye en su energía. Recibimos las verduras y las depositamos en sus bandejas con mimo, vigilamos que no se golpeen, somos muy cuidadosos. Todo el proceso de recepción y almacenamiento se hace pieza por pieza, tratándolas siempre con el máximo esmero.

### **LA DIGESTIÓN**

«Otro de los aspectos de mi cocina que hace que, en ocasiones, me sienta diferente en el mundo de la gastronomía es que apuesto por **intentar cuidar la digestión sin descuidar la ingestión.** La experiencia gastronómica que planteo desde que empecé a aplicar la biodinámica y los preceptos de nutrición ayurveda en **el restaurante tiene presente, en todo momento, qué ocurrirá una vez el comensal abandone el mismo.**

Al adquirir estos conocimientos y aplicarlos tanto en mi vida personal como en el restaurante, se produjeron serios cambios en los paradigmas en los que me había desenvuelto desde mis inicios. **La biodinámica y, sobre todo, el ayurveda, me hicieron replantearme la forma en la que me había expresado,** culinariamente hablando, hasta ese momento».



### LA MEDICINA AYURVÉDICA

«Conocer los detalles de la agricultura biodinámica, entender sus fundamentos y aprender a aplicarlos, tanto en mi trabajo como en mi vida personal, fue solo el primer paso de un camino que no había hecho más que empezar. Fueron tiempos convulsos, en los que, de alguna manera, empezaba a entender que necesitaba hacer cambios, aprender a vivir de una forma diferente. Echando la vista atrás, veo con claridad que fue una etapa oscura, de pena y dolor, pero, a la vez, decisiva, una época de redescubrimiento y reflexión.

Una época que me llevó, probablemente sin darme cuenta al principio y ya de forma consciente y meditada después, a cambiar aspectos de mi vida para siempre. Mis prioridades, mi dieta, mis horarios, mis hábitos, mi vida personal y profesional, mis relaciones con el mundo y con los demás».

(...)

«Poco a poco, empecé a descubrir un mundo que desconocía por completo y que me parecía fascinante y complejo a la vez. **Me di cuenta de la poca importancia que le había dado a lo largo de mi vida, paradójicamente, a la alimentación y de lo poco que solemos escuchar en Occidente los procesos de nuestro propio cuerpo, que, en realidad, no para de lanzarnos avisos.** Fui descubriendo aspectos sobre la **nutrición ayurveda**, sobre cómo me ayudaba a reconectar con mi cuerpo y mi mente después de tanto tiempo desconectados, sobre mí mismo y mi relación con la comida y, por ende, con el mundo. Este proceso fue doloroso y gratificante al mismo tiempo, pues me encontré con alguien que, en aquellos momentos, como Ángela había dicho en nuestro primer encuentro, estaba totalmente desequilibrado.

**Empezó a cuajar en mí la idea de tratar las verduras como proteínas.** A todos los niveles: tanto por su

protagonismo en el plato como en los procesos de elaboración, de modo que era necesario utilizar técnicas que se suelen emplear para carnes, pescados o mariscos a la hora de elaborar una calabaza, una berenjena o una col. Tenía claro que las verduras debían estar en el primer plano de mi proyecto y esta idea fue la que me llevó a abandonar Can Fabes en 2013.

Unos meses antes de irme había puesto en marcha un menú biodinámico ligado a los cuatro elementos, para el que había contado con la ayuda de Joan Salicrú a la hora de escoger qué verduras servir. Fue una apuesta atrevida, ya que, por entonces, no era el tipo de propuesta que se esperaba de un restaurante como Can Fabes, pero tengo que reconocer que tuvo buena acogida. En aquellos tiempos no se hablaba tanto de conceptos que ahora resultan cada vez más familiares para el gran público como *slow food*, que ya estaba presente de la mano de Carlo Petrini, alimentación ecológica, kilómetro cero o biodinámica. Decidí poner en marcha esa iniciativa porque **mi voluntad era hacer las cosas como las sentía, pero sin olvidar que estaba en un restaurante de alta gastronomía».**



*Esa mirada nueva hacia la tierra y hacia nuestra relación con ella que nos proporciona la biodinámica influye de forma determinante en los alimentos que cocinábamos.*



### LAS VERDURAS COMO PROTAGONISTAS

«Elaborar una cocina verde y biodinámica teniendo en cuenta la nutrición ayurveda no es tarea fácil, ya que depende, en gran medida, de factores que escapan a nuestro control. **En biodinámica tenemos días que son hoja, raíz, flor o fruta y que definen los alimentos que están en su máxima expresión para el consumo.** Es sumamente difícil poder trasladar este ejercicio al restaurante y, si además queremos aplicar preceptos de la nutrición ayurveda, se convierte en una misión casi imposible. En ayurveda uno se mueve a través de los *doshas*—y ya hemos hablado de que cada individuo es un mundo—, de modo que aplicar la alimentación más conveniente a cada uno de nuestros comensales es inviable».



### LA CONSTRUCCIÓN DE LOS PLATOS SIGUIENDO EL CALENDARIO BIODINÁMICO

«Las recetas que se recogen en el libro se dividen en cuatro apartados, **los cuatro elementos: tierra/raíz - agua/hoja - aire/flor - fuego/fruta.** Así lo marca el calendario biodinámico, que es una forma de entender y aprovechar los efectos de la luna y los astros sobre la tierra y los cultivos. Lo que empezó siendo una propuesta filosófica de Rudolf Steiner, quien planteaba que **la tierra es un ente vivo y que la forma más saludable de vivir es aprovechando sus ciclos naturales,** se convirtió más tarde, en esta ocasión de la mano de su discípula María Thun, en el calendario biodinámico, que presenta numerosas similitudes con el lunar. La información acerca de constelaciones, planetas y ciclos influye en el estado de la tierra y, por tanto, en los cultivos. El calendario se actualiza anualmente en función de los datos astronómicos y la ubicación geográfica. **Según este calendario, cada elemento —tierra, agua, aire y fuego— influye sobre las constelaciones y activa una parte diferente del cultivo: la raíz, la hoja, la flor y la fruta, respectivamente».**



## Mazorca a la brasa, crema de maíz y huitlacoche confitado

### Ingredientes para X personas:

10 mazorcas mini enteras

50 ml de aceite de oliva suave 0,4 °

20 g de huitlacoche\* confitado

5 ml de aceite ahumado Carpier

Sal

Pimienta negra

\* El huitlacoche es un hongo comestible que se reproduce como un parásito en las mazorcas de maíz. De color gris o negro aporta un sabor y textura singular al plato.



### Elaboración

- Asar a la brasa cuatro mazorcas enteras y reservarlas.
- Pelar en crudo las seis mazorcas restantes y reservar parte de las hebras que hay sujetas a las mismas. Reservar una mazorca entera y cortar las otras cinco.
- Calentar el aceite de oliva en una cazuela a fuego medio y pochar las mazorcas cortadas hasta que estén tiernas.
- Triturarlas en el Blender y sazonar. Tamizar la crema, si fuera necesario, y reservarla en caliente.
- Calentar el huitlacoche confitado.
- Abrir las cuatro mazorcas hechas a la brasa, dejando las hebras junto a ellas.
- Cortar en láminas finas la mazorca cruda.

### Emplatado

Poner una base de crema de maíz tierno en el plato y disponer encima las mazorcas a la brasa, el huitlacoche confitado y las láminas crudas. Finalizar con un toque de pimienta negra y de aceite ahumado sobre las mazorcas y unas hebras crudas.





### **Ensalada de tomate rosa de barbastro, tomate Rebelión, vinagreta de mostaza y curry**

#### Ingredientes para 4 personas:

2 tomates rosa de Barbastro

2 tomates rebelión

1 hinojo

Pimentón dulce

Orégano seco

Sal

Sal en escamas

Cebollino picado

Aceite de oliva

Para el emplatado:

Vinagreta de mostaza (ver Preparaciones base, pág. X) y curry

Hojas de tagete

#### Elaboración

- Retirar el pedúnculo de los tomates rebelión, escaldarlos en una cazuela con agua hirviendo y dejarlos enfriar en un bol de agua con hielo. Pelarlos.
- Precalentar el horno. Colocarlos en una bandeja de horno y espolvorearlos con el pimentón, el orégano y la sal. Ponerlos a pasificar en el horno a 110 °C durante unas 3 horas. Una vez estén en su punto, conservarlos en aceite de oliva.
- Cortar los tomates de Barbastro en gajos y dejarlos macerar en un bol con aceite de oliva y sal en escamas.
- Cortar el hinojo muy fino con ayuda de una cortadora. Dejarlo reposar en un bol de agua con hielo durante unos minutos para que quede bien crujiente.

#### Emplatado

Mezclar la vinagreta de mostaza con pasta de curry rojo al gusto. Disponer todos los ingredientes de la ensalada en un plato, aderezarla con la emulsión de vinagreta de mostaza y curry y, para finalizar, añadir el tagete.





## XAVIER PELLICER

1999-2010  
Abac (\*\* Michelin)  
Barcelona, España

1988-1990  
Jacques Maximin (\*\* Michelin)  
Niza, Francia

1992-1999  
Can Fabes (\*\*\*) Michelin)  
San Celoni (Barcelona), España

1988-1990  
Le Diamant Rose (\*\* Michelin)  
La Colle-sur-Loup, Francia

1990-1992  
Le Carré des Feuillants (\*\* Michelin)  
Paris, Francia



### Healty Kitchen

**Xavier Pellicer**

PLANETA GASTRO

21,5 x 25,5 cm. 208 pags

Tapa dura sin s/cub. (cartoné)

PVP: 27,95 €

A la venta desde el 24 de marzo de 2021

### Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

[www.planetagastro.com](http://www.planetagastro.com)

[twitter.com/planetagastro](https://twitter.com/planetagastro) - [instagram.com/planetagastro](https://www.instagram.com/planetagastro)