

Introducció

Quan va néixer la idea d'escriure aquest llibre, el meu desig era el d'animar els meus fills a posar en pràctica les receptes dels seus plats preferits. Mentre anava pensant quins serien els plats del receptari, van anar sorgint altres idees.

La cuina ha estat sempre per a mi un àmbit en el que m'he sentit creativa, sobretot m'estimulava el fet de sorprendre els altres i a mi mateixa amb alguna menja especial. Després, quan arriben els fills, no només hi intervé la devoció en la qüestió culinària, també és una obligació cuinar i procurar que sigui agradable per a ells.

Em sembla que tot va començar quan, de petita, jugava a la cuineta de fusta amb la meva germana i m'agradava fer pastetes amb farina i aigua. Després, més gran, jo que sempre he estat laminerera, em captivaven els dolços i fer pans de pessic. De la devoció va venir l'obligació, i ja em teniu preparant brous i netejant peix. Especialment això de netejar el peix em feia molt de fàstic, fins i tot vaig arribar a posar-me guants de cirurgia per a aquestes tasques.

S'han anat succeint els àpats de cada dia i també les celebracions. Unes vegades he estat jo la convidada i d'altres, l'amfitriona dels grans esdeveniments culinaris. Els fills s'han fet grans, i he comprovat que hi ha menjars especials pels quals senten una devoció especial. Però no sempre és compartida la devoció per una menja d'igual manera per tots.

Va ser durant els anys de la infància dels meus fills, una època ara enyorada, quan vaig retrobar el sentit entranyable de les festes de Nadal. Després d'uns anys de letargia, dominats pel desencant i la nostàlgia, va renéixer una il·lusió adormida. I ara són ells els que mantenen en mi aquesta flama.

Quan penso en les moltes satisfaccions que m'ha donat el fet de ser mare, n'hi ha una que em va sorprendre gratament: el saber de l'estima del fills pel record de les reunions familiars dels dies

festius. Les diades en què ens hi apleguem diferents generacions i on el menjar és el reclam que ens aglutina, identificant cada celebració amb un menú concret.

Aquest lloc especial en el record de les celebracions, cada vegada més valuós a mesura que vaig afegint història, és com un motor que m'empeny a continuar celebrant convits. I més enllà de les festes tradicionals, que tenen nom propi i també menú «clàssic», el plaer gastronòmic en companyia s'estén a l'àmbit extrafamiliar.

Des que em vaig començar a dedicar als fogons he après que gaudir cuinant no s'acaba a la cuina, i que seguim fruint a la taula del menjar amb els convidats. Encara que els convidats siguin els de casa, el fet de cuinar per a algú és prou estímul per gaudir del compartir la taula. La satisfacció íntima és aconseguir que agradi el que has cuinat. I aquest caliu forma part del viure en família.

Abans de pensar en les grans celebracions o en els convits, hi ha els àpats de cada dia. És important planificar-los per aconseguir una dieta saludable, econòmica i atractiva. A casa no hi poden faltar les truites o els ous ferrats, els macarrons, les croquetes de pollastre, els llegums, o les verdures i les hortalisses. I els brous, sobretot a l'hivern. Per descomptat la fruita i les amanides, els cereals i els lactis. Les proteïnes animals cal que hi siguin, incloent-hi el peix, però no han de ser predominants en la resta d'aliments.

M'agrada, per sopar que és quan tinc temps, tot i que a casa ja no hi ha nens petits, preparar un gran plat de fruita, quants més colors diferents millor, i deixar-la a punt per estalviar-nos el fet de preparar-la. És la manera més efectiva per aconseguir que gaudim de la seva aportació vitamínica i energitzant, sense cap més manipulació.

No obvio que hi ha casos d'intolerància o al·lèrgies alimentàries, cosa que limita el ventall de possibilitats. També hi ha restriccions dietètiques per a persones que pateixen diferents patologies com ara diabetis o hipertensió, etc. O aquelles pròpies dels que practiquen el vegetarianisme, que advoca per una alimentació sense sacrifici d'animals. I la inclusió o exclusió de certs animals en

la dieta, que depèn dels costums o de la tradició. Aquests fets diferencials els hem de considerar quan ens proposem preparar qualsevol àpat per tal de satisfer les particularitats dels comensals.

Quan estem davant dels preparatius d'un menjar de festa, el primer és la planificació del menú, igual que planifiquem un menjar quotidià. De portes enfora de la cuina cal pensar en el parament de la taula i en la creació d'un ambient acollidor i relaxant, que estimuli el diàleg i la comunicació entre els comensals: tots els detalls importen, des de les tovalles i els tovallons als coberts, plats, cristalleria, centres de taula amb composició floral o una palmatòria... És com la preparació de l'escenografia abans d'aixecar el teló. Després, com els actors quan aconsegueixen que el públic mostri interès des de la platea, és gratificant pel cuiner observar l'efecte que produeix el que ha preparat en l'ànim dels que s'ho mengen i compartir amb ells l'experiència.

Amb l'art culinari fem un homenatge als sentits, començant evidentment per la vista, l'olfacte, seguit del gust i acabant pel tacte i l'oïda. Cada sensació és percebuda a través dels sentits, acaparant la nostra atenció i desencadenant un efecte en la nostra consciència. És desitjable que l'efecte sigui agradós.

L'expressió «amb els ulls m'ho menjaria tot» és prou eloqüent. Un menjar que sigui agradable a la vista guanya en poder de seducció i incita a la ingesta.

Però potser és l'olor, abans de la vista, el que ens reclama l'atenció quan es tracta de menjar. Pensem en el poder que certes olors tenen de fer venir la gana, independentment de l'estímul visual. Com succeeix amb tants comportaments de la nostra vida, sovint no som conscients de la seva transcendència. Per exemple, en el fet de menjar el paper que hi juguen l'olfacte i gust. Aquests dos sentits ens informen d'un tot: la qualitat del gust del menjar.

De ben segur que tothom ha comprovat que quan se li tapa el nas per un refredat, la percepció del gust del menjar es veu empobrida. Ens desespera no poder apreciar els sabors, i fins i tot ens fa perdre la gana!

Curiosament, quan no percebem l'olor del menjar només podem captar el gust dolç, amarg, salat o àcid dels aliments en contacte amb la llengua i el paladar. Fins i tot el gust *umami*, que