



ENTREVISTA EN



-16/03/2017-



LAS PALABRAS SE OLVIDAN, LAS EXPERIENCIAS NO

El Chef Nacho Marí (chefnacho.com) es nuestro chef principal y el responsable del diseño de los menús, la creación de las recetas, así como de impartir nuestras master-classes y talleres. Formado en la escuela Hoffman y con experiencia en restaurantes de la talla del *Celler de Can Roca* y el restaurante *Osmosis*, apuesta por la **cocina del sentido común**, combinando y fusionando en sus platos alta creatividad y los mejores ingredientes de la tradición mediterránea. Es especialista en crear experiencias gastronómicas únicas, para empresas y particulares.



”

Pasión, respeto y humildad es lo que intento transmitir en cada plato y es como yo entiendo la cocina.

Todos los sentidos entran en juego, sabor, olor, tacto y oído... la cocina es sentimiento



Los inicios y el concepto gastronómico de Chef Nacho

Soy el Chef Nacho y mi principal pasión es la cocina, pero también el trabajo bien hecho: pongo todos los sentidos en cada proceso del plato, viendo como evoluciona hasta convertirse en una pequeña creación.

Siempre he tenido fascinación por el mundo de la cocina, por el que siento un profundo respeto, el cual se traduce en...



- respeto **por el producto**, que es la esencia misma de la cocina, es el que te guiará por mil caminos para obtener de él el máximo resultado
- **respeto por el comensal**, por su cultura y su tradición
- **por el entorno**

Creo que **la clave para ser un buen profesional es la humildad**, porque es básica para aceptar las equivocaciones, poder aprender, captar nuevas tendencias y conceptos, errar de nuevo y seguir evolucionando.

Para mí, no hay mayor recompensa que conseguir transmitir todo esto al comensal: ver cómo disfruta de una experiencia gastronómica completa, y que toda esta pasión le invada a través de todos los sentidos y de forma prácticamente inmediata. Por eso no quiero un restaurante al uso; **quiero mantener formatos como el chef a domicilio o los show-cookings y talleres: porque me permiten vivir en primera persona las reacciones a mis platos**. En un restaurante, la cocina es sólo una parte del proceso y a menudo dependes de la labor y profesionalidad de todas las personas que tienen trato directo con el cliente, entre los cuales no sueles estar tú como chef.

He ido evolucionando mi concepto gastronómico desde la llamada cocina saludable, pasando por la cocina inteligente y actualmente apuesto por "**la cocina amb seny**" o "**la cocina de sentido común**".

Lo primero que viene a la mente de muchos de nosotros cuando oímos "saludable" son conceptos como: "insípido", "verde" e incluso "hambre".

La cocina inteligente es aquella con la que aprendemos a comer bien y que incorpora toda la gama de nutrientes necesarios a nuestro organismo, adaptándose en cada momento a nuestros objetivos y necesidades.

Con la *cocina amb seny* damos un paso más: apostamos además por disfrutar de la comida, por crear platos deliciosos para que el comensal se olvide de que estamos incorporando los conceptos clave de la cocina saludable e inteligente. Aquí lo esencial es equilibrar, que el diseño del menú y de cada una de las preparaciones contribuya a...

- ... una recuperación más rápida ante, p.e., síntomas de astenia primaveral o la vuelta al cole
- ... combatir el estrés
- ... mejorar el rendimiento
- ... conseguir mejor calidad de sueño
- ... tener mejor estado físico
- ... una mejora en la salud, minimizando los síntomas y dolencias, especialmente en enfermedades crónicas

Los clientes que prueban mi cocina repiten porque les ha gustado, porque han disfrutado del sabor y de la calidad de los ingredientes, no porque sea saludable o equilibrada: mi trabajo es lograr precisamente eso, que aprendan a comer de una forma distinta, mejor, sin dejar de disfrutar.



Es por esta razón que me gusta mucho trabajar con niños en talleres de cocina:

- son curiosos
- viven la cocina como una aventura
- quieren experimentar
- no tienen prejuicios
- no están sobreinformados
- y se guían por sus sentidos (colores, texturas, olores...) y no por tendencias o modas



Si ellos aprenden a cocinar y a comer bien, aplicando el sentido común pero sobretodo disfrutando, sus familias también aprenderán.

Los alimentos

Todos sabemos ya, gracias a la televisión, que somos lo que comemos. Cualquier cocinero o *foodie* (aficionado a la cocina) se sentirá feliz ante un buen producto: no puedo evitar que me cambie la cara y me brillen los ojos ante un buen pescado fresco o el olor de unos tomates de verdad.

Es importante trabajar alimentos de temporada, estacionales: el ciclo climático influye en los alimentos y también en las personas y en el entorno. ¿Cuándo es temporada de naranjas y cítricos? Cuando las personas nos beneficiamos más de la vitamina C, para luchar contra catarros, por ejemplo. Además, al trabajar con producto de temporada ganamos en calidad, en sabor y ahorramos dinero: a mayor abundancia de un producto, mejor precio.

La cocina que hago va más allá de modas y tendencias. Obviamente también trabajo con lo que llaman "superalimentos", pero admito que no acabo de entender porqué nos empeñamos, por poner un ejemplo, en abandonar las legumbres autóctonas para sustituirlas por un producto similar, de importación, escaso y carísimo... ¡Con la suerte que tenemos en este país, donde hay tanta variedad y calidad de cultivos! Vayamos a los mercados y compremos productos de proximidad: podemos sumarnos a la tendencia bio y podemos incorporar la chía, la col kale o el té macha, pero saquemos partido de lo nuestro, de lo más cercano.

La revista Squire publicaba un artículo sobre los 10 alimentos más sanos del mundo: tomate, espárrago, manzana, sandía, coliflor, zanahoria, piña, brócoli, setas y plátano. ¡Los tenemos todos!

Nuestra oferta de servicios

Básicamente, buscamos todo lo que nos proporcione proximidad al comensal, vivir la experiencia de primera mano:

- **CATERINGS:** Para cualquier tipo de celebración, tanto de empresas como de particulares. Bodas informales, comuniones, celebraciones, cumpleaños, eventos, cooffee break, etc.



- **CHEF A DOMICILIO:** Tanto para una cena íntima, como para grupos. Voy a cocinar en vivo a tu casa, al apartamento que has alquilado para las vacaciones o para agasajar a esos clientes que prefieren algo más auténtico y más discreto que un restaurante. Para empresarios y altos directivos, o para extranjeros que buscan una experiencia Barcelona auténtica y única, hacemos cenas en casa del chef (en mi casa, vamos): un menú degustación completo en un ático del Eixample modernista, en un ambiente distendido y exclusivo. Salen felices y repiten.
- **TALLERES Y TEAMBUILDINGS:** Aquí realmente enseñamos a cocinar y a comer mejor, pero también valores. La cocina requiere trabajo en equipo, implicación y respeto. Todas las funciones son determinantes: si un lavaplatos no hace su trabajo, el chef no podrá emplatar y la comida no llegará a los comensales. Hacemos talleres con estudiantes extranjeros, que disfrutan de una actividad turística distinta y se llevan a casa platos típicos, deliciosos y sencillos que disfrutar con los suyos: así saben más sobre la riqueza gastronómica, sobre el producto y sobre nuestra cultura. Roche nos trajo a un equipo de médicos y cirujanos de todo el mundo, que cocinaron un menú tradicional completo, y acabamos todo el equipo bailando salsa con ellos.
- **FORMACIÓN:** La mayoría van enfocadas a aprender a comer con sentido común, pero también masterclasses de alimentación para deportistas, de cómo los alimentos contribuyen a paliar síntomas y a mejorar la salud en personas con enfermedades crónicas, o también hacemos diseño de menús para contribuir a la mejora del rendimiento de cantantes líricos y equipos de empresas. Y nos llaman particulares para formar a equipos de cocina: un propietario en un barco, nos pidió que enseñáramos las recetas típicas de la cocina mediterránea y española a sus cocineros, con los que viaja por todo el mundo. Fue toda una experiencia cocinar en el barco.
- **SHOWCOOKINGS PARA ESPACIOS Y MARCAS:** Desde demostraciones y catas de cocina saludable en Maremagnun, hasta recetas basadas en Té Macha para Diafarm, talleres para los empleados de Bershka o Desigual o vídeos en Youtube para promocionar el sushi de Instamaki.

Si te apetece ponernos a prueba, contacta con nosotros y pídenos presupuesto: si has escuchado el programa y has hecho un "like" en Facebook, tienes un **10% de descuento en cualquiera de nuestros servicios**.

CONTACTA CONMIGO:

WEB > <http://chefnacho.com/contacta-conmigo/>
FACEBOOK > <https://www.facebook.com/chefnachobcn/>
E-MAIL: enjoy@chefnacho.com

Nacho 661 840 718 - **Helena** 627 939 057

LAS PROPUESTAS DE CHEF NACHO PARA UN MENÚ VEGETARIANO: SABROSO, FÁCIL Y SALUDABLE

APERITIVO BIMBI

Preparación: 5 min.
Dificultad: MUY FÁCIL

Limpia el bimi (vegetal mezcla de col china y brócoli) y quitarle las hojas.

Pasarlo por la sartén, con una cucharada de aceite, a fuego bien fuerte: 2 minutos por cada lado, hasta que quede un poco tostado.

Servir en una bandeja, añadiendo un poco de sal marina y los toppings que queramos (sésamo, curry, pimienta roja, etc.).



También puede acompañarse de hummus, salsa tártara, etc., para consumir a modo de dipeo.

BROCHETA 100% COMESTIBLE

Preparación: 5 min.
Dificultad: MUY FÁCIL

Ingredientes:

- Espárragos trigueros o ajos tiernos
- Calabacín
- Pimiento rojo
- Shitake
- Calabaza
- Berenjena
- Salsa romesco / tártara
- Sal y pimienta al gusto



Lavamos las verduras.

En una sartén o plancha, a fuego fuerte y sin aceite, ponemos los espárragos o los ajos tiernos (limpios y sin las primeras capas), hasta que queden un poco tostados.

Los retiramos y los metemos al congelador: el objetivo es que queden suficientemente consistentes como para utilizarlos como palo en la brocheta.

Mientras, cortamos las verduras en dados de unos 2,5cm aproximadamente y reservamos. Cuando nuestros palos de brocheta comestibles tengan suficiente consistencia (estén duros), montamos las brochetas: pinchamos en ellos las verduras, alternándolas.

Las pasamos las brochetas por la sartén o plancha hasta que queden doradas. Salpimentamos al gusto y servimos. Opcionalmente podemos acompañarlas de salsa romesco o tártara.

TORTILLA DE KALE CON VERDURITAS Y YEMA DE HUEVO

Preparación: 10-15 min.

Dificultad: FÁCIL

Ingredientes:

- Col kale o espinacas
- 3 huevos
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 apio
- 1 cebolla
- Setas
- Calabacín
- Aceite de oliva
- Sal
- Reducción de Pedro Ximénez, pimienta rosa o sésamo para decorar al gusto

Lavamos las verduras.

Escaldamos durante menos de 2 minutos la col kale o las espinacas. Escurrimos e intentamos dejarlas lo más secas posible, utilizando un paño limpio o papel de cocina.



Separamos la yema de la clara de uno de los huevos y colocamos la yema en un plato, cubriéndola con sal para que se cure. Reservamos.

Cortamos las verduritas en juliana y las salteamos con un chorrito de aceite, hasta que estén al dente. Salpimentamos y reservamos.

Batimos, hasta conseguir una mezcla homogénea, con un brazo eléctrico (batidora) los dos huevos restantes, a los que habremos añadido la kale o las espinacas.

En una sartén, cuajamos la tortilla a nuestro gusto. Podemos utilizar un molde o corta pastas redondo, rectangular, etc., para darle forma y que quede más decorativo.

Ponemos la tortilla en un plato, las verduras salteadas y la yema, que previamente habremos limpiado del excedente de sal con agua.

SAQUITOS DULCES Y DELICIOSAMENTE CRUJIENTES

Preparación: 10-15 min.

Dificultad: MUY FÁCIL

Ingredientes:

- Pera blanquilla
- Nueces peladas
- Miel de romero
- Mantequilla
- Harina
- Pasta filo
- Cebollino
- 2 yemas de huevo
- Menta (para decorar)
- Módena o reducción Pedro Ximénez



Precalentar el horno a 200°.

Pelar las nueces, reservar 6 para decorar, y romper el resto en trozos pequeños con las manos. Lavar y cortar las peras con piel en dados de 0,5cm aproximadamente. Saltearlas con un poco de mantequilla, añadiendo unas gotas de miel y las nueces. Dejar enfriar.

Espolvorear un poco de harina sobre la mesa y extender las hojas de pasta filo. Con un pincel, pintarlas con un copo de mantequilla para que no se rompan y cortar cada lámina en 4 partes.

Poner 1,5 cucharada del relleno en medio de la pasta filo y hacer un saquito, atándolo con el cebollino, y colocar en la bandeja del horno..

Pintar con la yema de huevo batida los saquitos y hornear unos 5 minutos, hasta que veamos que la pasta está dorada.

Servir con un chorrito de miel.