

Parlem de cuina

Un poc més de gastronomia japonesa. Restaurant Mibu

Ja que la setmana passada parlàrem d'aquesta especial vessant de la gastronomia; per a aquesta i aprofitant la inèrcia descobrirem algunes curiositats més de la cultura gastronòmica del país del sol naixent en forma de literatura o cinema. També aprofitarem l'avinentsa per conèixer el que possiblement sigui el restaurant més exclusiu del món: el Mibu.

L'any 2003 es va realitzar un especial encontre - taller entre dos grans restaurants: el Mibu de Tòquio i el Bulli. L'estada es va dur a terme en el restaurant Català on es va treballar per a unir la cuina mediterrània amb la oriental. De resultes d'aquelles jornades entre Ferran Adrià i Hiroyoshi Ishida (cap de cuina del Mibu) es va editar el manga Mibu - elBulli, que narrava amb detall com es varen desenvolupar aquelles

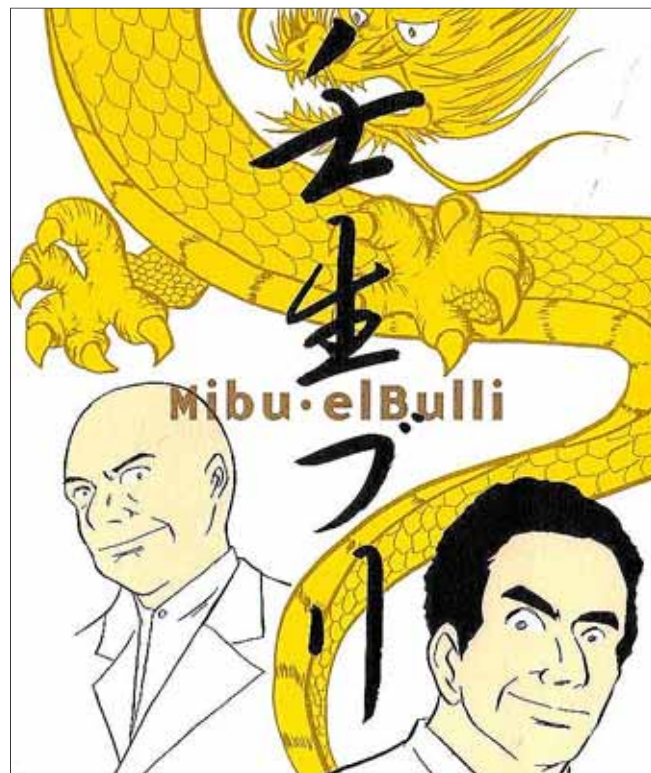
jornades on ambdós restaurants es fusionaren un en de sol. Sens dubte una curiositat literària que sorprendrà a més d'un.

Però la història d'aquest "conte gastronòmic" és un poc més complexa: Cal a dir que es un llibre auto publicat, és a dir, el seu contingut no va ésser va publicat en cap revista ni tampoc està editat per una editorial professional sinó per un particular (en aquest cas, un restaurant). Malgrat tot, pot ben estar englobat dins el grup de manga. El llibre va ésser editat en japonès i després traduït al castellà. I malhauradament no està a la venda, almenys per a aquestes terres, per ara.

Com ja he dit a la introducció, fa uns anys, el prestigiós xef Ferran Adrià va visitar Japó i va aconseguir sopar en un restaurant

anomenat Mibu. Aquest restaurant, situat a l'elegant barri Ginza de Tòquio, és el més exclusiu del món, ja que només té dues taules amb capacitat per a vuit persones i a sobre és impossible reservar seient ja que és d'accés només reservat a membres associats. Els aproximadament 300 membres associats al Mibu paguen uns 200 euros poder sopar un dia al mes al restaurant. No es poden fer reserves i sol pots anar si vas convidat per algun membre. Doncs bé, Ferran Adrià va tenir la sort de poder sopar en aquest local, regentat pels senyors Hiroyoshi i Tomiko Ishida, i la veritat és que el

particular cuiner català va al·lucinar de valent amb el que li van servir. Conta Adrià va quedar tan impressionat i captivat que des d'aquell dia va considerar a Ishida una espècie de "germà" o "mestre" espiritual, i va incorporar a la seva cuina algunes de les seves idees i conceptes. En un moment donat, a Adrià va tenir la idea d'organitzar una espècie d'esdeveniment: convidar als Ishida i al seu equip al seu restaurant, el Bulli, perquè cuinessin allà durant uns dies. No obstant això, la idea va anar creixent i al final el que van fer va ser traslladar íntegrament el restaurant Mibu a Cala Montjoi! Així és, els Ishida i el seu equip es van traslladar a Catalunya (amb ingredients, autòctons i fins i tot litres i litres d'aigua japonesa) durant una setmana per cuinar per als comensals i convidats del Bulli. Durant la durada de l'esdeveniment es va prioritzar la degustació dels plats al punt òptim i l'ambient de relax i hospitalitat ofert per la senyora Ishida, de manera que no es va permetre treure cap foto ni cap vídeo del menjar servit. Com que seria una pena que tot això caigués en sac trencat, finalment els Ishida decidir, uns anys després (2007), encarregar la creació d'un manga on es comptaria la història d'aquest esdeveniment i es detallarien amb exactitud els plats cuinats i les reaccions tant de Ferran Adrià com dels altres comensals. Aquesta és la història d'aquest interessant manga, que va ser editat simultàniament en japonès i espanyol i distribuït entre la gent afí als dos restaurants. L'anhel dels Ishida és



que aquest sigui un document d'un somni que serveixi a les generacions futures per a comprendre l'essència de la cuina japonesa, i per això la seva idea és donar exemplars del llibre a escoles de cuina on es formaran els talents del futur.

La darrera trobada entre el Bulli i el Mibu es va dur a terme el passat més de novembre en el saló del Manga a Barcelona on amb dos xefs oferiren una màster class de cuina. Aquí us deixo alguns enllaços per a aprofundir més en aquesta curiosa història de com dos grans restaurants es fusionaren en una història manga molt exclusiva. Com sempre en el blog us deixaré més coses, vídeos i algunes imatges del còmic en qüestió. Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies

Juan A. Fernández
parlemdecuina
@hotmail.com



Salut i bons aliments

Ressaca 'ressacosa'

Teòricament, per fi, tot aquest mes nadalenc va acabar deixant-nos els fetges saturats, les panxes ben plenes i les butxaques buides. Com buits han quedat molts cors que no han pogut retenir aquest amor que buscaven mitjançant l'alcohol, els dolços o els menjars nadalencs. I encara sort que el món no es va acabar, com deien alguns, ja que un bon tall de digestió haguéssim tingut. En fi...

Pràcticament no s'ha acabat aquest desgavell econòmic i nutricional ja que ara ens envaeixen amb les rebaixes. Quina gràcia! Després del que ens va costar fa dos dies tot el comprat i ara està a meitat de preu, però sembla que ningú s'enfada ja que ho veu com una cosa normal. A nivell nutricional potser seguim menjant les restes nadalencs ressacosos, els torrons passats (que caduquen a l'octubre d'aquest any) o potser mengem com ocellets per reequilibrar al nostre estómac i la nostra cartera.

Què podríem fer per pal·liar aquestes excessos? A nivell econòmic no em vull ficar en les finances personals però a nivell nutricional és el meu deure fer un petit cable per a que després no hagin recaigudes o desequilibris nutricionals i més en època hivernal que necessitem calor per no agafar cap refredat, típic en aquestes dates:

- El primer, un gran esforç per deixar de banda tot tipus de sucre (dolços, brioixeria, torrons, sucres industrials, fruites...), l'alcohol i la proteïna animal. Sense donar aquest gran pas no podrem seguir amb els següents.

- La segona, començar a introduir cereals integrals bé cuits acompanyats de verdures de l'estació.

- El següent, introduir *kuzu* (Pueraria lobata), que ja n'he parlat moltes vegades, per regenerar la nostra flora i ajudar als nostres intestins a rebutjar els excessos nadalencs. Excel·lent per als que s'han



passat amb l'alcohol aquests dies ja que els antics metges xinesos ho receptaven per als problemes amb l'alcohol. Les sopes calentes amb *hatcho miso* acompanyats amb gingebre fresc cuinat són ideals, i així ens

rehidrata només a base d'aigua mineral. Més o menys això seria l'ideali per dur a terme durant un parell de setmanes i després ja anar introduint les proteïnes vegetals o animals i així deixar de banda els analgèsics, els antiàcids i altres potingues. Si ho volem acompanyar amb una mica d'exercici aeròbic doncs molt millor i així accelerem el nostre metabolisme adormit. No he dit res a ningú no que no sabés, però clar, sembla que necessitem que algú ens recordi cada any per on tirar i portar la nostra salut nutricional a principis de gener en comptes de començar a comprar totes les possibles col·leccions per fascicles que després mai acabem o els típics propòsits incomplets des del primer dia com deixar de menjar. Així que si us plau que ara ningú es mori per inanició perquè aquesta no és la solució. Sense voler m'ha sortit un apartat. Salut i Bons Aliments

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com

