



# Slow Food®

Barcelona Vázquez Montalbán, Garraf,  
Priorat, Terres de Lleida, Vallès Oriental,  
Tàrraco, Catalunya Central, Empordà



**Red de cocineros de Terra Madre:**

## La riqueza de los pescados sin precio

**El Aula de la Boquería acogió ayer la 2ª edición de la “Slow Cook Jam Session” organizada por los Convivia Slow Food de Cataluña**

En el Mediterráneo es temporada de Arañas, Bacaladillas, Ratas, Pintarrojas y Cananas, aunque muy pocos lo sepan. Con la tarea de dar a conocer estas y otras especies poco consumidas y apreciadas, llamadas también “pescados sin precio” por el bajo o nulo valor comercial que alcanzan en las lonjas de pescadores, ayer se reunieron 17 chef de las cuatro provincias de Cataluña en el Aula Gastronómica de la Boquería.

Siguiendo el estilo de una Jam Session de Jazz, se dispusieron los pescados conseguidos en la lonja de pescadores de Vilanova i la Geltrú y en Blanes, las verduras y frutas de temporada, los condimentos y utensilios necesarios para que cada chef ideara su receta basándose en sus conocimientos, instintos o recuerdos. Tres horas después vieron la luz 13 recetas que serán recopiladas por el chef Pep Nogué en un libro de pescados sin precio que intentará acercar estas especies al consumidor final y así multiplicar el impacto de esta iniciativa. El libro, que verá la luz en 2010, contará con recetas de renombrados chef como Joan Roca (El Cellar de Can Roca) y Oriol Rovira (Els Casals), así como con todos los platos obtenidos de las diferentes Slow Cook Jam Session que se realicen hasta su publicación.

El objetivo de Slow Food, organizador del encuentro, es concienciar a cocineros sobre la grave situación en la que se encuentran las especies protagonistas de sus cartas como la Merluza, el Atún o el Bacalao y al mismo tiempo recalcar el rol que tienen como intermediarios entre pescadores y consumidores a la hora de dar notoriedad y valor a otras especies menos apreciadas ya sea por el tamaño de las piezas, porque tienen más espinas o simplemente por desconocimiento.

Como valor añadido, y sin olvidar que estamos en tiempos de crisis, el segundo objetivo es que las recetas no superen el precio de 2€ por plato ya que muchas familias han acabado por desterrar el pescado de sus dietas por la carestía de las especies más demandadas, y por tanto más sobreexplotadas.

Dentro de los platos presentados por los 17 chef participantes sorprendió la textura de las Cananas raspadas con aceite, cebolla y sal del chef Pedro López del restaurante Picnic de Sitges; la combinación de la Albacora marinada en aceite de jengibre, acompañada de Cananas, setas “Oreja de Rata” y ensalada de algas del chef Lander Ganzo del restaurante L'Hortet de Barcelona; y la simplicidad de los Serranos con pesto de almendras y ajos tiernos de Lola Puig (restaurante El Fort de Ullastret).

El chef Enric Millà del restaurante El Dien de Vallfogona de Balaguer, añadió valor medicinal a su plato utilizando hierbas curativas con su receta de Arañas al vapor con puré de Kalanchoe cítrico, cerezas, estevia y crujiente de Perilla.

También hubo espacio para reinterpretaciones como el Suquet de Rata y Araña con trinchado de algas del equipo de chef del Bar Mut de Barcelona o el Gaspacho de *Mongetes del Ganxet* con Pintarrojas confitadas y aceite de la variedad Argudell de Pep Nogué (Olot).

El concurrido acto, inscrito dentro de las actividades de Slow Fish Challenge cuyo objetivo es ampliar el conocimiento de las especies más sostenibles a través de un recetario colectivo, terminó con la degustación gratuita de las recetas y una charla entre cocineros e invitados sobre las acciones que se pueden llevar a cabo individualmente para no seguir contribuyendo a la sobreexplotación de los recursos marinos.

La próxima edición de la Slow Cook Session se realizará en octubre de este año aprovechando el cambio de temporada de los pescados sin precio del Mediterráneo.

Colaboran:



## Las recetas

Cuchara de Canana raspada con aceite, cebolla y sal  
Araña al vapor con puré de Kalanchoe cítrico, cerezas, estevia y crujiente de perilla  
Gaspacho de Mongetes del Ganxet con Pintarrojas y aceite de Argudell  
Caprese de Besugo con alioli de membrillo y pera de cardós  
Serranos con pesto de almendras y ajos tiernos  
Boquerones escabechados con cítricos y cerezas de temporada  
Albacora marinada en aceite de jengibre, acompañada de Cananas, setas “Oreja de Rata”  
y ensalada de algas  
Esmarris de pintarrojas con tomate y miel  
Pastel de patatas con cebolla, sardinas, boquerones y sonsos con mermelada de tomates  
Suquet de Ratas y Arañas con trichado de algas  
Tortilla de Sonsos  
Arroz de Sonsos y algas  
Tempura de bacaladillas

## Agradecimientos

A los cocineros  
Valentí Mongay, La Salseta de Sitges  
Lola Puig, El Fort de Ullastret  
Mercé Camins, Casa Mercè de Fontdepou  
José Luis Amate, Hospital Sant Antoni Abat, Vilanova  
Pedro López, Picnic de Sitges  
Belén Valencia, Picnic de Sitges  
Ferran Sancho, El Rossegal de Vilanova  
Nuria Lucas, Negrefums de Vilanova  
Enric Millà, El Dien de Vallfogona  
Arturo Rafel Prat, El Pigal de Llessui  
Albert Mendiola, Bar Mut de Barcelona  
Luca Meneggatti, Bar Mut de Barcelona  
Gabriel Faggetti, Bar Mut de Barcelona  
Jaume Sanz, Loidi de Barcelona  
Lander Ganzo, L'Hortet de Barcelona  
Joan Maria Ribas, Melba de Vic  
Pep Nogué, Cuiners sense restaurant (Olot)

Al Aula Gastronómica de la Boquería y a Mercats de Barcelona  
A la ONG Accionatura  
Y a todos los que asistieron al evento

Atentamente,



**Slow Food**<sup>®</sup>

Barcelona Vázquez Montalbán, Garraf,  
Priorat, Terres de Lleida, Vallès Oriental,  
Tàrraco, Catalunya Central, Empordà

