

Diàleg

Ada Parellada

Restauradora

Frederic Raurell
Director General de la ICCIC

Teresa Triadú
Secretària adjunta
a la Direcció General de la ICCIC



Ada Parellada va néixer a Granollers un dia de febrer de l'any 1967 a la Fonda Europa, un establiment que pertany a la seva família des del 1714. La banda sonora de la seva infància van ser els plats i les culleres; les aromes, el caldo i els rostits; el color, el gust, el torrat del cafè, el gratinat dels macarrons i la seva escola. Va créixer entre olles fins que, als 25 anys, es va comprar les seves pròpies cassoles i va obrir Semproniana, el seu restaurant al centre de Barcelona.

Com diu ella mateixa, té dues dates de naixement: una correspon a la que va venir al món i l'altra a la que va venir al món de la cuina i la gastronomia. Uns anys més tard, va obrir Petra i Pla dels Àngels. Divideix el seu temps entre els seus tres establiments.

Després d'estudiar dret quatre anys, Ada Parellada es va adonar que la seva veritable vocació no era als tribunals sinó als fogons. Potser sigui un fet genètic ja que, amb ella, els Parellada sumen set generacions de restauradors. El seu besavi era el propietari de la Fonda Europa de Granollers i el seu avi va tenir l'oportunitat de regentar el restaurant Set Portes, actualment propietat del seu cosí.

A partir de l'any 1993, diu que la seva vida transcorre entre cassoles, plats, cullerots; llobarros i botifarres negres. Li agrada menjar, beure i riure i... cuinar i escriure. Menjar, beure i riure no li costa gens, però cuinar i escriure de vegades ho fa per obligació, tot i que sempre la fa feliç.

Va aprendre l'ofici de la cuina de la mà dels seus avis i dels seus pares, fondistes de tradició. La seva passió i la gran curiositat per aquest ofici l'han portat a complementar la gestió dels restaurants amb col·laboracions en diversos mitjans de comunicació, la creació de tallers de cuina per a nens i la publicació de llibres: *Ous remenats*, *Més enllà dels macarrons*, *Sal de vainilla*, *Pack Parellada*, *Com fet a casa*, *Tocats del bolet*, *Dinars de tàper*, *A dinar!*, *Closques i castanyoles*, *La xocolata del lloro i Tot fred*, i *Grandes xefs. Pequeños cocineros*, que correspon a la seva activitat sobre l'alimentació infantil que desenvolupa des de fa 10 anys.

Entre les seves col·laboracions als mitjans de comunicació podem destacar els articles setmanals al suplement *Ara Criatures* o el programa de TV3 *Benvinguts a l'hort*.

> La família ha estat decisiva en la teva vida i en la teva professió. Quines han estat les persones que més recordes de la teva infància entre cassoles?

No seré gens original si dic que qui recordo més és el pare i la mare. El pare, sempre cuinant i menjant; la mare, rere el taulell i la caixa. El pare era qui tenia idees i la mare qui les havia de dur a la pràctica. Van fer un bon tàndem, malgrat que es tiraven les cassoles pel cap i, si no en tenien a l'abast..., els plats!

Ara, també t'haig de confessar que, en viure en una fonda, els clients, els cambrers, els cuiners i tota la resta del personal es confonien amb la família, fins al punt que jo creia que tots eren tiets!

> Com es va produir la decisió d'obrir Semproniana? Com ha estat la teva evolució professional dins del restaurant?

Si t'haig de ser sincera et diré que la decisió d'obrir Semproniana va ser causada per un enyor immens de no sentir brogit de plats i coberts al meu voltant, per un enyor de no poder demanar als clients si havien dinat bé, en definitiva, un enyor de soroll de gent. Volia sentir-me com a casa, i el meu espai natural és el restaurant. Vaig obrir Semproniana amb ganes de gent, però al llarg dels anys he anat canviant d'enfocament dins el restaurant. És la paradoxa de l'hostaleria: malgrat que és un negoci molt esclau –atès que s'hi ha de ser físicament i ànima–, permet una gran llibertat. Atendre el client, l'hospitalitat, és el tronc que aguanta les branques. A partir d'aquesta intenció, la de fer feliç a qui entra a casa, has d'anar afinant l'experiència del client. Tot comença per la tria dels productes, que siguin de qualitat; l'elaboració de les receptes, buscant sempre les fórmules més adequades; l'adequació de l'espai, la decoració; el parament de la taula, adient amb la proposta culinària; els preus, adequats a la butxaca del país, ha de ser un preu còmode, que no faci patir al comensal; el personal de servei, el tracte, els detalls, etc.

Fixa't si s'ha d'estar pendent de coses que poden enriquir o empobrir un restaurant! Al llarg d'aquests anys he passat per tots els papers de l'auca –cuina, menjador, decoració, gestió dels recursos humans, comptabilitat, etc. –, i en tots he après i evolucionat. Ara em veig més serena, però potser un pèl menys agosarada. És l'evolució pròpia de l'edat i l'experiència.



> Semproniana ha fet 18 anys. En quin moment es troba el restaurant? Què ha representat en la teva trajectòria personal? És més que un restaurant?

Buf! Quantes vegades m'ho he preguntat! Semproniana es troba en un moment difícil, com tots els negocis de petits empresaris. No és el resultat d'anys de feina, sinó és la conseqüència d'una conjuntura econòmica diferent a quan vam obrir. Penso que hem rejuenit, en el sentit que hem hagut de crear noves fórmules, tenir noves idees per oferir productes atractius als clients de sempre i als qui no han vingut mai. Estàvem en el procés de ser un restaurant clàssic, i per poc que no ens morim. Ara no som clàssics, tornem a ser joves i el personal tornem a fer tasques que feia temps que ja no desenvolupàvem. Però això no només passa a Semproniana, sinó en tota mena de negocis, com deia. Ara tenim una carta tirant a curta, amb pocs plats, que ens permet tenir un producte de millor qualitat, perquè el "venem" tot, i reduïm les minves. Pots menjar tots els plats en tres talles (S, M i XL), per adaptar-nos a cada estómac i a cada situació, això crearà tendència! I, al vespre, fem un sopar casolà, cada dia diferent, com si vinguessis a casa

meva per 20 € (tenia l'obsessió que el públic pogués sopar per un bitllet de 20, que és aquell preu que et treu la mandra de sortir).

En la meua trajectòria personal, Semproniana ho ha representat tot. Perquè els meus fills viuen el restaurant intensament, i el meu marit –arquitecte– ha acabat fent una immersió en el negoci. Es tracta d'una mena de negocis que són més aviat botigues, i que fa que la família s'hi involucri del tot.

Em preguntes si és més que un restaurant. Això t'ho hauria de dir un client, però realment per mi, sí. Ho ha estat tot!

> Dius que els tres pilars de la nostra cultura gastronòmica són el blat, l'oli i la vinya. Ens ho pots explicar?

La cultura gastronòmica respon, en primera instància, a un entorn geogràfic i climàtic. I nosaltres som un país de blat, d'oliveres i de vinya, que es reflecteix en el nostre costum de menjar sempre amb pa, amanir-ho tot amb oli d'oliva i acompanyar tots els àpats amb un got de vi. A partir de la base, la cultura gastronòmica de cada país es va sofis-

ticant. Per exemple, nosaltres som un país cafeter, consumim grans quantitats de cafè, malgrat que el clima de casa nostra no és adequat per fer créixer aquesta delicada planta. El que vull dir és que els pilars de la cultura gastronòmica es basen en els productes que es troben a l'abast més la riquesa de cada país. Totes les cultures han buscat allò que és exòtic i s'ha anat integrant en el patrimoni culinari. No ens ha d'estranyar que els nostres nens considerin el sushi tan proper com el pa amb tomàquet...

> Creus que tenim bons productes al nostre país?

Tenim una sort immensa dels productes que tenim al nostre país. Els productes són diversos perquè el país és divers. Té mar i tot el que se'n deriva (des del peix a l'arròs o el suquet), té muntanya i productes de l'horta, té un vessant mediterrani excels i una robusta tradició boscana, té influències diguem-ne atlàntiques i una cabana autòctona que, sobretot, descansa sobre l'exuberància magnànima del porc. Però no només té varietat, sinó, sobretot, qualitat. Som un país de climatologia amable, que fa que tot hi vulgui créixer amb l'exuberància mesurada que ens caracteritza. El problema dels productes catalans no rau en els productes sinó en les persones, en els consumidors, en els clients, que exigim impossibles: sempre i sempre barat. Volem que sempre hi hagi tomàquets i que no costin res. El resultat és que a mercat trobem sempre tomàquets, que vénen de lluny o han estat conreats amb estrès (enganyant-los perquè no endevinin quina temporada és). I, per aconseguir un preu competitiu, han estat conreats en grans extensions de terra, ben lluny, i sota unes lleis que dicta el mercat i mai el tomàquet.

> Quina és la nostra herència alimentària? Tenim patrimoni culinari?

Tenim un potent patrimoni culinari que, malauradament, anem perdent molt de pressa. No és un drama, però és una pèrdua. S'ha trencat la baula de la cadena de transmissió del patrimoni culinari. El gran gruix de les àvies dels nens d'avui es van incorporar al món laboral remunerat, cosa que significa que les mares dels nens d'avui ja no han viscut una mare mestressa de casa que feia el dinar. La incorporació de la dona al món laboral remunerat és un avenç, ens n'hem de felicitar i no té sentit tornar enrere. Això sí, pel camí hem perdut molts costums que identificaven la nostra cuina: els guisats, els

menuts, el punt de l'arròs, l'amanida que acompanya els àpats, la fruita seca com una llepolia...

> Ens pots definir els valors de la cuina?

Cuinar el nostre patrimoni culinari ens reafirma en el sentiment de pertinença a una cultura, ens fa estimar més el nostre país.

Cuinar és educació per al consum, perquè ens fa valorar el preu dels aliments i l'esforç en transformar-los.

Cuinar és educació per a la sostenibilitat ambiental, perquè no ens alimentem de productes de la indústria alimentària, obrint embolcalls, i perquè coneixem quines són les temporades pròpies de cada aliment. Cuinar és valorar l'esforç del cuiner, i donar importància al plat, al resultat.

> Entre les teves activitats, moltes i variades, sempre relacionades amb l'alimentació, hi ha la que relaciona i uneix la literatura amb la gastronomia. Ens pots explicar com va sorgir aquesta idea i com són els Dimecres inèdits a Semproniana?

Un cop al mes programem els Dimecres inèdits amb l'Ada Castells. Es tracta d'un sopar acotat a un màxim de 20 persones, en el qual els assistents tenen l'oportunitat de compartir taula amb el seu escriptor de referència.

Va sorgir de l'amistat amb l'Ada Castells i aprofitant una casualitat tan naïf com la de compartir un nom tan peculiar, vam voler fer una activitat plegada. L'Ada (la Castells) és una escriptora de renom, i jo em dedico a la cuina, de manera que ja ho teníem: àpats amb escriptors. Ella els tria, els contacta i em fa un recull dels aliments, plats i receptes que hi ha a les seves obres. Jo faig un sopar basat en la seva obra. És una activitat senzilla però que ha tingut molt bona resposta del públic.

> Tu també has escrit un munt de llibres, la majoria relacionats amb activitats culinàries. Hi veiem una relació amb la vida quotidiana, entre els llibres i els plats. Darrerament, però, has escrit una novel·la, *Sal de vainilla*. Què té de diferent dels altres llibres? Parla'ns de la teua novel·la.

Sal de vainilla és una novel·la. Aquesta és la primera diferència amb la resta de llibres, que són receptaris.



És una novel·la, amb personatges, espais, situacions, biografies, relacions i, sobretot, una història d'amor per la cuina i per la vida, que sorgeix d'un moment obscur. És com un aliment que passa de ser viu, a ser cadàver, i a renéixer en forma de plat deliciós i abellidor. És una mica fort, explicat d'aquesta manera, però així és com funciona la cuina.

Vaig ser molt feliç de fer aquesta novel·la, perquè no m'hi veia capaç i, gràcies a un esforç important, és a les lleixes de les llibreries.

> Parlem, ara, de l'alimentació infantil, que és una altra vessant de la teva activitat professional. Quan temps fa que t'hi dediques? Com va sorgir la idea de dedicar-t'hi?

Tots els qui ens dediquem a la cuina, que tenim coneixements per transmetre, hauríem de dur a terme una tasca educativa en aquest aspecte. Podríem dir que som coresponsables de la salut de les noves generacions. Si a les cases s'estan perdent les habilitats culinàries i, en conseqüència, els bons hàbits alimentaris, nosaltres, que tenim els coneixements

i les eines, hem de fer el que sigui possible per engrescar la població a cuinar i donar-los solucions per fer quotidiana la cuina.

M'hi dedico des de fa uns 15 anys, quan els meus fills eren molt petits. Va ser arran de les contínues peticions de consells pràctics per part dels pares de l'escola dels meus fills. Vaig detectar mancances importants en els hàbits alimentaris familiars, i vaig posar-me a treballar-hi fermament.

> Quina creus que és la millor manera d'educar els bons hàbits alimentaris?

A les famílies, els estic aconsellant que si han de prioritzar entre cuina i taula, triïn la taula, en el sentit que prefereixo que s'asseguin a taula, junts, tranquils, que no pas que cuinin. És molt important parar taula, que no significa que hagin de posar la vaixel·la de Nadal... ni tan sols cal que posin tovalles. El que demano és que hi hagi sempre una ampolla d'aigua, pa per acompanyar, una amanida per picar i una fruita plena de fruita abellidora a la vista. Això cada dia. I també que sopin sempre a una hora concreta. A partir

d'adquirir l'hàbit de seure a taula plegats, les ganes de cuinar van entrant. A taula han de procurar que surtin els plats de tota la vida, perquè malgrat que tenen fama d'engreixar, no són els plats que engreixen sinó les dietes i les mesures, les quantitats. Així doncs, la primera norma és parar taula. I les normes següents és practicar les tres potes de l'educació en alimentació: temps (no llencem la toval·lola només començar), constància (cada dia) i molt bon humor!

> Hem perdut la tradició alimentària? Si és així, com es pot recuperar?

Jo diria que encara no l'hem perduda, però que en cada bugada perdem un llençol. És clar que mai no menjarem com abans, també perquè la cuina i la vida evolucionen i han canviat les nostres necessitats energètiques i els nostres hàbits de vida. Tot i això jo defenso la idoneïtat de preservar uns plats que ens identifiquin com a país. Potser ara no té sentit defensar el cap i pota, però em sembla del tot ridícul posar com a estendard de la nostra cuina el pa amb tomàquet. Unes mandonguilles, un fricandó, un arròs a la cassola, un conill guisat, unes carxofes al forn, un suquet..., tot plegat haurien de ser plats habituals a les nostres cases. Ens hi hauríem de forçar una mica. Anar a més cursos de cuina tradicional que de sushi...

> Sovint parles de coeducació en la salut o educació en l'alimentació. A què et refereixes?

Em refereixo al fet que els pares necessiten que els donem un cop de mà amb l'educació en alimentació, que no podem responsabilitzar-los a ells sols, perquè van molt enfeïnats i perquè sabem que tot allò que passa de portes endins és, sovint, qüestionable, en termes d'alimentació.

Els pares demanen poder delegar l'educació en alimentació a l'escola, i l'escola creu que són les famílies els únics i últims responsables en aquest aspecte de l'educació de l'infant.

Jo considero que tots en som responsables i que hem de buscar l'engranatge per assolir l'objectiu: famílies (per descomptat), escola, administracions públiques, cuiners, restauradors, però també els mitjans de comunicació. El paper en l'educació que duen a terme els mitjans de comunicació és molt important i decisiu perquè, sense adonar-nos-en,

ens deixem influenciar per allò que veiem a les pantalles, sigui publicitat, programes, sèries o pel·lícules. Actors i presentadors són líders d'opinió i prescriptors, també, en alimentació.

Si en comptes de culpar els pares de no tenir prou temps ni energia en l'educació en alimentació, els ajudem amb el coneixement, les eines i el poder, hi ha més garanties d'aconseguir-ho.

> En la teva bibliografia també hi ha llibres dedicats als infants. Et sembla que les famílies d'avui disposen de temps per consultar-los i seguir-los?

No es tracta de temps, sinó de prioritats. Tenim el mateix temps que sempre, encara que ens sembli mentida, el dia no s'ha escurçat. Fa milions d'anys que el dia té 24 hores. El que ens passa ara és que se'ns exigeix un coneixement enciclopèdic i unes habilitats multidisciplinàries. Hem d'estar al dia de l'actualitat, fer vida social, informar-nos i estar al dia de les novetats culturals; alhora hem de tenir cura del nostre físic i de la nostra salut. En definitiva, un cop hem fet tot allò que es pressuposa que hem de fer, no queda temps per encendre un fogó. Ara bé, durant uns anys, sobretot quan exercim de pares, a casa l'alimentació ha de ser una prioritat, perquè a hores d'ara no hi ha ningú altre que se'n faci càrrec. Així doncs, potser que prioritzem la lectura sobre consells alimentaris i practiquem la cuina, i ja llegirem *Cinquanta ombres d'en Grey* quan tinguem la feina feta. I no estic dient que llegeixin els meus llibres, eh?

> Des de fa força temps col·labores amb el diari ARA a l'especial Ara Criatures. Creus que els mitjans de comunicació poden afavorir la divulgació d'uns bons hàbits alimentaris, i que també poden educar en aquest sentit?

Els mitjans de comunicació tenen un paper fonamental en l'educació en alimentació, perquè són líders d'opinió i prescriptors. No només ens hem d'alegrar que així ho considerin els qui ho fan possible, sinó que els hauríem d'exigir que utilitzessin el seu poder per educar famílies i infants.

> Repassant els teus articles publicats al diari ARA, podem diferenciar-los en tres grans blocs: l'alimentació derivada de les nostres celebracions o de l'estació de l'any, l'educació alimentària des de casa i l'educació alimentària des de l'escola.

> A continuació, et demanem que ens comentis els títols que escriurem i que corresponen a alguns dels teus articles:

1. «El mercat, una escola de profit»

En aquest article engresco les famílies a anar a mercat i a portar-hi els infants, i transformar la compra en un joc educatiu on es focalitza l'aprenentatge.

2. «Per començar, un bon esmorzar»

Hem d'instaurar i consolidar l'hàbit d'esmorzar a casa abans de sortir. Culturalment mai no hem donat una importància cabdal a l'esmorzar. Som un país que dinem fort, però esmorzem excessivament lleuger. Per això costa i està costant establir l'hàbit fonamental d'esmorzar com a primera activitat del dia.

3. «L'obesitat infantil, una qüestió d'hàbits»

És important transmetre que l'obesitat té un component genètic, però el que més la determina són els hàbits, fins i tot més que el poder calòric dels aliments ingerits. Establir i respectar les hores dels àpats, esmorzar cada dia a taula, fer activitat física, etc., sembla de calaix, però detectem que una gran part de les persones obesas no respecten aquests mínims.

4. «No (el "no m'agrada")»

Que un nen digui «no m'agrada» no sempre significa que no li agradi de debò. Hi ha múltiples factors que fan que el nen rebutgi un aliment i, sovint, és transitori. Feu-ne cas raonablement. L'article pretén explicar el perquè del rebuig i com cal actuar si es produeix.

5. «Adolescència, risc i aliments»

Molts pares deixen d'educar en alimentació quan l'infant assoleix l'adolescència. I és precisament en aquest moment quan més ho hem de treballar. A l'escola es treballa l'alimentació des del punt de vista nutricional, amb una visió una mica amenaçadora, en el sentit que es parla de la funcionalitat dels aliments com a prevenció de malalties. No és efectiu perquè els adolescents no tenen percepció de risc. Hem d'engrescar a menjar certs aliments promociónant els aspectes sensorials, i no tant els nutrients.

6. «Aliments bons, aliments dolents i aliments nocius»

Sovint es cataloguen els aliments com a bons o dolents, i un aliment, només pel fet de ser-ho, d'aportar energia i nutrients al nostre organisme, és bo. El que són dolentes són les dietes, mal equili-

brades. Els aliments no tenen cap responsabilitat, som nosaltres que no som prou responsables per respectar la quantitat i la combinació adequades.

7. «A l'escola ja aprendran a menjar»

És una crítica oberta i determinant a les famílies que pretenen delegar la responsabilitat en l'educació en l'alimentació a l'escola, quan a aquesta ni li pertoca ni ho pot fer bé.

8. «Les verdures... també són per vacances»

Durant les vacances, els costums es relaxen i es desendrecen els àpats. Es menja menys estructurat, no es respecten els horaris i els plats que surten a taula són festius, que sovint es tradueix en pasta i croquetes. A l'article animo les famílies a menjar verdura a l'estiu, atès que és la temporada que és més bona i és el moment que tenim més temps per cuinar-la amb dedicació.

9. «Engrescar a menjar fruita»

En aquest article abordo la coherència entre la teoria i la pràctica. Sovint diem que s'ha de menjar fruita perquè és saludable i que els pastissos no ho són gens. Els dies que celebrem, els dies importants del calendari, fem un gran pastís de postres i regalem llaminadures. Seria una magnífica idea fer unes postres abel·lidores amb força fruita i donar-li un toc festiu. Si no, sembla que associem saludable a monotonia i, gairebé, a càstig.

10. «Menjar caragols és una festa»

Ens pensem que ens agraden els aliments perquè són afins al nostre gust i, molt sovint, en les preferències gustatives hi pesa més els records viscuts i els components emocionals que no pas els nutrients ni el gust. Intento explicar que cal tenir molt en compte l'entorn en el qual mengem i associar els aliments a situacions felices.

> Per acabar, un somni. Quin seria l'objectiu ideal a aconseguir amb la teva tasca dins d'aquest món dels aliments?

Aconseguir consolidar el nostre patrimoni culinari, sentir-nos orgullosos de com i què mengem, ser ambaixadors de la nostra cuina arreu i, per sobre de tot, fer que els nostres infants siguin adults saludables.

Moltes gràcies.