

MÈTODE
ADA PARELLADA
CONCILIAR CUINA I VIDA



MÈTODE

ADA PARELLADA

CONCILIAR CUINA I VIDA

Cuina un dia 3 hores per a tota la setmana
i prepara els àpats en 5 minuts

MÈTODE
ADA PARELLADA
CONCILIAR CUINA I VIDA

Primera edició: novembre del 2023
Segona edició: febrer del 2024

© Ada Parellada, pel procés i el receptari

© Gerard Campderrós, per les fotografies

© Editorial Efadós, d'aquesta edició
Carrer d'Edison, 3 · Nau A
Pol. ind. Les Torreneres
08754 El Papiol (Barcelona)
Telèfon: 936 731 212
efados@efados.cat
www.efados.cat

© Editorial Efadós, de la col·lecció «Mètodes»

Coordinació
Núria Martín Molina

Assessorament lingüístic
M. Neus Doncel Saumell

Disseny gràfic
Editorial Efadós

Amb el suport de:






ISBN: 978-84-19239-97-6
Dipòsit legal: DL B-4093-2024
Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics). www.cedro.org.

*Un agraïment sincer a les
extraescolars dels meus fills, que
em van obligar a organitzar-me a la
cuina de casa.*

Ada Parellada

 @catalunyadesapareguda @efados
 @catalunyades @efados
 @catalunyadesapareguda @Editorial Efadós

ÍNDEX

1. PRÒLEGS PÀGINA 8

2. UN MÈTODE ÚTIL PÀGINA 11

Cuinar i no morir en l'intent

3. ENCENEM ELS FOGONS! PÀGINA 28

Planificació

Llista de la compra

El fons de nevera

El mètode

4. PLANIFICAR I CUINAR EL FONS DE NEVERA PÀGINA 42

Planificacions

Bases

5. A PARAR TAULA! PÀGINA 64

Hivern

• 2 planificacions setmanals

• Llista de la compra

• Bases o fons de nevera

• Combinacions

Primavera

• 2 planificacions setmanals

• Llista de la compra

• Bases o fons de nevera

• Combinacions

Estiu

• 2 planificacions setmanals

• Llista de la compra

• Bases o fons de nevera

• Combinacions

Tardor

• 2 planificacions setmanals

• Llista de la compra

• Bases o fons de nevera

• Combinacions

6. ÍNDEX DE RECEPTES PÀGINA 174

PRÒLEGS

NOTA DE L'AUTORA

L'**Oriol Viladomiu** és tècnic de so. Ens vam trobar casualment i va exclamar:

–Ets l'Ada Parellada? Vull dir-te que m'has «salvat» la vida. Des que et segueixo a les xarxes i fem les teves receptes, **a casa mengem molt millor.**

–Ets la persona que busco per fer el pròleg. Una persona a qui, realment, el mètode hagi estat útil.

Sé que va ser un atracament, però aquí teniu les seves sinceres paraules:

ORIOI VILADOMIU

TÈCNIC DE SO

Mai he estat un cuiner gaire expert. Avesat a cuinar menjars ràpids d'estudiant durant anys, sempre he necessitat i, especialment des que soc pare de dos nens petits, trucar a la meva mare per demanar-li indicacions i poder reproduir les seves receptes. Apujar el nivell del menjar que fem a casa, doncs, ha passat sempre pels seus consells. La cuina de la meva mare, potser com la de totes les mares, té un altre nivell.

De fet, quan els nens es queixen del menú, la frase «Ep, que aquesta és una recepta de l'àvia» sol funcionar perquè vegin el menjar amb uns altres ulls i s'animin a tastar-lo. El menjar amb el segell de qualitat de l'àvia els tranquil·litza i esvaeix instantàniament els dubtes que puguin generar nous plats i ingredients. La cuina de ma mare és senzilla, pràctica, saborosa.

Com és lògic, doncs, qualsevol consell, o informació culinària, que ella m'envia és rebut a casa amb un gran interès i analitzat atentament. Enllaços al mètode de l'Ada, acompanyats de comentaris de l'estil «mira't això, està molt bé, és pràctic i fàcil de fer», arribaven periòdicament sense que jo trobés el moment d'investigar-ho amb calma.

Fins que ho vaig fer. Bé, ho vam fer tots, els nens, els pares, mirant els vídeos de l'Ada, tots de cop i volta, interessats en estofats, arrossos, sopes i molts altres plats, adonant-nos que, de fet, nosaltres també podríem cuinar-los. Va, ho voleu provar?

L'endemà, tots al mercat, amb la llista a la mà, vam reunir tots els ingredients per poder cuinar una unió de plats. De debò serem capaços de cuinar un estofat en cinc minuts?

Doncs sí, i prepararem una salsa romesco mentre es couen remolatxes per fer una crema i albergínies o pastanagues. Cuinarem cinc o sis ingredients alhora, ja que tenim el forn engegat. I en bullirem dos o tres més, ja que hi som. Farem un oli amb all i julivert i el peix a la planxa ja mai més serà avorrit. Aquesta setmana cuinarem una paella, una lasanya, una vedella amb bolets.

Enrere queden els menús d'estudiant. Ha arribat la cuina sana i saborosa per a tots, i l'estem fent nosaltres! Com sempre, ma mare tenia raó, és molt bona idea, és pràctic i els nens mengen més i molt millor. Gràcies, Ada; gràcies, mama, t'estimo. Continua enviant-me receptes, si us plau!

TXELL BONET

PERIODISTA I ACTIVISTA CULTURAL

Encara que no cuineu i no ho penseu fer mai, heu de llegir aquest llibre. És un veritable tractat sociològic de l'alimentació actual, camuflat rere un mètode àgil i les seves receptes combinatòries. L'Ada m'ha demanat que faci el pròleg perquè diu «que tinc nens petits i que és un llibre necessari per a pares i mares amb feines intenses que tenen la responsabilitat (i el maldecap) de fer cada dia un sopar equilibrat i variat a les criatures». Em deixa clar també, i en soc del parer plenament, que «l'àpat és comú, perquè a la taula es transmeten valors i hàbits, i cal que sigui estructurat; per això, organitzacions com la del llibre hi ajuden». Feu-li cas i no us en penedireu. És molt difícil no estar d'acord amb tot el que aquesta increïble cuinera i comunicadora us explica en aquest llibre.

Comparteixo amb la reina del Semproniana el privilegi d'haver passat la meva infància en un entorn on els aliments eren els protagonistes, on les cassoles no paraven, i sí, el negoci de la meva família també era una catedral dels canelons. I ara jo, en una versió amb verdures (el signe dels temps i del llibre), gaudeixo fent-ne a casa amb els meus fills i ensenyant-los, com em van ensenyar a mi, a remenar les plaques en creu perquè no es trenquin. Com diu la Parellada, cal que els nens vegin què es cuina. Si ho veuen, es presta a col·laborar-hi.

És així, compartint l'adrenalina que no se'ns cremi o de girar la truita de vuit ous, que es transmet el patrimoni culinari familiar, i no trobant-te un llibre polsegós de la teva àvia amb receptes escrites. És vivint junts l'emoció de la cuina que al cap dels

anys ells ho voldran repetir amb els seus descendents com faig jo ara i van fer amb mi. I també ensenyar-los què és la sobretaula, perquè menjar és compartir.

I per què cal llegir (i comprar!) aquest llibre malgrat no voler cuinar mai? Perquè us farà adonar que, avui dia, cuinar, i sobretot en la societat urbana, és una de les armes més a l'abast per rebel·lar-vos contra el sistema. Per començar, us adonareu que, amb el seu mètode, es pot posar fi al malbaratament alimentari (i als diners que llenceu a les escombraries quan llenceu menjar, encara que siguin plats precuinats).

El meu dia té 24 hores com tenia el de la meva besàvia, però, tot i tenir jo la sensació que no tinc temps, mai he deixat de cuinar. I des de la compra dels aliments fins amb qui o com els cuino o menjo, és per a mi una manera de manifestar-me i de mantenir la meva identitat. Cuinar, com una manera directa d'influir i contribuir al nostre entorn socioeconòmic, donant suport als productors locals i mantenint el teixit comercial dels municipis. I evitant residus. L'Ada ho desenvolupa molt millor que jo, avanceu pàgines.

I, sobretot, perquè llegir totes aquestes reflexions lúcides al voltant del fet de produir i cuinar els aliments en la nostra societat, ben arrebossades amb el seu humor tan personal, no té preu. Destil·la la saviesa única de connectar moltes disciplines, de desxifrar la filosofia que s'amaga rere molts comportaments. Arremangueu-vos i bon profit.



EL MÈTODE «CONCILIAR CUINA I VIDA» PRETÉN:

.....

FER ÀPATS DIARIS EQUILIBRATS, VARIATS,
SABOROSOS I DESESTRESSATS

.....

CONCILIAR CUINA I VIDA: ENCABIR LES ELABORACIONS
CULINÀRIES EN EL RITME DE VIDA ACTUAL

.....

GAUDIR DEL PROCÉS CULINARI

.....

ADAPTAR LA CUINA ALS PRODUCTES DE TEMPORADA

.....

ESTABLIR UN PATRIMONI CULINARI FAMILIAR, UN SABOR QUE,
EN EL FUTUR, ET TRANSPORTI A CASA



UN MÈTODE MOLT ÚTIL



Seguint les quatre pautes: planificar + comprar + cuinar + unir, aconseguim integrar la cuina a la frenètica vida quotidiana sense perdre la motivació. A mesura que t'hi vagis habituant, les hores esmerçades a preparar les bases culinàries –el fons de nevera– es van reduint, vas dominant les coccions i vas trobant-hi el plaer de tenir una nevera farcida de solucions casolanes.



PREPARAR ÀPATS EN 5 MINUTS

CUINAR I NO MORIR EN L'INTENT

No m'allargaré amb la introducció perquè la majoria dels usuaris dels llibres de cuina van al tall, a la teca, i no els interessen gaire les historietes ni els preàmbuls.

Només explicaré que el mètode que presento en aquest llibre és el resultat de la desesperació i l'ofec. Ben trist i ben cert.

D'entrada, has de saber que soc filla d'una fonda que fa més de 200 anys que és de la família. A casa hi ha orgull, però també hi ha coneixement, habilitats culinàries i molt d'amor als aliments. Com que vivíem a la fonda, sempre hi havia cassoles en marxa, olor de sofregit i fressa de cuina. Quan era petita volia viure a casa de la tieta Francesca, que tenia una cuina endreçadíssima, feia sopes de gust suau i el pernil dolç estava embolicat amb paper de plata. Volia viure a casa de la tieta Francesca perquè, de petita, volia tenir una família normal i una casa normal. Que potser és que a casa hi estava malament? No gens, hi estava la mar de bé, però ni casa meva era com la de les amigues ni la meva família anava a passejar per la rambla el diumenge a la tarda ni feia barbacoes amb els amics el dissabte, ni moltes altres coses, per la simple raó que la meva família, el cap de setmana, era quan més treballava. De fet, jo havia desenvolupat diverses estratègies i estratagemes per escapar-me d'haver de treballar, jo també, els caps de setmana o en els pics de feina que sempre coincidien amb les festes de guardar.

Jo volia una casa «normal», on, per esmorzar, es prengués llet amb galetes i, per sopar, una truita amb pa amb tomàquet. A la fonda, els dies normals menjàvem truita de bacallà per esmorzar i capipota per sopar. Ho exagero una mica, però no m'allunyo pas gaire de com anava la cosa.

Va, ara que he somicat, que sempre va bé, sobretot en les introduccions, que poca gent llegeix i et permeten deixar-te anar a cor què vols, és el moment de centrar el tema. La qüestió és que, vist amb la perspectiva del temps, vaig tenir el privilegi de passar la meua infància en un entorn on els aliments eren els protagonistes, on les cassoles no paraven i on tothom sucava pa. Vaig tenir el privilegi de viure a la catedral dels canelons, on es cuinaven canelons com catedrals. I, malgrat que, de menuda, volia ser com tothom, no em sabia adaptar a una casa «normal», com quan les sabates t'estrenyen, et fan llagues i, tan bon punt pots, les llances a l'aire i deixes que el peu torni a ser lliure. Ja feia quart de Dret, tothom ja em veia amb la toga i, imprevisiblement, vaig obrir Semproniana, el meu propi restaurant. Era allò de les sabates que t'estrenyen.



- LLISTA DE LA COMPRA -

VERDURES

- 1 manat de remolatxa crua
- 1 cabeça d'all
- 1 manat de julivert
- 2 manats d'espínacs frescos (procurant que siguin tendres per menjar com a amanida)
- 1 kg de patates
- 1 kg de cebes
- 1 kg de tomàquets
- 2 kg de carxofes
- 400 g de cirerols
- 1 poma
- 500 g de bolets variats
- 1 carabassa
- 1/2 col
- 1 bròcoli
- 1 branca d'api
- Llorer
- Farigola

CARNISSERIA, CANSALADERIA, LÀCTICS

- 150 g de formatge de cabra
- 200 g de formatge brie
- 100 g de parmesà ratllat
- 1 carcassa de pollastre
- 1 cuixa de pollastre
- 200 g de bacó a daus
- 200 g de pernil serrà
- 400 g de carn picada de vedella
- 400 g de carn picada de porc
- Llet
- Mantega

PEIXATERIA

- 500 g de peix blanc sense espines ni pell (pot ser lluç, orada o bacallà...)
- 4 anxoves

GENERAL

- 1 kg d'arròs
- 500 g de cigrons cuits
- 500 g d'espínacs congelats
- 1 dotzena d'ous
- Fruita seca barrejada i llavors: avellanes, nous, panses, pinyons, ametlles, pipes de carabassa...
- Mostassa a l'antiga o de Dijon
- Mel
- 1 potet petit de tàperes
- Oli
- Sal
- Pa
- Pebre
- Farina



Llista de la compra al mòbil

(t'ho posem fàcil)

- BASES -

OLLA

- O1.** Alfàbrega escaldada
- O2.** Julivert escaldat
- O4.** Arròs cuit 8'
- O5.** Bròcoli escaldat
- O6.** Brou de pollastre
- O8.** Carxofes bullides
- O15.** Patata bullida

FORN

- F4.** Crostons de pa
- F10.** Remolatxa rostida

CASSOLA

- C1.** Bacó a daus enrossit
- C3.** Bolets saltats
- C7.** Cirerols
- C13.** Sofregit de ceba
- C14.** Sofregit de ceba i tomàquet

BATEDORA

- B1.** Oli d'all i julivert
- B2.** Oli d'alfàbrega, espínacs i julivert

- MENÚ SETMANAL -

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PRIMER	Crema de remolatxa i formatge de cabra	Flors de carxofa amb ous ferrats	Amanida d'espínacs, poma i pernil	Remolatxa rostida amb mantega d'anxoves	Pizza de bròcoli i bolets
SEGON	Cigrons saltats amb espínacs, bacó i oli d'herbes	Hamburguesa casolana amb formatge brie i bolets	Mandonguilles de peix	Arròs amb carxofes confitades, bolets i bacó	Truita senzilla de patata, pernil i ceba

HIVERN SETMANA

1

HIVERN / DILLUNS 1

– PRIMER PLAT –

CREMA DE REMOLATXA AMB FORMATGE DE CABRA

Ingredients:

- 80 g de sofregit de ceba **C12**
- Oli d'all i julivert **B1**
- 1 patata bullida **O15**
- 400 g de remolatxa rostida **F10**
- 300 ml de brou de pollastre (o de verdures o aigua si la volem vegetariana) **O6**
- 150 g de formatge de cabra

PREPARACIÓ

- 1 En una cassola posem la ceba sofregida, un raig d'oli d'all i julivert, la patata bullida a trossets i la remolatxa rostida.
- 2 Ho cobrim amb el brou de pollastre i ho fem bullir uns 5 minuts.
- 3 Ho triturem, ho salpebrem i ho servim amb el formatge de cabra esmicolat.

– SEGON PLAT –

CIGRONS SALTATS AMB ESPINACS, BACÓ I OLI D'HERBES

Ingredients:

- Una cullerada sopera de sofregit de ceba i tomàquet **C14**
- 300 g de cigrons cuits
- 200 g d'espinacs
- 150 g de bolets saltats **C3**
- 200 g de bròcoli escaldat **O5**
- Dues cullerades d'oli d'alfàbrega, julivert i espinacs **B2**
- 150 g de bacó a daus enrossit **C1**

PREPARACIÓ

- 1 A la paella hi posem el sofregit.
- 2 Hi afegim els cigrons cuits, els espinacs nets i tallats, els bolets, el bròcoli escaldat i l'oli d'alfàbrega, julivert i espinacs.
- 3 Ho coem a foc alegre fins que quedin ben amarats.
- 4 Finalment hi posem el bacó. Ho salpebrem a taula, al gust.

