

«Qui malbarata menjar fa cuina molt repetitiva»

Cristina Candelich, cuinera del restaurant Can Candelich de Samalús, explica com aprofiten els aliments



Cristina Candelich, a la cuina del seu restaurant de Samalús. | Cedida

L'època posterior a les festes nadalenques és també d'aprofitament de tot el menjar que no hem consumit durant aquests dies. Hi ha gent, però, que aposta per lluitar contra el malbaratament d'aliments durant tot l'any. És el cas de la Cristina Candelich, xef i propietària del restaurant Can Candelich, a Cànoves i Samalús.

-Com ho fa un restaurant per no malbaratar aliments?

-Mira, això de reaprofitar nosaltres ho hem fet sempre, fins i tot reciclant el compost i donant-ho als porcs i a les gallines. A pagès sempre hem reaprofitat el menjar, i això no vol dir que sigui dolent! De fet, així varies una mica i no menges sempre de la mateixa manera.

-Aquests dies, això es fa més evident.

-Clar. Abans no es podia llençar el menjar, es transformaven els productes. Nosaltres ho seguim fent.

-Fins i tot fan una recepta que desconec si es cuina enlloc més.

-Exacte: les princesetes. És una altra manera d'aprofitar l'escudella. Amb la carn que et queda pots fer croquetes i congelarles, si. Però en comptes de fer-ho així, agafes la carn de les croquetes i, abans d'arrebossar i passar per pa ratllat, directament ho poses dins d'una truita. Boníssim i perfectament combinable amb una bona amanida o una sopa.

-Alguna recepta més?

-N'hi ha moltes! Del pernill que et queda, dolç i salat, en pots fer croquetes. Que et queda pa sec? Nosaltres en fem pa ratllat precisament per els croquetes i pels arrebossats. Però també sopa de pa, sopa de ceba, de farigola escaldada, d'all...

-Crec que també aprofiten el trinxat.

-Això mateix. El de col i patata de la Cerdanya és molt conegut, però aquí els meus avis ja en feien. Ells sempre menjaven llegum i verdures per sopar, i més llegum per esmorzar per agafar forces. Ja fos el sopar refregit de de la nit abans o les mongetes que s'havien cuit tota la nit. I amb mongetes, amb coliflor... i ho anomenàvem trinxat. I el mateix passa amb les mongetes tendres: si en fas de més, l'endemà les salteges amb bacon o cansalada i tens un plat genial.

-I per què llancem tant menjar? Està relacionat amb el poc temps que dediquem a la cuina?

-Jo penso que és perquè la gent que el malbarata fa una cuina molt repetitiva. Clar que és més fàcil fer un bistec i una amanida, però cada dia menjaràs això? Un dia potser et passaràs cinc hores a la cuina, sí, però et servirà per tres o quatre dies. Si un dia fas carn amb suc o un estofat, amb el que et quedi, dos dies més tard, podràs menjar unes patates amb suc. O la pasta, que la solem menjar a la carbonara o a la bolonyesa. Es pot anar més enllà i combinar la pasta amb la verdura. O afegir-hi nous i crema de llet.

-Vostè també defensa la cuina de temporada.

-Sí. Perquè els aliments són més frescos i econòmics, però també més saludables.