

Martín Berasategui, cocinero

# “Los COCINEROS debemos saber también de Nutrición”

Con la muy reciente consecución de la tercera estrella Michelin para su restaurante de Lasarte (Guipúzcoa), Martín Berasategui ha inscrito definitivamente su nombre en el libro de honor de los grandes maestros de cocina a nivel internacional. A pesar del reconocimiento que está recibiendo y del relumbrón que los medios de comunicación han dado a estos artesanos de los fogones, Berasategui tiene los pies firmemente apoyados en la tierra. Prefiere el término "cocinero" al tan en boga de "restaurador" y asegura que sólo hay una fórmula para estar entre los mejores: trabajar mucho.

Su trayectoria le ha hecho acreedor a premios como el de la Academia Española de Gastronomía al mejor cocinero en 1996; desde entonces, no ha pasado un solo año sin que sumara un nuevo galardón a su carrera.

Berasategui centra ahora su esfuerzo en acercarse al ama de casa (a las que ha dedicado su último libro, sobre la cocina tradicional), "las grandes cocineras a quien todos debemos reconocimiento". Pero muy diferente es su nuevo proyecto editorial: publicar la dieta que le permitió adelgazar y mejorar su salud. "Antes sólo quería hacer platos sabrosos; ahora quiero que además resulten saludables; los cocineros hemos de ser los primeros en entender que la sociedad ha cambiado y con ella, las exigencias nutricionales de los platos que elaboramos".





**ESTAMOS ANTE UN COCINERO NACIDO ENTRE LOS FOGONES DE UN MODESTO RESTAURANTE FAMILIAR. ¿CUÁNTO SE REQUIERE DE TRADICIÓN HOGAREÑA, DE VOCACIÓN Y DE ESFUERZO PARA CONVERTIRSE EN UNA DE LAS ESTRELLAS DE LA GASTRONOMÍA MUNDIAL?** Hace ya 26 años que empecé en esta profesión. Me crié en la cocina de mi madre y mi tía, en el Bodegón Alejandro, entonces el restaurante más barato de la Parte Vieja de San Sebastián. Allí aprendí algo imprescindible para quien aspira a ser buen cocinero: la cocina tradicional del lugar donde has nacido y crecido. Después, la inquietud y las ga-

nas te llevan a evolucionar, a innovar, a perfeccionarte. Pero para eso no basta con una aptitud natural, hay que dominar la técnica y hace falta mucho estudio. Mi aprendizaje pasa por cursos específicos de charcutería moderna y tradicional o bombonería, por ejemplo. Y, por supuesto, por muchas horas de aprendizaje en las cocinas de grandes restaurantes. El cocinero no tiene fronteras, viaja para adaptar las técnicas de otros sitios a su cocina, a su tierra, pero técnicamente debe estar muy dotado y para eso debe conocer y degustar lo que se hace en otros lugares.

**“Durante muchos años la asignatura pendiente de los cocineros ha sido transmitir sus conocimientos”**

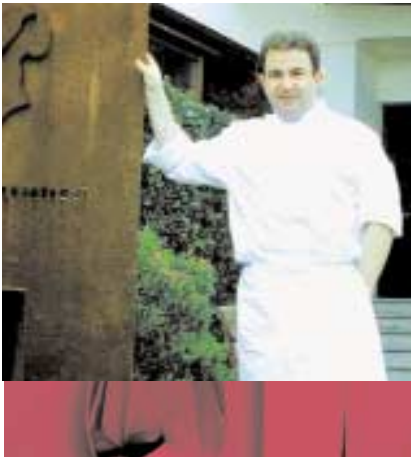
**¿Y CÓMO SE DA EL PASO DE SER UN BUEN COCINERO A ERIGIRSE EN MAESTRO DE LA COCINA INTERNACIONAL?** Mi obsesión es el día a día. Hoy quiero cocinar mejor que ayer, para que quienes vienen a mi restaurante se encuentren con ese esfuerzo diario. Al tiempo, descubres que hay gente que quiere aprender lo que tú sabes, y día a día te vas convirtiendo en un pequeño maestro, después en un maestro un poquito mejor, y ahora me llaman de todo el mundo. Empecé como profesor en la escuela de cocina de San Sebastián, y al final creé mi propia escuela, porque hay grandes profesionales de todo el mundo que quieren que sus hijos, o su jefe de cocina, esté contigo un tiempo para enriquecerse.

**¿CÓMO SE ENTIENDE QUE UN AUTOR DESEE COMPARTIR SU CREATIVIDAD Y SU SABER HACER ADQUIRIDOS TRAS AÑOS DE INVESTIGACIÓN Y TRABAJO?** La asignatura pendiente de los cocineros ha sido enseñar lo que sabían. Durante mucho tiempo no se han transmitido los conocimientos culinarios; al contrario, había descubrimientos, trucos y saberes que desaparecían con su autor. Pero a mí me gusta enseñar.

**¿ES SU COCINA CREATIVA UNA EVOLUCIÓN DE LA COCINA TRADICIONAL VASCA?** Es algo distinto. Por supuesto, delato a través de ella dónde he nacido, dónde vivo y cuáles son mis raíces, porque he logrado que un plato de Berasategui en Nueva York transmita la elegancia, la sencillez y la exquisitez gastronómica de mi tierra. Pero la cocina original rompe con lo que había, no tiene raíces en recetas anteriores y

responde al ansia de creación, de lograr nuevas sensaciones a través de los cinco sentidos. Son platos que nunca se habían visto antes y se llega a ellos después de muchos años de trabajo. Las nuevas tecnologías y los ordenadores nos han ayudado mucho.

**¿NO SERÁ LA NUEVA COCINA, COMO MUCHOS ASEGURAN, SÓLO UNA PRECIOSA VAJILLA CON RACIONES PEQUEÑAS?** Si un cliente viene a mi casa y le quiero ofrecer un festival gastronómico con las creaciones del último año, tengo que reducir la porción de cada plato para que pueda disfrutar de toda la degustación. De esa forma, al termi-



"Antes, la gente gastaba mucha energía y necesitaba comer fuerte. Hoy, es más sedentaria y pide una comida más ligera y saludable"

nar habrá probado la obra de un cocinero, el resultado de un esfuerzo. Un festín de olores, texturas, sabores, sensaciones,...

**LAS AMAS DE CASA HAN SIDO Y SON LAS COCINERAS POR ANTONOMASIA, PERO DA LA IMPRESIÓN DE QUE CON ESTE AUGE DE LOS COCINEROS DE ELITE SE OLVIDA LA LABOR DE ESTAS MUJERES EN LA PROMOCIÓN DE LA BUENA COMIDA Y DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.** Para mí, el homenaje que falta en la cocina es el que merecen las amas de casa. Nuestras madres nos han cuidado hasta el extremo, se han preocupado por darnos bien de comer para que hagamos buenas digestiones y tengamos buena salud, se han esforzado en comprar, dentro de sus posibilidades, lo mejor del mercado, y han mimado, cada día, su cocina.

**PERO ES MÁS FÁCIL COCINAR CON BUENOS ALIMENTOS Y, POR ENDE, CAROS.** Para ofrecer gran cocina, no es necesario cocinar con trufas, foie y langosta. Si un día tenemos el bolsillo para hacer una fiesta por todo lo alto, pues adelante. Y si un mes más tarde las cuentas no andan tan bien, hacemos una celebración gastronómica con materias primas más baratas pero igual de buenas. Muchas veces, el ama de casa ha pensado que para cocinar bien es necesario gastar mucho en la cesta de la compra, pero no, lo que hace falta es tener pasión, ganas de hacerlo bien. Últimamente, los cocineros nos estamos acercando más a la alacena de casa. Vemos la necesidad de hacer, por ejemplo, un buen pescado fresco económico a la plancha con una vinagreta de ajo, patata y berza.

**¿QUÉ DICE, PLATOS EXQUISITOS CON GÉNERO CORRIENTE EN UN RESTAURANTE DE CINCO TENEDORES?** La cocina empieza por una buena materia prima, pero no forzosamente cara. Después está la técnica, que la consigues con el transcurrir de los años, y muchas dosis de ilusión. Y por último, lo más importante: trabajo, trabajo y trabajo. No hay veinte maneras de ser cocinero: sólo hay una, y sólo se llega a ella trabajando. Hay que estar dotado, pero en realidad ese don te llega de dentro porque la cocina te conquista. Y por último, hay que ser humilde, ser rico como persona para transmitir esa riqueza a través de tu trabajo.

**¿QUÉ HAY QUE HACER PARA COMPLACER EL PALADAR DE BERASATEGUI?** Todos los domingos por la noche ceno

con mis vecinos, que son mis mejores amigos. Estoy deseando que llegue el día, para pasar a su casa y cenar con ellos. Un cocinero al que resulta difícil satisfacer en casa ajena, no es buena persona. Me da pena cuando voy a algún sitio y se ponen nerviosos por mí. Yo sólo voy a comer y a disfrutar, nada más. Y valoro muchísimo el esfuerzo de quienes cocinan para mí.

**EN LOS INICIOS DE SU DEFENSA POR LA COMIDA LIGERA SORPRENDIÓ QUE UNA PERSONA QUE OFRECE FESTINES, LO HICIERA TENIENDO EN CUENTA LA NUTRICIÓN Y CUESTIONANDO LA VIEJA PREMISA DE QUE HAY QUE LEVANTARSE "LLENO" DE LA MESA. ¿ES UN MARIDAJE POSIBLE EL DE LA SALUD CON LA ALTA GASTRONOMÍA?** Sin duda. Tras mi libro sobre la cocina tradicional dedicado a las amas de casa, voy a publicar la dieta de Martín Berasategui: perdí muchos kilos y gané en salud. Creo que faltaba que el cocinero se acercara a las amas de casa y al aficionado a la cocina desde el punto de vista de la salud. Antes yo también pensaba que un plato era bueno si estaba rico. Ahora me planteo otras cosas. Doy por hecho que mi cocina debe ser sabrosa, pero además quiero que reporte salud al consumidor, que facilite la digestión y que siente bien. El cocinero debe saber en qué época vive. Hace cuarenta años, cuando yo nací, la gente gastaba más energía y necesitaba comer más fuerte. Ahora no, y somos los profesionales los primeros que hemos de acatarlo, y ponernos al lado de la ama de casa para trabajar con ella. Quienes hacemos alta cocina debemos dominar también los conocimientos técnicos relativos a la nutrición.

**¿HASTA QUÉ PUNTO LE PREOCUPA LAS CRISIS DE LAS VACAS LOCAS Y, EN DEFINITIVA, LA SEGURIDAD ALIMENTARIA?** En la vida siempre ha habido gente honesta y gente tramposa. Hemos de tener todos, cocineros y consumidores, la suficiente cultura gastronómica y nutricional para ponérselo difícil a quienes cometen fraudes. Y debemos asumir que en la relación calidad-precio de los alimentos los milagros no existen.

*Berasategui nos hace una propuesta de menú para esta Navidad. Está en Internet, en [www.revista.consumer.es](http://www.revista.consumer.es)*