

ARNAU PARÍS



A FOC
LENT

ARNAU PARÍS



A FOC
LENT

Columna

3cat 

Primera edició: març del 2025
© Arnau París Masip, 2025
Llibre realitzat sota llicència de 3Cat
Obra basada en el programa de televisió *Cuines*
© 3Cat
© de la present edició, Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.
Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
ISBN: 978-84-664-3344-0
Dipòsit legal: B. 2.224-2025
Fotocomposició: Montse Armengol
Imprès a Catalunya - *Printed in Catalonia*

www.columnaedicions.cat



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queden expressament prohibits l'ús o la reproducció d'aquest llibre o de qualsevol de les seves parts amb el propòsit d'entrenar o alimentar sistemes o tecnologies d'intel·ligència artificial.

Taula

<i>Presentació</i>	11
<i>El primer mos</i>	17
Espacio Territorial de Capacitación y Reincorporación de Pondores. Colòmbia, 2017	19
L'Arnau més autèntic, per Gala Rocabert	46
Llums i ombres de l'univers laboral	51
L'univers <i>Masterchef</i>	85
De la cuina a l'amor, al davant i al darrere de les càmeres, per Rais Esteve	131
Atrapat a les xarxes	135
L'experiència gastronòmica, per Iñaki Aldrey	156
L'univers <i>Cuines</i>	159
Un tsunami d'energia, per Rosa Torres	177
El Molí de la Vansa, els orígens	181
<i>Agraïments</i>	215
<i>Índex de receptes</i>	217
<i>Altres recursos</i>	219

Creuo el llindar de la porta del barracot, i em trobo en una habitació buida i en la penombra. De sobte, una forta estrebada m'estira cap enrere. Sento el dolor del braç retorçat que m'immobilitza al mateix temps que un fil esmolat em marca la gola i m'obliga a vinclar l'esquena. Ofego un crit. Tinc l'alè de l'atacant al coll; és algú més baix que jo, però sens dubte molt més fornit. Em subjecta fort i jo esbufego durant el que em sembla una eternitat. Sento una mena de gruny i la seva respiració humida i calenta al clatell. La suor em llisca del front com una cascada. El cor em bateja a cent i els fotogrames de la meva curta existència em passen per davant a gran velocitat.

—¡Eres hombre muerto, catalán! ¡Ja, ja, ja!

Ja me l'havien tornat a jugar. Mentre el Jefferson i tres més, que s'ho miraven des de la porta oberta, reien a cor què vols a costa meva, jo maldava per recuperar l'alè i per fer baixar les pulsacions. Al campament de Pondores aquesta mena de *brometes* eren el pa de cada dia, però jo no m'hi acabava d'acostumar. Em vaig preguntar un cop més què hi feia, jo, instal·lat als barracots de les FARC, les guerrilles colombianes. La vida m'ha portat a llocs estranys. I als vint-i-pocs anys jo era un xitxarel·lo en el país més violent del món.

Heu començat a fullejar aquest llibre pensant que parlava del xef que surt per la tele i de la seva cuina, i ara torneu a mirar la coberta a veure si heu llegit bé o hi ha algun error. No, no us heu equivocat pas, soc l'Arnau París, soc cuiner i comunicador gastronòmic, i en aquest llibre us explicaré la meva trajectòria. I si començo pel meu pas per Colòmbia en la meva joventut, i en concret per la convivència amb les FARC, és perquè va ser determinant en la meva configuració com a persona.

Us deu semblar un lloc ben estrany, i sí: ho és. Ja us he dit que la vida m'ha dut a llocs força rars. Però deixeu-me posar-vos breument en antecedents.

La meva història comença abans, molt abans que em dediqués al món de la cuina. Quan encara no m'havia plantejat, de fet ni tan sols m'ho podia imaginar, que un dia la meva vida transcorreria entre les xarxes socials, la tele i els fogons.

Amb el sobreentès que algun dia m'integraria a l'empresa del pare, havia acabat els estudis d'Administració i Direcció d'Empreses i havia fet pràctiques en diversos negocis i en el sector financer. S'acostava, doncs, el moment d'incorporar-me a l'empresa familiar, dedicada a la fabricació i comercialització d'articles de fontaneria.

Era el camí que tenia marcat, el destí esperat i lògic del fill únic d'un empresari de Barcelona en el si d'un negoci amb molts anys de trajectòria i molt ben consolidat. Però aleshores jo era molt jove, i vaig decidir que, abans d'integrar-me en una feina que tenia adjudicada des del bressol i que seria per a tota la vida, volia veure món.

En aquell moment, per circumstàncies que us explicaré més endavant, jo necessitava marxar, i fer-ho amb esperit de descoberta, amb la motxilla a l'esquena. El meu pare va rondinar una mica, però al capdavall ho va haver d'entendre. L'empresa podia esperar.

Amb la Gala Rocabert érem amics des de feia molts anys. No podíem ser més diferents. Ella, so-

ciòloga i antropòloga, solidària i idealista, és una noia amb mil inquietuds socials que sempre ha tingut la capacitat de fer-me obrir els ulls a altres mons i sensibilitats, tant a Barcelona com a l'altra punta del món. Jo, el nen *pijo* amb el futur assegurat, fatxenda, verborreic, heteronormatiu i triomfador, sempre la burxava, i acabàvem rient plegats. En aquells moments ella era a Colòmbia contractada per una fundació que treballava per la reincorporació dels guerrillers de les FARC a la vida civil. I amb l'esperança que em faria veure altres maneres d'organització social i política que no són millors ni pitjors que les nostres, sinó, senzillament, possibles, la Gala em va convidar a conèixer el país i el projecte de desmilitarització. I el que havia de ser una visita de cortesia es va convertir en una estada llarga entre aquella gent que nedava entre dues aigües, les de la guerra i les de la pau.

Si no coneixeu la història contemporània d'aquell país i els fets dramàtics que els colombians han viscut en les darreres dècades, és ben normal; jo tampoc en sabia res. A Europa ens mirem molt el melic i ningú no ens explica què hi ha més enllà. I la veritat és que als nostres ulls Colòmbia pot ser una realitat molt marciana.

La lluita de l'exèrcit del Poble, o FARC, Forces Armades Revolucionàries de Colòmbia, va co-

mençar als anys seixanta del segle passat. Era, en essència, una lluita d'origen camperol: sorgia com a resposta dels pagesos davant dels abusos dels terratinents i la persecució política. Portats per ideals marxistes-leninistes i bolivarians, van formar unes guerrilles d'extrema esquerra que lluitaven contra els successius governs, que consideraven culpables de les desigualtats socials.

Amb el transcurs dels anys, la lluita del poble per uns ideals va sortir de mare. Els combats entre aquests grups insurgents contra els paramilitars contractats pels grans propietaris i les forces estatals es van tornar més violents, sorgien noves organitzacions militars amb interessos que convergien i divergien, l'amenaça assetjava tothom i per tot arreu, i tot plegat semblava el terror entre la població civil. Els segrestos i les extorsions eren a l'ordre del dia. Encara avui hi ha molt de dolor entre la població colombiana, centenars de milers de desapareguts i un gran nombre de supervivents que viuen el trauma de la violència i la tortura.

Després de molts anys de negociacions molt difícils, l'any 2016 es va arribar a un acord de pau. La gran sorpresa va ser quan aquest acord es va portar a referèndum: encara que per pocs vots, hi havia més gent en contra que a favor de tirar-lo endavant. El poble desconfiava de les promeses del govern. Va ser

un moment de tensió, que va comportar la renegociació d'alguns dels punts.

Després de més de cinquanta anys d'enfrontaments, amb milers de víctimes a banda i banda, havien quedat desdibuixats els motius pels quals s'havia iniciat aquella lluita. El que es percebia ara era el cansament de dècades de guerra. Així, finalment es va aconseguir firmar l'acord de pau definitiu, que donava lloc al procés de restitució de terres i a la desmilitarització.

I en aquell context es trobava la Gala, treballant per a Lazos de Dignidad, una fundació que acompanya els excombatents de les FARC en el procés de reincorporació social i econòmica. En el marc dels acords de pau internacional, el més singular i innovador del projecte era que l'aposta de reincorporació era col·lectiva, i totes les iniciatives de desenvolupament havien de tenir un format de cooperativa. Però reintegrar els soldats dels grups armats a la societat civil és una tasca llarga i feixuga. Penseu que hi ha una generació sencera de colombians que ha viscut tota la vida en un estat permanent de terror, i ara calia passar d'odis i rancúnies a la reconciliació. Persones humils nascudes en la guerra que no havien tingut l'oportunitat d'anar a l'escola i que tot ho havien après amagats a la selva, per pura supervivència. I un guerriller que només ha conegut la guerra,

com es pot adaptar a una nova realitat, en què ha de treballar, establir-se a viure en un lloc fix, prendre decisions per si sol...?

Bé, doncs, com us he dit, jo, que vaig anar a visitar la meva amiga, vaig quedar fascinat per aquell món que havia de salvar hostilitats i contradiccions per tirar endavant i per pura supervivència. I m'hi vaig acabar quedant una temporada llarga.

Us diria que m'hi vaig sentir ben acollit, entre aquella gent, a pesar que les bromes, ja ho heu vist, eren ensurts de mort. Perquè allà totes les relacions seguien mediatitzades per la vida de soldat. Homes i dones tenien molt interioritzada la cultura de la guerrilla i qualsevol conversa casual girava en un no res en records d'emboscades i de mil estratègies per acabar amb l'enemic.

A més de la gent, Colòmbia també em va atrapar perquè és un país de contrastos, extraordinàriament divers en paisatges i climes, que vaig recórrer de dalt a baix. Té una part costanera amb les platges caribenyes més idíl·liques que us pugueu imaginar, mentre que l'altra riba, la del Pacífic, és molt més hostil i salvatge. I pel mig hi transcorren els darrers estreps dels Andes.

En un gran descampat envoltat del bosc espès, trobem els barracots de l'Espacio Territorial de Capacitación y Reincorporación de Pondores.

Un plat de joventut

Soc conscient que hi ha pocs joves que sàpiguen cuinar més enllà dels plats més bàsics de supervivència. Però jo, als vint anys, ja era un gran aficionat a remenar cassoles. M'agradava molt sorprendre els amics amb plats tradicionals que els deixaven bocabadats, i ben tips. Els preparava plats aparentment elaborats, que en realitat són ben senzills, com aquests peus de porc que feien les delícies del grup d'escalada. La Gala, la Marta i el Nil en gaudien molt; era un plat que ens reconfortava amb escriu els dies d'hivern, després d'haver sortit a escalar muntanyes.

Peus de porc amb moscatell

Ingredients per a 4 persones:

- 4 peus de porc precuits i tallats per la meitat
- 2 cebes mitjanes
- 2 tomàquets madurs
- 2 grans d'all
- 1 got de moscatell (uns 150 ml)
- 1 got d'aigua o de brou
- 1 fulla de llorer
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- Julivert fresc (opcional)

Per a la picada:

- 10 ametlles torrades
- 10 avellanes torrades
- 1 llesca de pa fregit o torrat
- 1 gra d'all
- 2 brins de safrà (opcional)

Elaboració:

1. Esbandiu els peus de porc i reserveu-los.
2. Peleu les cebes i els alls i piqueu-los ben fins.
3. Renteu els tomàquets i ratlleu-los o talleu-los en daus petits.
4. Escalfeu un bon raig d'oli en una cassola. Sofregiu-hi la ceba fins que estigui transparent (n'hi haurà prou amb 10 minuts).
5. Afegiu-hi els alls picats i cuineu-ho 2 minuts més, remenant sense parar per evitar que es cremin.
6. Incorporeu-hi el tomàquet i coeu-ho tot a foc lent fins que redueixi i agafi un color intens (15 minuts).
7. Aboqueu-hi el moscatell. Remeneu i deixeu que es redueixi durant uns 5 minuts perquè l'alcohol s'evapori.

8. Poseu els peus de porc a la cassola.
Assegureu-vos que queden ben impregnats del sofregit. Afegiu-hi la fulla de llorer i l'aigua o el brou, que no els arribarà a cobrir. Porteu-ho a ebullició i reduiu el foc. Deixeu-ho coure tapat durant 20-30 minuts a foc suau.
9. Prepareu la picada tot triturant els ingredients en un morter o batedora. Heu d'obtenir una pasta espessa.
10. Aproximadament 5 minuts abans d'acabar la cocció dels peus, incorporeu la picada a la cassola i remeneu perquè es barregi bé amb la salsa. Això donarà més consistència i profunditat de sabor al plat.
11. Remeneu-ho, rectifiqueu de sal i pebre, i serviu els peus de porc ben calents amb la salsa per sobre. Opcionalment, els podeu decorar amb julivert fresc picat, que donarà un toc de frescor al plat.

Un esmorzar de forquilla colombià

La iuca és un tubercle gros i molt rústec que és essencial en la cuina colombiana i de bona part de la Llatinoamèrica tropical. De fet, és el quart aliment bàsic del món, després de l'arròs, el blat i el blat de moro. Té un paper fonamental en l'economia de subsistència de milers d'agricultors, n'hi ha diverses varietats i se'n fa una infinitud de derivats: farina fina, farina gruixuda o gra de iuca, sèmola, midó o fècula...

A Pondores vaig aprendre a pelar-la a cops de matxet, sostenint-la a la mà. En fèiem guisats i fregits, i, amb la seva farina, un munt de masses salades i dolces. No faltava pràcticament mai en cap àpat, perquè n'estàvem envoltats, la cultivàvem allà mateix. Però el que m'ha quedat gravat a la memòria del paladar és aquest esmorzar de forquilla a l'estil colombià. El preparàvem en grans olles per menjar-lo plegats. Era una mica massa contundent per al nostre gust, però molt adient per a aquella colla aguerrida que em va acollir.

Cor de vedella amb iuca

Ingredients per a 6 persones:

- 1 kg de cor de vedella
- ½ kg de iuca
- 2 cebes mitjaneres
- 4 grans d'all
- 2 tomàquets madurs
- 1 tassa de caldo de carn (o aigua)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre
- Espècies al vostre gust (com pebre vermell i comí) i herbes (farigola, llorer)

Elaboració:

1. Demaneu a la carnisseria que netegin el cor de vedella de greix i dels filaments. Un cop a casa, deixeu-lo un mínim de 4 hores en remull en aigua freda abundant, per tal de dessagnar-lo el màxim possible. Després, talleu-lo en daus d'uns 2-3 cm.
2. Peleu la iuca i talleu-la en trossos d'uns 5-7 cm. Reserveu-la.
3. Peleu la ceba i els grans d'all i piqueu-los fins.
4. Renteu els tomàquets i talleu-los en daus petits.

5. En una olla grossa, escalfeu un raig d'oli d'oliva a foc mitjà. Afegiu-hi la carn i daureu-la per totes bandes. Retireu-la i reserveu-la.
6. A la mateixa olla, afegiu-hi la ceba i els alls picats. Sofregiu-los fins que estiguin daurats.
7. Afegiu els tomàquets a l'olla i cuineu-ho tot junt uns quants minuts més.
8. Torneu a incorporar la carn a l'olla, i afegiu-hi les herbes i les espècies al gust.
9. Aboqueu-hi la tassa de caldo de carn (o aigua). N'hi ha d'haver prou per tot just cobrir la carn. Deixeu que bulli, després reduïu el foc i deixeu-ho coure a foc lent entre 1 hora i mitja i 2 hores (fins que la carn quedi tendra).
10. Quan la carn estigui gairebé cuïta, afegiu la iuca a l'olla. Cuineu-ho durant uns 30 minuts més, o fins que la iuca estigui cuïta.
11. Afegiu sal i pebre al guisat. Servi-lo calent i gaudiu-lo de gust!

S'hi arriba per un senzill camí de carro. És al departament de La Guajira, al nord del país, fronterer amb Veneçuela. Allà hi fot molta calda; no debades, se'l coneix popularment com «el caldero» de Colòmbia.

En aquell campament vaig conviure amb els ex-combatents i les seves famílies, procedents de les comunitats indígenes que havien habitat la Sierra Nevada de Santa Marta i la serralada del Perijá, al nord del país, i que feia temps havien baixat de les muntanyes, havien cedit les armes i ara s'embranchaven en diferents projectes de desenvolupament. Aquella gent em va impressionar, de fet, al principi em feien por: no em podia treure del cap que, fins no feia gaire, eren paramilitars i anaven tots, homes i dones, armats fins a les dents. Molts havien nascut en el fragor de la guerra i havien servit més de vint-i-cinc anys a les files de les FARC; els més veterans superaven quaranta anys d'insurgència armada. Eren els descendents de famílies de tradició comunista, i enarboraven encara els ideals de la resistència i la moral revolucionària. Entre ells hi havia alguns líders històrics de la guerrilla, comandants cèlebres en la comunitat per accions exitoses i per la seva capacitat de lideratge, molt respectats. Molta d'aquella gent havia vist la mort de prop; probablement —no ho volia saber—, molts havien matat.

El trànsit a la vida civil havia de ser gradual, i en moltes coses aquells exguerrillers mantenien l'ideal de la vida comunitària i l'organització social marxista. Per exemple, cada matí cantaven l'himne i feien una reunió amb la lectura de les notícies i reflexions polítiques.

Aquelles persones em tenien fascinat perquè, a pesar que la majoria venien de famílies camperoles en entorns humils i no havien pogut anar a escola de petits, tenien un coneixement extraordinari del medi i dels recursos que la natura els proporciona. Recordo com el Marcos, un dels insurgents, ens explicava els usos medicinals i culinaris de cada planta de la Sierra Nevada de Santa Marta, o com es pot aprofitar com a adob la terra dels formiguers, rica en restes vegetals que les formigues han processat.

Així doncs, en aquell espai pensat per a la reincorporació a la societat i la capacitació professional, se'ls formava per emprendre una nova vida, però al seu torn els excombatents retornaven uns coneixements formidables procedents dels seus costums i maneres de viure com a indígenes així com de tot el que havien après amagats a la selva. Els professors que impartien formació en agroecologia se sorprenien de tot aquest coneixement empíric que sovint superava el que ells mateixos havien après en els llibres. I jo sovint quedava embadalit escoltant-los. En

la convivència, era fàcil oblidar l'estigma que carregaven com a exguerrillers i veure'ls senzillament com les persones que eren. I encara més, admirar-los per tota aquesta riquesa de coneixements i també per la seva resiliència.

El campament era com un petit poble que abastava quatre hectàries, amb els barracots que feien d'habitatges i diverses zones comunes: banys i dutxes, una cuina gran amb menjador, una aula d'estudi, infermeria, sales de lactància i una recepció. La gent s'agrupava en equips de treball (les *mingas*) i s'assignaven un seguit de tasques que es realitzaven en torns rotatius. Tots feien de tot, tant se valia el rang militar que ostentessin en el temps de la guerrilla. Per cuinar, disposaven d'un gran espai central on, amb mitjans molt precaris —dos fogons de llenya i unes poques cassoles enormes d'alumini—, els *rancheros*, és a dir, l'equip de torn, preparaven la *rancha*, l'esmorzar per a tota la comunitat. Començaven a preparar-lo a les tres de la matinada, perquè estigués a punt per a tothom a les sis, i feien els àpats plegats.

Jo, si més no al principi, era a Pondores de visita, volia trobar-me la Gala i tenia curiositat per veure aquell món del qual m'havia parlat tant, però no em conformava a ser-ne un simple espectador. Els primers dies vaig mirar de fer servei amb qualsevol feineta que la Gala em proposés. Per començar,

em vaig embrancar a recollir les escombraries que s'acumulaven en un doll d'aigües residuals. No anava gens preparat —feia moltíssima calor i calçava sandàlies—, i vaig acabar amb els peus negres de porqueria. Me'ls van desinfectar amb lleixiu en la mateixa olla on poc després cuinàvem l'arròs per a tots.

Qualsevol treball manual m'estava bé; em connectava amb l'etapa de joventut quan, als estius, agafava feines que em permetessin fer coses amb les mans, des de reparar calderes fins a empalmar cables d'internet. Treballar amb les mans, com es fa a la cuina, sempre m'ha resultat distret i gratificant.

Més endavant vaig trobar el lloc on podia resultar més útil a aquelles persones, tenint en compte la meva formació en ADE: em vaig proposar ensenyar-los a engegar o a perfeccionar les seves petites empreses. Vaig organitzar tallers per explicar-los com podien fer estudis de mercat rudimentaris, com havien de controlar els escandalls...

Aquella gent era molt agraïda, i és que qualsevol aportació, per petita que fos, els ajudava moltíssim. Encara que aquests assentaments eren una iniciativa governamental, jo no hi vaig veure mai cap estructura al càrrec d'aquells projectes. Es percebia una mala gestió i una burocràcia molt desconnectada de la realitat. Vam veure arribar alguna visita de l'ONU, però la seva feina era purament de despatx,

i mai no es posaven a treballar sobre el terreny, més enllà de l'hora de la foto o de sortir a la notícia. Aleshores semblava que venien una mica a fer el xafarder i a prometre coses que després no es complien mai. El que sí que veien la llum, segons m'explicava la Gala, eren notícies i investigacions sobre aquell projecte col·lectiu, estudis i anàlisis que donaven la volta al món i rebien molts aplaudiments per part dels acadèmics, però que no tenien un retorn visible sobre el territori. Al final, tot plegat acabava generant desconfiança i frustració entre aquelles persones en procés de reincorporació.

Al capdavant, resultava que estaven completament sols, i que tot s'ho feien els residents mateixos, amb molt bona voluntat.

I allà hi havia la Gala, també tota sola, però amb la seva empenta seduïa tothom. Ella feia propostes i aquells excombatents la respectaven i la seguien, sempre que al cap de l'antiga estructura militar li semblés bé. I és que entre aquella població encara persistia una certa estructura jeràrquica, la mateixa que tenien quan eren guerrilla. Es percebien encara els rangs militars de quan eren un exèrcit. Això de vegades era un problema, perquè moltes de les coses que es volien fer havien de ser aprovades per rangs més alts. I que una persona fos bona fent la guerra no volia dir que ho fos també organitzant una vida civil.