



JUAN CARLOS FERNÁNDEZ:

Dietista-nutricionista y jefe de cocina del restaurante El Mirador del Hotel Maisonnave de Pamplona

TEXTO: Patricia Pérez Matute

FOTOGRAFÍAS: María Landaluce Pons

A veces las cosas se ven mejor, más nítidamente, desde otros ojos. La distancia siempre aporta un punto de contraste para ver las cosas con mayor claridad. En el ámbito de la cocina no podía ser menos. Por eso hemos acudido a visitar a la vecina comunidad de Navarra a Juan Carlos Fernández, Jefe de Cocina del restaurante El Mirador, situado en las instalaciones del céntrico Hotel Maisonnave de Pamplona. No siempre se puede contar con la oportunidad de hablar con un cocinero que combina su oficio con su formación como dietista y nutricionista. Queremos aprovechar para preguntarle qué opina sobre la cocina saludable en general, la cocina tradicional y -más en concreto- sobre la cocina riojana.



Juan Carlos Fernández tiene 36 años. Desde los 16 ha estado entre fogones de los más importantes establecimientos hoteleros pamploñeses. Ha sido segundo jefe de cocina de los Hoteles Blanca de Navarra, Reino de Navarra e Iruña Park. En este último fue responsable de banquetes bajo la supervisión de Martín Berasategui. Su interés por la cocina saludable le llevó a diplomarse en 1996 en Dietética y Alimentación Humana por la Universidad de Navarra.

Tras pasar unos años en el Hotel Reino de Aragón, en Zaragoza, ya como Jefe de Cocina, volvió en el 2004 a Pamplona para hacerse cargo del restaurante del Hotel Maisonnave, cargo que desempeña y que compagina con el de responsable de restauración del Gran Hotel La Perla, de la misma ciudad.

En la actualidad está desarrollando un proyecto de cocina saludable en el mencionado Hotel Maisonnave, e imparte diversos talleres de alimentación saludable en Centros de Salud de Pamplona enfocados a personal sanitario para laboratorios Novartis desde enero de 2009.

Como no hay cocina sin vino, promueve desde hace seis años las jornadas de Cocina y Maridaje del restaurante el Mirador. Así mismo, en 2007 ingresó en el Club de Someliers de Navarra.

—Para ponernos en harina y situar a los lectores, ¿cómo definirías la cocina de tu restaurante?

—Si habría que definir la cocina del Mirador destacaría el que se trata de una cocina cuya base es puramente tradicional, el producto de temporada y las elaboraciones muy clásicas pero buscando siempre una actualización modernizada sin llegar a los vanguardismos. Por encima de todo destacamos nuestras legumbres, nuestras verduras y, cómo no, nuestros postres de siempre introduciendo una serie de rectificaciones al hilo de la cocina saludable, llegando a una cocina con todo el sabor pero lógicamente mucho más ligera. No hemos inventado nada, lo que hemos hecho es ir actualizando la cocina de antaño, la de nuestras abuelas en la cual nos identificamos completamente.

—¿Qué papel tiene el vino en esta cocina?

—Al hablar de gastronomía no podemos separar uno de los conceptos básicos en una mesa como es el vino. Para nosotros es el hilo conductor en una comida y surgió la idea de maridar sobre todo para enseñar a la gente cómo comer con uno u otro vino y ofrecerle experiencias que muchas veces en nuestras casas no están al alcance.

»Estando en una tierra de vinos como es Navarra lógicamente nuestra bodega tiene una carga de vinos navarros importantes pero nuestro público no solamente es navarro y por ello tenemos una oferta de vinos de Rioja





a nivel de tintos bastante interesante. Desde los grandes clásicos, Marqués de Riscal, Marqués de Murrieta, Contino hasta bodegas emergentes como pueden ser Allende o Remírez de Ganuza.

—¿Crees en la cocina regional?

—Por supuesto, en esta época de globalización soy un defensor a ultranza del producto de la tierra sin que por ello no tengamos que tener conocimientos generales de otras culturas.

—¿Por qué un dietista en la cocina de un restaurante y no en una consulta dietética?

—La gente va a las consultas para adelgazar, por desgracia, ya que si fuera a las consultas para adquirir unos buenos hábitos alimentici-

cios, que es el gran desconocimiento que hay sobre la dietética y la nutrición otro gallo nos cantaría. En el Restaurante, el cocinero-dietista que represento, lo que intenta hacer es que la comida de todos los días sea saludable, nos siente mejor pero lo que no trato en ningún caso es intentar poner a nadie a régimen. Si todos comiéramos de esta forma que yo defendiendo posiblemente nadie tendríamos que pasar estas situaciones.

—¿Qué significa para ti el cocinar?

—Para mi cocinar es mi forma de

vida. Desde niño siempre busqué comer más, sentirme más fuerte (soy deportista) y, lógicamente, que lo que comiera no me engordara, ahora con mi edad lo que busco es que además me siente bien. Cocinar es, pues mi laboratorio, mi búsqueda a las respuestas que siempre intenté conseguir y un afán de tratar de llegar al equilibrio saludable.

—¿Cómo explicarías a la gente cuáles son los pilares de una cocina saludable?

—Sólo con dos palabras: Dieta Mediterránea, aquella basada en el aceite de oliva (el que haya que adicionar), legumbres y cereales, pescados, carnes magras, frutas y verduras de temporada... y dejar aparte platos precocinados de mala calidad, bollería y pastelería industrial...



—¿Cómo definirías -desde el punto de vista dietético- la cocina tradicional riojana?

—Como todas las cocinas tradicionales que definiendo es acertada. Ahora bien, en la actualidad sustituimos las antiguas grasas por aceite de oliva y hagamos un mayor uso de hortalizas crudas, ya que en esta zona antaño se utilizaban más otro tipo de verduras.

—¿Cuál es, desde tu punto de vista, el punto fuerte de la cocina de La Rioja?

—Sobre todo y en el concepto de saludable que estamos hablando las verduras y hortalizas, en definitiva la huerta riojana.

—¿Qué consejos darías para conjugar la alimentación sana y saludable con los ingredientes y procedimientos de la cocina tradicional riojana?

—La cocina tradicional riojana hace uso de las cocciones más bien lentas y no se hace eco de frituras, eso me parece muy importante para introducir dentro de la cocina saludable. Por otro lado, como hemos dicho anteriormente la huerta riojana tiene una incidencia muy grande en todos sus platos y esto va unido lógicamente también al concepto de cocina saludable.

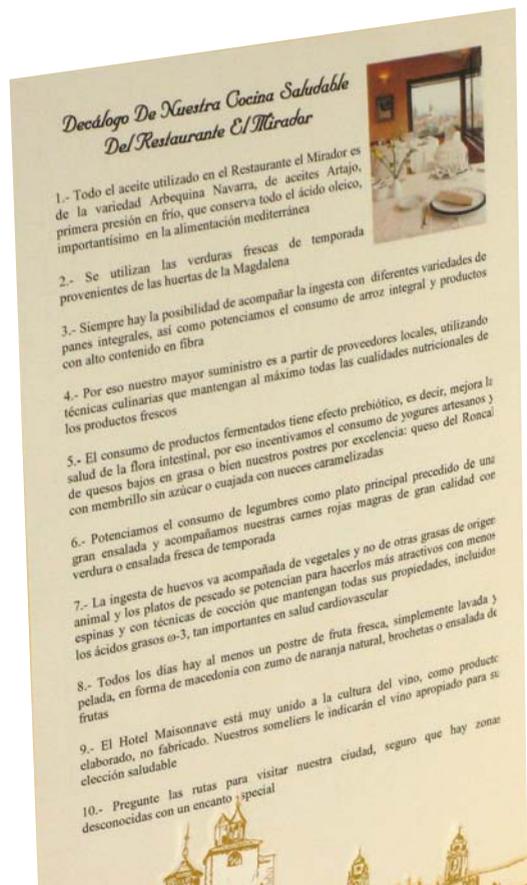
—¿Cuáles son las principales semejanzas y diferencias con la Navarra?

—Lógicamente las semejanzas son muchas por proximidad en la zona de la ribera Navarra. En este ámbito destacaríamos todos los platos de verdura, muchos guisos tradicionales, sobre todo de carnes, y la elaboración de pastelería como tal.

»Las diferencias sobre todo las aporta el norte de Navarra con una mayor elaboración de platos de legumbres, más pescados y la aparición de postres con más carácter lácteos, cuajadas, tartas de queso, etc.

—En las sesiones de maridaje que planificaste el año pasado, hubo un jueves que lo dedicaste a la cocina riojana. ¿podrías describirnos el menú y cuál fue tu forma de planificarlo?

—El menú constaba de una ensalada de peridiz, roto de patatas a la riojana, un plato de tres formas de elaborar el bonito que lo llamamos bonito, bonito y más bonito, unas costillas asadas al sarmiento y las torrijas. A la hora de planificar un maridaje lo que hacemos es catar todos los vinos, llegar a buscar un equilibrio con los ingredientes de los platos para que no desentone e introducir el vino en la elaboración de dicho plato. Muchas veces después de haber hecho las cosas plato por plato al probar el menú en su conjunto tenemos que retocar pequeños detalles para subir o bajar la potencia de los platos.



Decálogo de cocina saludable.



Vamos a pensar que tuvimos un maridaje con una bodega puntera de Rioja y que la mayoría de los platos fueron maridados con vinos tintos con lo cual el menú tuvo una potencia bastante interesante. La ensalada de perdiz fue escabechada con el vino que maridaba sin vinagre pero introduciendo el concepto de la cocina saludable concentramos los sabores sin adicionar sal. El roto de patatas a la riojana fue una presentación un tanto renovada del plato tradicional del que daré la receta más adelante y cuya peculiaridad sería el que maridase precisamente con el único blanco de la noche gracias a la untuosidad que nos aportaba el queso. El plato de bonito era una representación del bonito en fritada, el bonito encebollado y una hamburguesa saludable actualizada. Las costillas al sarmiento fue una forma de buscarme casi un despido procedente dentro de la empresa por hacer arder un atadillo de sarmientos dentro de un horno de 20.000 euros pero por lo menos el resultado fue muy original. Y la torrija fue elegida porque estoy constantemente defendiéndola ante los detractores de las frituras (las mal hechas) y se caramelizó con vino tinto.

—¿Para quién te gustaría cocinar?

—Yo disfruto todos los días cocinando para los amantes de la buena cocina, no hago distinciones. Donde más a gusto cocino es en casa, en la intimidad y con quien lo comparto.

—¿Algún plato del que te sientas más orgulloso?

—Más que de un plato en concreto, me siento orgulloso de haber conseguido platos de productos detractados como no saludables (sobre todo los derivados de carnes como el cordero y el cerdo) y convertirlos en realmente saludables. Un ejemplo sería un milhojas de cordero en chilindrón con patatita panadera o el emparedado de cochinito en baja cocción.

EXPRÉS

- **Una verdura:** la alcachofa
- **Una legumbre:** la alubia pocha fresca
- **Una carne:** el maltratado cerdo. si es ibérico, mejor
- **Un pescado:** el rodaballo
- **Un condimento:** la cebolla
- **Una especia:** no me gusta enmascarar los sabores, no suelo utilizarlas
- **Un vino:** mil, depende del momento
- **Un postre:** las torrijas
- **Un cocinero:** Juan Mari Arzak
- **Una degustación que te guste:** sobre quesos
- **El plato de tu infancia:** patatas con tomate de mi madre
- **Una de las mejores enseñanzas que recibiste en la Universidad relacionada con la cocina saludable-restauración:** olvidarme de la Tabla de Composición de Alimentos
- **Tu plato riojano preferido:** cómo no, las patatas





Receta

Roto de patata a la riojana

INGREDIENTES:

Chorizo ibérico de sarta
1 patata mediana
½ cebolla
1 pimiento verde
Huevos
Queso rayado
Sal
Perejil

PARA LA BECHAMEL:

Harina
Leche
Aceite

PREPARACIÓN:

Lo primero es desgrasar el chorizo ibérico, el cual va a tener una grasa mayoritariamente monoinsaturada, al igual que el aceite de oliva, por eso se le llama “el olivo con patas”. Una vez extraída esa grasa con todo el sabor del chorizo se retira para que no se reseque y en ese mismo sartén se van pochando poco a

poco las verduras, sin prisa, una vez que adquieren un color tostado se añaden las patatas y se dejan a fuego suave para continuar la cocción, de esta forma conseguimos adicionar muy poco aceite y concentrar los sabores para que el aporte de sal sea el mínimo.

El siguiente paso es levantar todos los jugos, esta vez con el vino blanco de su mismo maridaje y a partir de aquí se trabajaría como un revuelto de huevo normal, se añade el chorizo que hemos retirado, los huevos, nosotros añadimos la clara por un lado y la yema por otro porque trabajamos con huevo pasteurizado, cuajamos un poquito y añadimos la bechamel hecha al estilo tradicional y un poco de queso rayado para darle untuosidad.

Se sirve en unos bollitos de pan un poco especiales, de mitad de cocción acompañado con un crujiente del mismo chorizo secado en el horno a baja temperatura.