

Iolanda Bustos

Cocinar con Flores

RECETAS PARA
CONECTAR CON
LA NATURALEZA



Dedicado a las personas más esenciales de mi vida.

Mi madre, Genoveva Cabezuelo. Por su generosidad y apoyo.

Mi hermana, Judit Bustos. Por su mirada artística y creativa.

Mi marido, Jacint Codina. Por su amor incondicional.

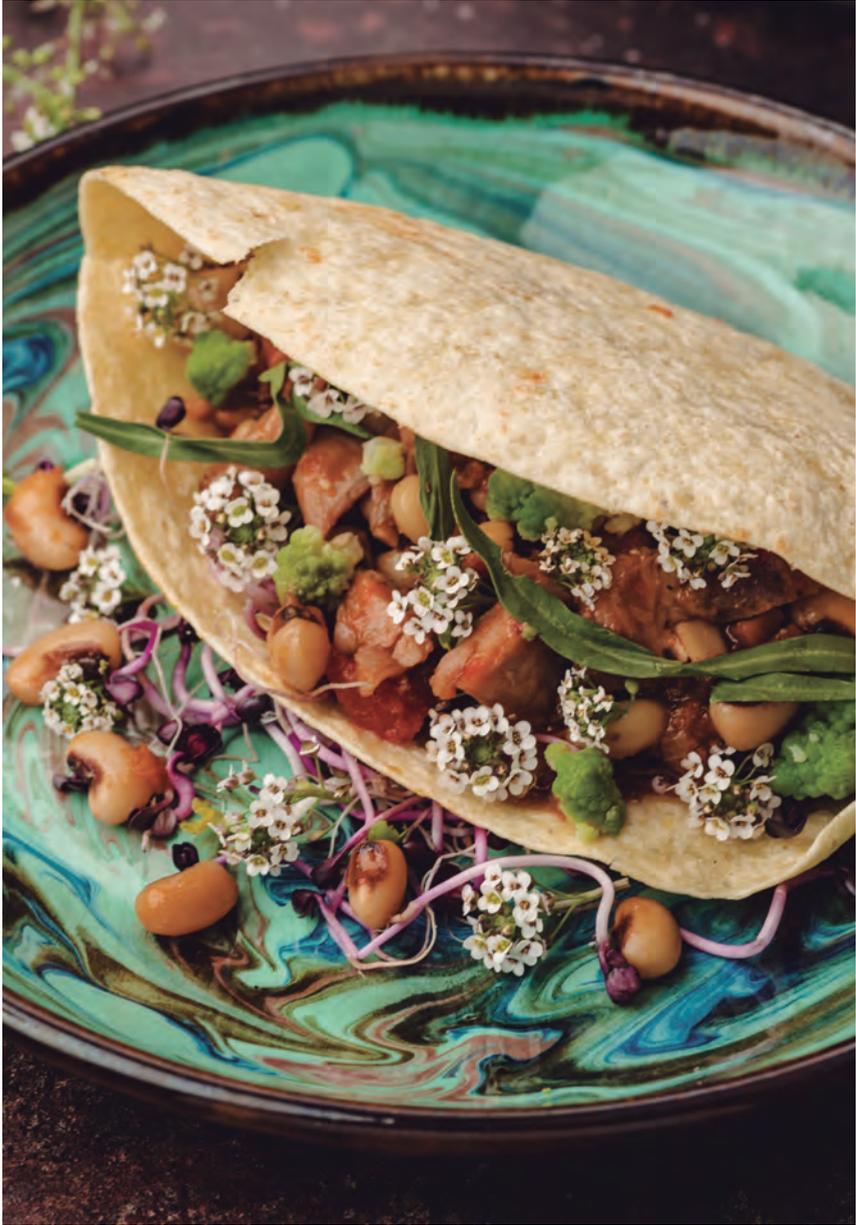
Mi hijo, Lluç Cebrià. Por su fuerza y optimismo.

Mi hija, Arlet Codina. Por su sensibilidad especial.

A mi tierra, Baix Empordà, por permitir que mis proyectos florezcan.

PALS, 28 DE DICIEMBRE DE 2020





Primera edición: marzo del 2022

© Iolanda Bustos

© de la edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B · 08037 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 · 93 363 08 23

lectio@lectio.es

www.lectio.es

© de las fotografías de los platos: Muriel C. de Jong

Asesoramiento: Astrid van Ginkel (Fitomón)

Diseño y composición: Carla Rossignoli

Estilismo: Muriel C. de Jong

Cocina: Iolanda Bustos

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-18735-06-6

DL T 77-2022

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, su transmisión en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Iolanda Bustos

Cocinar con Flores

**Recetas para conectar
con la naturaleza**

FLORES DE JARDÍN Y SILVESTRES
QUE LLENARAN DE AROMA, SABOR
Y FELICIDAD TUS PLATOS



índice

BIODINÁMICA PARA LA COCINA Y LA VIDA. OBSERVAR LA LUNA	16
CONSUMO DE PLANTAS Y FLORES SILVESTRES	21
PROPÓSITO DE ESTE LIBRO	23
EL PORQUÉ DE LAS FLORES EN LA COCINA	25
¿Dónde nace mi pasión por las flores?	
Flores en la despensa	
¿Qué aportan las flores en la comida?	
Algunas notas importantes para cocinar las flores	
¿Qué tipo de flor combina con cada sabor?	
¿Cuáles son las flores más utilizadas?	
¿Dónde conseguir flores comestibles?	
COSAS QUE DEBES SABER SI QUIERES PRACTICAR LA RECOLECCIÓN SILVESTRE	28
ANATOMÍA DE UNA FLOR	29
ÍNDICE DE FLORES	32
RECETAS	34
ÍNDICE DE RECETAS	238
LISTADO DE PLANTAS POR NOMBRE CIENTÍFICO	240
LISTADO EXTRAORDINARIO DE 200 FLORES COMESTIBLES SEGÚN LA ESTACIÓN	242
LISTADO DE FLORES TÓXICAS MÁS HABITUALES	250
BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS WEB	252



Esquema del libro

Cada capítulo está dedicado a una flor, de las que podemos plantarnos en el jardín o el huerto y también las que encontramos a menudo paseando por el campo. Con cada flor explico las curiosidades que me despiertan, ya sea a nivel emocional, ya sea culinario, cultural e histórico. También nombro a algunas personas que aprecio y me hacen pensar en esa flor. He añadido recomendaciones de personas y productos que trabajan con la flor de cada capítulo.

Cada capítulo también está diseñado con una ficha adjunta descriptiva de la planta. Quiero matizar que he descrito las plantas y sus usos desde mi formación gastronómica y herbolaria. No como bióloga ni técnica científica. He obviado muchos detalles científicos sin relevancia por el contenido y la finalidad de este libro.

Cada capítulo incluye una receta. He querido explicar recetas que llevo haciendo muchos años desde mis restaurantes y eventos, que además de clientes también han podido probar los paladares más exigentes de nuestro país. Son recetas adaptadas a las cocinas domésticas, al alcance de todas las persona aficionadas a la cocina y a la naturaleza.

ADVERTENCIA SANITARIA

Este es un libro de cocina que utiliza flores como ingredientes y condimentos culinarios. Ni la autora ni la editorial son responsables del uso de las plantas para otros fines.

La información nutricional y medicinal explicada se ha extraído de distintos libros de referencia, descritos en la sección de bibliografía. También es información recopilada a lo largo de muchos años del conocimiento popular de las personas que han utilizado plantas como remedios caseros. Aun así, esta información nunca debe pasar por encima de las evaluaciones médicas profesionales.

Ni la autora ni la editorial son responsables de los efectos alérgicos derivados del consumo de estas flores e ingredientes. Es responsabilidad de cada persona conocer su propio estado de salud y sus intolerancias a los alimentos y medicamentos que pueden tener que ver con algunas de las especies botánicas de este libro.

Las mujeres embarazadas o lactantes deben consultar con el personal de salud y farmacéutico qué especies pueden o no consumir. El sitio *e-lactancia.org* es una web de búsqueda fiable y probada.

Por último, cada persona se hace responsable por su propia cuenta y riesgo en la recolección silvestre de las flores y plantas descritas en este libro.



**EPÍGRAFE DE MI ADMIRADA ESCRITORA Y COCINERA
GEORGINA REGÀS (1932)**

*La naturaleza nos enraíza a la tierra, dándonos frutas y
hierbas aromáticas; fuente de salud, trabajo y buena comida.
No seremos verdaderamente felices hasta que no dejemos de
consumir todo aquello que no nos sea útil, precioso o alegre.*

Llofriu, 31 de diciembre de 2020

Prólogo

Iolanda es como una flor. Sensible y salvaje. Llena de luz, de vitalidad y de ilusión, si está plantada en una tierra fértil y sana que le permite crecer, pero vulnerable si se aleja de su sitio y su misión: conseguir que amemos la naturaleza a través de su cocina, hacernos sentir la esencia de cada paisaje que ella lleva dentro, con todo lo que nos despiertan sus platos.

Iolanda es como una flor. Humilde y bondadosa, persistente y generosa, profunda y leal. Su vínculo con las plantas es algo innato y lleno de sabiduría.

Nos cuenta que son seres vivos y con personalidad propia, que le enseñan y le ayudan, que la serenán y la inspiran y que, a menudo, le muestran el camino. Explica que las flores nos transforman por dentro, que pueden cambiar emociones y crear armonía, ayudarnos a recuperar ilusiones o seducirnos para cambiar nuestro destino.

Y es que Iolanda tiene un don: tocar el alma de los que la rodean a través de todo lo que crea. Tiene el don de llenarnos de la magia que ella siente con los paisajes que guarda en su mente, y nos regala el placer de probarlos con cada una de sus recetas. Con su cocina nos traslada al pasado, nos conecta con aquellos que hemos querido, y nos permite pensar en lo que ya ha cambiado y que hemos de aprender a dejar atrás.

Y hoy, por fin, con este libro lleno de emociones, olores y sabores, tal como lo hacen las flores con las que ella siempre flirtea, nos podemos volver a sentir vivos y conectados con la tierra, y nos permite saborear de nuevo unos mensajes a menudo olvidados, que nos recuerdan que la naturaleza es nuestra maestra y que ella siempre nos ha amado.

Poesía para el paladar... y la vista

Conozco a Iolanda Bustos desde hace años. Creciendo entre la cocina y el campo, he visto cómo ha evolucionado en sus conocimientos botánicos y su arte gastronómico. He visto cómo se ha ganado la admiración de las personas que prueban sus platos y el respeto y reconocimiento de los profesionales del sector. He podido sentir cómo respira y emana naturalidad, una naturalidad que, a pesar de su popularidad ascendente, no ha perdido a lo largo de los años y está presente en cada una de sus creaciones.

Cocinera, divulgadora, formadora y escritora, Iolanda siente y vive la naturaleza en toda su esencia. En su cocina, hace uso de los conocimientos ancestrales que su familia ha pasado de generación en generación, y que ella ha ampliado con documentación, investigación propia y experimentación. Entre el mar y la montaña, recoge personalmente hierbas y flores silvestres cuando están en su mejor momento y sabor y hace uso de las estaciones, las fases lunares, la fuerza del sol y su gran capacidad creativa, para dar a luz platos únicos que recogen todos estos elementos.

Como fotógrafa, ¿qué puedes aportar a creaciones tan sorprendentes, que ya son poesía para el paladar y a la vista, que evocan una imagen en el mar, la montaña o los prados y son una delicia por sus ricos aromas, colores, texturas y sabores?

Cuando Iolanda me llamó para pedirme colaborar en este libro, me sedujo inmediatamente —es un enorme placer trabajar con una persona tan creativa y un proyecto visualmente tan agradecido. Además, como persona y en mi fotografía, también me gusta trabajar con la máxima naturalidad, por lo que nuestra colaboración me pareció un *match* perfecto. Al mismo tiempo, sin embargo, se planteaba un reto: ¿cómo poder honrar estos platos? ¿Cómo se puede retratar toda su riqueza y transmitir esta misma naturaleza incorporada?

Estos aspectos plantearon otro desafío creativo. Rebusqué vajillas, accesorios y atrezzo que con sus colores y texturas realzaron aún más los platos. He buscado composiciones que transmitan esta naturaleza perfecta, incluso con todas sus hermosas imperfecciones. He aprovechado la luz natural, cambiante y caprichosa del Ampurdán, añadiendo solo a veces un punto de luz artificial. He jugado con contrastes para dar más o menos fuerza a los colores y platos. Hemos tomado decisiones sobre si una flor, ya algo marchita, debe ser vista o no en la foto y, puesto que manda la naturalidad, decidimos que sí, que también es así, la naturaleza.

Espero que puedas saborear las fotografías con las creaciones de la Iolanda y, sobre todo, disfrutar tanto como yo del sabor de estas recetas originales y auténticas...

Muriel C. de Jong – Fotógrafa (www.murielc.com)

Biodinámica para la cocina y la vida. Observar la luna

La cocina biodinámica representa una cocina basada en el respeto a los ritmos de la vida y la naturaleza. Una relación íntima entre la tierra y el cielo.

La influencia de la luna y el sol se ha tenido en cuenta desde nuestros antepasados, por los agricultores para sembrar y recoger, por los pescadores para pescar y aprovechar las mareas, leñadores para hacer buena leña, enólogos por la calidad de sus vinos, incluso los peluqueros para cortar el pelo...

¿Y las cocineras y cocineros? En la cocina es donde se demuestra mejor que las fases lunares tienen un impacto directo en diferentes elaboraciones, ya que los elementos líquidos son los que la luna tiene más facilidad de dinamizar. La luna nos ayuda a hacer que las levaduras en los fermentados hagan un trabajo perfecto, que las germinaciones sean rápidas y de buena calidad, que las conservas sean más sabrosas y largas, la maduración de carnes y quesos, los abonos, el secado, las mermeladas, licores, vinagres de frutas, aceites, pepinillos...

Todas estas elaboraciones son las que mi madre elaboraba en su restaurante. Ella era autosuficiente, apenas compraba nada a proveedores... Y, como mi padre trabajaba en la granja y el campo, le proporcionaba carnes, tales como gallinas, conejos, cordero, cerdo...

Soy cocinera porque me siento con la misión de conectar a las personas con la naturaleza y el cosmos. Creo que comer hierbas, flores y frutos silvestres es la manera más directa e íntima de relacionarnos con la naturaleza. Las personas que han venido a comer a mi restaurante, los que me seguís en las redes sociales o leéis alguno de mis libros... la mayoría dicen que experimentan un cambio, la mirada a la naturaleza salvaje les cambia, sienten algo nuevo en el interior, un instinto más animal, ven con otros ojos. Las hierbas que solían pisar inconscientemente, ahora las observan y analizan —si son comestibles o no, se fijan—; ponen atención en plantas y flores que antes les eran casi invisibles. También en las experiencias enobotánicas que organizo con las bodegas en los viñedos. Probar paisaje y probar el vino en origen emociona.

Mi pasión es cocinar e interpretar el producto en su propio hábitat natural: maridajes botánicos, catas de paisaje y actividades gastronómicas ligadas a la naturaleza. El objetivo es despertar una mirada distinta al paisaje, poner en valor productos buenos y sanos que nos brinda el campo, como es el caso del aceite de oliva virgen extra Fontclara, un proyecto



precioso, al que he sumado las experiencias oleoturísticas y gastronómicas, donde podéis venir a gozar de un bonito paseo entre flores y olivos, en mi pueblo, Palau-sator. Aprender, catar y maridar los distintos AOVE y disfrutar de una buena comida al aire libre en contacto con la naturaleza, degustando alguno de los platos florales que publico en este libro, compartiendo mesa y territorio con vosotros. Son experiencias que van mas allá del placer de comer y beber, es nutrirte de vida con la energía vital de las plantas y del campo.

Mi cocina está muy ligada a la tradición de la comarca de Baix Empordà, en mi tierra natal. Estoy en un lugar perfecto para llevar a cabo este método de cocina ancestral. De hecho, creo que mi afición a cocinar con la naturaleza me viene dada porque he nacido y vivido en este hermoso paisaje. La proximidad del mar, los campos floridos, las montañas de Les Gavarres y la tramontana. Los 4 elementos representados en nuestra tierra: la huerta con la TIERRA, los ríos y el mar del AGUA, la cocina que simboliza el FUEGO, la tramontana, la excelencia del AIRE. Existe equilibrio energético y eso los que nos visitan lo sienten.



En el calendario anual tengo las lunas marcadas y también la recolección y producción de despensa. Está basado en el calendario del agricultor, siguiendo el ritmo de la naturaleza y la huerta, con las fechas y horas más favorables para recoger y elaborar mis propios ingredientes. Algunas fechas las debo mover in situ según las inclemencias meteorológicas, pero todo está muy organizado según la preparación que quiera hacer. Sigo las leyes de la naturaleza y sus ritmos. Mi despensa está llena de botes repletos de vida, de ingredientes vivos y saludables. Sigo las pautas ancestrales de 1 día para infusiones solares; 7 días para maceraciones líquidas y fermentaciones; 21 días para fermentación sólida; y 40 días para maceraciones alcohólicas y ácidas.