

## Iolanda Bustos, cuinant amb flors

*El Fòrum Gastronòmic Girona, impulsat per Estrella Damm, acull els grans experts del paladar*



És coneguda com la xef de les flors, va néixer a Palafrugell el 1976 i als seus plats hi trobem des de plantes aromàtiques fins a arrels o fruits del bosc. Iolanda Bustos s'endinsa per la natura, tal com ho feien els nostres ancestres, per recollir allò que després cuinarà. El seu objectiu és ben clar: tornar a unir les persones amb la naturalesa. I ho fa respectant-ne el ritme, estant atenta al que cada estació de l'any ofereix i, fins i tot, a les fases de la lluna. Perquè tot quedi reflectit en els plats que prepara per al restaurant La Calèndula.

Però també a les tapes, maridades amb cervesa, que ha elaborat per a l'estand d'Estrella Damm (<https://www.estrelladamm.com/ca>), que podem trobar al Fòrum Gastronòmic Girona (<https://www.forumgirona.com/home>), l'esdeveniment que, situat al Palau de Fires i de Congressos, t'espera amb la taula ben parada i amb els millors professionals d'aquest gremi. Se celebra fins aquest dimarts 20 de novembre -amb tot de mostres, conferències i expositors-, dia en què podem explorar des de la cuina gallega de la mà de Pepe Solla & Xoán Crujeiras Cuinant i les conserves de cuina amb Isma Prados fins a l'espectacle de la cuina amb Jordi Cruz i tot de propostes que les podeu consultar aquí (<https://www.forumgirona.com/tienda?idfam=3#tdancla>).

Escoltem com Iolanda Bustos ens explica com cuida el que cuina i, de pas, degustem una recepta que ha elaborat al fòrum.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=J0-uAeLvHZQ>

### **Pit d'ànec cuit a l'argila, sobre un compost biodinàmic de remolatxa, arrop de saüc, arrels i flors silvestres**

#### **Per al pit d'ànec a l'argila**

Ingredients:

1 magret d'ànec fresc  
500 gr. d'argila  
Fulles fresques de figuera

Elaboració:

Polir el magret de l'excés de greix, salpebrar i tapar-lo per la part de la carn amb les fulles de figuera. Pel damunt del magret i les fulles li fem una capa d'argila i el col·loquem a la brasa, força per damunt del foc durant 10 minuts.

#### **Per al compost biodinàmic**

Ingredients:

2 remolatxes  
5 gr. de sal  
2 gr. de pebre  
1 cullerada de canyella  
Infusió de sàlvia  
Farigola  
Orenga  
Ortiga  
Llavors de plantatge  
Llavors de sàlvia  
1 cullerada de mostassa natural en gra

Elaboració:

S'han de liquar les remolatxes i aprofitar tota la part sòlida, només afegim la meitat del suc de les remolatxes, juntament amb la resta d'ingredients. Ho posem en un recipient de ceràmica o vidre, mai ni plàstic ni inoxidable. Durant 3 dies se li ha de fer un massatge manual energètic. A partir del 7è dia es pot consumir aquest compost de sabor i aroma a turba humida del bosc amb propietats probiòtiques molt interessants també.

#### **Per a l'arrop de fruit de saüc**

Ingredients:

250 gr. de fruits de saüc  
25 gr. de sucre morè  
5 gr. de kuzu

Elaboració:

Fer bullir el fruit de saüc amb el seu propi suc i el sucre morè. Un cop cuit el lliguem amb el kuzu.

## Acabat i presentació

En un plat pla posem unes arrels cuites, una cullerada d'arrop de saüc, una base de compost de remolatxa i al damunt el magret d'ànec que li haurem retirat l'argila i l'haurem laminat. El pintem amb una mica de reducció del seu suc. Acabem el plat amb flors silvestres i uns punts de puré de tubercles.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=A39ag8j38Cc>



*Iolanda Bustos, Quim Casellas Josep Maria Porta, els tres cuiners de la Cuina de l'Empordanet que preparen les tapes del Fòrum Gastronòmic Girona.*