

Salut i bons aliments

Cacau “maravillau”

Recordava l'altre dia els berenars de la meua infància quan anàvem al poble a passar el cap de setmana. La meua mare ens preparava un entrepà amb un tros de xocolata fosc i dur que feia que treballéssim bé la nostra dentadura tant pel pa com per la xocolata. Al poc temps, aquest berenar va ser substituït per un pa molt tou i una rajola de xocolata que en tocar es fonia a les teves mans, aquí es va acabar el treball dental, i, sincerament, a mi ja no m'agradava tant, no tenia el gust l'anterior que era com més autèntic. Després, més tard, va arribar el pa de motlle amb la crema de cacau (ja sabeu a quina em refereixo) i, encara que era més fàcil de menjar, recordo que gaudia més amb els meus primers berenars d'infància. La xocolata, un aliment al qual ningú pot resistir-se, està composta per cacau, mantega de cacau, sucre blanc i llet, a més de lecitina de soja i altres additius que fan que ens enganxem a aquest ‘dolç menjar’ i no puguem parar de menjar un cop vam

començar i si porta ametlles o un altre fruit sec doncs estem perduts, més que perduts, embriagats i acabem amb la tableta sencera en un plis plas. Segurament si mengéssim un tros del veritable cacau, amarg i astringent com ell sol, ningú tindria mono de xocolata. Ha arribat la seva addicció a tal punt que s'ha convertit com una cosa prohibida, cosa que no està al nostre abast però tot això és mental ja que trobem cacau en totes les seves formes a molt prop però aquesta prohibició, aquesta temptació fa que sigui més atractiu, més atraient...

No vull perdre el temps en explicar els inconvenients de la xocolata industrial que es troba per tot arreu, des de les conegudes galetes amb xocolata passant pels bombons que ens regalen per Nadal o les barretes, batuts i altres brioixeria industrial... sense oblidar-nos dels gelats, amics meus, això no és autèntic cacau, això no és cacau pur i dur... això està compost per sucre i altres additius amb un percentatge mínim de cacau i no del bo (fet en producció massiva amb llavors vulgars de cacau), ja que el cacau autèntic (fet amb llavors seleccionades processades en lots petits) val el seu pes en or i això ho sap molt bé la indústria xocolatera que cerca el cacau més barat per treure millor profit.

Si realment som addictes al veritable cacau llavors prendríem pastilles que en la seva composició portessin més d'un 70% de cacau, mantega de cacau, sucre de rapadura i poc més donant-li un sabor més fort i complex.

Quan vaig estar a l'Índia ho vaig comprovar ja que buscava cacau pur per fer unes postres amb poma i després de voltes i voltes vaig trobar un local on venia cacau, segons ells pur, a granel, simplement amb olor-lo ja sabia que aquell pols estava a vessar de sucre, el veritable cacau no fa olor de dolç. El dependent obstinat que era cacau pur (no sé si ho deia perquè el comprés o

perquè realment estava convençut): ‘Pure cocoa, madame!’. Així que no vaig insistir i em vaig endur. En arribar a casa vaig poder comprovar que tenia raó, el vaig barrejar amb aigua sense endolcir i ho vaig provar. Allò era com el cacau soluble que venen per als petits (i no tan petits). Si hagués estat cacau pur allò no m'ho hagués pogut beure. Per tant, hem d'aclarir termes i saber que la paraula xocolata no significa cacau i llet sinó cacau amb aigua (xoco de cacau i lalt d'aigua) que és com el consumien els mexicans però després els europeus, que som molt llestos, hi afegim sucre i després va arribar la llet.

Segons ens explica Harold McGee, van ser els tripulants de Colom els que van portar les llavors de cacau a Espanya el 1502. Les primeres fàbriques de pasta de xocolata es van construir a Espanya sobre el 1580. A París el venien els venedors de llimonada, a Londres es servia en els cafès i més tard van aparèixer les xocolateries on va sorgir fer

xocolata calent amb llet.

En la seva composició trobem un alcaloide anomenat teobromina que estimula el nostre sistema nerviós, en menor mesura que la cafeïna, però a més té tres substàncies que estan presents també en la marihuana, d'aquí aquest estat de benestar i addicció que ens provoca. A més, conté feniletilamina que té

efectes similars als de l'amfetamina però aquesta substància també es troba en els xoriços i altres aliments fermentats. Conté ferro, calci i magnesi però és una pena perquè en contenir oxalats la seva absorció intestinal es dificulta. Té mala fama pel greix saturat de la mantega de cacau però l'àcid esteàric que conté es transforma en àcid oleic així que no puja el colesterol com es pot creure a primera vista, però, ull, parlo del cacau pur no de la xocolata que ens venen ja adulterat. Té compostos fenòlics antioxidants.

Recordo també quan vaig veure i vaig provar l'anomenat xocolata blanc que realment no és xocolata ja que no conté cacau, es va inventar el 1930 i és una barreja de mantega de cacau purificada, desodoritzada, sòlids de llet i sucre. Anem, una petita presa de pèl xocolatera...

La xocolata bo, es manté durant mesos a temperatura ambient, l'ideal seria guardar a uns 15 ° C però a l'estiu guardar a la nevera farà que perdi el seu sabor. Com veieu és bastant delicat el cacau bo. Podem trobar encara bons i autèntics xocolates com els que venen en Comerç Just que molts no porten ni lecitina de soja i el percentatge de cacau és bastant elevat.

Salut i Bons Aliments

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina

Entrevista a Víctor Calvo

Per a la jornada gastronòmica d'avui contem amb la col·laboració especial del amic Víctor Calvo, professor de la EHIIB a l'àrea de Restauració, expert en organització i gestió de Banqueting, Catering i altres events especials. De fet, des de fa 20 anys, està al cap davant d'una empresa, des d'on ofereix un excepcional servei d'organització de banquets, bodes i altres actes gastronòmics. Carpes, mobiliari, personal, animació i gastronomia, res no escapa a n'aquest professional solleric. Per a l'entrevista ens dirigim a un conegut bar de Plaça i allà mentre fem un beure xerram distesament; sens dubte un bon capvespre amb un bon amic. Gràcies Víctor!

P. Víctor com t'iniciares en aquest món de la restauració?

R: Vaig cursar FP 1 a Sóller, ara fa un grapat d'anys, i mentre estudiava compaginava la meua feina a la Pizzeria Porto, que aleshores era una de les úniques que hi havia al port. Després vaig fer FP 2 al Juníper Serra i vaig seguir la meua formació professional treballant a l'Hotel Son Vida, Al Restaurant porto Pi i al Golf de Santa Ponça.

P: De la teua etapa formativa, quin va ser el professor que més et va marcar?

R: Sens dubte en Toni Pinya, un persona molt estimada per mi i per tots els qui han passat per les seves mans. En Toni hem va aconsellar en totes les etapes de la meua carrera professional, de fet fou qui més m'animà a l'hora d'engegar la meua empresa de catering. Dins l'àmbit professional Juan Romero ha estat un dels meus pilars i exemples a seguir.

P: Sempre has fet feina dins el menjador? I dins la cuina, hi has treballat?

R. Qualque vegada a l'institut (en Toni m'hi va obligar perquè deia que era important que veiés ambdues parts del servei) . Llevat d'aquestes petites experiències sempre m'ha estirar molt més la part de sala.

P: I a l'estranger, hi has treballat?

R. Vaig fer un estage a Anglaterra quant feia feina a la Residencia a Deià. Vaig estat a un poblet que es diu Tetbury durant 6 setmanes.

P: I després entrades a fer feina com a professor, no?

R. Estava a Anglaterra i en Toni Pinya hem va telefonar i hem va dir que tenia un lloc de feina que hem podia interessar, hi vaig

accedir i vaig començar amb 22 anys a l'escola d'hoteleria de la UIB. El primer any vas ésser molt dur, tenia grups de quasi 200 alumnes dins l'aula. Havia de donar la classe amb un micròfon; tota una experiència. Ara ja fa 17 anys que hi som.

P. I la nova passa va ésser muntar el catering?

R. Doncs si, als 20 anys, al 1992, i gràcies de nou a Toni Pinya i Juan Romero, vaig decidir muntar la meua empresa de catering. Com tot els començaments varen ser durs: cercar clients, fidelitzar-los, organitzar la feina, etc. Ara 20 anys després quasi que camina tota sola. No tenim seu física tot ho gestionam per internet. D'aquesta filosofia va sortir la idea del Gastrotast que ara durement a terme per segona vegada.

P. Contan's un poc que és el Gastrotast?

R. Doncs com la mateixa paraula indica es tracta de presentar la gastronomia en format de petit tast. Començarem als Jardins d'Alfàbia amb microteatre i vaig pensar que la fórmula funcionaria amb gastronomia. Ho vaig engegar i vas ésser un èxit, més de 450 persones en 3 dies. Això m'animà a seguir amb el projecte i ara presentam les segones jornades de gastrotast, aquest pic a ciutat i amb un cartell amb 15 grans cuiners, als qui agreixo la seva bona predisposició en aquesta idea. Val a dir que sense l'ajuda d'ells i de les empreses patrocinadores, no ho podríem dur endavant. De cap de les maneres.

Si per a les primeres jornades foren els productes mallorquins els principal artistes, ara els dedicam als bolets. Així que cada cuiner cuinarà i presentarà en 15 minuts el seu plat amb un tipus de bolet diferent cada un.

P. I continuaran?

R. Sa meua idea es fer-ne un cada 5 o 6 mesos. De fet ja estic fent gestions pel següent i malgrat no puc dir noms de qui vendrà, gairebé segur que tendrem varies estrelles Michelin en el cartell. Però poc a poc, ara anam a fer aquestes jornades, a fer-ho el millor possible i a gaudir amb gent com Toni Pinya, Santi Taura, Guillem Méndez i molt d'altres cuiners-amics. També vull donar les gràcies a totes les empreses que col·laboren en aquesta edició que són moltes. Us hi esperam!

- Moltes gràcies pel teu temps, que se que ara parteixes a Palma a fer una altre reunió i que has vingut expressament per a l'entrevista. Et desitjo el millor i segur que ens veiem a les jornades d'aquí a una setmana.

- No, gràcies a tu.

Si voleu més informació sobre el gastrotast us recomano visitar el blog de la secció <http://cuinant-blog.blogspot.com.es/2012/11/nova-edicio-de-gastrotast-bolets.html> . Allà també trobareu en format video/audio l'entrevista íntegra a n'en Víctor Calvo. Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández

