



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Pastís de tres xocolates

Som Joves fa una bona feina amb la dinamització d'activitats lúdiques i formatives ben variades

Aquesta passada setmana he tingut el plaer d'assistir al taller de tartes dirigit per na Maria Xumet i coordinat des del Servei de Som Joves de la mà de na Bel Pinya. Tot un luxe poder assistir a activitats com aquesta impartides per ex alumnes.

Durant dues sessions i per a joves a partir de 12 anys, na Maria Xumet ha ensenyat la tècnica d'elaboració d'una gustosa tarta amb xocolata sobre una base

de crumble. En haver acabat la sessió cada participant podia endur-se la seva elaboració a casa seva, però la gran majoria no pogué resistir la tentació i tot just acabada la sessió, com es diu en bon mallorquí, no tocaren voreres.

També voldria aprofitar l'avinentesa per a donar l'enhorabona al servei de Som Joves per a la bona feina de dinamització d'activitats que fan per als mes joves del municipi, organitzant sortides, tallers i un bon grapat d'activitats lúdiques i formatives ben variades. També tenen una borsa de treball adreçada a totes les edats. Podreu trobar el servei de Joventut i Som Joves a : <https://www.facebook.com/cijsoller>.

El pastís que ha fet na maria és una de les tartes amb nom propi, Pastís de tres xocolates, més vistoses que podem trobar. Tres textures i sabors de xocolata sobre un cruixent de galeta. D'ella podem trobar diverses versions: amb o sense gelatina, fet a ma o amb la thermomix, amb format de coca o xupito; però totes coincideixen, generalment, en que no ha de menester forn.

Una elaboració relativament ràpida de fer, però no per això se li resta ni un toc de qualitat i, a més, admet un gran nombre d'acabats pel que fa a la decoració i presentació. També, per la pròpia estructura del pastís, la recepta la

podeu versionar, modificar o personalitzar amb relativa facilitat. Ho té tot.

Ja que estam parlant de fer pastissos sense forn, n'hi ha molts d'altres que també compleixen aquest requisit: pastís de formatge, pastís de pinya, pastís Oreo, pastís de llimona. Tots ells i moltes més els trobareu a [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com). No obstant això, cal tenir en compte algunes coses a l'hora d'optar per a aquest tipus d'elaboracions.



La base la farem amb algun tipus de galeta com Maria, Oreo, Kit Kat, Digestive, entre d'altres. Les heu de picar molt bé fins a reduir-les a pols i generalment els hi posarem un 50% de mantega que de galeta. La mantega ha d'estar fluixa no fosa i aquesta massa es pot aromatitzar amb llimona rallada, taronja, sucre vainillat en pols, unes gotes d'algun

licor, etc.

Després es sol fer una crema que es lliga o bé amb farina de blat de moro, quallada, iogurt o gelatina. Sigui com sigui hem de vigilar bé el punt de cocció per a que les fècules o el preparat puguin fer la seva funció.

Una altra cosa a tenir en compte és el deixar reposar el pastís entre capa i capa (si la voleu a capes), per tal que aquestes no es mesclin entre si.

Un cop muntat el pastís s'ha de deixar reposar bé un parell d'hores abans de servir-lo.

### CUINA DE TEMPORADA:

## La recepta de na Maria Xumet

### INGREDIENTS

- 3 sobres de quallada Royal
- 115 grams de cobertura de xocolata blanca
- 115 grams de cobertura de xocolata negra amb llet
- 115 grams de cobertura de xocolata negra
- 300 ml de nata
- 375 ml de llet
- 25 grams de sucre
- 60 grams de mantega
- 150 grams de galeta

### ELABORACIÓ:

● En primer lloc triturarem bé les galetes i les mesclarem amb la mantega un poc fluixa (no fosa). Un cop aconseguida una massa més o menys homogènia l'anirem repartint dins el fons del motlle escollit (podeu usar tassons de xupito per exemple). Deixarem reposar aquesta massa en fred.

● Posarem a fondre la xocolata negra amb 113 grams de nata i tot el sucre. En un tassó apart posarem 125 ml de llet i un sobre de quallada. Això ho mesclarem bé i un cop sense grums ho podem mesclar amb la nata i la xocolata que tenim al foc. (molt fluixet). Mesclarem bé i quan arrenqui a bullir repartirem aquesta crema per als tassons preparats. Tornarem a deixar reposar.

● Ara repetirem els mateixos passos i tècniques amb les altres dos xocolates, exceptuant que en aquest cas no els hi afegim sucre.

● Un cop completades les tres capes (4 amb la de galeta), ho deixarem reposar en fred un parell d'hores.

● Podem acabar els tassonetets un poc de xocolata rallada a sobre, unes fraules, uns confits o unes fulletes de menta.



### ESCOLA DE CUINA:

● Per gaudir al màxim d'aquest tipus d'elaboracions on la xocolata és la protagonista, s'ha de tenir en compte que la xocolata i els seus derivats són aliments molt energètics pel seu alt contingut d'hidrats de carboni i de greixos. El greix prové sobretot de la mantega de cacau, que és l'oli que s'obté després d'espremer les ametlles de cacau mòltes. Hi predominen certs àcids grassos saturats com l'esteàric que, a diferència d'altres àcids de la seva mateixa família, no tenen relació amb l'augment de les xifres de colesterol en sang.

● La seva aportació de proteïnes és molt baixa, llevat que se li afegixi llet o derivats. La xocolata és un aliment tònic, atès que conté 'teobromina', una substància estimulante de el sistema nerviós, similar a la cafeïna

del cafè o a la teïna de el te, però de menor intensitat en el seu efecte excitant.

● Finalment, donat el seu alt contingut de greix convé consumir-lo en quantitats reduïdes (20 grams la ració). Els experts en Nutrició consideren que el consum del cacau en les seves diverses varietats és recomanable dins d'una dieta equilibrada i en quantitats moderades per a individus sans de totes les edats.

● Per a un sabor i textura encara més bo, us recomano usar una xocolata de bona qualitat. En aquest cas, per a la crema de xocolata negra, podeu emprar xocolata suïssa 70% i per a la confecció de les cremes de xocolata amb llet i xocolata blanca va molt bé usar callets de xocolata amb llet Callebaut amb un percentatge de cacau del 33 % i xocolata blanca Callebaut que conté un 28% de cacau, tots dos són xocolata belga.