

Parlem de cuina

La pastisseria francesa de Thierry Bamas

Aquesta setmana he tingut la sort de poder assistir a una Master Class del reconegut mestre pastisser Thierry Bamas. Durant quasi 5 hores varem poder elaborar 5 receptes i sobre tot escoltar els seus consells i idees sobre la seva visió de la pastisseria; que sense deixar de banda lo tradicional està al cap davant de les noves tecnologies i ingredients.

Malgrat tenir el seu obrador prop del nostre país (el te a Biarritz / Anglet, França), i haver vingut a fer cursos i ponències pel nord d'Espanya, aquesta era la primera vegada que venia a Mallorca, i això aixecà molta expectació entre els cuiners i pastissers de l'illa que ompliren totes les places disponibles pel curs. Actualment Thierry Bamas és un dels millors mestres pastissers del món, guanyador del títol "Millor Obrador de pastisseria de França" de l'any 2011 i "Millor pastisser de postres gelats del món" l'any 2010.

L'enorme simpatia de Thierry Bamas, i la seva passió per la pastisseria va ser la tònica que regí la jornada; i així poc a poc va anar desgranant tot el programa establert que poguérem anar degustant i comentant entre els assistents.

A part de l'esmentat honor d'haver estat nomenat "Meilleur Ouvrier de France", i ser Campió Mundial en la categoria de Postres Gelats l'any 2010 a Rimini, Itàlia; Thierry és guanyador del Màster Postres Gelats al Saló Européen l'any 2008, i del Trofeu Louis Berger el 2005 i va tenir el gran honor de pertànyer a l'equip de França

a la Copa del Món de Pastisseria.

Després de la jornada tinguérem oportunitat de parlar un poc amb Thierry, i sobre tot quedar convidats a visitar el seu obrador a França i gaudir del seu "savoir faire" a casa seva.

"La pastisseria és la meva passió, els meus gustos, els meus desitjos. A través d'ella puc expressar la meva sensibilitat. Una sensibilitat que m'ha permès definir una gamma de sabors, textures i sabors definitivament relacionades a mi des de la infantesa. La feina m'ha desafiat a crear, divertir-me en cada nova investigació, sempre m'empeny a través de l'exigència i l'esforç a la recerca d'una perfecta harmonia dels sentits. La meva feina no és només per aconseguir una producció diària, sinó també per garantir la coherència dels gustos i



sabors que ofereixo tots els dies als meus clients. I això passa inexorablement per la qualitat i l'elecció dels productes, que entren en la composició de les meves creacions".

Una de les receptes més clàssiques que varem elaborar (i més d'actualitat en aquest moment) varen esser el macarons, un dolç a base de sucre, ametlles i ous que gaudeix de molt bona acollida a tota Europa, però principalment a França; on és elaborat amb centenars de combinacions i són associats, com va dir Bamas, amb una pastisseria de luxe i delicada.

Macarons de vainilla

Ingredients: 30 grams de sucre, 110 grams de sucre glass, 60 grams d'ametlla mòlta, 50 grams de blanc d'ou, colorant

Ingredients per al farciment: 125 grams mantega sense sal, 160 grams sucre glass, mitja cullerada d'extracte de vainilla, 2 cullerades de llet

Preparació: Per elaborar aquesta senzilla recepta comencem picant les ametlles tot el que puguem. Un cop tinguem les ametlles totalment triturades, les barregem amb el sucre glass. Mentre muntem els blancs, i quan estiguis ben muntats, anem incorporant la mescla de sucre glass i ametlles, a poc a poc, sense deixar de remoure al mateix temps, i una o dues gotes del colorant. (Els macarons es presenten en múltiples colors i decoracions).

És molt important que la barreja quedi al punt, ni massa líquida ni massa espessa. Un cop llesta, la introduïm en una màniga

pastissera, a la qual li incorporem una boquilla rodona no massa gran, que ens permeti aconseguir uns macarons no excessivament grans. Posam una placa al forn amb paper antiadherent, i anem fent els macarons amb la màniga pastissera, deixant una mitja hora fora del forn. Amb el forn preescalfat, els enforam a 160 °C uns 10/15 minuts. Després esperem uns 20 minuts més abans de retirar -los de la placa. A continuació preparam el farcit, que en aquest cas és una *buttercream* de vainilla (ja l'havíem vista fa unes setmanes amb la recepta del cupcakes que us vaig donar). Posem en un bol tots els ingredients indicats, es bat bé tot i quan estigui al punt, posem la barreja a la màniga pastissera i passem a decorar els nostres macarons. Bona setmana i ens trobam d'aquí a 7 dies en aquest mateix raonament parlant de cuina. Com sempre podeu veure més imatges i receptes del curs al bloc i a la web d'aquesta secció. També recordar-vos que ja estan a la venda les entrades per al IV Gastrotast Nadalenc del proper 6 i 7 de desembre a l'Institut General Lul·lià de Palma i que entre d'altres cuiners, també hi participam des de l'IES Guillem Colom Casanovas. Al bloc trobareu tota la informació, que també us ampliaré la setmana que ve. <http://cuinant-blog.blogspot.com.es/2013/11/gastrotast-nadalenc-6-i-7-de-desembre.html>

Juan A. Fernández



Salut i bons aliments

Menjar monòton i avorrit

Tan cansats de tot que fins i tot ens avorreix menjar i no em refereixo només a menjar malament. Però què és el que esperem? Realment hauríem d'estar agraïts pel fet de menjar diàriament, i diverses vegades al dia, ja que altres o no mengem o només ho fan un cop al dia. Recordo quan vaig viure a l'Índia, concretament a Kerala, que els indis de classe mitjana -baixa menjaven exactament el mateix cada dia: arròs, llegums, una mica de peix (quantitats mínimes) amb verdures i poc més. I així tots els dies.

Nosaltres, en la nostra societat industrial, podem menjar qualsevol cosa, des d'una papaia portada de l'Índia fins a un salmó de Noruega. Sembla que, com en tot, mai estem satisfets i sempre volem més.

L'important és saber valorar el nostre plat, cuinar amb amor, amb afecte i respecte i després sentir que ens nodreix, que ens aporta tot el que necessitem. No busquem coses rares, triem els nostres aliments més pròxims, de la millor qualitat possible i anem variant en funció de les estacions, de la nostra activitat física i del nostre moment actual (estudiant, embarassada, lactant, esportista, persona gran, nen, malaltia específica...). Estic d'acord que la varietat és important, però sense arribar a ser obsessiu. És clar que és important no menjar cada dia el mateix. Si vols, busca receptes per ampliar la teva varietat, ves a restaurants selectes (si t'ho pots permetre) o bufets d'hotels (per sentir que hi ha milers d'aliments a la teva disposició ja cuinats) però l'important és que un cop tinguis el teu rebost amb aliments nutritius, es creï una bonica relació on el

cuiner i la matèria primera es fusionin. Gaudeix dia a dia dels teus menjars amb varietat però sent conscient que el que et dóna la terra d'on vius és el que realment has de valorar i apreciar ja que no sento que un dinar a base de dinar per emportar, preparat o congelat, per exemple, sigui ni un festival ni una meravella de colors amb focs artificials (o potser si...).

És el menjar o és la nostra vida la que és monòtona i avorrida? Pensem-hi. Per a mi, el com preparam i com ens mengem el nostre menjar és un gran reflex de com ens sentim emocionalment. Tinc la sort de veure diàriament molts menjars, àpats diaris dels meus clients i amb una sola imatge ja puc percebre l'estat emocional d'aquest dia de la persona i el mateix passa si vaig a un restaurant ja que sòl "veure" com es troba el cuiner pel plat que m'ha preparat. I no, no sóc "vident culinària", ni molt menys, simplement és veure-ho des d'una altra perspectiva. Per tant, crec que hem de veure el que ens passa, allunyar el focus d'atenció en el menjar i centrar-nos en la nostra vida interior per descobrir realment per què la nostra vida és tan sosa i avorrida, tan insulsa i tan monòtona.

M'encanta saber que molts xefs d'alta cuina o cuina de disseny que preparen menjars moleculars com ou trencat amb escuma freda de pistatxo verd repelat, sífo de patata a 60 °C, aire de mandarina, liofilitzat de gelatina freda d'infusió de pinya verda de pi, tonyina amb fulla d'ostra, cub de carbassa en almívar, formatge de llima, gelat de fongs a la graella, bombolla saborizada de cítrics

amb nitrogen líquid, polvorons de patates xips, caviar de guaiaba, pomada d'oli d'oliva i altres "reality show cooking", on realment gaudeixen és amb, per exemple, una truita i un tros de pa o un plat de pasta senzill i bàsic. I aquest paràgraf m'ho corrobora:

"En una ocasió, un reporter amb ínfulas de periodista d'investigació li va preguntar al geni de l'Hospitalet: "A vostè què li agrada més, la cuina tradicional o la d'avantguarda?". I Adrià, sense tallar-se un pèl, li va replicar: "Per ventura pensa que és possible menjar cada dia a El Bulli?".

Efectivament, el millor xef del món gaudeix amb un arròs caldós de crancs, amb uns cigrons amb espinacs i ou o amb unes galtes al vi negre. Això no li impedeix inventar plats com els llumins de soja farcides de wasabi, el gotet de caputxí de caça o el shabu-shabu de popets. El xef tenia molt clar que el seu restaurant era una festa dels sentits on molts clients només gaudirien de la seva inventiva una vegada a la vida, per això era important que la gent sabés gaudir a casa del menjar elaborada amb productes de temporada i coccions encertades. El seu personal, el que ell anomenava la família, era feliç menjant arrossos caldosos, la pasta o les hamburgueses. "Màrius Carol. La Vanguardia".

A continuació poso aquest comentari d'un client que va anar a un restaurant selecte per veure si així ens adonem que com a casa no es menja enlloc, tot i que és important experimentar i estar oberts a noves tendències:

"...El timbal de pèsols resultar tenir sols 5 pèsols surant en una mena de crema de carbassa dins d'un timbal de galeta... El meu plat era "costellam de xai caramel·litzat a

l'aroma d' Janet amb envoltant de cruixent de remolatxa francesa". En lloc d'això em van portar un plat de postres amb una mena de pa vermell sobre que era el cruixent de remolatxa... (li pregunto al cambrer per les costelles i aquest em diu que estan sota el cruixent de remolatxa)... Vaig aixecar amb cura el diminut cruixent de remolatxa per descobrir un encara més diminut tros de costella de cabrit. O potser es tractés d'un tros de regalèssia socarrimat, a primera vista era difícil diferenciar encara que quan m'ho vaig ficar a la boca tampoc vaig aconseguir noves pistes... 135 euros (mes IVA) costava aquella endevinalla..."

"Menys és més", diuen, però no a aquests extrems. Sinó a la senzillesa, el saber realment els nostres gustos i apetències, al poder agrair l'aliment tal qual cuinant de manera simple sense adulterar amb procediments inútils que fan perdre els seus nutrients. Personalment, prefereixo un simple plat d'arròs integral amb un bon peix fresc de l'illa i unes verdures de l'illa o un simple i autèntic entrepà de pa d'espelta de llevat mare amb una truita d'ous de gallina feliç que perde el temps fent receptes estrambòtiques amb productes de l'estranger i sals de les Illes Caiman.

Si, potser exagero una miqueta perquè ens adonem del poc que valorem el que tenim al nostre pas, al nostre plat diari, just al costat nostre. Una mica miops si que som i ens deixem encaçar pels colors artificials i les escumes hidrogenats.

Salut i Bons Aliments.

www.nutricionencasa.com

Yo Isasi

