

Parlem de cuina

Entrevista a Ingrid Blacha. *My Lovely Food* (II)

Reprenem la tertúlia gastronòmica amb Ingrid que encetàrem la setmana passada. Ingrid Blacha és editora i directora de la revista de rebosteria *My Lovely Food*, a més de gestionar d'ençà de 2010 el bloc amb el mateix nom. És una al·lota inquieta, amb ganes de treballar i sobretot amb ganes de compartir coneixements. Compartir és una forma d'enriquiment mutu molt poderosa.

Tornant a tu. Com t'has format en aquest món gastronòmic? Ets autodidacta?

Vaig començar essent totalment autodidacta, cercant receptes per la xarxa i experimentant a casa. Però poc a poc al·lucinant-me de manera professional en el món del *sugarcraft* he anat formant-me amb alguns *cake designers* del sector aquí i a Anglaterra. La formació no s'ha d'aturar mai, sempre hi ha coses noves per a aprendre. És important tenir coneixements amplis d'allò del que és parla o es recomana.

Malgrat que en el bloc apareixen algunes receptes salades; tant aquest com la revista respiren un aire dolç. Es més de rebosteria?

Un secret... sóc més de salat! M'apassiona un bon cuixot salat, una pizza, un plat de pasta o una paella. És veritat que el negoci està centrat 100% en la rebosteria i sobre tot amb la rebosteria creativa o decorada... sobretot que a un bon tros de pastís de xocolata no m'hi puc resistir!

Quins són els teus referents?

A nivell de dissenyadors de tartes m'agrada molt com treballen a Austràlia. Per exemple *Sharon Wee Creations*

(<http://www.sharonwee.com.au>), o l'equip

de *Planet Cake*

(<http://www.planetcake.com.au/> són uns referents per a mí.

A nivell general m'encanta la gent que lluita, que resisteix, que te il·lusió i que sempre pensa que pot arribar un poc més lluny cada dia.

Ho contes tot o et quedes algun as a la màniga?

Els qui me coneixen saben que xerro moltíssim! Així que hem costa guardar-me res per a mi, sobre tot per lo que fa a consells o trucs de rebosteria. Me encanta compartir-ho amb els clients quan hem demanes com realitzar una recepta o com decorar. Quant tornen i hem diuen que el hi ha quedat be lo que volien fer hem poso molt feliç; amb això tenc suficient.

A la teva vida personal a que te dediques? Ets amateur o professional de la rebosteria?

Ara hem dedico integrament a *My Lovely Food*, però jo vaig estudiar cinema i televisió a Barcelona i fins fa uns anys gestionava una empresa de serveis informàtics, juntament amb un soci.

Bloc, revista, fotografia tenda... como ho combines amb la vida personal?

Com ja t'he dit m'encanta la fotografia i sempre que puc preparar una recepta la part de la fotografia és un dels meus moments preferits. Preparar tot l'atrezzo i la composició m'agrada molt. Ho compagino com puc, no hem deixa gaire temps lliure, però els diumenges són un dia de relax que aprofito per estar en la família i els amics, o simplement sortir a córrer o amb bici amb el meu ca Merlot.

Que podem trobar a la teva tenda tant

on-line com física?

Tot tipus d'accessoris, eines i ingredients de rebosteria. També hi ha algunes coses de cuina. Simplement crec que és un paradís per als amants de la cuina i els dolços

Quins projectes de futur tens?

Sóc una persona molt inquieta i sempre penso coses noves. Ara però estic centrada en la revista i la tenda... Si en dos anys han passat tantes coses... encara en poden passar més en el futur.

Ja per acabar, si haguessis de definir la teva filosofia, que diries?

Crec que l'important és no deixar mai d'ésser un mateix i transmetre als demés les teves passions. Sempre s'ha de tenir il·lusió i força per seguir lluitant i sobretot no deixar mai de somniar. Però tenir clar que s'ha de treballar molt per a que els somnis es puguin complir. Moltes gràcies, Ingrid, pel teu temps i ha estat un plaer xerrar amb tu. Un plaer també per mi.

La setmana que ve descobrirem alguna de les fantàstiques i saboroses creacions d'Ingrid. Mentrestant us desitjo un bona setmana i si voleu que seguim parlant de



cuina, ens veiem a www.cuinant.com o al bloc <http://cuinant-blog.blogspot.com.es>

Juan A. Fernández



Salut i bons aliments

Ni potitos ni llets en vinagre! (i II)

Són moments per a que comenci a experimentar noves textures, nous sabors ja que la seva manera de conèixer alguna cosa és posar-se-ho a la boca. Així que no sento que li estigui introduint una alimentació sòlida per fer ràpidament el deslletament. És simplement un altre moment del dia per aprendre, igual que jo. Ella és la que m'està ensenyant realment.

El que tinc molt clar és que no vaig a forçar res, ni en el seu menjar ni en cap altra fase del seu creixement. Cal prendre el seu temps, amb els nostres fills no podem córrer, no podem avançar esdeveniments per a que ens facin la vida més fàcil a nosaltres, els adults egoistes. Ni tampoc penso donar-li de menjar veient la televisió com a distracció o dient 'una pel pare i una altra per la mare' o 'mira, que ve un avió'. Per a mi el menjar és un moment molt especial i això ho vull transmetre la meua filla des del principi. Així que res de distraccions, tot al contrari, estar ben present del moment de la nutrició, del moment especial d'omplir els nostres estòmacs amb aliments rics i nutritius. Sé que hi haurà dies que potser estarà alterada o nerviosa així que primer ens relaxarem i després veiem si vol menjar i si em diu que no, doncs és que no, tranquils que no es morirà de fam. És important seguir les seves apetències, no obligar a res com fan en els

menjadors de les escoles. I tranquils, que no ens prenen el pèl com creuen les seves àvies, simplement i planerament són així, autèntics i genuïns, sense cap maldat i segones intencions com podríem fer nosaltres, els suposadament adults. Així que res de picadets, 'potitos', 'trituradets' ni llets en vinagre, tot ben cuinat amb aliments de qualitat i nutritius cada un en el seu moment, a poc a poc i amb mesura. Per a mi, és vital, és la manera que en un futur no tinguem nens ja més grans que no els agradin les verdures o altres aliments per haver-los mal-acostumat a que tot ha d'estar en puré o triturat per a que l'hi puguin menjar. Senyors, hem de posar les cartes sobre la taula i deixar-nos d'amagar aliments sans en batuts, purés o cremes. M'acabo d'enrecordar d'una situació molt divertida i una mica surrealista: Una nit de Nadal, la meua mare estava preparant peix al forn amb verdures i en obrir el forn, la meua neboda de 6 anys (la seva alimentació infantil havia estat a força de 'potitos' i de menjar tota triturada) va exclamar: 'Hi ha un peix mort!' Ella ja havia menjat peix però, clar, triturat. Ara amb 11 anys acabats de fer li dona nàusees passar pels llocs de peix i no prova la verdura si no és en puré. I li encanten les hamburgueses i les llonganisses però quan li explico com es fan es posa

irritant i em diu que calli que és fastigós... en fi, tot ben contradictori.

El que tinc clar, és que la meua filla veurà peixos al mar, peixos a la peixateria, si pren carn o au doncs anirà al mercat i veurà què és el que li vaig a cuinar... No podem embenar-los els ulls, és el nostre futur que com segueixi així només menjaran productes que vénen en llauna i en caixes de cartró... Patètic.

Els aliments que ofereix la indústria de l'alimentació (s'hauria de canviar el nom perquè aliment subministra ben poc) per als nens són fabricats de forma sintètica i científica: 'S'estableix una determinada quantitat de proteïnes, sals minerals i vitamines químiques, i es construeix de forma artificial un aliment que respecta aquests percentatges però que no té vida, ni energia nutritiva.'

Així s'obtenen 'farinetes' vitaminizadas, precuïtes, instantànies, homogeneïtzades, liofilitzades que han produït generacions senceres de nens rabassuts, hiperdesarrollados, 'construïts al laboratori', igual que el 'menjar' amb la qual



s'alimenten. A això no se li pot dir salut infantil sinó obesitat infantil i altres malalties com la diabetis infantil. Salut i Bons Aliments

Yo Isasi
Nutridora
Macrobiotiva

