

ara

Xocolates



Textos Trinitat Gilbert Martínez

Edició Daniel Romaní Cornet, Estel Galí Gómez

Disseny i maquetació Àlex Pascual Guàrdia

PASTISSOS, BOMBONS, MONES I MOLT MÉS D'UN PRODUCTE ESSENCIAL A LA CUINA

Saps que menjar xocolata augmenta els nivells de serotonina, l'anomenada popularment com "l'hormona de l'humor"? Saps que el cacau natural és un dels aliments més rics en polifenols, compostos naturals amb propietats anti-oxidants i antiinflamatòries que són beneficiosos per a la salut, especialment la cardiovascular? Saps que la recomanació per tenir tots els avantatges de la xocolata és menjar-ne de negra, com més negra millor, perquè és la que té poc sucre i gairebé tots els seus components són els vegetals naturals? Sabries fer piruletes de xocolata? I sandvitxos de mousse de xocolata gelada? I bombons d'avellanes, canyella i 'petacrispi'? T'atreveixes a fer la mona a casa?

Cuiners, pastissers, xocolaters, professors universitaris dels àmbits de la bioquímica, la psicologia, la nutrició... ens expliquen en aquest dossier tot això i moltes més coses d'aquest producte essencial a la cuina i a les festes.



Aquest índex és interactiu, clica sobre els títols per accedir als articles

XOCOLATA NUTRITIVA

LA CIÈNCIA (I LA CREATIVITAT) DE LA XOCOLATA

I SI LA CIÈNCIA ASSEGURÉS QUE MENJAR XOCOLATA DONA FELICITAT?

PER POSTRES, XOCOLATA AFRODISÍACA

COM CUINO POSTRES AMB XOCOLATA? 10 RECEPTES PER LLEPAR-SE'N ELS DITS

EL XOCOLATER MIQUEL GUARRO PROPOSA FER GALETES D'AVELLANES I XOCOLATA A CASA

EL XOCOLATER SERGIO GIL, DE CACAO SAMPAKA, REVELA COM PREPARAR A CASA UN 'BROWNIE' (FÀCIL)

EL CACAU ÉS UN FRUIT VEGETAL MENTRE QUE LA XOCOLATA ÉS UN DOLÇ

XOCOLATA I OLIVES: BARREGES IMPOSSIBLES ARA SALUDABLES

BOMBONS DE XOCOLATA. EXQUISIDESES MENUDES I FLONGES

MIL I UNA MONES DE PASQUA PER FER A CASA

LA MONA: DOLÇOS VINCLES FAMILIARS

MONA DE PASQUA: SARA AMB UN TOC DE CACAU

OUS DE PASQUA

TAMBÉ ET POT INTERESSAR

Xocolata nutritiva

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat el novembre del 2012

La xocolata és un aliment que provoca reaccions només que se'n pronunciï el nom. És així, perquè "té unes particularitats nutritives relacionades amb l'activitat cerebral, cosa que no passa amb cap altre aliment", asseguren Francesc Garcia, catedràtic de bioquímica i biologia molecular, i Pedro Montoya, catedràtic del departament de psicologia, de la Universitat de les Illes Balears (UIB).

Què té la xocolata que tant agrada i que ha despertat l'interès de la neurociència? Estimulants, com la teobromina i la cafeïna. Antidepressius, com el triptòfan. Estimulants del plaer i la satisfacció, com les feniletilamines, relacionades amb les endorfines. I, el més rellevant, els antioxidants flavonoides, que "possiblement poden reduir l'envelliment de les persones", afirma el catedràtic Francesc Garcia.

Els antioxidants també tenen efectes cardioprotectors, "perquè els flavonoides de la xocolata tenen propietats antiinflamatòries, antihipertensives i antitrombòtiques". Dit en altres paraules, la xocolata redueix els infarts, les angines i els ictus ("fins a un 37% menys", diu la dietista nutricionista Betlem Menéndez, segons uns estudis publicats) i podria ser positiva contra el colesterol, perquè "evita que es formin plaques de greix a les venes i a les artèries".

La ingesta ideal hauria de ser de 20 grams al dia, uns 2 quadrats de la rajola de xocolata negra, "la pura", recomana Betlem Menéndez. El catedràtic Francesc Garcia explica el perquè: "Per cada 100 grams de xocolata ingerim 500 quilocalories". Si es té en compte que el consum normal de calories dels homes està al voltant de 2.500 i el de les dones de 2.200, les 500 quilocalories de la xocolata descompensarien la balança ràpidament.

La xocolata té antioxidants flavonoides, que possiblement poden reduir l'envelliment de les persones



Unsplash / @ikredenets

La ciència (i la creativitat) de la xocolata

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat el març del 2014

Els científics consideren una exageració dir que substitueix el sexe

Científics i pastissers adoren la xocolata. A la Universitat de les Illes Balears (UIB), el catedràtic de bioquímica i biologia molecular Paco Garcia hi dedica estudis mentre a la pastisseria La Colmena, de Barcelona, hi treballen diàriament a l'hora de crear mil i un productes, com el pastís eriçó, el búlgar, la *mousse* o la barraca.

Al seu despatx de la UIB, Paco Garcia enumera els avantatges nutritius de la xocolata. Per començar, és estimulants perquè té petites proporcions de cafeïna. Alhora té substàncies antidepressives naturals, derivades d'un aminoàcid, anomenat triptòfan, que dóna lloc a la serotonina, que és la que genera un efecte antidepressiu.

La xocolata també col·labora en la creació d'endorfines, perquè la planta de cacau té teobromina, i just per això s'ha arribat a dir que "la xocolata és un substitut del sexe, perquè la pràctica sexual crea endorfines, que fan sentir benestar". Els esportistes també produeixen endorfines, i per això malgrat l'esforç causat també acostumen a sentir-se bé. Ara bé, "la proporció de creació d'endorfines que produeix la ingesta de xocolata és petita, i per això dir que la xocolata és un substitut del sexe o de l'esport és exagerat", diu Garcia.

Una altra característica de la xocolata és que proporciona antioxidants, que impedeixen que les cèl·lules de l'organisme s'oxidin, i, per tant, es podria dir que fan més llarga la vida dels humans. "Les molècules antioxidants de la xocolata provenen del cacau, que és un producte vegetal", afirma el catedràtic. Els mateixos antioxidants de la xocolata, coneguts amb el nom de polifenols, també es troben al vi.



Tots aquests efectes beneficiosos es desprenen de la xocolata sempre que se'n mengi de manera moderada, perquè "l'únic inconvenient que té és que aporta 500 quilocalories per 100 grams", assegura Garcia. Si la recomanació de quilocalories diàries per a un home està situada entre les 2.500 i les 3.000, i en la dona de 2.000 a 2.500, menjar una rajola de xocolata te'n proporciona una quantitat important de cop. "La recomanació per tenir tots els avantatges és menjar-ne de negra, com més negra millor, perquè és la que té poc sucre i gairebé tots els seus components són els vegetals naturals", diu Garcia.

Unsplash / @mat_graphik

Innovar amb la xocolata

Mentrestant, a la pastisseria centenària La Colmena, de la plaça de l'Àngel de Barcelona, Toni Roig prepara una de les seves innovacions, la merenga de xocolata. Barrejar la xocolata amb la clara d'ou no va ser senzill, però finalment el Toni va trobar la fórmula exacta perquè la clara aguantés l'ingredient més preuat, la xocolata d'un 70% de cacau.

En una de les vitrines interiors de La Colmena no hi falten els gots de *mousse* de xocolata, que se serveixen freds i amb cullera, perquè es puguin anar menjant dret o caminant. Els gots són un joc de textures que permet assaborir la xocolata amb quatre versions diferents. Una és pa de pessic, una altra com a “mousse”, una altra com a crema de praliné, i l’última en rajola. La cullera cal que enfili el cul del got perquè arrossegui cap a dalt les quatre formes de menjar xocolata que el Toni, la quarta generació de La Colmena, fa cada dia.

Al costat dels gots de textures hi ha el búlgar, que és un braç de gitano, tallat en proporció individual; la barraca, que pren aquest nom perquè en té la forma, i està fet amb trufa i amb pa de pessic, i l’eriqó. “L’eriqó és el pastís més conegut de la pastisseria tradicional”, diu Toni Roig. És un pa de pessic retallat perquè agafi la forma típica de l’animal mamífer insectívor, amb una capa de trufa enmig, i una capa de cobertura de xocolata per fora. Els palets d’ametlla caramel·litzada representen les formes punxegudes. “Si em pregunteu quina és la preparació de xocolata preferida, diria que l’eriqó, perquè és el que ens demanen per a festes d’aniversari, però també els que volen menjar una bona xocolata i una bona trufa”. El Toni aclareix que la trufa és nata muntada barrejada amb cobertura de xocolata en una proporció d’un litre de nata per 800 grams de xocolata.

Finalment, Claudi Mans, professor emèrit de la Facultat de Química de la UB, explica al llibre *Ciència i xocolata* experiments fets amb xocolata, com ara que trossos de xocolata petits s’enfonsen i floten contínuament si es posen en aigua amb gas. També relata la curiositat que la teobromina, que proporciona als homes la capacitat d’eufòria, relaxació, excitació o plaer, curiosament “és tòxica per als gossos”.

“La recomanació per tenir tots els avantatges de la xocolata és menjar-ne de negra, com més negra millor, perquè és la que té poc sucre i gairebé tots els seus components són els vegetals naturals”, diu Paco Garcia, catedràtic de bioquímica i biologia molecular de la Universitat de les Illes Balears

I si la ciència assegurés que menjar xocolata dona felicitat?

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat el juliol del 2018

Menjar-ne augmenta els nivells de serotonina, l'anomenada popularment 'hormona de l'humor'

Si sou dels que mengeu xocolata per ser feliços o més feliços, la ciència us dona la raó. La xocolata negra (atenció!, la negra) "augmenta els nivells de serotonina", afirma la professora del Màster de Nutrició i Salut de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) Sílvia de Lamo. La serotonina es coneix popularment com 'hormona de l'humor', i per això ingerir xocolata negra augmentaria el sentiment de felicitat.

Però els beneficis de la xocolata negra no s'acaben aquí. De totes, és la que es considera saludable perquè té un percentatge més alt de cacau. I, per la seva banda, el cacau és ric en polifenols, que tenen un gran poder antioxidant.

Per entendre la importància d'aquesta qualitat antioxidant cal valorar un altre concepte, els radicals lliures, que diàriament envelleixen les cèl·lules de l'organisme. I ho fan per mil i un motius: per l'exposició al sol, per mals hàbits alimentaris, per beure alcohol, pel tabac i, fins i tot, per un exercici esportiu desmesurat. Si ingerim aliments antioxidants combatem els radicals lliures. Dit amb altres paraules, menjar aliments antioxidants seria com lluitar contra l'envelliment prematur.

Seguint amb els tipus de xocolata, el xocolater Enric Rovira explica que la xocolata blanca conté cacau i també greix, que prové de la mantega de cacau. Per la seva banda, la xocolata negra de 90% de cacau "conté un 45-55% de mantega de cacau, un 10% de sucre i opcionalment hi ha vainilla o bé un emulgent", diu Enric Rovira, creador de les rajoles de xocolata en forma de l'anomenada flor o rosa de Barcelona (la rajola dels carrers, creada per l'arquitecta Josep Puig i Cadafalch, en un primer moment per a la casa Amatller de Barcelona).

Si sou dels que mengeu xocolata per ser feliços o més feliços, la ciència us dona la raó



El xocolater Enric Rovira destaca per la creativitat amb xocolata de qualitat

Per la seva banda, el dietista-nutricionista David Gasol alerta que la xocolata “té un punt addictiu perquè és un estimulant”.

De fet, perquè la xocolata fos saludable s’hauria de menjar cacau pur, que “és amarg”, i “no és el que la gent busca en una xocolata”, diu el nutricionista. Fins i tot en una xocolata amb un 90% de cacau hi ha un 10% de greixos i sucres: “Puntualment no passa res, però menjar-ne de forma constant no ho recomanaria”, afirma Gasol.

Per acabar, la CNN ha assegurat que a l’hora de menjar xocolata negra la mesura és important. “És cert que és saludable, però menjar-ne massa també és ingerir greixos i sucre”, ha afirmat.

Per tot plegat, la proporció d’ingesta recomanable ideal seria de 20 grams al dia, és a dir, 2 quadrats d’una rajola.

Segons Lluís Riera, director de la consultora de seguretat alimentària SAIA:

- La mantega de cacau no provoca colesterol, perquè és un greix d'origen vegetal, que, al seu torn, conté proporcions altes d'àcid esteàric, que és un àcid gras que té poc efecte a l'hora d'augmentar els nivells de colesterol.
- Aporta minerals com el magnesi, el fòsfor, el ferro i el zinc (en quantitats considerables en rajoles a partir d'un 70% de cacau).
- També aporta vitamina E, que també aporta antioxidants, com els polifenols.
- A l'hora de triar la rajola de xocolata negra, la recomanació és la que té el sucre al final de la llista d'ingredients. Malgrat això, l'aportació calòrica tant en un cas com en l'altre, "serà molt semblant".



Per postres, xocolata afrodisíaca

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat el maig del 2017

No només vivim de menjar, també ens alimentem d'erotisme. I a la cuina, el súmmum és intuir un cos nu sota un davantal o flairar un plat exquisit. El plaer dels sentits és més essencial que el pa. Reunim al restaurant Àbac, a Barcelona, els cuiners Ada Parellada i Jordi Cruz, que ens expliquen la seva opinió sobre el dolç

De petita, a Ada Parellada no li agradava la xocolata. A Jordi Cruz li agradava gairebé de totes maneres. De gran a l'Ada només la captiva la fosa, que li embolcalla la boca. El Jordi es fon per la negra amb un 70% de cacau, l'equilibri perfecte entre greix, dolç i amarg.

Diu l'Ada, cuinera de Semproniana, que l'erotisme és pensar en un plat i delir-nos per menjar-nos-el. La flaire de la xocolata desfent-se és eròtica perquè des que l'intuïm se'ns fa la boca aigua. També ho és imaginar la silueta de l'altre perfilada per un vestit o una camisa. El davantal negre, escut sofert de cotó, amaga la nuesa dels cuiners, que tasten les postres de l'un i de l'altra. El súmmum és observar com ell es llepa els dits untats de xocolata mentre ella s'esglaia per la que li rellisca espatlla avall.

Jordi Cruz, cuiner del restaurant Àbac, recorda que la xocolata és alhora energia i plaer gustatiu. La ciència insisteix que el millor afrodisíac és el cervell, perquè cap aliment estimula l'activitat sexual. Tan sols aporten nutrients perquè el cos rendeixi, i segur que ho fa, després de menjar els quatre tipus de 'mousse' de xocolata que ens proposa ella i la terra de galetes, xocolata, cafè, plàtan, cacau i bourbon que ens ofereix ell.

La xocolata ha marcat les etapes vitals dels cuiners. Quan el Jordi anava amb calça curta per Manresa, on va néixer, menjava xocolata blanca. D'adolescent, el seu berenar preferit era el Bollycao.

A l'Ada la xocolata l'ha anat captivant a poc a poc. De no menjar-ne ha passat a triar-ne una de concreta, la que es fon quan li claves queixalada

Ara només en menja d'un únic tipus. La xocolata més sana és la més pura, però ell no és d'extrem, i es planta en un 70% de cacau. A Mèxic va tastar un cop uns dolços de xocolata pura i l'amargor li va fer relliscar les llàgrimes galtes avall.

A l'Ada la xocolata l'ha anat captivant a poc a poc. De no menjar-ne ha passat a triar-ne una de concreta, la que es fon quan li claves queixalada. Detesta els gelats de xocolata i ficar la rajola a la nevera, perquè en destrossa els gustos i les olors, però l'apassionen el 'coulant', la 'mousse' i les combinacions divertides.

En un restaurant és bàsic tenir postres de xocolata. Sempre n'hi ha. Per què? "Perquè a les noies els encanta", diu ell. "Perquè permet acabar un àpat d'una manera contundent", afegeix ella. "La xocolata tapa molts defectes i realça la qualitat del plat". Ho assegura una cuinera que ha convertit les postres de xocolata del seu restaurant –el pastís Delirium Tremens– en mítiques i duradores.

Unsplash / @heaterbarnes



Com cuino postres amb xocolata? 10 receptes per llepar-se'n els dits

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat el febrer del 2020

Us proposem que elaboreu pastissos, batuts i altres receptes amb xocolata

Bombons d'avellanes, canyella i 'petacrispi'

1



Per a 24 bombons

- 50 g de xocolata negra (per a la decoració)
- 250 g de xocolata amb llet

Per al farcit dels bombons

- 125 g de pasta d'avellana
- 5 g de canyella en pols
- 20 g de 'petacrispi'
- 125 g de xocolata blanca fosa

Els bombons

- 1.** Agafeu primer la xocolata negra i la xocolata amb llet. Per fondre-les, poseu-les en un bol i introduïu-les al microones en intervals d'un minut entre 700 i 800 watts. És important que després de cada minut les remeneu amb l'ajut d'una llengua pastissera. La xocolata fosa ha de sortir del microones a 45°, temperatura que podeu calcular amb un termòmetre de cuina.
- 2.** Un cop fosa la xocolata de cada un dels tipus, esteneu-la damunt del marbre per fer-ne baixar la temperatura. Per treballar-la, la xocolata ha d'estar a 30° aproximadament.
- 3.** Tot seguit, tot sucant el dit dins del bol de la xocolata negra fosa, marqueu la base d'alguns dels bombons del motlle. És tan sols marcar la base amb el dit ràpidament, perquè així després aconseguireu un efecte de colors amb el resultat final del bombó. Deixeu-ho refredar durant un parell de minuts.
- 4.** Per continuar, en una mànega pastissera col·loqueu-hi la xocolata amb llet fosa, i feu-la servir per anar omplint cada un dels bombons del motlle. Doneu uns cops al costat del motlle perquè la xocolata fosa s'estengui bé.
- 5.** Un cop fet això, poseu un paper sulfurat damunt del marbre. Tombeu-hi el motlle que acabeu d'omplir amb xocolata fosa. Així aconseguireu treure'n l'excés de xocolata. Al motlle només us hi ha de quedar una base.

El farcit dels bombons

- 1.** En un bol barregeu-hi una gran part de la xocolata blanca fosa (amb el mateix mètode que haureu fet servir per a la xocolata negra i la xocolata amb llet) amb la pasta d'avellana. Tot seguit, afegiu-hi la canyella en pols i, finalment, els 'petacrispis'. Remeneu-ho bé amb l'ajut de la llengua pastissera.
- 2.** Col·loqueu la preparació en una mànega pastissera per anar omplint un per un el motlle dels bombons. Deixeu-ho refredar a temperatura ambient durant cinc minuts.

- 3.** A continuació, en una mànega pastissera, col·loqueu-hi la part de xocolata blanca fosa que us ha sobrat, i aneu fent l'última capa dels bombons.
- 4.** Doneu uns cops al costat del motlle amb l'espàtula perquè la xocolata s'estengui bé. Deixeu-ho reposar durant 5 o 10 minuts a temperatura ambient.
- 5.** Ara tan sols quedarà desemmotllar els bombons, i ja els tindreu a punt per menjar.

NOTA

Com a motlle, una opció possible poden ser les glaçoneres de silicona.

Del total de xocolata amb llet i negra de la recepta, és possible que us en quedi. Podeu reservar-la per a altres preparacions perquè no es fa malbé quan torna a quedar presa.

Recepta proposada per Sergio Gil Cacao Sampaka

[Veure vídeo](#)



Per a una persona

- 50 g de cobertura de xocolata (70% cacau)
- 50 g de nata de cuina
- 50 g de praliné d'avellana (compreu-lo bo i fet)
- Una llesca de pa de forner d'avellana i xocolata (o d'un altre fruit sec i xocolata)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal en làmines

Per al 'coulis' de xocolata

- 10 g de cacau en pols
- 10 cl d'aigua mineral
- 10 ml de nata de cuina
- 15 g de sucre blanc

Com fer-ho

- 1.** Per fer el 'coulis', barregeu el sucre amb el cacau en pols. A part, porteu a ebullició l'aigua mineral amb la nata. Quan bulli aboqueu-hi la barreja de sucre i cacau en pols, i barregeu-ho vigilant que no hi quedin grumolls. Bulliu-ho tot junt durant un minut i mig; si ho feu més temps, quedarà massa espès.
- 2.** Per fer la xocolata, porteu a ebullició la nata en un cassó, i quan comenci a bullir apagueu el foc. Llavors, incorporeu-hi la cobertura de xocolata i el praliné, amb el foc apagat.
- 3.** Aneu-ho remenant fins que es fongui tot i quedi una crema espessa de xocolata.
- 4.** Quan sigui fred, fiqueu-ho a la nevera durant tres hores.
- 5.** A l'hora de servir-ho, poseu al plat un cordó de 'coulis'; a sobre poseu-hi la llesca de pa d'avellanes i xocolata, i al damunt col·loqueu-hi la bola de gelat de xocolata. Per acabar-ho de guarnir, tireu-hi un raig d'oli d'oliva verge extra i un polsim de sal en làmines.

Recepta proposada per Marc Anglès

Cap de cuina del bar de vins El Tros Vall Llach Barcelona

Situat al número 303 del carrer de Mallorca de Barcelona, El Tros vol ser un espai cultural on es pot degustar una bona cuina i els vins del celler Vall Llach, de la denominació d'origen de qualitat (DOQ) Priorat. L'assessor culinari és el cuiner Pep Nogué.

[Veure vídeo](#)

Sandvitx de mousse de xocolata gelada

3



Per a 10 sandvitxos

Per a la galeta ('sablé') de cacau

- 140 g de sucre llustre
- 185 g de mantega 82% de matèria grassa
- 80 g de farina d'ametlla
- 290 g de farina fluixa
- 30 g de cacau en pols
- 4,5 g de sal fina
- 70 g d'ous frescos

Per a la 'mousse' de xocolata

- 115 g de llet sencera
- 150 g de nata 35% matèria grassa
- 50 g de mel de mil flors
- 50 g de rovell d'ou
- 260 g de cobertura de xocolata negra 70% de cacau
- 280 g de nata semimuntada

Com fer-ho

La galeta (“sablé”) de cacau

1. Tamiseu el sucre de llustre amb l'ajut d'un colador perquè el sucre resultant quedi fi.
2. Barregeu-hi amb les mans la mantega pomada (a temperatura ambient). Tot seguit, afegiu-hi la farina fluixa, però feu-ho a través d'un colador. I feu el mateix amb el cacau en pols.
3. Tot seguit, poseu-hi la farina d'ametlla i la sal. Torneu a barrejar-ho amb les mans.
4. Feu una forma de volcà, perquè enmig hi col·locareu el rovell d'ou. Amasseu-ho bé fins que en resulti una massa compacta.
5. Damunt del taulell de cuina, tireu-hi la farina i estireu la massa al damunt. Aplaneu-la amb un corró. Després poseu-hi per sobre un altre polsim de farina, aplaneu-ho de nou amb el corró fins que tingui uns dos centímetres de gruix. I, després, deixeu-la reposar al congelador durant 30 minuts.
6. Passat aquest temps, talleu la massa amb un disc metàl·lic de galetes i feu formes rodones d'uns vuit centímetres de diàmetre aproximadament.
7. Coeu-les al forn durant 22 minuts a 160°. Reserveu-les.
8. El toc final serà ratllar-hi xocolata pel damunt.

La ‘mousse’ de xocolata

1. En un bol, aboqueu-hi la nata i munteu-la amb l'ajut d'unes varetes de cuina. Reserveu-la.
2. Tot seguit, en una cassola per anar al foc, poseu-hi la nata líquida, la llet i la mel. Porteu-ho a ebullició i remeneu-ho de tant en tant amb les varetes de cuina.

- 3.** Mentrestant, prepareu en un bol els rovells d'ou. Col·loqueu-hi a dins la preparació anterior, que ja haurà bullit. Barregeu-ho bé amb l'espàtula i aboqueu-ho tot junt en una cassola al foc perquè s'espesseixi una mica però sense fer grumolls.
- 4.** En un bol on haureu preparat la cobertura de xocolata, aboqueu-hi la crema anglesa que acabeu de preparar, que fondrà la xocolata. Remeneu-ho enèrgicament amb les varetes de cuina. Tot seguit, aboqueu-hi la nata que havíeu muntat prèviament i remeneu-ho tot junt amb una llengua pastissera.
- 5.** Col·loqueu la preparació en una màniga pastissera i ompliu unes anelles d'acer inoxidable de 8 centímetres de diàmetre i 2 cm d'alt aproximadament. Congeleu-les durant 24 hores.
- 6.** Passat aquest temps, amb un bufador de cuina o fins i tot amb un assecador de cabells, doneu escalfor a l'anella. Així podreu treure'n les galetes fàcilment empenyent la base amb les mans.
- 7.** Poseu la xocolata freda entre les galetes de cacau per fer el sandvitx. El toc final serà ratllar-hi xocolata pel damunt.

Recepta proposada per Miquel Guarro
Pastisser de l'escola Hofmann

[Veure vídeo](#)

Batut de xocolata i gerds en dos temps

4



Per a 6 batuts (de 200 g cadascun)

Per al coulis de gerds

- 50 ml d'aigua mineral
- 100 g de sucre
- 150 g de gerds naturals
- 10 ml de suc de llimona

Batut de xocolata negra amb vainilla

- 800 ml de llet fresca
- 200 ml de nata líquida
- 80 g de sucre
- 1 g de sal fina
- 1 beina de vainilla
- 260 g de cobertura de xocolata negra al 70%

Com fer-ho

El coulis de gerds

- 1.** Poseu l'aigua mineral i el sucre en una cassola i coeu-ho al foc viu. Remeneu-ho. Quan arrenqui bé el bull, fiqueu-hi els gerds i deixeu que torni a bullir tot junt durant dos o tres minuts. Ha de ser un temps breu, perquè els gerds s'obrin una mica però sense arribar que s'hi faci una compota.
- 2.** Passats els tres minuts, poseu-hi el suc de llimona, barregeu-ho bé i retireu-ho del foc.
- 3.** Fora del foc, bateu-ho lleugerament amb l'ajut d'una batedora elèctrica. No ha de quedar ben batut, perquè estarà bé que hi quedin els grumolls de gerds a dins. Deixeu-ho refredar un parell d'hores.

El batut de xocolata negra amb vainilla

- 1.** Talleu per la meitat la beina de la vainilla i rasqueu-la amb l'ajut d'un ganivet. Deixeu la part central que haureu rascat a la vora del bol amb la llet, i les beines col·locades al damunt del bol.
- 2.** Fiqueu-ho tot en una cassola per anar al foc. Tot seguit, aboqueu-hi la nata líquida, el sucre i la sal. Deixeu que bulli tot junt i després apagueu el foc perquè infusioni durant 10 minuts, tapat amb paper film perquè no se n'escapi la humitat.
- 3.** Passat aquest temps, retireu-ne el paper film i coleu la preparació en un bol, on haureu col·locat prèviament a la base la cobertura de xocolata. Netegeu les beines de vainilla que hauran quedat al colador per exprémer-ne bé el gust.
- 4.** Bateu-ho amb una batedora elèctrica i deixeu-ho refredar durant tres o quatre hores.

Muntatge

- 1.** En una mànega pastissera, col·loqueu-hi el coulis de gerds i aboqueu-ho en una ampolla de vidre, perquè en quedi com a base. Poseu-ho al congelador durant tres hores.
- 2.** Passat aquest temps, poseu el batut de xocolata en una altra mànega pastissera i ompliu l'ampolla de vidre, que a la base té el coulis de gerds congelat.
- 3.** Tanqueu l'ampolla i deixeu-la reposar a temperatura ambient durant pocs minuts. L'últim pas serà sacsejar-la perquè es barregin bé els dos ingredients.

Recepta proposada per Miquel Guarro Pastisser de l'escola Hofmann

[Veure vídeo](#)

Coulant de xocolata amb mantega Cadí

5



Per a 7 coulants de 80 grams cada un

- 125 g de mantega Cadí
- 120 g de xocolata negra, del 70% de cacau
- 135 g de sucre blanc
- 65 g de farina blanca
- 4 ous
- Gelat de vainilla (opcional)
- Fulles de menta (opcional)

Com fer-ho

- 1.** Talleu la mantega i reserveu en un plat la que necessiteu. Tot seguit prepareu la xocolata i barregeu-la amb la mantega, que fondreu al bany maria. És a dir, col·loqueu la mantega i la xocolata en una olla petita, i aquesta olla a dins d'una altra de més grossa amb aigua calenta, que escalfi la part on hi ha els ingredients a l'olla petita.
- 2.** Mentrestant, tireu en un bol el sucre i els ous, i bateu-ho amb l'ajut d'unes varetes de cuina fins que noteu que es dobla el volum.
- 3.** Tot seguit, aboqueu-hi la xocolata i la mantega foses, i remeneu-ho un altre cop. Després, poseu-hi la farina, que prèviament haureu colat amb un colador, perquè quedi ben fina. Reserveu-ho.
- 4.** Ara tocarà untar tota la flamera on col·locareu el coulant amb mantega i farina, i omplir-la de la preparació que teniu a punt. Col·loqueu la flamera omplerta a la nevera durant una hora i mitja.
- 5.** Passat aquest temps, fiqueu-la al forn, prèviament escalfat, a temperatura màxima durant 7 minuts.
- 6.** Passat aquest temps, traieu la flamera del forn i deixeu-la refredar una mica a temperatura ambient. No gaire, perquè cal servir el coulant calent.
- 7.** Finalment, desmunteu la flamera en un plat i, si voleu, poseu-hi una bola de gelat de vainilla i unes fulles de menta.

Recepta proposada pel restaurant Casa Àngela

El restaurant Casa Àngela, situat a la plaça de la Sagrada Família de Barcelona, està especialitzat en arrossos, fideuàs i altres plats de la cuina tradicional catalana. Les postres són dels plats més sol·licitats de la carta.

[Veure vídeo](#)

Les magdalenes de sempre sense lactosa

6



Ingredients per a 10-16 magdalenes

- 4 ous
- 420 g de sucre
- 130 ml d'oli d'oliva verge
- 120 ml d'aigua
- 510 g de farina fluixa
- 10 g d'impulsor
- Gotes de xocolata (al vostre gust)

Estris

- 1 llengua pastissera
- 9 motlles de magdalenes (de 70 grams)
- 1 mànega pastissera

Com fer-ho

- 1.** Poseu quatre ous en un bol. Aboqueu-hi el sucre i bateu-ho tot junt amb una batedora.
- 2.** Quan la barreja hagi augmentat de volum i tingui una textura esponjosa, aboqueu-hi l'oli d'oliva verge. Feu-ho a poc a poc i remenant-ho amb una llengua pastissera.
- 3.** Tot seguit, aboqueu-hi un got d'aigua mineral (que també es pot substituir per llet si ho preferiu).
- 4.** Després, la farina junt amb el propulsor. No ho aboqueu de cop, sinó de mica en mica, perquè pugueu anar-ho mesclant bé. La barreja no ha de quedar agrumollada.
- 5.** Deixeu-ho reposar a la nevera un mínim de 5 hores. L'ideal és que hi estigui tota una nit, perquè així la textura serà més espessa.
- 6.** Passat aquest temps, poseu la barreja dins d'una mànega pastissera que us servirà per anar omplint els motlles de les magdalenes.
- 7.** Un cop omplerts, decoreu algunes de les magdalenes amb gotes de xocolata i a la resta poseu-hi un polsim de sucre blanc.
- 8.** Col·loqueu les magdalenes en una plàtera amb paper sulfuritzat per anar al forn, on les heu de coure a 170 graus durant 20-23 minuts.
- 9.** No han de quedar fosques per fora.

Recepta proposada per Xavier Barriga Forner i creador de Turris

És un referent en el pa artesà i creatiu. Els pans elaborats amb mil i una farines diferents són la seva insígnia. A més, Barriga és un defensor de les receptes tradicionals de pastisseria.

[Veure vídeo](#)



Per a 4 piruletes

- 150g de xocolata negra (també pot ser xocolata amb llet o blanca)
- Lacasitos petits
- Trossos d'avellana caramel·litzada
- Gerds liofilitzats
- Cors de sucre

Com fer-ho

- 1.** En un bol col·loqueu-hi la xocolata que fareu servir i tot seguit foneu-la al bany maria o al microones.
- 2.** Un cop fosa, aboqueu-la al marbre de la cuina, prèviament net. Heu de temperar-la, és a dir, heu d'aconseguir, movent-la amb una espàtula d'una banda a l'altra, que agafi una temperatura de 29 o 30 °C, que podreu comprovar amb un termòmetre de cuina o bé quan, tocant-la amb els dits, la noteu freda.
- 3.** Damunt d'un paper acetat (el que es fa servir per enquadrar), a sota del qual haureu posat una plantilla amb formes rodones, aboqueu-hi la xocolata fosa i temperada.
- 4.** Després enganxeu-hi els bastons de fusta que aguantaran la rodona de les piruletes. Tot seguit, poseu gustos a les piruletes amb els Lacasitos, els trossos d'avellana, els gerds i els cors de sucre.
- 5.** El pas final serà col·locar-les a la nevera durant 10 minuts i ja estaran.

Recepta proposada per Mariona Bernis **Xocopunt**

A Molins de Rei, a la xocolateria Xocopunt, Mariona Bernis elabora mil i una peces amb xocolata, que atreuen petits i grans.

A Girona, des de l'octubre del 2016, Bernis també té un Xocopunt, on ven les creacions fetes a l'obrador de Molins de Rei.

Entre la biografia de la xocolatera, cal destacar que abans de dedicar-se a l'ofici actual era arquitecta. La xocolata és el nou maó dels seus 'edificis'.

[Veure vídeo](#)

Pastís de Sacher sense gluten i sense sucre refinat

8



Per a 8 persones

Ingredients per a la massa

- 250 g de farina de coco
- 1 l de llet d'ametlles
- 8 cullerades soperes de xarop d'atzavara sense refinar
- $\frac{3}{4}$ d'una tassa de cacau en pols cru
- 80 ml d'oli d'oliva extra verge
- 4 ous ecològics
- 4 cullerades soperes de lli molt
- 2 cullerades de postres de bicarbonat sòdic
- 1 cullerada de cafè de vainilla en pols o d'essència de vainilla (sense sucre)
- 1 pessic de sal rosa de l'Himàlaia

Ingredients per a la melmelada de maduixes

- 250 g de maduixes ecològiques
- 1 i $\frac{1}{2}$ cullerada sopera de llavors de xia
- 1 cullerada sopera de suc de llimona

- 3 dàtils Medjoul
- 1 pessic de sal

Ingredients per a la cobertura

- 120 g de pasta de cacau
- 80 ml d'oli de coco
- 1 cullerada sopera de cacau en pols
- 2 cullerades soperes de xarop d'atzavara

Ingredients per a la decoració

- Maduixes per decorar (netes, amb les fulles i tallades per la meitat)

Com fer-ho

- 1.** Tritureu les llavors de lli amb un molinet de cafè i hidrateu-les amb 250 ml de llet d'ametlles. Reserveu-ho.
- 2.** Tamiseu els ingredients secs (farina, cacau, bicarbonat sòdic i sal). Reserveu-los.
- 3.** Separeu les clares del rovells i munteu-les a punt de neu.
- 4.** Mentrestant, afegiu la resta de llet d'ametlles, l'oli d'oliva extra verge, el lli hidratat, els rovells i el xarop d'atzavara. Barregeu-ho fins a integrar tots els ingredients. Alerta, que no hi quedin grumolls del lli.
- 5.** Incorporeu-hi les clares muntades i integreu-les amb moviments que barregin bé els ingredients.
- 6.** Forreu 2 motlles (de 28-30 cm de diàmetre) de pastís de la mateixa mida o molt similars amb paper de cuina i unteu-ne amb oli d'oliva les parets. Repartiu la massa en els dos motlles i enforneu-los durant 40-50 minuts a 180° amb vent a dalt i baix.
- 7.** Mentrestant, prepareu la mermelada de maduixes batent tots els ingredients junts fins a aconseguir una textura ben fina. Si la batedora no és prou potent, val més que la xia la tritureu a part primer amb un molinet de cafè. Reserveu-ho a la nevera.
- 8.** Deixeu refredar uns minuts les masses. Desemmotlleu i deixeu-les refredar sobre d'una reixa. Quan estiguin prou fredes per manipular-les, poseu una bona capa de mermelada a sobre d'una, i a l'altra, traieu-li el paper amb molta cura, que no es desmunti, i poseu-la sobre la base untada amb mermelada.
- 9.** Prepareu la cobertura de cacau. Desfeu la pasta de cacau i l'oli de coco al bany maria a foc baix. Alerta que no hi caigui cap gota d'aigua. Retireu-ho del foc. Incorporeu-hi l'atzavara, el cacau tamisat i barregeu-ho bé. Cobriu el pastís per sobre i els laterals fins a la seva totalitat. Deixeu-vos guiar per la vostra creativitat i coreu el pastís amb les maduixes. Deixeu-lo refredar 2 h a la nevera o 1 h al congelador.

[Veure vídeo](#)



Ingredients per a 35 bombons amb el missatge “Tranquil·litat i bons aliments”

- 400 g xocolata negra de 64% de cacau
- 150 g xocolata blanca
- 20 g de xocolata negra (per enganxar les lletres als bombons quadrats)
- ‘Transfers’ per a xocolata amb lletres i dibuixos (amb missatges segons el gust)

Com fer-ho

- 1.** En un bol, col·loqueu la xocolata negra, i després foneu-la o bé al bany maria o bé al microones.
- 2.** Un cop fosa, aboqueu-la al marbre de la cuina, prèviament net. Heu de temperar-la, és a dir, heu d'aconseguir, tot movent-la amb una espàtula d'una banda a l'altra, que adquireixi una temperatura de 29°C o 30°C, que podreu comprovar amb un termòmetre de cuina o bé quan, tocant-la amb els dits, la noteu freda.
- 3.** Foneu també la xocolata blanca. En aquest cas s'ha de temperar a 28°C.
- 4.** Col·loqueu la xocolata negra en una màniga pastissera i ompliu un motlle de quadrats, de 2,5 cm cada un. Cada quadrat serà una lletra. Sacsegeu el motlle un cop l'heu complert de xocolata, perquè no hi hagi bombolles.
- 5.** Tot seguit, col·loqueu el motlle ple de xocolata dins del congelador durant 10 minuts. Passat aquest temps, desemmotlleu-los.
- 6.** Col·loqueu un foli amb rodones de 2,5 cm de diàmetre, i a sobre els 'transfers' amb les lletres que escriureu. La rodona de baix fa la funció de plantilla, perquè l'ompliu de xocolata amb exactitud.
- 7.** Amb una mànega pastissera, aneu omplint cada rodona de lletres i dibuixos, els que hàgiu triat. En aquest cas, el missatge dels bombons dirà "tranquil·litat i bons aliments".
- 8.** Un cop fet, fiqueu-ho dins del congelador perquè la xocolata es refredi. Després, amb una mica de xocolata fosa, col·locada en una mànega pastissera, poseu gotes damunt dels bombons quadrats i aneu enganxant les rodones blanques.
- 9.** Quan tingueu escrit el vostre missatge, podeu disposar cada bombó en un motlle de paper i després en una capsa, un a un, perquè el missatge es pugui llegir d'esquerra a dreta.

Recepta proposada per Mariona Bernis

Xocopunt

A Molins de Rei, a la xocolateria Xocopunt, Mariona Bernis elabora mil i una peces amb xocolata, que atreuen petits i grans.

A Girona, des de l'octubre del 2016, Bernis també té un Xocopunt, on ven les creacions fetes a l'obrador de Molins de Rei.

Entre la biografia de la xocolatera, cal destacar que abans de dedicar-se a l'ofici actual era arquitecta. La xocolata és el nou maó dels seus 'edificis'.

[Veure vídeo](#)



Ingredients per a 4-6 persones

- 6 ous
- 150 g de sucre blanc
- 100 g de xocolata blanca
- 200 g de mantega
- 100 g de farina blanca

Per a la decoració (opcional)

- Figes
- Gerds
- Mores
- 'Ganache' de xocolata blanca i tòfona (mantega de tòfona, nata i ous)
- Galeta de xocolata blanca torrada

Per preparar la 'ganache' de xocolata blanca i tòfona

- 100 g de nata
- 23 g de sucre
- 16 g de rovells d'ou
- 70 g de xocolata blanca
- 10 g de mantega de tòfona (o bé tòfona ratllada)

Com fer-ho

La 'ganache' de xocolata blanca i tòfona

- 1.** Escalfeu la nata amb el sucre en una olla al foc perquè es barregin bé. Fora del foc, col·loqueu-hi els ous batuts i, tot seguit, la xocolata blanca desfeta i la mantega, a temperatura ambient.
- 2.** Reserveu-ho a la nevera durant una hora.
- 3.** Passat aquest temps, ja podreu fer-la servir.

La galeta de xocolata blanca torrada

- 1.** Xocolata blanca (quantitat al vostre gust). Col·loqueu trossos en una safata per anar al forn.
- 2.** Desfeu-la a 120° durant 35 minuts i aneu-la movent de tant en tant amb l'ajuda d'una espàtula.
- 3.** Adquirirà un color torrat, però no cremat. Si voleu donar-li una forma concreta, podeu fer servir motlles de silicona. Si no, irregular també queda bé.

El pastís

- 1.** Comenceu trencant els ous per introduir-los en un bol. Bateu-los amb l'ajuda d'unes varetes de cuina. Tot seguit, afegiu-hi el sucre blanc. Feu-ho a poc a poc, sense deixar de remenar constantment. És important que ho bateu enèrgicament fins que els ous es blanquegin. Com més ben batuts estiguin els ous, més esponjós quedarà el pastís. Reserveu-ho.
- 2.** El pas següent és col·locar la mantega i la xocolata blanca en una olla petita per portar-les al foc i desfer-les a poc a poc al bany Maria (és a dir, col·locant l'olla petita dins d'una olla més gran amb aigua que cobreixi la meitat de l'olla petita).

- 3.** Un cop la xocolata i la mantega estiguin desfetes, introduir-les als ous batuts amb el sucre. Feu-ho a poc mentre aneu remenant-ho amb les varetes. Després poseu-hi la farina, també a poc a poc, i aneu-ho movent.
- 4.** A continuació, col·loqueu la preparació dins del motlle, preferiblement el de tipus flamera (o 'plumcake'). Tot seguit, poseu el motlle al forn, a 150° durant 45 minuts.
- 5.** Passat aquest temps, traieu el pastís del forn i deixeu-lo reposar 15 minuts perquè es refredi. Quan s'hagi refredat, desmoltlleu-ho.

Per a la decoració

A l'hora de servir els talls del pastís, podeu ajuntar-hi trossos de figues, gerds, mores, gotes de 'ganache' de xocolata blanca amb tòfona i una galeta de xocolata blanca torrada. La decoració és opcional, al vostre gust.

Recepta proposada per Carlota Claver **Cuina del restaurant La Gormanda, Barcelona**

Cuina productes de temporada amb receptes a foc lent basades en el receptari tradicional.

[Veure vídeo](#)

El xocolater Miquel Guarro proposa fer galetes d'avellanes i xocolata a casa

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat el març del 2020

El director de pastisseria de l'Escola d'Hostaleria Hofmann explica com es fan



Galetes de mantega avellanada amb vainilla, xocolata, cafè i avellanes

- 250 g mantega (amb un 82% de matèria grassa)
- 1 branca de vainilla
- 330 g de farina
- 2 g de sal fina
- 5 g bicarbonat
- 4 g de cafè mòlt
- 120 g ous
- 300 g sucre morè
- 250 g de xocolata negra (amb un 70% de cacau)
- 180 g d'avellanes torrades

Com fer-ho

- 1.** Coeu la mantega juntament amb la vainilla fins que comenci a rossejar el fons del cassó. Llavors apagueu el foc.
- 2.** Deixeu-ho refredar a temperatura ambient.
- 3.** Tot seguit, tireu-hi la farina, la sal, el bicarbonat i el cafè molt i barregeu-ho.
- 4.** Afegiu-hi l'ou batut i barregeu-ho.
- 5.** Incorporeu-hi el sucre, la xocolata i les avellanes, prèviament esmicolades.
- 6.** A continuació, amasseu-ho una mica i deixeu-ho reposar durant una hora.
- 7.** Mentrestant, escalfeu el forn a 180°C.
- 8.** Passada l'hora, a partir de la massa feu boles d'uns 45 grams cada una. Després aixafeu-les perquè quedin com galetes rodones.
- 9.** Col·loqueu-les a la safata del forn, que haureu cobert amb paper sulfuritzat.
- 10.** Han de coure entre 12 i 15 minuts a 180°.
- 11.** Passat aquest temps, traieu-les del forn i deixeu-les refredar.
- 12.** Un cop fredes, ja estaran a punt per menjar!

Recepta proposada per Miquel Guarro

Director de pastisseria de l'Escola d'Hostaleria Hofmann

El xocolater Sergio Gil, de Cacao Sampaka, revela com preparar a casa un 'brownie' (fàcil)

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat el març del 2020

Us proposem una manera senzilla de preparar unes postres clàssiques amb xocolata



Ingredients

Per a 4 persones

- 55 g farina
- 2 ous (de mida mitjana)
- 148 g de sucre morè
- 123 g de mantega
- 68 g de cobertura de xocolata negra (del 70% de cacau)
- 6 grams de cacau en pols natural
- 1 g de sal

Opcional

- Avellanes
- Nous
- Nous de macadàmia
- Maduixes
- Plàtans
- Gotes de xocolata

Com fer-ho

- 1.** Per començar, barregeu la mantega amb el sucre morè.
- 2.** Un cop ben barrejats, afegiu-hi la cobertura de xocolata, prèviament fosa.
- 3.** Després, aneu-hi afegint els ous a intervals, a poc a poc.
- 4.** Per continuar, incorporeu-hi la farina i el cacau en pols, prèviament passats per un colador xinès i, per tant, tamisats.
- 5.** Com a opcions segons cada gust, podeu afegir-hi nous, avellanes o nous de macadàmia trossejades. O també maduixes i plàtans. L'opció preferida del xocolater són gotes de xocolata.
- 6.** Aboqueu-ho en un motlle, i coeu-ho al forn a 170° durant 20 minuts, aproximadament.
- 7.** El motlle recomanat pot ser de 15 cm per 15 cm o bé de 20 cm per 20 cm. També hi va bé un motlle rodó (de 15 o 17 cm). Si trieu el motlle de 15 per 15, vigileu a deixar-lo una mica més de temps dins del forn, perquè el pastís quedarà més gros.

Recepta proposada per Sergio Gil
Cacao Sampaka

El cacau és un fruit vegetal mentre que la xocolata és un dolç

ARA

Article publicat l'octubre del 2019

El professor Ramon Estruch ens explica que el cacau natural aporta més de 50 nutrients diferents i té un important poder antioxidant. En canvi, la xocolata és un dolç calòric i greixós

“El cacau és un fruit vegetal mentre que la xocolata és un dolç”. Ramon Estruch, professor de la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i president del comitè científic de l'Observatori del Cacau, deixa les coses clares d'entrada.

Com a fruit, el cacau natural “és l'únic que conserva el 100% del seu contingut en polifenols i, per tant, totes les seves propietats antioxidants i antiinflamatòries”. I és així “perquè no ha estat sotmès a cap procés químic d'alcalinització per reduir el característic gust amarg i facilitar la dissolució en un líquid”. Per això, per comprar una rajola de xocolata, per exemple, és important observar en l'etiqueta que l'ingredient sigui “cacau natural” i no “alcalinitzat”.

El professor afegeix que el cacau, que no té greix i és en pols, “és un aliment preuat per a begudes, batuts, gelats, pastissos, galetes”, i la xocolata “conté cacau, mantega de cacau, sucre i sovint altres ingredients, com la llet en pols, fruits secs, i d'altres”.

Nutritivament, el cacau natural “aporta més de 50 nutrients diferents i té un important poder antioxidant (més que el te, els fruits vermells o les baies de goji”) i també antiinflamatori “gràcies al seu alt contingut en polifenols (de 10 a 50 mg per gram)”. Justament aquests dos compostos bioactius protegeixen “l'organisme davant de determinats tipus de malalties cròniques i infeccions”.

Sobre els polifenols, el professor de medicina sosté que “els més abundants són els flavonoides, dels quals se n'han identificat més de 5.000. En particular, una classe de flavonoides, els flavanols,

El cacau natural és un dels aliments més rics en polifenols, compostos naturals amb propietats antioxidants i antiinflamatòries que són beneficiosos per a la salut, especialment la cardiovascular

que actuen com a dilatadors dels vasos sanguinis, milloren la circulació i redueixen la pressió arterial”.

Per contra, la xocolata és un “aliment que s’ha de consumir amb moderació”, sobretot per la mantega de cacau amb què s’elabora, que el converteix en un producte calòric i greixós.

Teobromina

Sobre les teories que associen el consum de cacau i de xocolata amb la felicitat o l’entusiasme, el professor de medicina indica la teobromina com a component responsable. “Encara que el cacau no és l’única font de teobromina, sí que és l’aliment més conegut que la posseeix. Les seves llavors poden contenir entre un 1% i un 4% de teobromina”, diu Estruch.

A més, el cacau conté feniletamina, el neurotransmissor del cervell responsable del gust i el plaer. “El rol del cacau per a augmentar la feniletamina i els nivells de dopamina és, en part, una de les respostes que explica que el cacau es consideri un aliment plaent”, continua explicant el professor.

Cacau en tres formes
diferents: en pols, original
i en rajola de xocolata /
OBSERVATORI DEL CACAU



EL CACAU, AL DETALL

Segons Ramon Estruch, professor de la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i president del comitè científic de l'Observatori del Cacao:

- El cacao natural és un dels aliments més rics en polifenols, compostos naturals amb propietats antioxidants i antiinflamatòries que són beneficiosos per a la salut, especialment la cardiovascular.
- És 100% vegetal i aporta proteïnes, minerals i fibra.
- És molt ric en antioxidants i protegeix les defenses. El seu secret és l'alt contingut en polifenols -de 10 a 50 mg de polifenols totals per gram-, uns compostos bioactius amb gran capacitat antioxidant i antiinflamatòria i que, per tant, ajuden a protegir l'organisme.
- El consum regular de cacao eleva el colesterol HDL, que és el protector i el responsable d'eliminar l'excés de colesterol LDL, el perjudicial, que és el que es diposita en les artèries i afavoreix, amb la seva acumulació, l'aparició i desenvolupament de l'arterioesclerosi.
- Disminueix la pressió arterial. Els flavonoides tenen efectes vasodilatadors, que redueixen la pressió arterial i milloren la circulació (funció endotelial).
- El cacao conté teobromina, una substància que és similar a la cafeïna, però que no té els mateixos efectes estimulants. La teobromina té propietats que afavoreixen la dilatació dels vasos sanguinis i que també tenen propietats diürètiques (suaus) i de relaxant muscular.
- Els àcids grassos que aporta el cacao són oleics, com els de l'oli d'oliva.
- El cacao conté fibra insoluble (que no es pot descompondre ni absorbir per l'intestí prim) amb efecte saciant i, a més, ajuda a regular el trànsit intestinal.



Unsplash / @foodfaithfit

Xocolata i olives: barreges impossibles ara saludables

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat l'octubre del 2017

Hi ha barreges que tradicionalment han tingut mala premsa. Menjar xocolata i olives a la vegada no ha estat mai ben vist, però ara un nou corrent de la nutrició, que defensa les propietats dels aliments fermentats, ho veu amb bons ulls

Menjar xocolata i olives alhora ha semblat tradicionalment una mala combinació alimentària, però en realitat són aliments que comparteixen propietats nutricionals i, per això, podrien ser bons des d'aquest punt de vista si es mengen junts. "Tots dos aliments són fermentats i, per tant, són prebiòtics que es converteixen en bons aliments per als bacteris intestinals, tant en el cas dels adults com també de les criatures", afirma el dietista nutricionista Marc Vergés.

Una altra de les propietats de la xocolata i les olives és que tenen greixos bons per a la salut. "Estimulen la formació de serotonina, a més sacien i també tenen capacitat antioxidant", continua explicant Vergés.

Doble matís

Ara bé, no totes les xocolates i no totes les olives aporten aquestes propietats nutricionals. "Si les olives van acompanyades de glutamats o potenciadors de gust ja no tindran l'efecte prebiòtic desitjat i, a més, llavors faran pujar la pressió". Per la seva banda, "si les xocolates són riques en sucres, passaria exactament el mateix". Dit això, tampoc no es tracta de menjar xocolata i olives tothora. Hi ha precaucions. "El contingut de teobromina del cacau fa d'antioxidant, que pot arribar a afectar la son o fins i tot agitar en excés les criatures", diu Vergés.

Si la lògica imposa la moderació en el consum dels dos aliments, però no de privar-se'n, els nous corrents de nutrició assenyalen la

importància de menjar aliments fermentats, de tota mena, com recullen estudis actuals com el del llibre *El arte de la fermentación*. Una exploración en profundidad de los conceptos y procesos fermentativos de todo el mundo, de Sandor Ellix Katz (Gaia Ediciones).

D'entrada, la fermentació és una manera de preservar els aliments, sobretot en èpoques en què la refrigeració no era a l'abast de la gent. Actualment també és la tècnica que s'està recomanant per fer perdurar més temps els productes locals, sobretot en les èpoques en què tots apareixen de cop. "Però el que resulta més atractiu de la fermentació, més que la conservació o la salut, són els gustos complexos i marcats que produeix en el producte", diu l'autor del volum sobre els fermentats.

Com podem fermentar?

Seguint aquest fil, l'autor explica la manera de fermentar olives. "Crues són terriblement amargues i tòxiques, així que primer cal curar-les, que vol dir envellir-les, madurar-les i adobar-les". Un dels

Menjar xocolata i olives ahora ha semblat tradicionalment una mala combinació alimentària, però en realitat són aliments que comparteixen propietats nutricionals i, per això, podrien ser bons des d'aquest punt de vista si es mengen junts



mètodes més senzills de fermentació és, primer, trencar-les amb un mall. Després caldrà posar-les dins d'aigua perquè no s'oxidin. Cada dia caldrà renovar l'aigua, i fins i tot de vegades més d'un cop al dia si s'observa que l'aigua es torna de color fosc. Al cap de dues setmanes d'haver anat canviant l'aigua de les olives haurà desaparegut el gust amarg.

I llavors serà el moment d'afegir-hi les espècies que es vulgui (fulles de llorer, coriandre, pell de taronja, pebre negre, orenga, romaní, sàlvia, all, grans de pebre de Sichuan) en una salmorra. La fermentació es podrà allargar vuit o nou mesos, i durant aquest temps caldrà anar eliminant les capes que es formin al capdamunt de l'aigua.

Per acabar, Sandor Ellix Katz explica com fer una conserva crua de tomàquet, basada en una fermentació espontània, "que es fa servir a Itàlia des de fa centenars d'anys". Es comença agafant els tomàquets madurs, un cop rentats i retirades les parts podrides. Es comprimeixen en una galleda de plàstic gran. I llavors "la fermentació es produeix de manera espontània".

Per aconseguir-ho, "la galleda no ha d'estar plena del tot, i s'ha de cobrir amb una lona o una mosquitera per protegir-la dels insectes". Entre les tasques que caldrà fer hi ha remenar-ho dos cops al dia, barrejant-ho tot. "La fermentació s'acaba al cap de quatre o cinc dies, depenent de la temperatura". Serà el moment de retirar-ne els sòlids i de treure'n la pell i les llavors. S'ha de conservar la polpa; la pell i les llavors, no.

Després només faltará premsar la polpa durant uns quants dies, fins que tingui la consistència de la massa del pa. "S'hi afegeix entre un 25% i un 30% de sal i es barreja". Al cap d'unes hores s'amassa la pasta. "Aquesta conserva es desa en un pot, on pot estar sense refrigerar", conclou l'autor.



Unsplash / @honeyyanibel

Bombons de xocolata. Exquisideses menudes i flonges

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat el novembre del 2012

Enric Rovira i Joan Baixas són xocolaters fills de pastissers però han seguit camins diferents. L'un, el de l'avantguarda i el disseny. L'altre, el de l'excel·lència de la tradició. Tots dos aposten pels bombons

Els pastissers treballen amb el calendari a la mà perquè cada festa té un dolç. El xocolater Enric Rovira ho va aprendre del seu pare, de la pastisseria Rovira del carrer Gelabert de Barcelona, i per això quan va decidir establir-se pel seu compte, ara fa 20 anys (any 2012), va traslladar la premissa a les seves creacions, exclusivament de xocolata.

“Tenia clar que volia dedicar-me a la xocolata, perquè és creativa i més comercialitzable que la resta de productes de pastisseria”, diu l'Enric, que acaba d'aterrar al seu taller de Castellbell i el Vilar després d'haver explicat els processos químics de la xocolata a alumnes de la Universitat de Harvard. “Jo veia que el meu pare cada dia havia de fer una aposta pensant quants croissants vendria aquell dia; de vegades ho encertava i d'altres, no”. La xocolata, en canvi, la pots envasar, exportar i, sobretot, “hi pots afegir disseny”, que és el que a ell li interessa.

Els torrons i els ous de Pasqua van ser el seu primer cavall de batalla. Partint de la tradició, els va revolucionar. “L'ou de Pasqua amb sis cares va ser una troballa estètica que vaig registrar perquè me'n vaig sentir molt orgullós”. També va ser així amb els torrons de quatre gustos: àcid, amarg, dolç i salat.

Amb el temps, l'Enric ha aconseguit dedicar-se menys als productes estacionals i més als de tot l'any. I entre aquests últims hi destaquen els bombons i les rajoles de xocolata. A l'hora de crear-los pensa també en l'embolcall, per això la capsa de bombons

El Sacher és un pastís sobri, dens i tou alhora. No és una mousse que es desfà a la boca, ni tampoc és el crec del bombó que hi esclata

de cinc tes del món té la forma de la lletra t. T de bombons de te xinès, japonès, anglès, rus i marroquí.

El cacau sense intervencions

Les rajoles segueixen l'última tendència mundial en xocolata, és a dir, convertir el cacau, el fruit de l'arbre, en xocolata sense gaires més intervencions. Són les rajoles amb un 80% de cacau, fetes amb faves de l'illa de Sao Tomé (Àfrica), on l'Enric va fer un documental i un llibre.

“Jo hi estic d'acord, amb aquesta modalitat, sempre que es faci bé, perquè de vegades cal corregir errors del cacau, com ara gust de fums o de bafs que hagin pogut quedar en el procés d'assecatge del fruit”. És a dir, no es pot agafar un sac de cacau i convertir-lo en una rajola de xocolata directament perquè “la feina del mestre xocolater és corregir els errors”.



El xocolater Joan Baixas prepara el pastís Sacher amb la recepta dels seus pares pastissers, que, al seu torn, la van aprendre d'un pastisser austríac que un dia va visitar Barcelona. "Jo tenia 6 anys, però recordo que els pares en van quedar fascinats; a més, he observat que, malgrat el pas del temps, agrada sempre". A Baixas li agrada que li diguin que fa els clàssics de la xocolata, perquè, diu, "ser un clàssic també vol dir modernitat".

Què té el Sacher que no té cap altra creació de xocolata? "La simplicitat de l'excel·lència", contesta. És un pastís sobri, dens i tou alhora. No és una mousse que es desfà a la boca, ni tampoc és el crec del bombó que hi esclata. És un pa de pessic amb la dolçor de la melmelada d'albercoc de l'interior i amb la cobertura de xocolata per sobre. Embolcalla el paladar. La tradició diu que el pastisser Franz Sacher s'ho va inventar a petició del príncep austríac; la pràctica recomana menjar-lo després d'un àpat frugal, o, encara millor, "per berenar amb un cafè, tal com fan els alemanys".

Per acabar, els bombons del Baixas. Les trufes són la nineta dels seus ulls. "Són les que porto sempre de postres a casa els amics que em conviden a dinar". Són trufa, nata, sal i vainilla. Els bombons, com els que porten trossets de cacau a dins, els de sèsam torrat i praliné o els de xocolata i pebre vermella de Sichuan, "són objectes de regal", perquè "si regales xocolata sempre quedes bé", conclou Baixas.

Mil i una mones de Pasqua per fer a casa

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat el març del 2014

El pastisser David Gil, el cuiner Miquel Antoja i la dietista Mareva Gillioz cuinen tres preparacions dolces per menjar per Setmana Santa aptes per a tots els gustos

“El meu padrí no em va regalar mai la mona”, diu el cuiner Miquel Antoja (33 anys) mentre comença a guarnir amb fruits vermells i un cremós de xocolata, que ha col·locat en una mànega pastissera, el pa de pessic de xocolata que ha preparat i que ell proposa perquè es faci a casa com a mona de Pasqua. Al seu costat hi ha la dietista Mareva Gillioz (39) i el pastisser David Gil (28), el cap de les postres del restaurant Tickets, el restaurant d’Albert Adrià. Amb ells tres, iniciem una conversa sobre les mones de Pasqua.

Miquel Antoja continua sense aturar la feina: “El meu padrí era de Galícia, i per tant no coneixia la nostra tradició de Setmana Santa. Ara bé, quan vaig fer 22 anys va voler compensar-me per tots els anys que no m’havia regalat cap mona de Pasqua i em regalar una caixa de ganivets professionals”.



David Gil ha preparat un tortell de Rams, el que ell sempre havia menjat a Cantonigròs, on va néixer i viure fins als 20 anys. “Encara recordo el primer any que era a Barcelona per Pasqua i a les pastisseries no en trobava cap tortell com els que es mengen a Osona, perquè a Barcelona tot són pastissos i figures de xocolata”, explica.

El tortell de Rams, com l'anomena el pastisser del Tickets, s'anomena *rotlle* en moltes comarques del país. A Sitges, en canvi, diuen *monfló* a aquest brioix fet amb ous, llet, mantega, farina i sucre. “Ara quan sento el nom de rotlle em penso que estan fent referència al fet de parlar molt”, diu rient el David.

Mentre ho ha anat recordant ha obert pel mig el tortell de Rams amb l'ajuda d'un ganivet. Ha decidit proposar una versió que fusioni el tortell de Rams d'Osona amb el pastís sara, que considera que és el que més demanen els fillols als padrins. Per això, enmig de cadascuna de les dues capes rodones del tortell hi posa nata amb mantega i hi enganxa cireres amarenes i, per reblar el clau,



un gelat de nata. “El toc final són les plomes de colors, que això sempre agrada molt, i que es poden comprar juntament amb els pollets per guarnir les mones casolanes”, comenta Gil. Pel que fa a les cireres amarenes, les prefereix en comptes de la fruita confitada, “perquè no acostuma a agradar gaire o gens”, considera el pastisser.

La dietista, Mareva Gillioz, els ha anat escoltant i ha anat observant les preparacions del pastisser i del cuiner. “Sempre dic que dels dolços cal gaudir-ne els dies que fem l'excepció d'una alimentació saludable, lliure de sucres”, comenta. Malgrat això, per Pasqua ella aposta per una mona sense gluten, sense sucre, sense lactosa i sense sucres afegits. “De veritat que és possible, i l'exemple és la mona que tinc a les mans”, defensa.

En aquest mateix sentit, el pastisser David Gil revela la quantitat d'intoleràncies amb què es troben al restaurant Tickets. Miquel Antoja, que havia treballat com a cuiner al restaurant Sant Pau de Carme Rusalleda, assegura que “en un restaurant es treballa amb una llista d'intoleràncies i al·lèrgies molt gran, a la qual cal donar resposta en cada àpat”.

Mareva Gilioz recorda com havia estat la Pasqua de la seva infància: “Vivia a Suïssa, i allà la tradició era que els pares ens amagaven ous de xocolata per casa, o fins i tot pels parcs públics, i les criatures els havíem de buscar. Ara la tradició no és regalar pastissos a les criatures, sinó un llibre”. Actualment ella, que és padrina i viu a Catalunya, regala la palma al seu fillol perquè la beneeixi el diumenge de Rams i la guarneix de laminadures ecològiques. “Sí, sí, existeixen les laminadures ecològiques, i també es poden fer a casa”, afirma.

El fillol de Miquel Antoja, que ahora és el seu nebot, tindrà una mona de xocolata. “L'he d'acabar de pensar, però potser li preparo el mateix que he fet avui, és a dir, un pa de pessic de xocolata amb el cremós per sobre”. I tan bon punt ho diu, el Miquel explica al David i a la Mareva que, a l'hora de preparar el cremós de xocolata, ha seguit fil per randa la recepta que ha escrit al llibre *101 recetas para triunfar* (Libros Cúpula).

“Catalunya sempre ha estat capdavantera en mestres xocolaters, i actualment en tenim de primera línia”, diu el pastisser David Gil

Un bon colofó

Sobre el cremós, Antoja sosté que és un bon colofó per a un pa de pessic tradicional. I explica com es fa. Primer, cal hidratar una fulla de gelatina en aigua freda. Després es barregen 20 grams de nata i de llet i s'escalfen, juntes, en un cassó fins que arribin a 50°. Un cop arribats a aquesta temperatura s'afegeixen 60 grams de rovell d'ou. "Molt important anar-ho remenant perquè no s'enganxi", aconsella.

Quan la barreja arriba a 84° es retira el cassó del foc i s'hi afegeix la fulla de la gelatina, hidratada i escorreguda. I, per acabar, s'hi posen 200 g de xocolata fosa, de 70% de cacau. "Afegeu-ho a poc a poc i remenant-ho lentament", recomana. Només faltaria batre-ho amb la batedora i disposar-ho en un motlle pla. "L'últim consell és posar-hi per sobre paper film, perquè la xocolata no hi faci crosta, i posar-ho a la nevera entre 2 i 4 hores".

Amb el cremós, dins d'una mànega de pastisseria, es pot decorar el pa de pessic, però també se'n poden fer boles o quenelles (es col·loca una bola del cremós en una cullera i amb una altra es va aixafant fins que agafa forma com de croqueta).

El David i la Mareva escolten el Miquel i coincideixen a dir que la Pasqua és la gran festa de la xocolata. "Catalunya sempre ha estat capdavantera en mestres xocolaters, i actualment en tenim de primera línia", diu el David. Tots esmenten el nom del xocolater Enric Rovira, creador del panot del terra de passeig de Gràcia en xocolata. Entre mil i una figures, sobretot ous.

Ara bé, "per Setmana Santa és una llàstima que no es faci servir la millor xocolata per crear les figures de Pasqua", opina Miquel Antoja. "Entenc que seria molt car, però em dol que la qualitat en surti perjudicada", afegeix. Per la seva banda, David Gil remarca la tasca ingent que suposen totes i cadascuna de les figures de xocolata. "Hi ha hores, moltes hores, i cal entendre'n el preu, perquè, per a la pastisseria, la Pasqua és de les dates més destacades del calendari".

La Mareva assegura que la tradició de la mona de Pasqua s'està estenent arreu de l'Estat: "Conec un pastisser de Galícia amb qui he parlat aquests dies i m'ha dit que ell ja té preparades les mones de Pasqua. De fet, amb Sant Jordi també està passant el mateix fenomen: té tanta força que també s'està exportant arreu de l'Estat". I després d'aquesta afirmació, el David fa una última proposta, llaminera: "Com que el fotògraf ja ha fet les fotografies, tastem el que hem cuinat?" I comença a tallar el tortell de Pasqua amb farcit de mantega i nata i bola de gelat de nata. Bon profit, diuen.

Mona de pasqua sense gluten i sense llet

Recepta de la dietista Mareva Gillioz

Ingredients per a la massa

- 1/2 tassa de farina d'arròs
- 1/2 tassa de farina d'ametlles
- 1/3 tassa de midó de patates
- 1/2 tassa de cacau en pols sense sucre
- 1 cullerada de postres (CP) de llevat sense gluten
- 1 CP de bicarbonat sòdic
- 1 CP de vainilla en pols
- 1 CP de canyella en pols
- 1 CP de gingebre en pols
- 1 tassa de suc de raïma
- 1 cullerada sopera de vinagre de poma sense pasteuritzar
- 2 cullerades soperes de xarop de dàtil
- 1/3 de tassa d'oli de coco líquid verge
- 3 ous
- 1 pessic de sal no refinada

Com fer-ho

Per a la massa

- 1.** Tamiseu les farines i el cacau i col·loqueu-ho tot en un bol gran. Afegiu-hi el bicarbonat i les espècies. Barregeu-ho i reserveu-ho. Separeu els rovells de les clares dels ous. Les clares, munteu-les a punt de neu amb la sal. Reserveu-ho.
- 2.** Bateu els rovells i afegiu-los al bol on teniu els ingredients secs (les farines, amb el bicarbonat, el cacau i les espècies). Remeneu-ho bé.
- 3.** Afegiu al mateix bol el suc, el xarop i l'oli, sense deixar de remenar fins que es formi una massa homogènia.
- 4.** Incorporeu-hi les clares muntades delicadament amb l'ajut d'una espàtula. Ha de quedar ben integrat.
- 5.** Aboqueu la massa en un motlle desmuntable de 18 cm, prèviament untat amb oli de coco i farina per evitar que s'enganxi.
- 6.** Col·loqueu-ho al forn durant 35 minuts a 180°. Punxeu-ho amb un ganivet per verificar que està fet.
- 7.** Ha de sortir la fulla del ganivet neta per saber-ho.
- 8.** Un cop fet, deixeu-lo refredar. Traieu-lo del motlle.

Per a la cobertura

- 1.** Foneu la xocolata al bany maria. Un cop fosa, afegiu-hi l'oli i el sirop.
- 2.** Barregeu-ho tot i deixeu que es refredi.

Muntatge

- 1.** Col·loqueu el pastís a sobre d'una reixeta de ferro i a sota poseu-hi una safata o un plat fondo, perquè reculli la xocolata restant.
- 2.** Tombeu el bol de la xocolata fosa damunt del pastís, des del centre cap a fora, fins que en quedi banyat.
- 3.** Deixeu-lo refredar dues hores a la nevera.
- 4.** Decoreu la mona al vostre gust.

La mona: dolços vincles familiars

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat l'abril del 2012

Per Pasqua arriba una dolça tradició: els padrins regalen la mona als fillols. I si provem de fer-la a casa i que el regal sigui més personal?

Pilarín Bayés és àvia de 8 néts: l'Anna, la Carina, el Martí, el Dani, l'Àlex, la Dana, la Clara i l'Àlvar. A cada un li regala una mona de Pasqua. Ella n'argumenta el perquè: "Només n'hi ha dos de batejats per l'Església; els altres, no, i per això no tenen padrins, de manera que els avis hem agafat aquest paper". Vuit mones de Pasqua personalitzades, perquè la Pilarín té la paciència de preguntar a cada nét com la vol, quin tipus de xocolata li agrada i quin no. "Els nens em solen demanar una pilota de xocolata; les nenes, una Hello Kitty". Als uns, xocolata negra; als altres, amb llet, i a uns altres, més blanca. S'ho apunta en un paper i després en fa l'encàrrec a la botiga de queviures Cal Quico, del barri de Santa Anna de Vic.

Això pel que fa als néts. Encara n'hi ha més. A la Pilarín li agrada tant la tradició de la mona de Pasqua que també en regala als amics que en un moment o altre l'han ajudat amb les tasques de casa. En total, set mones més. Després, cal comptar que el Joan, el marit de la Pilarín, té dos fillols. I, per acabar, la Pilarín en regala una més a la filla del seu padrí, l'Elisabet. En total, 18 mones.

A partir de Dijous Sant, tothom sap que les mones ja són a casa de la Pilarín i el Joan. Comença la desfilada perquè cadascú l'hi vagi a buscar. "És una bona excusa per mantenir un vincle, sobretot amb els fillols, que no ens acostumem a veure tan sovint". Per a la Pilarín, és un vincle per a tota la vida. És cert que la tradició marcava que a partir dels 13 anys la mona de Pasqua ja no es guarnia amb tants ous com anys. És cert que n'hi ha que només regalen mones fins que el fillol es casa. Però la ninotaire fa la seva pròpia versió, que és per a tota la vida. Cada any, siguin grans o petits, en regala.

Ningú no regala cap mona a la Pilarín. El seu padrí va morir fa uns anys i llavors ella va decidir revertir la tradició

En canvi, ningú no regala cap mona a la Pilarín. El seu padrí va morir fa uns anys i llavors va decidir revertir ella la tradició. Ella en regal·laria a la filla del seu padrí a partir de la seva absència. Tot i això, els néts li deixen tastar un tros de la seva mona i de les figures de xocolata que l'àvia els regala. Dilluns de Pasqua, que és quan es reuneixen els quatre fills a casa de la mare amb les criatures, també mengen un pastís sara per a tothom. "Sóc molt llaminera, i tothom sap que m'encanta el dolç. Els néts són els primers a donar-me un tros de xocolata per acompanyar el pastís", diu la Pilarín.

Una padrina de luxe

Per la seva banda, Laia Figuera es considera afortunada de la padrina que té, la seva tieta Dolors. "Em va tocar la cuinera de la família i, per tant, ella em prepara una mona casolana, que és un pa de pessic farcit de melmelada de préssec i cobert de mantega muntada". De petita, la Laia rebia puntualment cada any la seva mona, però quan es va fer gran ja no va ser així. "Quan et fas gran és com si ja no et fessin tanta gràcia les mones".



La història va canviar quan la Laia va ser mare de la Jana i de l'Aleth. "Com que les meves filles no estan batejades i, per tant, no tenen padrins de bateig, la meva padrina n'ha assumit el paper". Així que el pa de pessic casolà torna a casa de la Laia. "Les nenes trien la figura, que aquest any és la Dora Exploradora i la Hello Kitty". Dilluns de Pasqua, la família marxarà als afores de Tremp, al mont de Conques, on hi ha l'ermita de la Mare de Déu de les Esplugues, per menjar la mona.

Llarga tradició

Al segle XVIII la mona ja era l'obsequi clàssic del padrí als seus fillols i és des de mitjans del segle XIX que les mones perden la seva senzillesa inicial i la seva presentació es fa més complicada, ja que es va començar a enriquir amb ornaments de sucre caramel·litzat, ametlles ensucrades, confitures, crocant, anissos platejats i, naturalment, els ous de Pasqua pintats; tot això coronat per figures de porcellana, de fusta, de cartró o de tela. Un preludi de les mones tan elaborades que fan avui dia els pastissers i que tenen la xocolata com a gran protagonista.

Mona de pasqua: Sara amb un toc de cacau

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

Article publicat el març del 2018



Ingredients líquids

Per muntar les clares:

- 360 g de clares d'ou (12 clares)
- 150 g de sucre

Per muntar els rovells:

- 360 g de rovells d'ou (18 rovells)
- 80 g de sucre
- 20 g de mel

Ingredients secs

- 30 g de maizena
- 130 g de farina
- 30 g de cacau en pols

Per a la crema de mantega

- 420 g de mantega
- 290 g de sucre
- 110 ml d'aigua mineral
- 50 ml de Cointreau

Per al muntatge

- Almívar
- 100 g de sucre
- 100 ml d'aigua mineral
- 1 beina de vainilla
- Pela d'1 llimona
- Ametlla laminada torrada (al vostre gust)
- 1 ou de xocolata (comprat)

Com fer-ho

- 1.** En un bol aboqueu les clares d'ou i el sucre blanc. Munteu-ho amb l'ajut d'unes varetes o d'una batedora elèctrica durant cinc minuts. Sabreu que les clares tenen cos, i, per tant, estan ben muntades, si tombeu el bol de cap per avall. Si no cauen, estan ben muntades. Reserveu-les.
- 2.** Ara serà el torn dels rovells d'ou, la mel i el sucre, que barrejarem en un bol. La mel aconseguirà que el pa de pessic quedi més esponjós i suau. Munteu-ho amb l'ajut d'unes varetes o una batedora elèctrica durant vuit minuts. Reserveu-ho.
- 3.** Amb l'ajut d'un colador, i damunt d'un paper sulfurat, tamiseu la maizena, la farina i el cacau en pols. L'objectiu és que no hi quedin grumolls.
- 4.** Al bol que teníeu reservat dels rovells, la mel i el sucre, afegiu-hi els ingredients secs, és a dir, la farina, la maizena i el cacau.
- 5.** Després, aboqueu-hi a poc a poc les clares muntades. Aneu-ho remenant amb una llengua de pastisseria, com si anéssiu embolicant la mescla.
- 6.** Aboqueu-ho damunt de la safata d'anar al forn, que haureu folrat prèviament amb paper sulfurat. Esteneu la massa, que haureu preparat amb una espàtula o amb una llengua de pastisseria. Coeu-ho al forn durant nou minuts a 210 °C.
- 7.** Passat aquest temps, retireu la safata. Posteriorment, amb un ganivet o bé amb un cercol que tingui un radi de 23 cm i un gruix d'1 cm, feu tres rodones. Amb aquest pas heu d'aconseguir tres rodones de pans de pessic, que serviran per muntar la sara.

Per a la crema de mantega

- 1.** Aboqueu en un bol la mantega. Poseu-la al microones durant 30 segons a la màxima potència. Heu d'aconseguir que tingui textura de pomada.
- 2.** En un cassó per anar al foc poseu-hi sucre i aigua mineral a temperatura ambient. Porteu-ho a ebullició i, mentre ho feu, remeneu-ho. El resultat serà un almívar. Reserveu-lo i deixeu-lo refredar: hi heu de poder posar el dit a dins i notar-ho fred (menys de 36 °C).
- 3.** Al bol de la mantega pomada aboqueu-hi l'almívar fred. Feu-ho a poc a poc, no de cop. Remeneu-ho amb unes varetes. Per continuar, afegiu-hi el Cointreau de taronja. Si aquesta preparació es talla, resoleu-ho amb un cop de microones: l'escalfor farà que es recuperi la textura.

Per al muntatge

- 1.** Per aconseguir l'almívar, barregeu els ingredients i deixeu-los macerar durant 24 hores a temperatura ambient.
- 2.** Poseu un paper sulfurat damunt del pa de pessic cuit, a sobre, una plata d'anar al forn (o bé un plat), i gireu-lo. Aquest truc us permetrà retirar el paper sense que es trenqui el pa de pessic.
- 3.** Un cop retirat el paper, agafeu un cercol de 23 cm o bé un plat i tal·leu 3 rodones. Amb el pa de pessic restant podeu fer mini pans de pessic, que podeu aconseguir tallant-los a partir de la mida d'un got d'aigua i que us poden servir per decorar.
- 4.** Agafeu una de les rodones de pans de pessic. Pinteu-la amb la preparació que tindreu feta de sucre, aigua, la beina de vainilla i la pela de llimona. Ha de quedar humit; això ho podreu saber si col·loqueu la mà al damunt i hi queda la marca dels dits.

5. A sobre, poseu-hi una capa de la crema de mantega. Torneu a fer el mateix amb la següent cap de pa de pessic. Humitegeu-la amb l'almívar i després esteneu-hi una capa de crema de mantega. I, per continuar, la tercera capa de pa de pessic, que serà l'última. Primer hi esteneu l'almívar, i després recobriu tot el pastís de mantega, tant per dalt com pels laterals. Els costats han de quedar ben recoberts.
6. Recobriu tot el pastís amb l'ametlla laminada torrada.
7. Amb un colador poseu-hi per sobre sucre de llustre.
8. Decoreu el pastís amb ous de xocolata, que podeu posar al mig.

Recepta proposada per Lluís Costa

Pâtisserie Vallflorida, Sant Esteve de Palautordera

El xocolater Lluís Costa, premi al millor croissant i a la millor pasta de te de l'estat espanyol, dirigeix junt amb el seu germà la pastisseria Vallflorida, situada a Sant Esteve de Palautordera.

[Veure vídeo](#)



Unsplash / @marineiscooking

Ous de Pasqua

MERITXELL ALMIRALL LÓPEZ

Article publicat l'abril del 2011

Per Pasqua arriba una dolça tradició: els padrins regalen la mona als fillols. I si provem de fer-la casa i que el regal sigui més personal?

Al segle IV l'Església no aconsellava el consum d'ous durant la Quaresma. No obstant això, les gallines seguien posant ous (què els hi expliqués a elles de normes religioses...). Tirar els ous hagués estat un pecat així que no quedava més remei que guardar-los. Les setmanes passaven i els ous s'amuntegaven.

El diumenge de Resurrecció, primer dia en què l'Església ja permet menjar els aliments "pecaminosos", es convertia en la data assenyalada per compartir o regalar els ous que no s'havien consumit durant la Quaresma i així va néixer aquesta singular tradició.

Oferir una cistella d'ous frescos era sens dubte un magnífic detall, però si a més els ous s'acolorien o es pintaven es convertien en un autèntic regal senyal d'afecte.

Al segle XII l'Església va beneir el costum de regalar ous com a símbol de resurrecció a la sortida de la missa de Pasqua. Un costum que s'ha mantingut fins no fa gaire, especialment a les zones rurals, on avis i padrins lliuren als fillols panets amb dos ous que es portaven a beneir.

Avui, m'agradaria ensenyar-vos com decorar els nostres propis ous de Pasqua. És una activitat perfecte per fer amb els nens.

Podeu pintar directament els ous frescos, o bé bullir-los i pintar-los després. Jo però, he optat per fer un forat a cada extrem de la closca, bufar per una de les obertures i treure tot el rovell. Els ous han quedat buits.

Al segle XII l'Església va beneir el costum de regalar ous com a símbol de resurrecció a la sortida de la missa de Pasqua



Tot seguit tapem els petits foradets amb massa blanca de bricolatge (o si preferiu podeu fer-ho amb una miqueta de plastelina dels nens).

Unsplash / @marigard

Ara ja els tenim preparats per la decoració. Aquí només cal deixar volar la imaginació i pintar-los com més us agradi. Jo he optat, a més de les pintures per utilitzar una mica de purpurina per fer alguns detalls.



Unsplash / @frostrroomhead

També et pot interessar

ARA MENGEM, EL PUNT DE TROBADA DEL MÓN DE L'ALIMENTACIÓ

mengem.ara.cat

ARA MENGEM és el punt de trobada del diari ARA del món de l'alimentació, amb notícies, reportatges i entrevistes sobre el menjar, restaurants, receptes...

Subscriu-te al butlletí

mengem

Descobreix les millors receptes, menús setmanals, propostes de restaurants, recomanacions de vins, consells de nutrició i entrevistes sobre alimentació.



ara

