
Así responden los cocineros a la OMS y a sus recomendaciones sobre el azúcar

Los postres han protagonizado buena parte de las ponencias del Fórum Gastronòmic de Barcelona, por el que esta semana han pasado Josean Alija o Ricard Camarena, entre otros

CARLOS G. CANO | BARCELONA | 28/10/2016 - 11:22 CEST

La OMS recomendó en 2015 que no tomáramos más de 50 gramos de azúcar al día y, hace solo unas semanas, subió su apuesta con la sugerencia de subir los impuestos a las bebidas azucaradas. Por eso resultó sorprendente que el Fórum Gastronòmic de Barcelona, celebrado esta semana, decidiera concentrarse justo en la cocina dulce. Una decisión casi quijotesca que, sin embargo, ha deparado sorpresas.

Cocineros y reposteros han mostrado, por lo general, dos estrategias (compatibles y complementarias). Algunos han optado por esforzarse en **cocinar con menos azúcar añadido (y menos grasa)**. Otros, a sabiendas de que sus creaciones solo representan un capricho excepcional, siguen centrando sus esfuerzos en generar felicidad bajo la máxima de que el fin, si se come de vez en cuando, justifica los medios.

Entre los primeros destaca el cocinero valenciano Ricard Camarena, quien apuesta por postres elaborados con fruta de temporada e ingredientes picantes como el ají, las guindillas o los curris. Pero también **recurre a las infusiones o a los caldos concentrados**, una de sus señas de identidad: melocotón con almendra amarga, poleo y vinagre; naranja con sorbete picante e infusión de eucalipto y perifollo...

Josean Alija, chef del restaurante bilbaíno Nerua Guggenheim, defiende que "una de las grandes técnicas de la cocina es la observación", pero sus interpretaciones de dulces tradicionales como la carolina o el bollo de mantequilla llevan mucho menos azúcar que la versión original.

"La cocina tiene que aportarte cosas y tiene que ser divertida, pero también te tiene que sentar bien", asegura el chef. "Yo llevo años apostando por una cocina *gourmet* y saludable porque **una cosa no puede estar reñida con la otra**. Creo que es el futuro".

Alija, como Camarena, recurre a las frutas constantemente. En uno de sus postres utiliza un aguacate a modo de crema pastelera, pero sin grasas ni azúcares añadidos. Su *carrot cake* es un helado de quinoa con zanahoria, regaliz y helado de avellanas. Y según ha explicado, todo el que prueba a ciegas su combinación de kiwi y *shiso* (una menta de origen japonés) **cree que, en realidad, está comiendo ¡fresas con nata!**

Gastro  gastroser • Hace 5 días

Seguir



Eduard Xatruch, del barcelonés Disfrutar, asegura que todos los excesos son malos y que, si los expertos recomiendan tomar menos azúcar, "será por algo", pero tiene claro que "un buen postre no necesita estar saturado de azúcar" y que, de hecho, en la alta cocina llevan tiempo preparando postres con poca cantidad: "Puedes jugar con la fruta, con los ácidos o con edulcorantes como la miel, pero por comer pastel un día tampoco se muere nadie. Es bueno que se mantengan los caprichos".

Hay quien se refiere al azúcar como un "veneno blanco" y Jordi Butrón, fundador de la escuela Espai Sucre (que en castellano podría traducirse como Espacio Azúcar), no solo lo sabe sino que está de acuerdo con la OMS: "¡Yo estoy de acuerdo! En la pastelería de hoy en día se utiliza mucha menos grasa y menos azúcar. Cuando iba a la escuela usábamos 250 gramos de azúcar para montar un litro de nata. ¡Eso es insostenible e intolerable! Ahora nos basta con 120".

Pero Butrón apela también a la importancia del sabor. "El azúcar es un potenciador. ¡La sal de los pasteleros! Lo podemos reducir, pero hasta cierto punto porque, si te pasas, las cosas no sabrían a nada".

El creador de Espai Sucre cree que "**no hay que ser talibanes**" y recuerda que, frente a los merengues de antaño, muchos postres de hoy en día son aéreos, ligeros y esponjosos: "Sí al azúcar, a la mantequilla o al chocolate, pero también a las hierbas aromáticas, a los alcoholes o a las especias, con las que puedes conseguir contrastes".

Gastro **gastroser** • Hace 1 semana

Seguir



El Fòrum Gastronomic de Barcelona, por el que han pasado 50.000 personas (un 50 % más que el año pasado), también ha servido de plataforma para que Paco Torreblanca, doctor honoris causa por dos universidades, mostrara sus últimas esculturas de chocolate.

David Gil, jefe de repostería de elBarri (los restaurantes que Albert Adrià ha montado alrededor del Paral·lel de Barcelona), ha demostrado cómo a partir de un mismo producto pueden crearse postres creativos de inspiración mexicana, peruana o mediterránea. Y la venezolana Betina Montagne, de Espai Sucre, ha demostrado que **la repostería sin gluten no es un problema**, sino un reto para hacer cosas diferentes.

De lo visto en este congreso, por lo tanto, pueden sacarse varias conclusiones: que los nutricionistas están cada vez más cerca de convertirse en las nuevas estrellas del rock, que las advertencias de la OMS se han convertido en un estímulo creativo y que el futuro de los postres pasa por sabores más propios, hasta ahora, de la cocina salada.