

¿quién dijo que la repostería no puede ser sana ligera?

La nueva repostería quiere deshacerse de su etiqueta de exceso prescindible apostando por creaciones sanas y ligeras tanto en las pastelerías como en los postres de los restaurantes, y por hacerlas aptas para intolerancias como la celiaquía.



Jordi Bordas, que fue capitán del primer equipo español que ganó la Copa del Mundo de Pastelería en 2011 y que ha desarrollado el método **B-Concept**, por el que con técnicas innovadoras consigue una gastronomía dulce más saludable.

Analizando las recetas clásicas y la composición de cada uno de sus ingredientes para poder sustituirlos por otros, Borda ha conseguido reducir de un 32 a un 17% las grasas de una mousse de chocolate y bajar un 30% sus calorías sin que ello afecte ni al sabor ni a la textura.

"Es necesario conocer muy bien los ingredientes. Si la cobertura de chocolate ya lleva manteca de cacao, ¿para qué añadir otra grasa?", expuso en un taller, en el que demostró que los postres "pueden ser más sanos, más ligeros y más sabrosos" aplicando el método que enseña en su aula de formación.

Josean Alija decidió que los postres de su restaurante, con una estrella Michelin, tenían que ir en consonancia con su cocina salada, basada en ingredientes de proximidad, con mucho protagonismo vegetal y de sabores puros.

Inspirándose en "referentes de cómo convertir la cocina salada en dulce, como Martín Berasategui, Albert Adrià y Jordi Roca", recurriendo a frutas y vegetales, el chef ofrece unos postres "frescos, elegantes y ligeros" que, en consonancia con el resto de creaciones del nuevo menú de otoño, hacen que se puedan disfrutar 21 platos "sin sentirse pesado".

"Evitamos añadir grasas y azúcares y, aunque no es sencillo, el resultado es divertido. Hemos llevado nuestra cocina a la pastelería y hemos creado nuestro propio estilo", dijo Alija, donde también lamentó que "se esté perdiendo el oficio de pastelero, tanto en pastelerías como en restaurantes".

Aprovecha el azúcar natural de las frutas cuando están en su momento óptimo de maduración, utiliza la caseína de la leche en lugar de la nata, hace infusiones, potencia sabores con especias e incluso lleva las verduras a los postres.

Kiwi con helado de "shiso" (menta acuática japonesa), su versión del pastel de zanahorias con helado de quinoa o del bollo de mantequilla y del pastel de arroz, que convierte en unos tersos "mochis", son algunos de los ejemplos presentados sobre cómo hacer postres "que facilitan la digestión pero son elegantes".

Jordi Cruz, con dos estrellas Michelin en su restaurante de Barcelona y popular por ser jurado del concurso televisivo "MasterChef". Coció al vapor, usó isomalt (edulcorante dietético) para reducir la cantidad de azúcar en una receta y lograr texturas sólidas y eligió técnicas como la liofilización, infusiones con especias y notas picantes como las del chile chipotle, que permiten aligerar el final de una comida.

Y Betina Montagne, de la prestigiosa escuela Espai Sucre (Barcelona), reivindicó que un postre apto para celíacos "tiene que estar tan bueno o mejor que el tradicional; no debe desmerecer ni en estética ni en sabor". Para ello trabaja con harinas de frutos secos, de cereales sin gluten como el mijo o el maíz, con féculas y con agentes gasificantes, juega con porcentajes y logra que nadie logre adivinar cuál es el postre tradicional y cuál el apto para celíacos.