

Nouvelle revolution

Spectacolul culinar din *marile restaurante pariziene* tocmai a pășit dincolo de gusturi alese și răsfăț vizual, adăugându-și o componentă esențială: sănătatea. În tot mai multe meniuri cu ștaif, accentul cade pe *ingrediente organice*, calorii și, mai ales, pe lupta dreaptă cu... glutenul.

de *Diana-Florina Cosmin, Paris*





Următorul secol gastronomic va fi fără gluten sau nu va fi deloc. Am conștientizat această realitate în momentul în care, chiar în fața ochilor mei, am văzut prăbușindu-se zgomotos cea din urmă rețetă a veritabililor gurmanzi: Parisul. Prima mea vizită, cu zece ani în urmă, a fost un carusel culinar de croissant proaspete cu unt, foie-gras cu dulceață de măsline, tot soiul de paste avangardiste cu somon fumé, plus inevitabilele crême brûlée-uri și mousse-uri, culminând cu Sfântul Graal al dulciurilor, minunea fierbinte și fondant-onctuoasă numită „moelleux au chocolat”.



„Fouquet's” este unul dintre restaurantele emblematice ale Parisului și destinația preferată a marilor actori francezi și nu numai.



De-a lungul vremii, n-am auzit vreun francez plângându-se că pâinea prăjită de lângă caviar nu e neagră și n-are semințe, că pasteau au prea mult unt sau că grăsimea din foie-gras nu cadrează cu zahărul din desertul de după. Tot așa cum n-am auzit vreun francez să întrebe dacă sparanghelul din farfurie e organic și dacă în loc de cartofi copti poate primi ca garnitură niște salată de quinoa de la o fermă bio. Asta până acum.

În ultimul an, am auzit vorbindu-se despre gluten mai mult decât în toată viața mea, tot așa cum am primit mai multe invitații ca oricând la deschideri de cofetării raw, cafelele cu produse organice și băcăni bio. Nu mă așteptam însă ca tocmai o călătorie la Paris să fie vreodată... „gluten-free”. Deși medical nu sunt intolerantă,

alimentele care conțin gluten îmi provoacă inexplicabile stări de disconfort, de unde și ideea de a testa, ca experiment **ForbesLife**, micile paradisuri organice, sănătoase și fără gluten din Orașul Luminilor și al Croissantelor.

Ceea ce m-a intrigat a fost faptul că toate sunt frecventate de către aceiași parizieni care până de curând nu se sfiau să devoreze în miez de noapte o masă cu aperitiv, două feluri principale și desert, stropită cu vin roșu și încheiată cu un *shot* de „digestif”. Nicio boală misterioasă nu a făcut să explodeze peste noapte procentul intoleranților la gluten, doar că tot mai mulți dintre cei care își trăiau tacit și adesea neștiut problema au început să cerceteze în sfârșit cauza suferințelor mărunte și săcătore, suportate timp de ani de zile. Aceasta este, de fapt, esența revoluției *health & fitness*:

lucruri știute ori intuite, cărora nu le dădeam nicio importanță, devin esențiale pentru starea noastră de bine și pentru imaginea de sine. Iar această formă hibridă de „*nouvelle cuisine*” nu este decât consecința faptului că ne pasă mai mult de noi înșine decât înainte.

Pentru că aveam poftă de dulce, prima oprire a fost Helmut New Cake, un salon de ceai aflat lângă La Madeleine, unde se face o delicioasă prăjitură cu banană, un „Madame de Fontenay” cu caramel și *ganache* de ciocolată dar și alte adorabile mele Canelés de Bordeaux, toate 100% fără gluten, gătită cu făină de castane sau de hrișcă. Gustul lor n-a fost cel obișnuit. A fost chiar mai bun, atât de bun încât, dacă ar fi lipsit inscripțiile lămuritoare, aș fi crezut că sunt într-o clasică cofetărie pariziană, care se întâmplă să facă

cele mai bune prăjituri din oraș. Pentru „luat la pachet” – ceea ce am făcut o zi mai târziu – există Noglu, un restaurant cochet din Montmartre care oferă și această variantă, ușurând de doi ani încoace viețile clienților dornici de cheesecake-uri, club-sandwich-uri sau hot-dogs fără gluten. Am mai bifat și Chambelland, restaurantul lui Thomas Teffri-Chambelland, renumit pentru că-și macină făina de orez la moara proprietate personală, creând pentru inamicii glutenului și prietenii organicului cele mai bune prăjituri, tarte, pâini și mai ales felii crocante de focaccia aburindă. Pe-ncercate!

Piesa de rezistență a aventurii mele în Parisul fără gluten a fost, însă, și cea mai mare surpriză: la Fouquet's, restaurantul-emblemă al Champs-Élysées-ului, unde toți



oamenii de vază ai Franței au fost clienți fideli din 1899 încoace și care se numără printre opririle mele obligatorii la orice vizită... tocmai răsărise un „Menu sans gluten”. Pe o pagină întreagă, cu numărul calorilor în dreapta și cu două note de subsol cu litere **bold**: „Produse din agricultura biologică”/ „Meniu elaborat alături de Paule Neyrat, *diététicienne*”. Recunosc: l-am ales doar de dragul experimentului, oftând interior după foie-gras-ul cu rubarbă și reducere de Muscatel pe care venisem chitită. Ceea ce avea să urmeze, însă, era dincolo de cele mai frumoase vise culinare.

Am primit o salată de primăvară de legume Saint-Eustache, cu boabe de kacha, vinaigrette din vin de Xérès și ulei de migdale dulci, urmată de un pui marinat, cu cremă de polenta, iar în final o budincă de quinoa bio, cu fructe de sezon. Totul organic, totul fără gluten și, deși n-aș fi crezut niciodată, totul mult mai gustos decât orice alt preparat încercat vreodată la Fouquet's. Am



Cei doi „chefs” de la Chambelland au transformat micul restaurant parizian într-o destinație preferată de adepții mâncării organice și „gluten-free”.



savurat crema de polenta cu brânză cu cele mai minuscule înghițituri posibile, ca să prelungească cât mai mult plăcerea gustului, iar desertul cu quinoa încă-mi animă fanteziile dulci. Iar dacă spun și că legumele din salată păreau proaspăt culese din grădină și că puiul avea o savoare pe care n-am mai întâlnit-o din Ardealul copilăriei mele, va suna a declarație de dragoste deșantată, însă gurmând din mine nu rabdă să treacă sub tăcere o asemenea revelație de meniu. Pot spune doar atât: număr zilele până la următoarea călătorie la Paris.

Providențial, la întoarcerea în țară, am găsit pe birou o carte, cadou de la mama, mare devoratoare de lecturi pe tema alimentației sănătoase: „Cum m-a ajutat dieta fără gluten să devin numărul 1 ATP”, best-seller-ul tenismenului Novak Djokovic. Am zâmbit răsfoindu-l, neputând să-mi înăbuș o ușoară „cârcoteală”: cum ar fi fost privit un astfel de volum – chiar și scris de o vedetă – cu zece ani în urmă? Cum ne-am fi încruntat

la citirea numelui unui nutriționist pe meniul unui restaurant de prim rang din Paris? M-aș fi gândit eu vreodată să comand, dintr-un meniu doldora de mousse-uri de ciocolată, tarte cu brânză și *financier*-uri pufoase... o budincă de quinoa fără gluten?

Incredibilul de ieri a devenit noua paradigmă a prezentului, după ce lumea întreagă și-a remodelat așteptările, cerând mai mult decât gust, sațietate și plating spectaculos.

Dragostea pentru mâncare chiar este cea mai sinceră dintre toate, cum spunea G.B.Shaw, dar în zilele noastre a fost înlocuită de una și mai puternică: cea pentru noi înșine și pentru starea noastră de bine, care trebuie să dureze și dincolo de ora mesei. Și, grație măiestriei marilor bucătari și patiseri din lume, capabili să transforme silabe seci precum „eco” și „bio” în „wow”-uri și „mmm”-uri prelungite, rostite în fața farfuriei, am convingerea că acest „troc” a meritat cu prisosință. □