

Geronimo Stilton

LES POSTRES MÉS *extraràtiques*



**Amb
un munt de
RECEPTES
per llepar-te'n
els bigotis!**

Estrella Polar

Geronimo Stilton

LES POSTRES MÉS *extraràtiques*



Estrella Polar

Estrella Polar
Edicions 62, S.A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.estrellapolar.cat

El nom de Geronimo Stilton i de tots els personatges i detalls que hi estan relacionats són copyright, marca registrada i propietat exclusiva d'Atlantyc S.p.A. Tots els drets reservats. Es protegeixen els drets morals de l'autor.

Basat en una idea original d'Elisabetta Dami

Textos de Geronimo Stilton

www.geronimostilton.com

Il·lustracions: B. Algeri, C. Aliprandi, S. Aloï, M. Babboni, C. Baldi, F. Barbieri, B. Bargigia, D. Barozzi, I. Bigarella, S. Bigolin, W. Bluecheese, V. Brambilla, F. Brusco, V. Cairoli, A. Campo, F. Castelli, D. Cerchi, C. Cernuschi, L. Chiavini, S. Copercini, D. Corsi, T. Crost, P. De Capite, M. De Filippo, L. De Pretto, A. Denegri, R. Denti, G. Di Dio, G. Facciotto, G. Ferrario, F. Ferron, M. Fontina, S. Gianoli, C. Giorgili, V. Grassini, L. Keys, C. Livio, D. Loizedda, C. Marrese, M. Monesi, W. M.ouse, A. Muscillo, E. Parmigiano, B. Pellizzari, B. Pisapia, R. Ronchi, W. Rope, C. Sacchi, R. Sisti, J. Stracchi, B. Tabasco, V. Termini, E. Tomasutti, T. Topraska, V. Turati, D. Turott, T. Valsecchi, D. Verzini, Wasabi Studio, M. Wolf, G. Zaffaroni, A. Ziche

© 2019 de l'edició en llengua catalana: Edicions 62, S.A.

Drets internacionals © Atlantyc S.p.A., Via Leopardi, 8, 20123 Milà - Itàlia

foreignrights@atlantyc.it / www.atlantyc.it

Primera edició: setembre del 2019

ISBN: 978-84-9137-870-9

Dipòsit legal: B. 15.416-2019

Imprès a Catalunya

No es permet la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en qualsevol forma o per qualsevol mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o per altres mètodes, sense el permís previ i per escrit de l'editor. La infracció dels drets mencionats pot ser constitutiva de delictes contra la propietat intel·lectual (Art. 270 i següents del Codi Penal). Tots els drets reservats.

Stilton és el nom d'un famós formatge anglès. És una marca registrada de l'Associació de Fabricants de Formatge Stilton. Per a més informació: www.stiltoncheese.com

Es recomana que els menors cuinin sempre amb l'ajuda d'un adult o amb la seva supervisió, especialment aquelles receptes que impliquin l'ús de ganivets o dels fogons.

Estimats amics i amigues rosegadors:

Els diumenges, a les sis del matí, els ratolins **NORMALS** acostumen a estar dormint al seu llit. Així estava jo, somiant la Ciutat de Formatge, allà on tot, absolutament tot, està fet amb el millor aliment del món.

Just quan anava a clavar una bona **queixalada** a un semàfor de camembert, un soroll em va despertar:

TOC-TOC-TOC-TOC-TOC!

Em vaig girar i em vaig tapar les orelles amb els llençols. Quina **mala sort!** Encara podia sentir l'olor del camembert, però, per més que vaig mossegar, només vaig trobar el coixí. El semàfor havia **DESAPAREGUT!** Vaig tancar els ulls i els vaig prémer molt fort, però no hi va haver manera de tornar a la Ciutat de Formatge.

El soroll es va repetir, encara més intens.

TOC-TOC-TOC-TOC-TOC!

De veritat trucaven a la porta? Si encara no havia sortit el sol! Vaig ficar les potes dins les meves **SUAUS SABATILLES**, em vaig embolicar amb la meva bata estampada amb formatges de Gruyère i vaig anar a veure qui era aquell visitant tan molest.

Vaja! El ratolí mal educat no era cap altre que el meu cosí Martin Gala.

—Geronimo! Necessito que m'ajudis —va dir amb la veu entretallada (de tant picar a la meva porta, vaig suposar). És una emergència! El **XEF FORMATJONE**, del restaurant Mil Formatges, està perdent la memòria! —va esgargamellar-se en Martin Gala mentre entrava a casa meua i es dirigia a la cuina.

Vaig seguir-lo, fregant-me els ulls, i quan vaig deixar de fregar-me'ls vaig veure que m'havia obert la nevera i estava **furgant** els calaixos.

—Em convides a esmorzar? —va demanar—. Per cert, no sembles en gaire bona forma. Que et passa res?

—Doncs sí, Martin Gala. Estic realment **esgotat** i tu t'estàs acabant la meua reserva de formatge de cabra!

—Bé, perdona si t'he despertat, Geronimo —va replicar el meu cosí—. En Formatjone és un bon amic, i a més és el ratolí que **més sap** de postres. De jove va treballar en restaurants d'arreu del món i coneix un munt de receptes... I està perdent la **memòria!** M'ha avisat fa una estona. Ja saps que els cuiners comencen a cuinar molt d'hora. El pobre no podia recordar la recepta dels seus famosos caramelts de formatge! **QUINA DESGRÀCIA!** Per això he vingut corrents, perquè tu sabràs què fer.

—Està bé, Martin Gala, **pensaré** alguna cosa. Però primer deixa que em prepari una infusió i em mengi unes quantes galetes de rocafort. Ara mateix em sento tan dèbil com el formatge fos.

—Saps què? —li vaig dir—. Recopilarem les seves millors postres en un llibre. Tot i que serà un treball immensíssim i avui és el meu dia de descans, es tracta d'una **EMERGÈNCIA**. Ves a parlar amb en Formatjone i porta'l aquí. Copiarem les seves receptes paraula per paraula!



Mentre en Martin Gala anava a buscar en Formatjone, vaig trucar a la **MEVA FAMÍLIA I ELS MEUS AMICS**, i tots es van oferir a **ajudar-nos**. Per fi, després d'una jornada **intensíssima** i esgotadora, ho vam aconseguir. I estic convençut que el resultat us encantarà!

En aquesta dolça passejada pel món de les postres de la pota del xef Formatjone, vaig comptar amb la col·laboració de:



TEA

Decidida, organitzada i sempre **activa**. Admiro la seva **inesgotable** força: va escriure les receptes a una velocitat de **RÈCORD** i no es va queixar ni un sol cop. Com a **enviada especial** de L'Eco del Rosegador ha tastat postres de tot el món i les seves aportacions van ser sempre **encertades**.

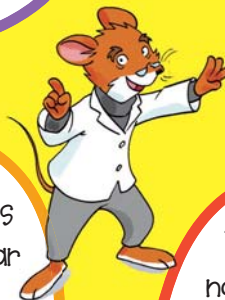


MARTIN GALA

Sí, potser és un ratolí **entremaliat** i de vegades lleugerament **POCA-SOLTA**... Però té un gran cor, i va ajudar més que cap altre a tastar **totes** les postres per donar la seva opinió. I no només va ajudar com l'**EXPERT** degustador que és, sinó que també va cuinar com cap altre.

PROFESSOR VOLT

Tota la **saviesa** del meu apreciat conseller científic està condensada en els seus comentaris. En Volt ens va demostrar que la pastisseria era tan **precisa** com les **MATEMÀTIQUES**! El seu cervell sap tant d'invents i ciència com de tècniques de **coccio** i característiques dels aliments.



BENJAMÍ

El meu jove i entusiasta nebot no em deixa de **sorprendre**. Sap **moltíssimes** coses per l'edat que té! Aquest llibre no seria el mateix sense les dades **CURIOSES** que va aportar sobre els ingredients o les receptes. Té un futur més **BRILLANT** que un manxego banyat en oli!



PATTY SPRING

Va estar **encantada** d'ajudar-nos, perquè la seva solidaritat no té límits. Com sempre, els seus **TRUCS** i consells per tenir un estil de vida **sa** i respectuós amb l'**ENTORN** van ser realment inspiradors. És increïble tot el que podem **aprendre** d'ella!



I jo,

GERONIMO STILTON

que he **deixat** la meva cuina, el meu ordinador, la meva nevera i el meu dia de descans a la **noble causa** de recopilar, escriure, cuinar i tastar les **DELICIOSES RECEPTES** del gran xef Formatjone. Una feineda **extenuant**! Però aquí teniu el resultat del nostre esforç... Un llibre de **bigotis**!



ÍNDEX DE RECEPTES

POSTRES CRUIXENTS

Roquetes de xocolata	18
Galetes de civada	20
Galetetes de nata.....	22
Cookies clàssiques.....	24
Mitges llunes.....	26
Galetes de canyella	28

POSTRES DE FESTA

Pastís de galetes.....	32
Pastís de coco.....	34
Pastís d'avellanes	36
Pastís de llimona	38
Pastís de pinya i coco	40

POSTRES AMB CULLERA

Batut de gerds.....	44
Mousse de llimona	46
Flam de plàtan.....	48
Batut de xocolata	50
Crema de papaia	52

POSTRES PER A AMANTS DE LA FRUITA

Nems de poma	56
Pastisssets de maduixa i nata.....	58
Vasets de iogurt amb fruita.....	60
Gelatina de fruites	62
Crema de mango.....	64
Sols de préssec.....	66
Boletes de meló i síndria	68

POSTRES PER A XOCOLATERS

Brownie fàcil.....	72
Trufes.....	74
Salami de xocolata	76
Piruletes de xocolata	78
Muffins de xocolata.....	80

POSTRES FAMOSES

Cheesecake.....	84
Tiramisú.....	86
Creps Suzette.....	88
Almívar de llet.....	90
Pannacotta.....	92
Plum-cake.....	94

La història de les postres



Per mil formatges de bola, estic **segur** que a la majoria de vosaltres us agraden tant les postres que preferiríeu **començar els àpats** pel final! Però, us heu preguntat mai quin **origen** tenen? Els meus amics i jo hem investigat molt per **descobrir-ho**, i aquí us deixem unes dades curioses.

Els **primers** dolços s'elaboraven amb **FRUITA SECA** i **MEL**.

A l'edat mitjana es va començar a manufacturar el **sucre**; aleshores es van servir dolços més ensucrats...

...però eren tan cars que només se'ls podien menjar els rics, i en **ocasions especials**!

El **costum** de prendre postres va començar a l'ANTIGA ROMA, quan als llarguíssims banquets menjaven alguna cosa dolça entre plat i plat.

Els **DOLÇOS ROMANS** s'elaboraven sobretot amb mel, fruita i pa.

L'origen de les pastisseries és... a les antigues **farmàcies**! Afegien sucre a les **medecines** que preparaven per millorar-ne el gust.

Algunes receptes són fruit de la necessitat de **conservar** certs aliments; la **LLET CONDENSADA** o les **MELMELADES**, per exemple.



N'hi ha **MOLTÍSSIMES** més, perquè a tots els racons del **PLANETA** es preparen postres diferents, però aquestes són algunes de les més **conegudes**. Jo les he pogut tastar en els meus **viatges** i us asseguro que són... simplement **DELICIOSES**!



MAPA DE LES POSTRES DEL MÓN...

Àfrica

Koeksisters (*trena* de farina, margarina i sucre *molt especiada*, que es cobreix amb xarop de sucre).

Alemanya

Sachertorte (pastís de **XOCOLATA NEGRA**, ametlles, mantega i melmelada d'albercoc que deu el seu nom al jove pastisser **FRANZ SACHER**, que la va inventar el 1876).

Argentina

Alfajores (dues galetes empolvorades amb sucre llustre i unides amb un farcit de **dulce de leche**, xocolata o fruita).

Àustria

Apfelstrudel (rotllo de massa fina farcit de **compota de poma**, canyella, panses i sucre).

Bèlgica

Gaufres (o **gofres**: gran galeta cruixent en forma de **reixa**, que es cuina entre dues planxes calentes i es cobreix amb xocolata, nata o fruites).

Xina

Barba de drac (semblant al **cotó de sucre**, però fet amb fils de mel i farcit amb nous).

Egipte

Basbousa (dolç que es prepara amb **sèmola**, iogurt, coco ratllat i almívar).

Estatd Units

Brownie (**pastís de xocolata** i fruita seca que va inventar **per error** un cuiner quan es va oblidar de posar **llevat** a la massa d'un pastís de xocolata).

Espanya

Tarta de Santiago (d'un intens sabor **ametllat** i preparada amb sucre, ametlles moltes, ous i **canyella**).

França

Crème brûlée (una crema molt **suau** feta amb llet i ous, i coronada amb una capa de **sucré cremat**).

Itàlia

Gelato (elaborat amb llet, nata, sucre i fruita, és famós per la seva **TEXTURA CREMOSA** i el seu **gust intens**).

Índia

Gulab Jamun (esponjoses **boles de llet** fregida que es banyen en **XAROP** i aigua de roses i s'acostumen a servir amb iogurt).

Anglaterra

Victoria Sponge cake (creat en honor de la *reina Victòria*, és un pa de pessic farcit amb una capa de **maduixes** i una altra de nata).

Japó

Dorayaki (dos pans de pessic rodons farcits d'**anko**, pasta de mongeta vermella, o de **castanyes**, te verd o xocolata).

Portugal

Pastéis de Belém (pastissats de crema i pasta de full, una **recepta secreta** que té més de **DOS-CENTS** anys).

Rússia

Blinis (una mena de **coques petites** i gruixudes que s'acompanyen amb crema i **FRUITA FRESCA**).

Turquia

Tulumba (trossos de massa **SENSE LLEVAT** que es fregeixen fins que es tornen rossos, després es cobreixen amb **almívar** i es mengen freds).

...I les més curioses!

- 1 Gelat japonès amb gust de **PEIX**
- 2 **Cucs** caramel·litzats de Califòrnia
- 3 **Tavuk göğsü**: pollastre cuit i **endolcit** amb farina, arròs, mantega, canyella i ametlles, de Turquia
- 4 Gelat de **mongetes** de Malàisia i Singapur
- 5 **BONTAN AME**: dolços japonesos que es mengen amb **embolcall** i tot! (no t'espan-tis, és una làmina d'arròs).
- 6 Xocolata amb gust de **bacó**: a la botiga de sir Francis Bacon, als Estats Units.



Una alimentació saludable i sostenible

Tots hem de seguir una alimentació **equilibrada**, i això inclou **NO ABUSAR** dels dolços. Però, si els prepares tu mateix, són **més sans**. Per què? Molt senzill: saps exactament quins **ingredients** hi has posat, i no hi inclouràs conservants ni productes artificials, oi? Així que prepara les teves postres i gaudeix-les, però en una **quantitat sensata**. I no ho dic només jo, que consti. D'altres **GRANS PENSADORS** de la història comparteixen la meva opinió:

«GAUDEIX AMB INTEL·LIGÈNCIA
DELS PLAERS DE LA TAULA».

EPICUR
(FILÒSOF GREC, 341 AC - 270 AC)

«S'HA DE MENJAR PER VIURE,
NO VIURE PER MENJAR».

MOLIÈRE
(DRAMATURG, ACTOR
I POETA FRANCÈS, 1622-1673)

«ELS ÀPATS LLARGS
FAN VIDES CURTES».

FRANÇOIS RABELAIS
(ESCRITOR I METGE FRANCÈS, 1494-1553)

I a més... amb aquests **consells** extraràtics gaudiràs d'unes postres encara més saludables:

- * Fes servir farina **integral** en lloc de farina **BLANCA**, o la meitat d'una i la meitat de l'altra.
- * Redueix la **mida** de les **PORCIONS** que et serveixes: les gaudiràs igual!
- * No abuis dels **fregits**.
- * Escull **fruita fresca** trossejada per acompanyar pastissos, flams, iogurts... en comptes de melmelades, **NATA** o xarops.



Sabies que al nostre país, cada any, una persona genera més de **cinc vegades** el seu pes en escombraries? Entre menjar malbaratat, llaunes, envasos i aparells electrònics, estem **omplint el planeta** de porqueries. I de totes aquestes deixalles, la més perillosa és el **plàstic**.

CONSUM RESPONSABLE



El moviment **ZERO RESIDUS** ofereix regles molt senzilles que ajuden a **REDUIR** la producció de residus. Són molt fàcils de seguir i si tots ens hi posem podrem aturar el deteriorament del nostre **entorn natural**.

Cada vegada hi ha més botigues que han dit **adéu al plàstic**. Hi pots comprar a granel, portant els teus propis **recipients reutilitzables**. Informa't abans d'anar a comprar!

També hi ha detergents i productes per a la higiene **respectuosos** amb l'entorn.

Hi ha un **plàstic que es pot reciclar**, que no desprèn toxines i que es pot reutilitzar infinitat de vegades perquè és molt resistent. Es diu **HPDE**.

SUCRES

Hi ha 21 endolcidors **naturals** i 14 d'**artificials**.

Hem de consumir sucre amb **moderació**, per una qüestió de salut: menjar-ne massa provoca **càries** i **OBESITAT**, i és senyal d'una alimentació deficient.

El **sucres morè** no passa pel procés de **blanquejat** i, per tant, és més natural.

Evita consumir productes que continguin **oli de palma**, sucres refinats, edulcorants químics i colorants **adulterats**.



QUAN VEGIS AQUESTS SÍMBOLS VOL DIR QUE LA RECEPТА NO CONTÉ...



gluten



lactosa



fruita seca



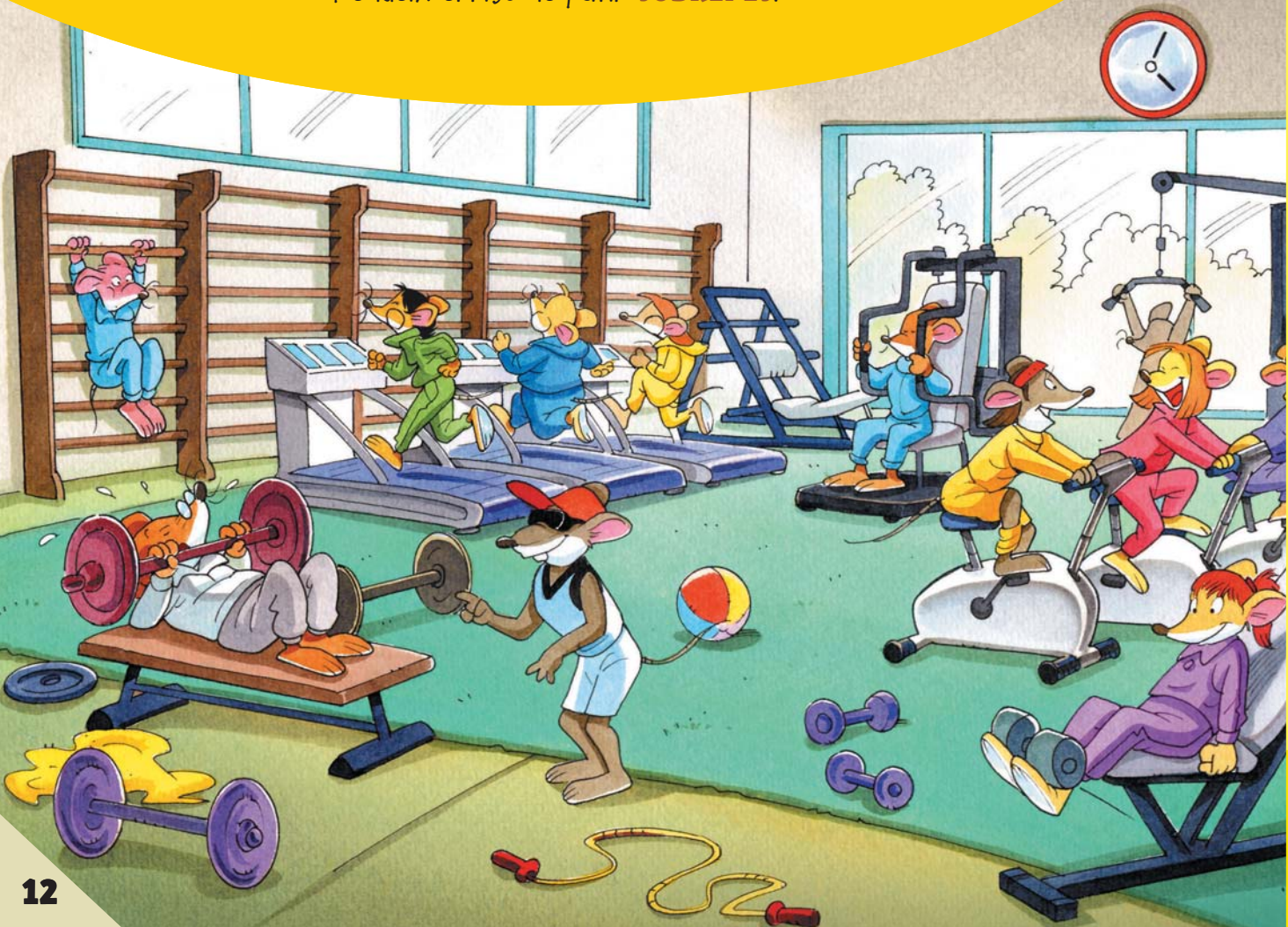
Sucres

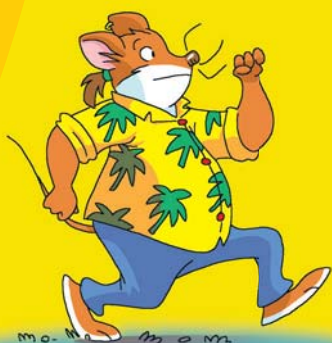
Exercici físic



Per què és important fer exercici:

- ★ Augmenta la capacitat de **concentració**: rendeixes millor a l'escola.
- ★ Afavoreix la **relaxació**: dormiràs com un bebè!
- ★ El cos **ALLIBERA ENDORFINES**, una substància que ens fa sentir bé.
- ★ **Enforteix** els ossos i els músculs.
- ★ Augmenta la **RESISTÈNCIA**: al pati correràs més i durant més estona!
- ★ Redueix el risc de patir **SOBREPÈS**.





MOURE L'ESQUELET

A més de ser un **especialista** en menjars de tota mena (i, especialment, en formatges), sé que per estar sa s'ha de fer una **vida activa**. No m'agrada gaire anar al **gimnàs**, però he trobat **ALTRES FORMES** de moure el meu esquelet ràtic. Vols saber quines?

- * Sempre que puc, vaig **CAMINANT** a tot arreu.
- * Abans de menjar-me un bon tros de formatge, el faig servir per fer **PESOS**: l'aixeco i l'abaixo **50 vegades**. Força més que en Geronimo! És prim, però també una mica **NYICRIS**.
- * Quan **obro el forn** per veure com va el meu pastís, aprofito per fer **ESQUATS**.
- * Exercito els bíceps **batent els ous** ben a consciència.
- * En guardar el **paquet de farina** a l'armari de dalt, el faig anar **endavant i endarrere** per damunt del meu cap per enfortir els **TRÍCEPS**.

Oi que tinc **BONES IDEES**?



Vocabulari i ordre

Amb aquest **VOCABULARI** aprendràs el més **bàsic** de pastisseria. Llegeix-lo amb **ATENCIÓ!**



Abrillantar

Pintar amb un **pinzell alimentari** una capa de **mel**, **ALMÍVAR** o **OU BATUT**.

Aromatitzar

Afegir una substància que doni una **aroma** **intensa** a l'elaboració: **vainilla**, **MENTA**, **llimona**...

Bany maria

Coure l'aliment que hi ha en un recipient posant-lo dins o a sobre d'un altre amb **aigua bullent**.

Batre a punt de neu

Barrejar ràpidament amb les barnilles les clares d'ou fins a canviar-ne la **consistència** de líquida a sòlida.

Batre a punt blanc

Batre rovells d'ou amb sucre fins a obtenir una **crema** de color groc molt **pàl·lid**.

Desemmotllar

TRÈURE la preparació del motlle.

Fondre

Convertir un aliment **sòlid** en **líquid** mitjançant la calor.

Greixar

Untar un motlle amb oli o mantega per impedir que la massa **S'HI ENGANXI** en cuinar-la.

Empolvorar

Espolsar algun producte **MOLT** o **picat** per sobre de la preparació.

Flamejar

Mullar unes postres amb una beguda **alcohòlica** i calar-hi **FOC**.

(COMPTE! ÉS MOLT PERILLÓS, HA DE FER-HO UN ADULT)

Hidratar

Remullar la gelatina en **AIGUA** perquè després es **dissolgui** més fàcilment amb l'escalfor.

Napar

Recobrir completament la preparació amb una capa de **salsa** o de **CREMA**.

Preescalfar

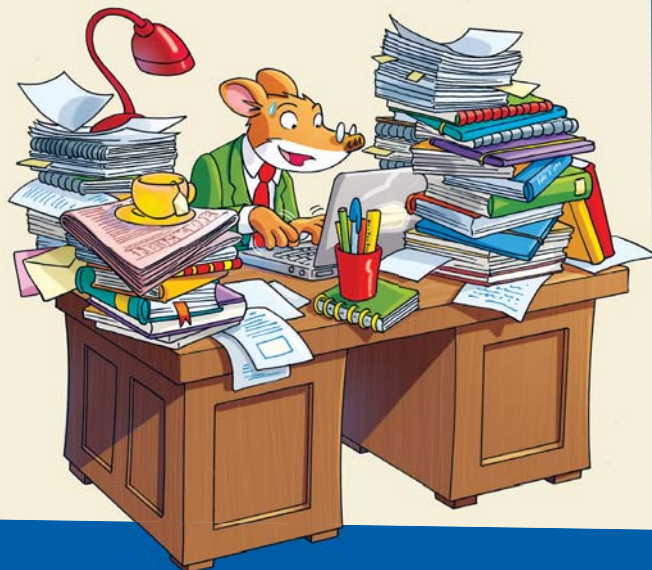
Encendre el forn amb **anticipació** perquè quan hi introdueixis la preparació ja estigui calent.

Reduir

ESPESSIR la preparació amb l'efecte de la calor.

Segellar

Pressionar les **vores** perquè no surti la pasta.





UNA CUINA ENDREÇADA

Tenir la cuina **ENDREÇADA** ens ajuda a trobar-ho tot més ràpidament i facilita la neteja, o és que no has sentit mai allò d'un lloc per a cada cosa i cada cosa al seu lloc? Has d'organitzar de manera intel·ligent el lloc on **deses** els ingredients, per aprofitar l'**ESPAI** al màxim. Així serà més fàcil que els trobis!

ELS 10 PASSOS

AU! Per què cada cop que obro l'armari em **cauen** els paquets de galetetes de formatge a sobre les orelles? Que les orelles dels ratolins són **MOLT SENSIBLES!** I tu, tens el rebost endreçat o els paquets s'hi amunteguen **de qualsevol manera**? Si ets dels que han de **REMENAR-HO** tot cada vegada que busquen alguna cosa... aleshores **encara tens sort** que no t'hagi caigut una **CASSOLA** al cap!



Un **bon cuiner** ha de tenir-ho tot molt ben **DISPOSAT**. Tret que vulguis que se't covi la pasta mentre **busques** el formatge ratllat, és clar. Preparats? Llestos? Ja! Tots a **endreçar la cuina** amb aquests 10 passos tan senzills:

- 1** Primer observa i **reflexiona**: què pots millorar?
- 2** Ara, buida prestatges, armaris i calaixos. Si hi ha res **CADUCAT**, llença-ho. Això et passa per no ordenar!
- 3** Neteja: cuina i brutícia és una **COMBINACIÓ HORRIBLE** i perillosa!
- 4** I ara... pots a la feina! Toca **posar-hi ordre**.
- 5** **CLASSIFICA** per productes: arròs, pasta, cereals, fruita seca...
- 6** Separa els productes per **grups**, i recorda que els flascons o envasos més grossos han d'anar darrere, perquè no tapin els més petits.
- 7** **No amunteguis**. I un consell: per veure fàcilment el que tens, són molt útils els **pots transparents**.
- 8** Col·loca els aliments que acabes de comprar **al fons**, i els antics al davant, per **consumir-los** abans.
- 9** A dalt de tot posa-hi els que acostumes a **utilitzar menys**.
- 10** Ja estàs a punt per ser un **gran pastisser**!