

PARA
combatir
LA **fatiga,**
DEBEMOS VOLVER A
aprender
A
disfrutar de
los placeres
de la vida

ALAIN PASSARD

BIOThERM 



Alain Passard

Chef Propietario del Arpège, en París.
En la actualidad, se dedica también a la jardinería.
Ha revolucionado la gastronomía con sus menús gastronómicos de verduras.

Cinco fechas clave

Agosto de 1956 Nace en La Guerche, Bretaña.
Octubre de 1986 Abre su restaurante Arpège, en la parisina Rue de Varenne.
Marzo de 1996 Consigue tres estrellas Michelin.
Enero de 2001 Causa furor atreviéndose con una carta compuesta casi exclusivamente por platos de verduras en su restaurante gastronómico.
Junio de 2008 En la bahía del Monte Saint-Michel, establece su tercera huerta que abastece a su restaurante (las de Sarthe y Eure se crearon, respectivamente, en 2002 y 2004).

EL **Diario** **Anti-fatiga** DE **Alain Passard**

BIOThERM 



LA fatiga Y YO

La fatiga se aprecia en el físico y se refleja en el rostro. Quizás sea esa la razón por la que no tengo ningún espejo en mi cuarto de baño...

Mis amigos creen que me esfuerzo demasiado porque a veces estoy realmente exhausto a la hora de acostarme. Como suelo decir para excusarme, tengo tanta suerte de desempeñar el trabajo que quiero, que me dedico a él al 200%.

Realmente creo que buscando en la naturaleza, capturando especialmente las infinitas riquezas de las frutas y de las verduras, podemos encontrar el equilibrio.



La fatiga también es un fenómeno profundamente psicológico. De hecho, me sucedió en 1999. Estaba cansado de cocinar platos con carne, ya no me sentía bien haciéndolo. Por eso los desterré de mi carta y me dediqué a las verduras, en las que todo estaba por descubrir, por inventar. De este modo recobré la energía.

Me siento con mucha energía. Suelo dormir poco y me he acostumbrado a ignorar la fatiga... Aunque de vez en cuando me atrape sin quererlo.

Vivir y alimentarme al ritmo de las estaciones es la mejor forma que he encontrado para no sentirme estresado ni cansado...

LA fatiga EN MI entorno

A una mujer que entre cansada en mi restaurante enseguida la detecto. Es a ella, más que a ningún otro cliente, a quien quiero devolverle la sonrisa.

¿Por qué está estresada?
¿Por qué no le brilla la mirada?
¿Por qué tiene el rostro cansado?

Mi misión es devolverle la alegría en el transcurso de la comida, hacerle olvidar sus preocupaciones. Cuando lo consigo, me siento realmente bien.

En mi equipo de cocina, noto que las mujeres que me rodean tienen más resistencia que los hombres frente a la fatiga. Lo mismo ocurre en la vida cotidiana. El problema es que, cuando no aguantan más, suele ser más duro que en el caso de los hombres.

En nuestra profesión, hay algo que se denomina «el pistoletazo de salida», el momento en el que todas las mesas deben servirse al mismo tiempo y en el que hay que enviar a la sala, a la vez, entrantes, platos principales y postres. Intento no estresarme en esos momentos, aunque reconozco que no es sencillo.

Las mujeres de hoy en día, creo que viven en ese «pistoletazo de salida permanente»: tienen que ocuparse de los amigos, de sus parejas, del trabajo, de los niños y además les encanta esa vida. Por este motivo, considero que la naturaleza, especialmente gracias a la alimentación, aunque también gracias a la investigación en la naturaleza aplicada a la cosmética, puede resultar una increíble fuente de energía para ellas.





LA alimentación Y LOS placeres gastronómicos COMO UN REMEDIO anti-fatiga...

«Lo primero que hay que hacer, en mi opinión, para combatir la fatiga es volver a aprender a disfrutar de los placeres de la vida. Borrar el hastío y la rutina diaria, recuperar especialmente la felicidad que puede aportarnos una alimentación sana y, lo que es casi tan importante, muy creativa.»

MIS **recetas,**
EN LOS **fogones**
como
EN LA **vida,**
PARA **combatir**
LA **fatiga**



“Aprender a ser sofisticados discretamente”

Me encanta que las mujeres estén radiantes sin demasiada parafernalia. Es decir, que estén sublimes y sean naturales al mismo tiempo. Lo primordial es lucir un aspecto saludable; para mí es el mejor síntoma de que no se está cansado. Del mismo modo, en mi cocina intento crear platos sofisticados pero que conserven su aspecto natural. Así fue como creé mi preparación vertical de espárragos. Dos horas a fuego muy lento en un poco de mantequilla y de champagne. El pie crujiente, el tronco semitibio y la punta casi cruda. Una auténtica delicia.



“Cambiar el ritmo”

En mi opinión, una de las maravillas de ser cocinero es saber obtener el punto de cocción ideal. Saber controlar el calor. Modificándolo dependiendo de la receta y del producto, las cocciones a fuego muy lento, el braseado, el dorado, la cocción a fuego fuerte y luego más lento. En una vida en la que las mujeres viven a mil por hora, es absolutamente necesario saber hacer un descanso, dedicar tiempo a uno mismo. Hay que ser conscientes de que rendiremos mejor si hemos descansado y nos hemos tomado un momento de relax.

“Darse una ducha”

Para mí no hay nada más tonificante. Soy de los que están en contra del baño, creo que cuando estamos cansados, en lugar de desestresarse, un baño nos reblandece. Es como convertirse en una endibia cocida al vapor.





“Cambiar de aires”

Para recuperar completamente las energías, renovar las ideas y buscar un poco de inspiración, suelo viajar al extranjero una vez al mes. Me gusta conocer a otras personas, otros productos, otras cocinas, y me siento realmente bien. Pero no hace falta salir del país, se puede ir muy lejos con sólo visitar una exposición en tu ciudad, o pasando simplemente un fin de semana en el campo... Por eso suelo ir a menudo a Bretaña.



“Ser atrevido”

En la cocina no hay nada más divertido que romper con las normas. Eso también se puede aplicar a la vida misma. Hacer alguna locura de vez en cuando... no hay nada mejor para activar las neuronas. A mí me gusta sorprender a mis invitados con mezclas atrevidas como mis zanahorias al chocolate o mis sushis de verduras con mostaza de Orleans.



“Practicar deporte”

Sí, alguno me dirá que es imposible... pero sinceramente, creo que lo mejor para no sentirse cansado es practicar un poco de deporte. Yo suelo hacer paracaidismo. He hecho más de mil saltos y sigo conservando esa misma excitación a la hora de tirarme al vacío, al sentir el aire que te rodea y te lleva.



“Cambiar de look”

Un toque distinto, sin necesidad de cambiar mucho: me encanta la idea de que una mujer pueda transformarse con un simple detalle. Un nuevo perfume, vestirse de otro color que no sea el negro que suelen ponerse tan a menudo... Un simple detalle basta para cambiar la percepción de las personas o de las cosas. Mi tarta de manzana Bouquet de roses©, es algo parecido. Un clásico reinventado. Nada mejor que la fantasía para recuperar la energía.



“Estimular la curiosidad y romper con la rutina”

Me encanta recuperar aquellas verduras abandonadas, como el brócoli.

Es una verdura bella y muy interesante, aunque sigue siendo una incomprendida. Me encanta trabajar con ella, aunque, para extraer lo mejor de su interior, ese sabor a hierba del prado ligeramente floral, hay que actuar con mucha cautela.

A menudo estropeamos el brócoli con una cocción al vapor que hace que pierda toda su personalidad. Para mí, al contrario, esta verdura se aprecia mucho mejor si la ahumamos, la gratinamos o la flambeamos. En definitiva, dando rienda suelta a nuestra creatividad.

El brócoli es una auténtica fuente de creatividad porque crea unas combinaciones inéditas, mostrando toda su personalidad en una alquimia perfecta con otros elementos. Es el caso, por ejemplo, de combinarlo con una emulsión de ostras con vinagre y Muscadet. Una auténtica explosión de sabor.

En el «Arpège» hacemos muselinas de brócoli aunque también preparamos un excelente «brocolisotto», un risotto con brócoli en lugar de con arroz, y requiere de una gran precisión a la hora de cortarlo y prepararlo.



MIS trucos favoritos anti-fatiga

¿Un bajón de energía? ¿Un día agotador? A veces basta con un mínimo gesto para cambiar el curso de las cosas. Los pequeños placeres de Alain Passard que le hacen recobrar el ánimo y la energía.

¿Un deporte anti-fatiga?

Además del paracaidismo, me gusta montar a caballo. Me aporta un sentimiento de libertad y me siento en pleno contacto con la naturaleza.

¿Una canción anti-fatiga?

Cualquiera de jazz, por supuesto. Voy a clases de saxofón todas las semanas, me encanta. Recomendaría todos los discos de los hermanos Belmondo. Son estupendos...

¿Una salida anti-fatiga?

Lo que más me hace desconectar es la danza, ya sea clásica o contemporánea. Me gusta la delicadeza de los gestos, como Nicolas Le Riche por ejemplo. Es una maravilla verle bailar.

¿Un hobby anti-fatiga?

La escultura. Trabajar los materiales es, para mí, un momento de concentración y de liberación al mismo tiempo. Lo encuentro muy relajante.

¿Un aroma anti-fatiga?

El del tomillo y el del romero que siempre me hacen sentirme de buen humor.

¿Una escapada anti-fatiga?

Ir a ver a los amigos de la infancia a Bretaña. Aunque pasen muchos años, sigue siendo un momento muy feliz y auténtico.

¿Un gesto anti-fatiga?

Trabajar en el jardín. En estos momentos tengo tres huertas y me encanta trabajar la tierra. Pasar el día en la huerta es como una auténtica cura de rejuvenecimiento.

¿Un lema anti-fatiga?

La vida tiene que ser siempre como un trampolín para nuevos proyectos. Es esa capacidad de maravillarse con algo la que intento transmitir a mi hijo Augustin. Siempre mirar hacia el futuro. Es el único secreto.

Por qué

HEMOS ELEGIDO A

Alain Passard

POR CHARLOTTE FRANCERIES,
DIRECTORA GENERAL INTERNACIONAL DE BIODERM

«Gracias a este proyecto, Alain Passard nos invita a descubrir su universo, repleto de elegancia y de sensorialidad, de energía y de naturalidad. Un universo como fuente de bienestar, el remedio ideal para todas las mujeres que acusan la fatiga. El reto que lanza Alain a la Alta Gastronomía es el de «hacer grandes a las verduras», respetando el ritmo estacional y, por su parte, en perfecta armonía con los valores de nuestra marca.»



