



# GULA RAZONADA

EL NUEVO LIBRO DE FRÉDÉRIC BAU,  
EXPLORADOR PASTELERO DE LA CASA VALRHONA.



# EDITORIAL

*«Qué placer ver cómo el mundo de la gastronomía se transforma, evoluciona hacia prácticas sostenibles que integran ya la estacionalidad, los circuitos cortos, la naturalidad, materias primas más comprometidas y también la reducción del desperdicio alimentario. En el mundo de la pastelería, esta evolución es más reciente, pero no menos importante. Se está produciendo una auténtica transformación... Hoy en día, los consumidores no quieren elegir entre lo bueno y lo sano, entre lo bueno para las papilas y lo sano para el cuerpo. Lo quieren todo. Todos juntos, tanto la comunidad de los chefs y artesanos como los proveedores que los acompañan en el día a día, tenemos la responsabilidad de ofrecer postres y dulces que sean bonitos pero también buenos para el cuerpo y el planeta. ¡Qué magnífico reto se nos presenta!*

*La Gula Razonada ha pasado de ser una opción y más tarde una filosofía, ahora es una práctica. Este libro marca una etapa clave en la historia de la pastelería y resuena en mi interior como una unión entre culminación e inicio. Una culminación porque cuando Frédéric abrió este camino con su equipo, hace ya 14 años, estaba solo frente a este tema.*

*Como cualquier visionario, ha tenido que pelear, no bajar nunca los brazos porque sabía que el futuro se jugaba aquí con esta nueva pastelería siempre tan exquisita pero muy equilibrada. Este libro permite finalmente plasmar en el papel todas esas horas de trabajo, de pruebas, de degustaciones, de hacer y deshacer, de creencias, de búsqueda de nuevas formulaciones, de conversaciones con expertos en nutrición y en ciencias pero también con sus aprendices, su equipo que le retaba constantemente, sus compañeros como*

*Pierre Hermé, con el que ha tenido tantas conversaciones sobre este tema... Y al mismo tiempo, es el inicio de una nueva etapa hacia una gastronomía más responsable, un nuevo medio de inspiración para los artesanos del sabor, para ayudarlos a diferenciarse y guiarlos hacia prácticas más responsables. Es la razón de ser de Valrhona*

*Desde hace 30 años, Frédéric nos empuja, nos cuestiona y sobre todo nos ayuda a avanzar. En Valrhona creemos, como él, en este nuevo estilo de pastelería que nos permite aliar lo bueno, lo bonito y lo beneficioso y que para nosotros es una evidencia. Estoy orgullosa de haber podido acompañar a Frédéric en este camino. Este apasionante desafío exigirá a cada uno de nosotros mucho trabajo y muchos replanteamientos en nombre de una gran ambición: conciliar placeres golosos e impacto positivo para todos, desde el productor hasta el consumidor final, sin olvidar el planeta.»*

**Clémentine Alzial, Directora general de Valrhona.**

# ¿Por qué hacer más responsable la exquisitez?

Gula razonada dos palabras que nos gusta oponer y que, sin embargo, van muy de la mano. Muy de la mano...

## POR EL PURO PLACER

En pastelería, la receta del placer se conoce desde hace decenios, por no decir siglos: mantequilla sin límites, huevos en abundancia, una buena dosis de harina y mucho azúcar... Un pecado tan exquisito que se le perdonaban los excesos, indispensables en una época en la que no se podía respetar la cadena de frío. Pero, hoy en día, el cuidado de uno mismo y el bienestar se han convertido en prioridades absolutas.

La felicidad de comer un postre no puede ser completa si contiene gramos de culpabilidad. Con Gula Razonada, Frédéric Bau, chef pastelero y Explorador Pastelero de la casa Valrhona, resuelve por fin la ecuación imposible: reconciliar pasión y razón, emoción y nutrición. Y hace realidad el sueño de los más golosos con un nuevo concepto de pastelería que combina al mismo tiempo ligereza y exquisitez.

*«En 2004, tuve la suerte de participar en una conferencia junto al gran Pierre Gagnaire. Explicaba cómo había decidido mejorar su cocina utilizando menos mantequilla e imaginando otras maneras de crear placer. Recordó que «si nosotros éramos los garantes de la felicidad de nuestros clientes, éramos también los guardianes de su bienestar». Me di cuenta de que la pastelería también debía cuestionarse y atreverse a hacer evolucionar recetas que no habían cambiado desde los años 50»*  
Frédéric Bau.

El chef pastelero creador de la École Valrhona se convierte entonces en el precursor de esta (r)evolución pastelera anunciada. Comienza a explorar este concepto con el apoyo del médico nutricionista Thierry Hanh y el servicio de Investigación y Desarrollo de Valrhona, convencido de que un postre a partir de ahora debe ser a la vez bonito, bueno y sano. Una alquimia sutil basada en la delicadeza y la moderación. Recetas, técnicas, ingredientes, trucos... Este libro es la culminación de 15 años de trabajo y da forma por primera vez a los principios de la gastronomía dulce responsable.





## FRÉDÉRIC BAU, CREADOR DE DELICIAS COMPROMETIDO

Chef pastelero, con talento e iconoclasta, creador de la École Valrhona, actualmente Explorador Pastelero de la casa Valrhona, ya ha escrito cinco obras de referencia en torno al chocolate. Curioso y apasionado, este maestro de la pastelería y artista de la creatividad es también el autor de deliciosas recetas, siempre inspirado cuando se trata de renovar el repertorio de la gastronomía dulce.

Enamorado del sabor, Frédéric Bau ha mantenido el entusiasmo de su infancia, una increíble capacidad para maravillarse y, sobre todo, plantearse la pregunta correcta: ¿por qué? ¿Por qué hacer como se ha hecho siempre?, ¿por qué no inventar otros métodos?, ¿por qué no probar, inventar, innovar? Para él, saltarse las normas es indispensable para que el oficio progrese y anticipe las evoluciones de la sociedad. Impertinente pero siempre pertinente, es conocido por su insistencia para perseguir sus ideas, desarrollarlas y cultivarlas hasta que se convierten en grandes ideas. Es, una vez más, el caso de la Gula Razonada, que podría marcar un auténtico cambio tanto en la pastelería contemporánea como en Valrhona.



## PIERRE HERMÉ, SU AMIGO Y CÓMPLICE, CONVENCIDO

Que todos los que se derriten solo pensando en una tarta de limón o una mousse de chocolate se sientan bien. «*Mi idea es encontrar otras maneras de conseguir el mismo resultado emocional que con una receta clásica. Crear postres responsables es un éxito cuando el cliente no se da cuenta de que saborea un postre más sano y más ligero en calorías*», indica Frédéric Bau.

Qué mejor manera de demostrar la importancia de esta iniciativa que empezando con los iconos de la pastelería contemporánea de su amigo, maestro y cómplice, Pierre Hermé. Impresionado por la versión responsable de su famosa Tarte Infiniment Vanille, el creador del sublime Orphéo pide a Frédéric Bau versionar sus postres fetiche. Las 4 recetas aparecen en el libro y próximamente se presentarán en las vitrinas de las tiendas parisinas de Pierre Hermé. «*¿El mejor regalo que podía soñar!*», añade Frédéric Bau.

# GULA RAZONADA, PASTELERÍA RESPONSABLE



En las antípodas de la tendencia actual del «sin» o del «cero», este nuevo concepto de pastelería más responsable es la mejor filosofía. «Sin prohibiciones, sin ingredientes tabú, pero con una dosis equilibrada de las cantidades. La mantequilla y el azúcar se pueden utilizar, solo si son necesarias. Solo lo que se necesita, sin excesos.

La Gula Razonada refleja una pastelería basada en buenos productos de temporada. Para mí, es la pastelería del mañana», afirma Frédéric Bau. Que la Gula Razonada sea equilibrada no impide que sea irresistible.



«Gula Razonada es un éxito cuando el cliente no se da cuenta de que saborea un postre más sano y más ligero en calorías».

## VALRHONA COMPARTE LA VISIÓN DE UNA PASTELERÍA CREATIVA Y RESPONSABLE

Valrhona tiene como misión impulsar un movimiento colectivo que una a todas las personas involucradas en el sector del cacao, del chocolate y de la gastronomía para superar los límites y conseguir un sector justo y sostenible y una gastronomía creativa y responsable. La gastronomía responsable definida por Frédéric Bau, Explorador Pastelero de la casa Valrhona, se inscribe plenamente en la razón de ser de la empresa.

*«For the past 30 years, Frédéric has been shaking things up, challenging us and above all, helping us to advance. All of us here at Valrhona believe just as much as him in this new path, combining good taste, good-looking and good for you, which I am sure is the way forward. I am proud that we were able to support Frédéric on this path. This exciting challenge will demand a lot of work from each and every one of us, even questioning ourselves in the name of an admirable goal: to combine indulgent pleasure with a positive impact for all, from the producer to the final consumer, including the planet.»*

Clémentine Alzial, Directora general de Valrhona.



# UNA GUÍA PRÁCTICA DE REFERENCIA PARA LOS PROFESIONALES

Síntesis de 15 años de investigación y saber hacer, Gula Razonada es una verdadera obra de arte, pero también es una herramienta pensada para acompañar a los profesionales. Pedagógico y funcional, el libro presenta primero el proceso y sus pilares nutricionales y científicos. Después, Frédéric Bau pasa a la práctica. A lo largo de las páginas, explica punto por punto cómo pasar de una receta tradicional a una receta responsable, a través de numerosos ejemplos concretos. Encontramos los principales clásicos de la pastelería, pero también creaciones inspiradas por Pierre Hermé. Gourmandise Raisonnée quiere convertirse en una guía de referencia que responda a las problemáticas concretas de los pasteleros y los lleve hacia esta nueva visión de futuro de la pastelería.

## UNA OBRA MUY PERSONAL PARA UN PROYECTO COLEGIADO Y REGIONAL

Varios participantes de Valrhona se han implicado en la realización de esta obra, principalmente José Manuel Augusto, adjunto de Frédéric Bau, Aurélie Saglio y Romain Socrate, ingenieros de Investigación y Desarrollo en Valrhona.

**José-Manuel Augusto**, el colaborador más cercano de Frédéric Bau, ha acompañado la génesis de este libro de principio a fin, concentrándose particularmente en la difícil tarea del cálculo y la escritura de las recetas.

-  
**Aurélie Saglio**, ha trabajado en la parte de los ingredientes y ha participado en numerosas degustaciones necesarias para preparar las recetas.

-  
**Romain Socrate**, a la vez pastelero e ingeniero, ha aplicado toda su experiencia en la cartografía de las texturas cremosas y ayudado a los autores a romper los límites de la creatividad.

-  
**Benjamin Heuzé**, director artístico de la agencia Juste Ciel en Valence, ha puesto en marcha la creación de la totalidad del libro.

*«Un libro de envergadura internacional, imaginado y surgido de una cultura regional»*, Frédéric Bau.



*GULA RAZONADA*

UN LIBRO DE ARTE  
PASTELERO PUBLICADO  
POR ÉDITIONS DE LA  
MARTINIÈRE

Mientras que algunas elaboraciones en pastelería son auténticas obras maestras de precisión y elegancia, el libro Gula Razonada se revela magnífico y sabrá satisfacer tanto a profesionales como a gourmets aficionados. En las fotografías de Guillaume Czerw, materias y texturas golosas se desvelan como paisajes abstractos, sublimados por la impresión realizada por la imprenta Deux Points, certificada como Empresa del Patrimonio Vivo. Una preciosa edición a la altura de la reputación de esta gran firma, Éditions de La Martinière.



**Formato 220 × 285 mm - 336 páginas - 49 €**

*A la venta en todas las librerías*

*Una obra de Éditions de La Martinière*

**// GULA RAZONADA //**

**Por Frédéric Bau, Explorador Pastelero de la casa Valrhona.**



*Frédéric BAU*

## ARTISTA Y ARTESANO

Explorador Pastelero de la casa Valrhona, Frédéric Bau es ante todo un pastelero francés con un gran talento, formado junto a los más importantes.

Nacido en 1965 en Lorraine, descubre la pastelería en familia y empieza su aprendizaje en Pierre Koenig en Metz. A los 17 años, consigue el título de Mejor Aprendiz de Francia y al año siguiente, realiza su sueño de trabajar con Claude Bourguignon. El conocido pastelero de Metz se convierte en su mentor y le presenta a Pierre Hermé dos años más tarde. Frédéric Bau se une al maestro de la pastelería moderna en París y descubre otra visión de su oficio: *«antes hacía pasteles y con Pierre Hermé, me convertí en pastelero»*. En 1987, llega a Valrhona y perfecciona su conocimiento del chocolate. En 1989, funda la École du Grand Chocolat Valrhona y la dirige durante 20 años para hacer de ella una referencia del saber hacer técnico del chocolate. Los grandes nombres de la pastelería internacional aún comparten hoy en día sus ideas y sus técnicas en este centro de formación innovador, convertido en una referencia para todos los artesanos del sabor.

## MONSIEUR CHOCOLATE

Pionero de los menús 100 % chocolate, es uno de los pocos chefs que dominan el justo equilibrio en la interpretación del chocolate salado y dulce. En 2012, es él quien crea el chocolate Dulcey 32 %. En 2017, pone en marcha «De main de Maître», un ciclo de conferencias y demostraciones inspirado en técnicas artísticas, para compartir su visión del proceso creativo con los clientes privilegiados Valrhona y los profesionales de la gastronomía del mundo entero. Siempre al acecho de ideas innovadoras, busca propuestas para ofrecer a los clientes Valrhona nuevas recetas y aconsejarles las mejores maneras de utilizar las nuevas coberturas.

Autor de numerosos libros, participa en varios programas culinarios en la televisión, entre otros: miembro del jurado del programa francés «Meilleur Pâtissier» y presentador de la semifinal en 2017, edición especial chocolate de Top Chef en 2018, presentador de la segunda temporada del programa «Les Rois du Gâteau» junto a Cyril Lignac en 2019.

[www.fredericbau.com](http://www.fredericbau.com)

### Con la colaboración de:

Thierry Hanh es médico nutricionista. Consultor freelance en el ámbito de la alimentación y creador de [www.nutrissime.com](http://www.nutrissime.com).

### Textos:

Bénédicte Bortoli es editora y consultora. Formada en cocina en la escuela Ferrandi y en enología, también es autora de libros dedicados especialmente a la gastronomía.

### Y la contribución de:

Raphaël Haumont es investigador de fisicoquímica y profesor de la Universidad Paris Saclay V. En este sentido, imparte una cátedra sobre la «Cocina del futuro» y ha creado junto al chef Thierry Marx el Centro Francés de Innovación Culinaria.





MILLE FEUILLES



CLAUDINE



LEVER LE VOILE



NAMACHOCO

## SOBRE VALRHONA

# VALRHONA, JUNTOS, HAGAMOS BIEN LO QUE ES BUENO

Compañero de los artesanos del sabor desde 1922, pionero y referente en el mundo del chocolate, Valrhona se define hoy en día como una empresa cuya misión («Juntos, hagamos bien lo que es bueno») expresa la fuerza de su compromiso. Con sus colaboradores, los chefs y los productores de cacao, Valrhona imagina lo mejor del chocolate para crear un sector del cacao justo y sostenible e inspirar una gastronomía de lo bueno, lo bello y lo beneficioso.

Construir relaciones directas y a largo plazo con los productores, investigar la próxima innovación de chocolate y compartir conocimientos: estas son las razones que motivan a Valrhona en su día a día. Siempre junto a los chefs, Valrhona apoya a los artesanos y los acompaña en la búsqueda de la singularidad superando sin cesar los límites de la creatividad.

Gracias a su continua movilización en torno a esta razón de ser, Valrhona está orgullosa de haber obtenido en enero de 2020 la exigente certificación B Corporation®, que recompensa las empresas más comprometidas del mundo que ponen al mismo nivel sus resultados económicos, sociales y medioambientales. Esta distinción valoriza la estrategia de desarrollo sostenible Live Long, marcada por la voluntad de construir conjuntamente un modelo de impacto positivo para los productores, los colaboradores, los artesanos del sabor y todos los apasionados del chocolate.

Elegir Valrhona significa comprometerse con un chocolate responsable. El 100 % de los cacaos son trazables desde el productor lo que asegura saber de dónde procede el cacao, quién lo ha cosechado y quién lo ha producido en buenas condiciones. Elegir Valrhona significa comprometerse con un chocolate que respeta a las personas y al planeta.

[www.valrhona.com](http://www.valrhona.com)

### DEPARTAMENTO DE PRENSA:

*Maria Ribas*

*maria.ribas@valrhona-selection.com*



  
**VALRHONA**  
Imaginons le meilleur du chocolat®