



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Preguntes variades (II)

Podem utilitzar trucs per millorar les elaboracions

De tant en tant vaig recopilant algunes de les preguntes més habituals que me solen fer i en faig un petit arxiu. Per sa meua feina com a docent algunes d'elles me les solen fer varies vegades durant el curs. D'aquesta manera també me serveixen per a quan preparar classes.

Avui teniu la segona part de la tertúlia de la setmana passada

Fa unes poques setmanes, amb l'Estol de Tramuntana vàrem fer bunyols a Plaça; i un dels encàrrecs que teníem els membres de l'agrupació era que cada un fer un poc del puré de patates a casa. El més important era que a l'hora de fer-lo no ho fessin ni amb el turmix ni amb la thermomix. Perquè el puré de patates no es pot fer amb un aparell elèctric?

Les patates són riques en midons i durant la cocció aquest té tendència a

retenir aigua per la qual cosa s'infla a la paret cel·lular. Al moment de moldre es trenca les pared cel·lular i comença a sortir el midó però si ho feim a alta velocitat les parets es trenquen encara més i desprenen més midó (i allibera més aigua) això forma una xarxa resistent i que deixarà una textura elàstica i més més gomosa. Resultant una massa que no podrem lligar ni empastar. Per evitar-ho s'ha moldre suaument amb les eines adequades (pasapurés o forqueta).

Es pot menjar pollastre cru?

Aquesta és una carn blanca i la més consumida arreu del món. La recomanació, però, es menjar-la sempre cuita i en general s'eviten les receptes on estigui cru o tingui poca cocció. Hi ha dos motius principals: un és que la textura i sabor d'aquesta carn crua no és molt agradable i segon és pel fet que la seva carn és menys resistent que altres, cosa que la fa més permeable a les alteracions. Això vol dir que els microorganismes poden penetrar més fàcilment i fer-la malbé. La cocció elimina en general els microorganismes que es troben principalment a la superfície però a causa de la permeabilitat del pollastre hi ha més probabilitat que estiguin a l'interior per això hem d'aconseguir coccions superiors a 60 graus i si són per sobre 65°C millor.

Les carns vermelles són més resistents i menys permeables per això es poden consumir menys cuites que el pollastre.

Què són llevats químics o impulsors?

També reben el nom pols de coure, gasificants o, més senzillament, impulsors. Aquests són una mescla d'agents químics que reaccionen junts en entrar en contacte amb un líquid o per la calor. Depenent del tipus i la marca, aquests

agents es poden comercialitzar junts o per separat. Així, el llevat químic corrent comercial es compon d'un agent bàsic o alcalí, normalment bicarbonat sòdic, un agent àcid, normalment àcid cítric i un estabilitzant (farina d'arròs).

A Mallorca també es coneix com a llevat Canari ja que aquesta és la denominació comercial de la marca que els fabrica a Palma. Així ho he hagut d'explicar a classe més de dues vegades perquè més d'un alumne ha posat cara de sorpresa quan li he dit que posés una cullerada de canari per a fer magdalenes.

Per la seva composició i propietats les cremes i masses amb llevat químic no es deixen tovar, van directament al forn. Cal a dir que aquest tipus d'impulsors són productes sense gluten.

Què podem fer per a les pomes no s'oxidin i per què passa?

Això passa perquè en tallar-les es rompen les cèl·lules i s'allibera un enzim anomenat polifenol oxidasa i que amb el contacte amb l'oxigen reacciona i es transforma en altres components anomenats melanoidines, que donen el color cafè i afluixen la polpa. Aquests components són també els responsables de donar el color bru als aliments durant la cocció (reacció de maillard). Aquest components també apareixen i oxiden als avocats i a les patates si els deixem pelats sense protecció.

En el cas de la poma podem posar-hi un polsim de sal (no dona sabor salat i potencia el sabor). També podríem posar-hi un poc de llimona però aquí sí que aportarà sabor àcid. El mateix es pot aplicar als avocats. En el cas de les patates millor deixar-les en remull en aigua o un altre sistema que les protegeixi de l'acció de l'oxigen. Les pomes no poden deixar-se en aigua ja que la absorbeixen i perdrien les seves propietats organolèptiques.

Si seguim xerrant de pomes hem de tenir en compte que es conserven millor en fred que a temperatura ambient. Dins la nevera podeu posar-les dins una bossa de paper o dins un recipient no hermètic. Així us duraran un parell més de dies.

En cas contrari, si el que volem és fer-les madurar ràpidament, llavors podem deixar-les a defora, damunt una taula o dins una fruitera. Les pomes maduren entre 6 i 10 vegades més ràpid a temperatura ambient que a la nevera.

Podeu veure el vídeo de la recepta d'avui a <https://www.youtube.com/watch?v=kiBPVksV0dA&t=6s>

CUINA DE TEMPORADA:

Amanida de fruita

Amanida de fruites amb sabaïona de vainilla i crema de llimona

INGREDIENTS:

- Un bon grapat de fruites fresques variades.
- Biscuit, magdalenes o medrilxos
- Almívar de cafè
- Sucre, vermells d'ou, aroma de vainilla, Crema de taronja, cava, herbes o un altre tipus de licor.

ELABORACIÓ:

- Pelarem i tallarem les fruites, jo he usat pomes, plàtans, taronges, kiwis i fruits dels bosc.
- Dins una plat col·locarem una base de biscuit que embotxarem amb l'almívar de cafè. Sobre aquest biscuit disposarem les fruites al gust.
- Ara, i al bany maria, emulsionarem els vermells d'ou amb unes cullerades de sucre (una per a cada ou) vainilla i mitja copa de licor. Batrem fins que arribi a uns 65°C i adquireixi textura cremosa.
- Aquesta crema l'usarem per a napar la fruita, empolsarem de sucre i amb soquete gratinarem.

Elaboració de biscuit:

- Separarem els blancs i els vermells de 8 ous i els muntarem (per separat) a punt de neu amb 100 grams de sucre cada un.
- Un cop ben esponjoses les dues cremes les juntarem amb suavitat i els hi afegirem 200 grams de farina tamisada i en forma de pluja.
- Dins una palangana farem les formes de llengües de moix i ho enforarem a 160°C uns 20 minuts ben empolsats amb sucre en pols.
- A les imatges podeu veure un bany maria i uns flams fets al bany maria. Podeu veure la recepta aquí: <http://www.cuinant.com/fotoscuina/flan%20de%20huevo.jpg>



ESCOLA DE CUINA:

- Al bany maria heu d'evitar que l'aigua bulli, sobre tot si és per cremes amb ous o xocolata.
- Si feis el bany maria al forn, per exemple per a fer un flams; l'heu de vigilar que no acabi l'aigua i si fa falta en posau un poquet que ja sigui calenta.
- No cal que l'agua de l'olla toqui el cul del bol en el bany maria, el vapor ja és suficient.
- Si foneu xocolata heu d'evitar que entri aigua.
- La cocció al bany Maria s'ha d'iniciar amb l'aigua ja ben calenta. És aleshores quan s'introdueix el recipient petit dins del gran, no abans.
- El bany maria és un dels mètodes més utilitzats a la cuina dietètica. Gràcies a la cocció al bany maria, els aliments no se sobre cuinen i conserven la majoria de les seves propietats, a més a més són més fàcils de digerir i molt saborosos.
- Per evitar que el líquid bulli si feim un bany maria al forn i que es formin bombolles d'aire, per exemple en un flams; es col·loca una reixeta o un paper gruixat, al mateix recipient, a sobre es col·loquen els motlles i després s'hi posa l'aigua.

