



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Matèries primeres: peixos (I)

Per a la tertúlia d'avui, us convid a passejar pel mercat i escollir alguns peixos per a preparar unes bones elaboracions. Els més experimentats també podeu treure la barca, preparar els ormejos i sortir ben prest a pescar. Sigui com sigui, ens veim devers les 12 del matí per començar a preparar el dinar.

Aquests grups d'animals ofereixen una varietat sorprenent d'espècies, capaces de satisfer tant el cuiner com el comensal. Hi ha més de 20.000 espècies conegudes i, només en aigües mediterrànies, es capturen més de 100 varietats comestibles. Algunes d'aquestes espècies ocupen un lloc molt destacat al món culinari. Així, un rap o un llobarro sencer cuinat constitueixen un regal per als nostres sentits, i el delicat sabor d'un llenguado a la meunière és capaç de satisfer el més exigent dels paladars.

Els peixos, a diferència dels animals criats i sacrificats sota condicions controlades, s'obtenen al seu propi hàbitat (exceptuant aquelles espècies criades en piscifactories). Aquesta raó determinarà en gran part la seva qualitat.

A causa dels mètodes de pesca utilitzats, moltes vegades no es tenen en compte la mida (excessivament petits) o la temporada de captura (època de reproducció). També influeixen en la qualitat de la seva alimentació o en les característiques de l'aigua on viuen.

Un cop fora de l'aigua hi ha altres factors determinants abans de la degustació: el desenvolupament dels bacteris,

les temperatures de conservació, l'oxidació (en peix congelat), la deshidratació i, finalment, el mètode d'elaboració.

Una vegada adquirit el peix, és de vital importància netejar-lo acuradament com més aviat millor i conservar-lo a una temperatura de 0 °C (curiosament la carn de peix no comença a congelar-se fins a arribar als -3 °C). Baixant la temperatura a 0 °C es frenarà la proliferació dels bacteris que causen el ràpid deteriorament de la delicada carn d'aquests animals.

L'oxidació i la deshidratació es produeixen en més quantia en els gèneres congelats. L'oxidació crea un producte de sabor ranci, d'olor desagradable i no aconsellable per al consum. I la deshidratació es produeix per la pèrdua d'aigua de la carn del peix, quedant així una carn seca i dura en cuinar-la. Aquests deterioraments solen produir-se sobretot per estar embolicats o segellats de manera inadequada.

Si important és conèixer els peixos, igual d'important és prestar atenció a com els trobam al mercat. Les formes en què es presenten els peixos i mariscs al mercat són les següents: vius, conservats (fumats, marinats, en salaó, congelats o enllaunats, ja sigui al natural, en oli vegetal, en escabetx o en salsa), o frescs.

El peix viu es conserva en viviers. Un sistema actualment en expansió, sobretot en restaurants especialitzats. També es poden trobar mariscs vius.



Es coneix per peixos conservats aquells que han estat sotmesos a diferents mètodes de conservació per possibilitar-ne el consum posterior. Cal tenir en compte l'etiquetatge per garantir així l'adquisició d'un producte en bones condicions per al consum.

I s'anomenen frescos aquells peixos que, després de capturats, han estat conservats (generalment en gel) a temperatures properes a 0 °C, per posteriorment adquirir-los en el seu estat natural. En algunes espècies de peix ens trobarem que ja han estat eviscerats per reduir el deteriorament prematur pro-

vocat per la proliferació dels bacteris.

Una cosa més que hem de tenir en compte envers la qualitat del peix és l'estacionalitat, que fa referència principalment a l'època de l'any per a la seva captura (vedes, dimensions de les malles i mètodes de captura). Aquest darrer aspecte, el mètode de captura, pot ser individual o col·lectiu. Els mètodes individuals obtenen millors resultats perquè les peces no pateixen deteriorament (cal destacar «al curricà» i «al palangre») i els mètodes col·lectius obtenen majors quantitats, però les peces arriben més deteriorades a causa dels cops i de la gran pressió que suporten («al floc» i «a l'arrossegament»).

Ara que ja tenim estudiat el peix, hem de vetllar alguns aspectes més per a garantir una bona compra. Com a norma general, cal comprovar si els peixos frescos presenten carns dures, oferint resistència a la pressió i estant molt adherides a l'espina. El rigor mortis que apareix al peix passada 1 hora de la seva mort sol durar unes 10 hores aproximadament, depenent de l'espècie, del tracte posterior i de la temperatura de conservació. Això no es pot aplicar a peixos petits (seitons, sardines, molls).

Un altre punt per saber si el peix és de bona qualitat el comprovem amb les escates i la pell. Aquesta ha de presentar un aspecte molt relliscós, brillant i amb els colors propis de cada espècie, amb escates difícils de retirar (llevat d'excepcions segons les espècies). Quan els pelam, ha de resultar difícil separar la pell de la carn.

Els ulls han d'estar en bon estat i ocupant tota l'òrbita del peix, molt brillants i amb la còrnia neta i transparent. Les ganyes presenten diferents tonalitats segons les espècies, però generalment seran d'un vermell viu i net i es veuran clarament definides, relliscoses al tacte i sense olor.

Una vegada adquirit podem prestar atenció a les vísceres, que estaran perfectament definides, netes i brillants. La tela que recobreix la cavitat abdominal haurà de ser brillant, suau i es podrà retirar sense dificultat. Això voldrà dir que es peix és fresc. I el darrer punt és l'olor. En el cas del peix fresc i en bon estat peix fresc recorda clarament l'olor de mar, tornant-se desagradable a mesura que aquest va perdent la seva frescor, fins i tot arribant a una olor amoniacal.

CUINA DE TEMPORADA:

Ceviche d'orada amb ceba morada i safrà

INGREDIENTS (per a 2 persones)

- 150 grams de peix net i sense pell ni espines (el peix ha d'haver estat congelat mínim 24 hores abans).
- Un polsi de sal i un polsi de sucre.
- Una taronja i una llimona.
- Unes fulles de julivert.
- Oli d'oliva verge.
- Una ceba morada i uns brins de safrà.

ELABORACIÓ:

- Fileteja el peix, el tallau a daus regulars i el trempau bé amb la sal, el sucre, el suc de la llimona i el suc de la taronja.
- Empolvora el peix amb el julivert picat i el deixau reposar 15 minuts dins la gelera.
- Seguidament, anau disposant el peix trempat dins un plat, deixant un petit buit en el centre on servirem la ceba tallada ben fina que també hauréu trempat una mica.
- Regau tot el plat amb oli d'oliva verge, i tot seguit ja podeu servir-lo. Empolsau amb un poc de safrà torrat.



CUINA DE TEMPORADA:

Les principals diferències entre els peixos blancs i els peixos blaus:

- En general, el peix blanc habita als fons marins. El seu consum és recomanat pel baix contingut gras i per la seva fàcil digestió. Cuits en aigua o al vapor, són bones idees a l'hora de preparar-los, encara que fer-los fregits també és una opció interessant i saborosa. Entre els peixos blancs més utilitzats es troben el bacallà, besuc, orada, llenguado, lluç, anfós, peix o rap.

- En contenir una major quantitat de greix, els peixos blaus són més difícils de pair que els peixos blancs. Normalment, són espècies migratòries, que canvien de lloc diverses vegades a l'any. S'aconsella preparar-los en graelles per baixar-ne el contingut gras. Alguns dels peixos blaus més comuns són: bonítol, tonyina, sardines, angula, anguila, verat, anxova i seitó.