



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Voleu una freixura?

Encara que també es pot degustar a l'hivern, l'inici de l'estiu i l'arribada de les verdures de temporada ens brinden el millor material per gaudir d'un plat de frit deliciós i d'un gran nivell

Si hi ha un plat típic del nostre receptari de principi d'estiu, és sense cap dubte el frit. I ara que començam a tenir verdures de temporada, és quan millor es pot assaborir aquest plat tan gustós.

Malgrat tot, el frit també es pot degustar a l'hivern (per exemple amb un bon frit de matances). Però, a títol personal, és ara amb els pebres, cebes tendres, albergínies i fonoll, principalment, quan més a mi m'agrada.

Essencial pel frit també ho és la freixura, tan de xot com de porcelleta. Però no sols de freixures trobam frits, ja que també n'hi ha de peix, de marisc, de pop o de verduretes.

Abans de continuar escrivint, m'agradaria clarificar el nom del plat: frit o freixura és el títol que rep de forma genèrica l'elaboració en qüestió, amb independència dels seus ingredients. No obstant això, la freixura són les despulles de mamífer, principalment el cor, el pulmó i el

fetge, i el nom de frit faria referència al tipus d'elaboració utilitzada en la preparació de la recepta.

Un poc d'història

El receptari mallorquí actual beu de la tradició medieval, com és el cas del frit mallorquí. Aquest és un dels plats més antics que tenim. La recepta es remunta al segle XIV, apareixent ja al Llibre de Sent Soví, i va variant segons l'estació, afegint-hi ingredients com la carxofa o les faves tendres. Es creu que té origen sefardita, atès que hi ha plats similars a la gastronomia jueva sefardita i a l'àrab, encara que varia la carn, essent aquesta de forma tradicional de xot. La incorporació de carn de porc arribaria més tard, com moltes altres receptes «cristianitzades».

El frit mallorquí és un plat versàtil, que canvia de nom segons els ingredients. Així, el frit de matances s'elabora normalment en època de la matança del porc amb la carn de l'animal i el frit de Pasqua es cuina amb carn de xot en lloc de porc. El frit mariner, per la seva banda, substitueix tots els ingredients carnis per sípia, musclos, gambes i rap, entre altres productes del mar.

Freixures (Llibre de Sent Soví)

«Si vols fer freixures de moltó o de porc, mit-les a coure. E quan haurà cuit un poc, trau-les de l'olla. E talla lo lleu e o lo cor, tallades amples e primes; après hages greix de porc, fresc o salat, e mit-les a sosenguar en una olla e mena-les bé. E quan seran bé asosenguades, hages los fetges tallats pus prim e pus ample que les que estiguin més ben cuites; a més, cebes, julivert, mentes à marduix, i trinxa-ho tot junt en un plat pla; posa-hi tot junt i mescla-hi bones espè-

cies. Farceix cadascuna de les tallades d'albergínia amb això. Tingues una ceba i posa-la al fons de la cassola. I que el cap de l'albergínia quedi a sota i la cua a sobre. Tingues llet d'ametlles feta amb un bon brou, una mica d'oli i una mica de greix, i aboca'ls-ho al damunt. Posa-ho al forn». Com veis, és una forma ben diferent i primigènia de fer les freixures.

Frit de porc elvissenc

Si hi ha un frit no carni que a mi m'agrada més, és sens dubte el de pop. Un plat que, ben cuinat, és un dels més delicats.

Per preparar-lo, posam una olla amb aigua al foc i la feim bullir. Quan bulli, submergim i traiem el pop sencer tres vegades (cada vegada l'hem de refredar dins una altra olla amb aigua freda), veureu com els tentacles es contrauen. La darrera vegada deixam que bulli fins que estigui gairebé tendre.

En una paella al foc amb abundant oli fregim les patates, prèviament trossejades. En estar fregides les reservam en una greixonera de fang. Retiram part de l'oli a la paella, i a continuació hi sofregim uns alls sencers. Quan els alls es comencin a daurar, hi afegim uns pebres vermells, prèviament tallats i salpebrats. Quan s'hagin fregit els reservam dins la greixonera de fang amb les patates.

Ara ja podem fer dins la paella les cebes tendres, el fonoll i el llorer. Salpebram i afegim el pop trossejat. I finalment, ho posam també a la greixonera de fang amb les patates i els pebres vermells. Remenam a consciència, que es mesclin bé tots els ingredients i deixam cuinar un parell de minuts més.

Un consell: perquè el pop quedi més tendre, l'hem de tenir congelat un o dos dies. I el dia que prepararem la recepta l'hem de descongelar prèviament.



CUINA DE TEMPORADA:

Frit mallorquí

INGREDIENTS

- 1 freixura de xot.
- Fonoll fresc, alls, llorer, pebre de banyeta.
- 2 cebes tendres.
- 6 patates.
- 200 grams de pèsols.
- 2 pebres vermells.
- Sal i pebre bo negre.
- Oli d'oliva verge.
- Optatiu: Albergínia, carxofes, colflori.

ELABORACIÓ:

- Netejau la freixura i anau tallant cada un dels seus components a daus petits (no els heu de mesclar). Feis el mateix amb la verdura.
- Seguidament, dins una paella amb oli ben calent anau sofregint tots els components del frit en l'ordre indicat més endavant, de forma que la carn i verdura més forta, que precisa més temps de cocció, anirà la primera.
- Primer: alls, llorer, cor, ronyons i parts més dures de carn. Segon: pebre vermell, pulmons, cebes tendres, fetge, pèsols, assaonament, fines herbes i condiments.
- A part, fregireu les patates i les afegireu al plat moments abans de servir.
- Posau-hi bé de sal.

Nota: les imatges que acompanyen aquest article són del frit que ens va fer el passat cap de setmana en Toni Estelrich Sánchez, que va esser boníssim (dos plats, me'n vaig menjar). Gràcies per la convidada i molts d'anys!



CUINA DE TEMPORADA:

- Les despulles o «menuts» d'animals són uns elements molt arrelats a la nostra cultura gastronòmica, però a poc a poc perden el lloc merescut a les nostres taules, potser per desconeixement del propi ingredient o per la pèrdua d'hàbits en la seva manipulació.
- Peus de porc, fetge, butzes, cap, orelles, cor, llengua, galtes, estómac, cervell, entre altres parts; són alguns dels ingredients que hauriem de tornar a incloure en el nostre receptari. Tenen un gran valor nutritiu, són productes que en general presenten altes dosis de ferro i altres minerals, abundants vitamines i una bona font de proteïnes.
- Si els consumim en la seva justa mesura, aquests poden fer molt més rica la dieta. Un dels factors que més enriqueix la nostra relació amb el menjar és la capacitat de variar d'aliments perquè la nostra dieta es faci nutritiva i apetitosa. Sabem que una alimentació variada és una de les principals claus de salut, i les despulles són uns productes molt interessants en aquest sentit, per la gran varietat de productes, nutrients, sabors, textures i formes i pels molts recursos que ofereixen per a la preparació de plats.