



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Flors (II). Article nº 1000

Aquesta setmana un poc més de com preparar les flors a la cuina

Si el recompte no m'ha fallat, l'article que ara llegiu és el número 1000. D'ençà del gener de 2003 i cada dissabte sense falta hem fet tertúlia gastronòmica dels temes i receptes més variats. Voldria agrair n'Andreu que m'oferís la possibilitat (i responsabilitat) de dur endavant aquesta secció. També donar les gràcies per suport a la directora Francesca Marí i a Lluc Garcia (exdirector). També donar les gràcies als qui maquetau o heu maquetat aquesta pàgina: Isa, Irene, Marga, Rafel i en definitiva a tota la gent de la redacció del setmanari. I sobre tot un sentit agràim a totes les lectores i lectors que segueixen aquesta dèria gastronòmica meua.

La setmana passada parlarem de flors i com que és un tema que crida molt l'atenció, si us ve de gust, aquesta setmana seguirem coneixent un poc més d'aquests ingredients i de com preparar-les.

Alfàbaga (Ocimum basilicum). A part d'usar les fulles per al pesto, podem emprar les seves flors. Tenen un gust semblant a la planta, però més suau. Perfectes en amanides, aporten un gust i aroma molt mediterrani. Proveu de fer una amanida amb formatge de cabra, tomàtiga i alfàbaga (flors i fulles).

Rosella (Papaver rhoeas). Aquesta flor

comuna presenta unes llavors que s'empren principalment en pastisseria per donar aroma a pa de pessic, pans i amanides de fruita. Les fulles de la flor per a amanides, però abans que es formi el capoll, ja que adquireix certa toxicitat. Els pètals per aromatitzar vi, o olis.

Tarongí (Citrus sinensis). D'aquestes flors s'extreu l'aigua de tarongina utilitzada per aromatitzar pans i brioixeria.

Begònia (Begonia semperflorens). Amb multituds de colors com vermell, taronja, rosa o groc s'empra amb macedònies de fruites o com a guarnició pel seu sabor lleugerament amarg, semblant al de la llimona.

Borrajta (Borago officinalis). D'un color blavós intens l'hi trobareu un sabor similar al cogombre, s'empra sobretot per aromatitzar begudes.

Carbassó i carbassa (Cucurbita màxima o Cucurbita pepo). Fregides, farcides. Típiques a gastronomia mexicana.

Camamilla (Chamaemelum nobile). De sabor dolç, s'utilitza sobretot en amanides i postres.

Flors de ceba. La flor de la planta de ceba, juntament amb la d'all, cibulet, porros i cebes tendres són comestibles, proporcionant una versió més suau i més floral del de les hortalisses.

Clavellina, clavell, clavell xinès (Dianthus spp). Segons l'espècie presenta diferents colors, té un gust especiat que recorda el clau i al pebre. Es fa servir per amanir amanides o simplement com a guarnició i en receptes dolces com les de galetes. És una de les més habituals en els mesclums de flors comestibles. Els pètals per amanides, salses o vinagretes.

Dent de lleó (Taraxacum officinale). De color groc intens, amb un sabor dolç



i melós, ideal per amanides i arrossos.

Anet (Anethum graveolens). Una altra planta de la que habitualment usam les fulles però que també poder treure profit a les flors. S'utilitzen per a peixos, marisc, sopes i salses.

Gerani (Pelargonium spp). Les flors tenen sabors afruitats i cítrics. S'utilitzen per a rebosteria, begudes, amanides o simplement com a guarnició.

Gira-sol (Helianthus annuus). Els seus pètals són amargs i s'elimina coent-los uns segons al vapor. S'utilitza per amanides i sopes, a més els capolls es poden cuinar a el vapor a l'igual que una carxofa.

Hibiscus (Hibiscus rosa sinensis). De sabor dolç i colors variats, s'utilitza en plats d'aus i peixos, amanides i confitades en rebosteria.

Fonoll (Foeniculum vulgare). Igual que l'anet i l'alfabegueria. D'aquesta planta podem usar tant fulles com les flors. En aquest cas també podem usar les llavors i el bubl. El fonoll té sabor anisat amb un gust subtil de regalèssia, que combina molt bé en preparacions dolces i sopes.

Gessamí (Jasminum officinale). D'intens color blanc, sabor dolç i molt aromàtiques. Les flors es fan servir per a plats d'aus, peixos i infusions.

Lavanda (Lavandula angustifolia). Sabor lleugerament picant és el que posseeixen aquestes flors de color lila. Va molt bé en plats de carn de caça, pollastre i en cremes i amanides. També en rebosteria per a gelats i dolços.

Pensament (Viola spp). Una altra de les clàssiques en els mesclums de flors. S'usa com a adorn en rebosteria.

Romaní (Rosmarinus officinalis). De color morat, té un gust semblant a la de la planta, però més suau. Aquesta flor es fa servir per a pizzes, gelats, carns, peixos, sopes i postres.

Rosa (Rosa spp). De variats colors, presenta un sabor que va del dolç a lleugerament picant. S'usen en fresc els seus pètals per a postres, gelats, mermelades, vinagre, macedònia, cremes, carn estofada i salses. En rebosteria es poden usar els seus pètals gebrats (amb sucre). Als països àrabs es fan servir per a plats de cous-cous i receptes de xai.

Violeta (Viola odorata) Flors violeta, sabor dolç lleugerament mentolat, i perfumat que s'empren tant fresques com seques. Molt usades en rebosteria per fer confits, compotes, confitures i infusions. També, igual les roses, es poden gebrar els pètals com a complement en elaboracions d'alta pastisseria així com en gelats i sorbets.

CUINA DE TEMPORADA:

Gelat de lavanda

Ingredients:

- 1 litre de llet infusionada amb una grapada petita de flors de lavanda.
- 200 grams de sucre.
- 7 rovells d'ou.

Elaboració:

- Feis bullir la llet aromatitzada. Dins un bol posau el sucre i els rovells d'ou. Un cop la llet tèbia l'anau afegint al sucre i els ous. Anau mesclant a fil finet i amb suavitat. Un cop tot ben mesclat ja ho podeu passar a la màquina geladora.

GELAT DE CLAVELLS

Ingredients per a 6 persones

- 400 grams de fulles de clavells roses amb olor (no de floristeria).
- 2 tasses d'aigua (-/- ½ litre)
- 2 tasses de llet (-/- ½ litre)
- 2 bancs d'ou.
- 400 grams de sucre.
- (optatiu) Unes gotes de colorant alimentari vermell (pot ser un poc d'aigua de bullir bledaraves, si no s'en vol emprar un de industrial que podem trobar a qualsevol tenda especialitzada en productes de pastisseria)
- (optatiu) Unes gotes d'essència comestible de clavell es pot substituir per una cullerada de mel.

Elaboració:

- Fer un almívar amb l'aigua i el sucre. Afegir-hi les fulles de clavell, coure uns minuts i deixar en infusió 3 o 4 hores (fora del foc). Colar el líquid i mesclar-lo amb la llet, el blanc d'ou ben batut, l'essència i el colorant.
- Posar dins el congelador o geladora.



ESCOLA DE CUINA:

Ja que he fet gelat, aquí teniu alguns consells:

- La principal diferència entre ambdues elaboracions són les matèries primeres bàsiques que en el cas dels gelats són la llet i els ous, i en el cas dels sorbets, aigua i sucre. D'aquí les diferències de textura i de valor calòric, molt més elevat en el cas dels gelats per la presència dels greixos.
- Per a elaborar gelats i sorbets és necessari disposar d'una geladora, que pot ser elèctrica o manual (aquelles que es feien rodar amb gel).
- S'ha de tenir en compte que la temperatura de conservació (-18°C) i servei (-1, 0°C) s'han de mantenir el més estables possibles, per garantir totes les qualitats organolèptiques.
- Recordau també que tots els gelats i sorbets abans de gelar-se han de sofrir un procés de pasteurització (72°C), per garantir la seva salubritat al llarg del període de conservació posterior.