



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

De l'hort a la cuina

L'oli d'oliva verge és un dels elements més valorats dins una cuina

L'oli d'oliva verge avui en dia és un dels elements més valorats dins una cuina, ja sigui pel seu color, olor, sabor o textura, o bé per que harmonitza 100% amb els plats freds i per que admet molt bé els canvis de temperatura durant les fritures i els diferents tipus de cocció en general. Una de les altres avantatges de l'oli d'oliva es que rendeix més, ja que si l'empram en fred (amanides) podem emprar menys quantitat degut al seu sabor característic, front a altres olis menys gustosos. També de tots és sabut que l'oli d'oliva durant la fritura augmenta de volum, pel que surt més rentable ja que n'hem d'emprar menys.

Cada oli per al seu plat

A l'hora d'adquirir l'oli hem de tenir en compte quin serà el seu ús majoritari, ja que guanyarem en qualitat i riquesa als nostres plats si emprar varis tipus d'oli en funció de les nostres necessitats, això sí, sempre parlarem d'oli d'oliva verge, deixant de banda l'oli d'oliva que està elaborat a partir de mescleres d'oli d'oliva verge i oli d'oliva refinat i no l'entraré a valorar.

Així, els olis d'oliva verges de sabors i olors suaus, en cru, són els més apropiats

ats per a les amanides, per a fer maionesa, i cuinats. Els emprem per elaborar truites, ous ferrats o rebosteria. Amb aquests tipus d'olis d'oliva verges de sabors i olors suaus, podem crear una gamma d'olis d'oliva aromatitzats per nosaltres mateixos, afegint a l'oli algun ingredient aromatitzant com pugui ser el llorer, el alls o pebres de banyeta, per exemple.

L'oli d'oliva verge extra conserva totes les seves propietats organolèptiques si s'empra en cru, per això és el més indicat per a fer pa amb oli o *dressings* per amanides. Els olis d'oliva verge més afruïtats (amb un poc més de grau d'acidesa), donen personalitat als nostres escabtxos o plats de cuina regional (gaspatxos, lluç amb salsa, etc). L'oli d'oliva verge més intens o fins hi tot un poc amarg és el més recomanat per a potenciar el sabor als aguisats i estofats.

Com conservar l'oli d'oliva verge

L'oli d'oliva verge és un producte 'viu' i com a tal hem de seguir una sèrie de recomanacions per aconseguir una 'vida' duradora i conservar totes les seves propietats organolèptiques.

El conservarem allunyat d'una font de calor, per això no l'hem de tenir devora dels fogons ni sobre prestatges que rebuin calor ni vapor. Sempre deixarem els setrills tancats, en la mesura del possible, i mai els reomplirem d'oli sense haver-los fet nets o si encara tenen restes d'oli. Conservarem les botelles i setrills allunyats del llum solar, així no els deixarem devora les finestres o a sota llums artificials. Si seguim aquestes indicacions aconseguirem un oli d'oliva

verge amb una 'llarga i gratificadora vida'.

Davant els fogons

Recordau que per a les salses emulsionades fredes és molt millor emprar olis d'oliva verges suaus. Les masses d'empadilles, coques, magdalenes, etc. Adquireixen millor textura si usam oli d'oliva verge com a ingredient, front a d'altres olis de llavors o vegetals.

A rebosteria l'oli d'oliva verge ens garanteix un sabor únic tant com a ingredient com a l'exterior si hem de fregir l'elaboració.

Dins les fritures l'oli d'oliva no manifesta cap canvi estructural ni de qualitat, mantenint les seves propietats i no llibertant les toxines que creen altres tipus de greix al cremar-se.

Una altra avantatge de l'oli d'oliva verge a les fritures és la formació d'una crosta a la superfície del producte que evita que l'oli penetri al seu interior, deixant el producte més cruixent i evitant les textures de 'bollit'.

Així hi tot, amb les fritures evitarem mesclar diferent tipus d'oli, ni altres tipus de greix ja que això redueix la vida útil del producte.

Malgrat d'oli d'oliva admet successives utilitzacions dins les fritures, sempre entre ús i ús el colarem comprovant que no quedin restes visibles i que l'oli mantingui les seves característiques organolèptiques visiblement sense canvis. Així hi tot, si l'oli no se'ns crema, cas en que l'hauem de substituir de seguida per un de net, no convé emprar-lo més de 4 vegades, ja que després de cada ús és inevitable que minvi la seva qualitat.



CUINA DE TEMPORADA:

Olives trempades

Avui us mostraré com preparar les olives trempades així com me les va ensenyar a fer en en Luciano Jiménez

ELABORACIÓ

- Collim les olives, les triam, i les feim netes si és un cas.
- Dins una greixonera posam un llit de sal.
- A sobre una capa d'olives.
- Tapam amb fulles de taronger.
- Repetim les capes fins a acabar amb totes les olives.
- Deixam ben tapat, en un lloc a rasser, per espai de 21 dies. La sal actua com a dessecant de les olives.
- Passades tres setmanes retirem la sal de les olives.
- Feim uns pots de vidre ben nets,
- Els omplim amb les olives, fulles de llimonera, de garrover, alls i coent si us agrada.
- Omplim els pots amb oli d'oliva verge i els tapam bé.
- Podem deixar-ho així o, si voleu, podeu esterelitzar-los 20 minuts al bany maria.



ESCOLA DE CUINA:

Que l'oli i les olives formen part del nostre ADN com a Sollerics i Balears queda ben palès amb molt d'aspectes de la nostra cultura i patrimoni.

Un poc de música.

- Blaumut - Pa amb Oli i Sal, inclosa en el CD El Turista (Picap, 2012)
- Jota des Collir Olives. Estol de Tramuntana, inclosa en el Cd Un Ventall de Cançons (Ona digital, 2003)
- Pa amb oli Nacional. Ocuts. Inclosa en el cd Pa amb oli Nacional (Blau, 1990)
- Pa amb Oli. TIU, inclosa en el Cd Musicogastronomia (Blau, 2008)

Lectures:

- *El llibre de l'oli* (ed El gall Editor) de Joan Mayol.
- *Oliveres, olives i oli* (El bosc de colors)
- *L'oli d'oliva* (Sd Edicions)
- *Volem pa amb oli* (Ed Olañeta). Tomas Graves.
- *El libro del aceite de oliva* (1.ª edición). Lourdes March; Alicia Ríos (1989) Madrid: Alianza Editorial.