



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Al foc de llenya

La cuina al foc de llenya ja és present a l'alta gastronomia i utilitzada pels grans xefs

Avui us convido a sortir de la cuina, anar a la terrassa, al corral o al jardí, encendre la torradora i gaudir d'un bon tiberi, avui un poc especial.

Sí, ja sé que és un poc més enredós cuinar a foc de llenya, però el resultat envers a la cuina de gas o elèctrica és realment ben significatiu. Tant que ben bé val l'estona que hi dedicam.

I no sols carn, verdura o peix torrat... tres les paelles, les olles i les greixoneres; ja veureu quin goig.

El primer és preparar el foc, començau amb llenya prima i després alguns troncs mes grossos. No és necessari fer molta flama, cercam un bon caliu. Pensau que part de la gràcia d'aquest sistema de cocció és que els aliments adquireixen el gust de la llenya que usem així que triau bé la fusta. La millor: olivera, taronger, alzina o vinya.

Això sí, evita retalls de fustes pintades, vernissades, conglomerats o altres productes que puguin afectar al sabor del cuinat. Evidentment res de cremar plàstics i altres objectes.

I és que la versatilitat de la cuina a la brasa és fantàstica. Com he dit abans és lògic pensar en carns, i embotits quan parlem de cuinar amb llenya, però hem de tenir ben present que

qualsevol idea culinària es pot desenvolupar d'una manera perfecta si feim la seva versió a la brasa.

Avantatges:

- A les carns es redueix la utilització d'oli, ja que ja no és tan necessari gràcies als propis suc de les peces cuinades, part dels quals cauran sobre les brases fumant i donant aquest sabor tan desitjat de carn a la graella, i resultant així plats més lleugers, molt més sans.

- Amb els peixos, i fins i tot amb els mariscs, cal una vigilància especial. És ideal comptar amb accessoris apropiats, com reixetes a mida, gàbies i altres que impedeixin que el producte s'enganxi a la graella, la qual ha de tenir un extra d'oli. També són apropiats aquests accessoris per a les petites hortalisses i verdures. Perquè són especialment les verdures i hortalisses molt agrairides quan es fan a la brasa: conserven millor els nutrients i vitamines que en altres formes de cuinat, com per exemple passa amb la cocció, sent a més el seu sabor molt atractiu amb el toc de l'aroma de la millor brasa i carbó de llenya.

- Les textures que s'aconsegueixen -el cruixent per fora i el tendre a l'interior- i tots els matisos que aporten les aromes de la brasa són inigualables en tots els tipus d'aliments. Sempre us he parlat de l'efecte Maillard, doncs amb la cuina amb llenya s'aconsegueix fàcilment.

Dos són els sistemes fonamentals per cuinar amb llenya/calieu: el forn tancat,



creat als anys 60 per Josper, (i que darrerament han adoptat molts de restaurants) o el japonès Kamado i la graella oberta tradicional.

Les graelles obertes són els sistemes més tradicionals. Entre elles podríem citar la graella basca, la robatagrill, el mangal... Bàsicament el sistema és una graella sobre el calieu, oberta, amb més o menys distància a la llenya o al carbó, encara que l'ideal és que aquesta distància sigui fàcilment controlable.

L'altre mètode, el forn de llenya, reté la calor, de manera que és possible cuinar els aliments en molt menys temps, a més de poder controlar el flux de l'aire i alhora la intensitat de les brases, de manera que és possible estalviar en el consum de carbó i de donar un toc especial als aliments. A més, en ser tancat, permet les tècniques típiques d'un forn, és a dir, enforar per dalt, fumar...

Carbó vegetal o llenya per a cuinar?

- El carbó vegetal s'utilitza des de fa mil·lennis per cuinar. Procedeix de la combustió incompleta de la fusta i altres productes vegetals, està fet sota control, en un procés que és renovable i ecològic, a més d'emetre menys gasos contaminants i retenir aromes i propietats de la llenya natural. Té un alt poder calorífic (triplica el de la llenya de vegades).

- Semblaria que el carbó vegetal és molt millor que la llenya. Però tot depèn del que elaborarem. Si el que volem és cuinar lentament al calieu aquest és ideal per a un munt d'aliments. Però si per exemple el que volem és fer una calçotada, torrar pebres o albergínies necessitarem una llenya com la del sarment de vinya, per aconseguir una flama ben viva sobre la qual posarem els vegetals. Per a un cas com aquest, la llenya és perfecta.

- El carbó mineral no es pot emprar per a cuinar. Aquest s'extreu de l'escorça terrestre, no és renovable; sol ser hulla, lignit, antracita, torba o coc. Aquest tipus de carbó té altres usos, com generador de calor o industrials.

Definitivament, cuinar al foc és molt saludable i gratificant, a mi m'encanta. Requereix una mínima tècnica i pocs accessoris especialitzats, tals com pinces i graelles especials.

A més, aquesta cuina ja és present a l'alta gastronomia, un nou motiu per a animar-nos a fer un plat tres estrelles, res a envejar als grans xefs.

CUINA DE TEMPORADA:

Sopes amb sobrassada

Sopes mallorquines fetes al foc de llenya

INGREDIENTS (Les quantitats van un poc al gust i el vegetals segons la temporada)

- Col (jo vaig usar un parell de kales que tenia sembrades)
- Espinacs o bledes.
- 1 cabessa d'all sencer, unes fulles de llorer.
- Colflori.
- Ceba a mitja juliana o cebes tendres
- Pebre Verd i pebre vermell, tallar a daus
- Mongetes, faves o xixols.
- Julivert i all picat
- Oli d'oliva de Sóller i pebre bord dolç, sal, tomàtiga, pa de sopes i una punta de sobrassada.

ELABORACIÓ:

● Important: fer una bona 'mice en place' per a l'hora de sortir a cuinar per a dur-ho tot d'una vegada. Netetjau i tallau les verdures a juliana o brunoise segons tipus. Començau a fer el sofregit amb el següent ordre: All i llorer passadet dins l'oli, després els pebres, la cebeta, cebeta tendra, verdures (començant per la més dura, ex. colflori).

● En aquest punt podeu afegir-hi sa sobrassada i una cullerada de pebre bord dolç i sofregir-ho un poc per, de seguida, aturar la cocció afegint-hi la tomàtiga triturada.

● Banyau amb aigua (la justa per a tapar) i coure afegint la col i les verdures de fulla, tira a tira. Rectificarem de sal segons avanci la cocció.

● Un cop cuita la verdura, preparau una greixonera amb un llit de pa, espolvorejat amb un picadillo i regat amb oli d'oliva. Escaldau i deixau coure uns minuts.



ESCOLA DE CUINA:

- A les fotos veureu també una paella, aquí teniu la recepta: <http://cui-nant.com/paella%20mixta.htm>.
- Després d'escollir la llenya, revisau que estigui ben seca i lliures de fongs ja que una fusta humida o defectuosa serà gairebé impossible de prendre.
- Les fustes més dures, ja que es consumeixen lentament, les deixarem per a quant el foc estigui ben encès i començar a fer calieu, romanen més temps al foc i produeixen calieu de bona qualitat.
- Per a evitar que els aliments quedin crus per la falta de calor s'ha de tenir provisió de llenya.
- La clau de cuinar a la llenya és controlar el foc perquè els aliments no quedin cremats per fora però crus al seu interior, per això recomanem que quan la llenya estigui ben encesa fer servir una vara de metall per moure els trossos de llenya deixant tota la graella amb la mateixa intensitat de foc o tenir diverses temperatures, posant calieu als costats, com de reserva.