



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Elaboracions amb fruites

Melmelades, confitures, compotes i chutneys de fruita i verdures

Què és la melmelada? Quan fem melmelada, sempre partim de fruites senceres, tallades en trossos o triturades, amb un contingut mínim d'un 30% de fruita. Aquestes es couen amb sucre per aconseguir una espècie de puré que pot o no contenir trossos de fruita, però la seva consistència serà més aviat líquida. Si aquest contingut és igual o superior al 50%, la melmelada serà de qualitat 'superior' o 'extra'. Fins i tot podem trobar al mercat alguna melmelada que pot arribar a tenir un 60% de fruita.

Són molt habituals la melmelada de taronja, la melmelada de figues, de mores silvestres o la de tomàtiga dolça que combina perfectament amb receptes salades. De fet a la web www.cuinant.com podreu trobar una recepta de pa amb oli amb melmelada de tomàtiga

Què és la confitura?

La confitura en canvi es prepara amb la polpa de les fruites cuita en un almívar. La confitura sempre tindrà més sucre que una melmelada. La seva textura és més gelatinosa pel fet de contenir aigua a la recepta, llimona i/o pectina. El contingut mínim de fruita, haurà de ser de 35% i per l'extra, del 45%.

Perquè ho tingueu clar a l'hora de preparar melmelada o confitura a casa podem resumir que es diferencien en:

- En el seu mètode de preparació.

- En la quantitat de fruita mínima que porta.
- La seva quantitat de sucre.
- L'estat de les fruites emprades en elles.
- La seva textura o consistència final. La melmelada és més líquida i la confitura més gelatinosa.

Què és la compota?

La compota o composta són unes postres a base de fruita cuinada. Consisteix en un puré de fruita que, tallada o triturada, es cou amb aigua i sucre. És un plat que, en la seva forma actual, es va originar al Regne Unit al segle XVII.

A la cuina occitana, la francesa, a la cuina anglesa i a la cuina dels Estats Units la compota es prepara amb diverses fruites i es pot utilitzar com a farciment de pastissos. Sense sucre, o amb menors quantitats, la compota es pot fer servir com a acompanyament de carns.

A la cuina mediterrània la compota més comuna és la compota casolana de poma, aromatitzada amb canyella, nou moscada i pell de llimona. Són unes postres que tradicionalment es feien per a aprofitar pomes massa àcides o poc saboroses. La compota de poma s'acompanyava sovint amb un pa de pessic i crema anglesa o amb gelat de vainilla. També es pot afegir kirsch o rom a la compota.

Què és el Chutney?

Bàsicament podríem definir aquesta elaboració com una compota agredolça, que porta fruites o verdures en la seva composició, vinagre, sucre i diferents espècies. Se sol servir com a guarnició o acompanyament sobretot de

plats de carn, aus i peixos, formatges o patés i ens arriba de la cuina índia encara que també és molt popular entre els britànics. Hi ha diferents punts de vista sobre el seu significat: des de 'per xucar', és a dir 'per llepar-se els dits'. Tot i que hi ha qui indica que també fa referència a 'espècies fortes' i, fins i tot, a 'aixafar', perquè és la forma de manipular els seus ingredients.

No hi ha una recepta exclusiva per preparar el chutney. N'hi ha amb els ingredients més sencers però també apareixen més triturats, tipus puré, dependent de la cocció que se'ls doni. Sovint també porta algun tipus de picant però hi ha versions més suaus. I és ideal per conservar excedents de fruita i verdura gràcies a l'acció del vinagre, el sucre i les espècies.

Ingredients dels chutneys: La llista és interminable perquè pràcticament pots utilitzar tot tipus de fruites i verdures. No falten el vinagre (de diferents varietats), el sucre (sobretot de canya) i les espècies, entre les quals també hi ha una gamma infinita per triar: canyella, gíngebre, curri, mostassa, canyella, pebre coent, etc. I també solen incloure ceba.

Altres idees per a chutneys

Tomàtiga i albergoc: A més de fruites, altres vegetals com la tomàtiga, el carbassó, la pastanaga o l'albergínia resulten perfectes per preparar chutneys. També chutney de carbassa o pastanaga, taronja i gíngebre (o curri). Per a aquesta opció, usarem carbassa i taronja i aromatzem amb diverses espècies, entre les quals destaca el gíngebre fresc ratllat. Ideal per prendre amb carns, peixos, formatges, patés, etc.



CUINA DE TEMPORADA:

Chutney de prunes amb curri, comí i vinagre

INGREDIENTS

- 1 quilògram de prunes
- 2 cebes
- 200 cl de vinagre de poma i 100 cl de vinagre balsàmic
- 200 gr de sucre moreno
- 1 culleradeta de curri, mitja culleradeta de comí, 1 polsi de pebre bord dolç, 1 polsi de gíngebre sec en pols, 1 polsi de canyella mòlta i 1 mica de caiena en pols

ELABORACIÓ:

- Rentau la fruita i la tallau a bocins amb la pell.
- Pelau les cebes i picau-les.
- Posau en una olla els dos tipus de vinagre amb el sucre moreno i posau-ho a coure. Quan es dissolgui, incorporeu les fruites, la ceba i les espècies.
- En bullir, baixau el foc i cuinar durant una hora.

Ja que hem xerrat també de confitures cal recordar que aquest tipus d'elaboracions formen part de la nostra cultura gastronòmica i no és estrany trobar receptes de cuina mallorquina que usin confitures. També inevitable és parlar de 'receptes' més senzilles com les galetes d'Inca amb confitura o la sobrassada amb confitura, èxit assegurat. Pere d'Alcàntara Penya i Nicolau (1823-1906), en el seu llibre *Cuina Mallorquina*, ens proposa confitures variades com les més tradicionals de melicó, llimona o albercocs fins a les més 'especials' com són les d'ametllons, d'albergínia, de patata, d'ou o la de clavells; sens dubte un bon repertori que reflecteix bé la riquesa gastronòmica de la nostra terra.

Confitura de clavells:

Una lliura (400 grams) de flors de clavells esflorades i picades. Per cada lliura corresponen tres lliures de sucre al grau de ploma (almívar just arrencat a bullir) i sols han de donar deu bulls.

Confitura de taronges de la xina:

Després de fets trossos i tret lo grell sense pelar-la, les couràs i picaràs amb el morter de pedra ben picat. Després ho mesclaràs amb el sucre al grau de perla (almívar amb un poc de densitat) i courà fins al grau de canya. Per aquestes fruites correspon dues lliures de sucre per una de fruita i un raget de suc de llimona.



ESCOLA DE CUINA:

- El sucre afegit en aquest tipus d'elaboracions actua com a agent conservador, ja que a l'augmentar la pressió osmòtica inhibeix el creixement de bacteris.
- El nivell calòric de les melmelades és alt -2,2 kcal / gram a causa, precisament, del sucre.
- Les melmelades dietètiques, en lloc de sucre sacarina contenen fructosa, un altre sucre que s'absorbeix lentament.
- S'ha de tenir en compte que la fructosa aporta gairebé les mateixes calories que la sacarosa, de manera que aquestes melmelades no són bones en casos d'obesitat. Advertir que algunes vegades s'etiqueten com 'sense sucre'.
- Hi ha moltes diferències entre les melmelades fetes a casa i les industrials; sobre tot pel contingut d'additius en aquestes darreres com són antioxidants, com àcid ascòrbic, citrats, lactats, tartrats, colorants, etc.