



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Matèries primeres (III)

La carn: tipus, categories i usos

Amb l'article d'aquesta setmana seguim amb la sèrie de sessions dedicades a conèixer més d'aprop les matèries primeres.

Un recorregut que ens portarà a l'estudi dels productes que empram dins la cuina, coneixerem les seves principals característiques, aplicacions gastronòmiques, consells de manipulació i conservació. En definitiva aconseguir una bona cistella de compra i saber extreure el millor del producte per a presentar-lo a taula amb la màxima qualitat.

En els anteriors articles de matèries primeres xerràrem dels pollastres i els ous. Podeu recuperar els articles a l'arxiu del Sòller.

Matèries primeres. Pollastre (I) 3 de febrer <https://www.elsoller.cat/arxiu/pdf/1163/18>

Matèries primeres. Ous (II) 10 de febrer <https://www.elsoller.cat/arxiu/pdf/1165/18>

Anem a comprar carn:

Pel que respecta a fer una bona compra, hem de tenir present que la carn és un producte natural i per tant no uniforme. La textura sabor i l'aspecte, els determinen el tipus d'animal i la seva alimentació. En principi, no hi cap raó per pensar que quan més cara sigui la carn més bona serà. Cada peça té una aplicació determinada i així com compram carn de primera per a torrar no usarem aquest tipus de carn

per a fer un aguiat. D'altra banda, per exemple, el color del greix pot variar des del quasi blanc en la carn de xot al groc fosc a la vaca. Aquest color depèn de l'alimentació, varietat i fins i tot l'època de l'any. La guia més útil per a la qualitat i tendresa de la carn és el coneixement de les seves peces, la seva ubicació en l'animal i l'aplicació més convenient dins la cuina. Així trobam:

- Carns de primera o extra, per a torrar o per a elaboracions de cocció curta: llomillo o filet i llom baix.

- Carns de segona, amb més contingut muscular i greix que fa que precisin cocció més llargues o intenses (fregir, rostir, aguiar, per a fer carn picada), com poden ser: cadera, llom alt, cuixes davanteres, contra o la culata.

- Carns de tercera, amb un alt contingut amb fibra muscular o greix i que a més poden portar os. Ideals per a brous, aguiats, estofats, escaldums. Trobam dins aquest grup, falda, ratolí panxeta, coll, ossobucco, cua, etc.

Per establir unes normes ràpides de qualitat de la carn podem indicar que:

1) Per a la vedella, quan més blanca, és més probable que sigui més tendra i de sabor més delicat. La vedella adulta és de color rosa i el greix de color crema.

2) Per al xot convé comprovar que tenguim la carn rosada quan està recent tallada i que tenguim el greix fi i blanc. Com a totes les classes de carn, quan més jove és l'animal més tendra és la carn. Un bon índex d'edat és el pes: el xot de més qualitat sol tenir les cuixes de 2 o 2,5 kg i mai de més de 4 kg.

3) Per al porc, si és de bona qualitat ha de ser de color rosat clar amb el greix ferm i blanc.



La carn, com a tota la resta de productes, ha de menester un tracte especial per a garantir la seva idoneïtat per al consum i aconseguir que les propietats organolèptiques (sabor, color, olor i nutrients) arriben inalterades a la taula.

Pel que fa a la conservació podem establir que la millor temperatura per a conservar la carn fresca (tot tipus de carn) volta entre el 0°C i els 1°C; hem de tenir present, però, que a nivell domèstic les geleres sols arriben normalment a uns 2 o 4 °C. Sobretot hem de mantenir aquesta temperatura inalterada fins al moment d'utilització. Així la carn pot aguantar uns 4 o 5 dies en bones condicions. El que sí té un temps de conservació més baix són les vísceres que les podem conservar en bon estat a 2/3°C uns 2 o 3 dies. Tenir en compte que aquests temps de conservació són orientatius. També pensau que el temps de conservació varia segons el fraccionament de la carn; és a dir, si la carn és una peça grossa o si per contra és, per exemple, carn picada.

Però com l'hem de guardar?

La forma correcta de conservar la carn fresca és dins un recipient de material inalterable (plàstic, vidre o inox) i sobre una reixa que la mantingui allunyada del suc que pugui fer. Aquest recipient s'ha de canviar cada dia i mantindrem la carn sempre dins la gelera i sols la traurem per al seu consum, evitant canvis bruscos de temperatura. La forma perfecta seria guardar la carn en peces grosses i penjada per a que degoti, amb un recipient a sota per a recollir el suc.

I si és carn congelada?

És molt important mantenir la carn, i tots els congelats, per sota dels -18°C per a garantir la seva correcta conservació. Pel que respecta al temps màxim de congelació establirem per a la carn de porc de 4 a 6 mesos, la de xot de 6 a 10 i la de vedella de 8 a 12. Tal i com passava amb la carn fresca, la carn fraccionada, les vísceres o la carn picada té un temps de conservació menor no excedint aquest de 1 o 2 mesos. Per això és molt important identificar bé la carn que posam en el congelador. Ara sí, millor evita congelar la carn que sempre perdrà qualitat. Pel que fa a la descongelació aquesta serà dins la gelera i deixant-li almenys unes 12 hores, i mai fer-la sota de l'aigua o a temperatura ambient.

CUINA DE TEMPORADA:

Greixonera de carn i pesols

Avui us he preparat unes receptes de cuina tradicional mallorquina, unes d'aquelles receptes que fan ganes els dies freds d'hivern; una de carn i una de peix, per a que pugueu triar.

INGREDIENTS (2pax)

- 200 grams de xulla, 500 grams cuixa de xot.
- 300 grams de carn magra de vadella.
- 200 grams de pa rallat.
- Un tros de sobrassada
- 200 grams de pessols
- Herbes aromàtiques (julivert, moradui, orenga)
- Clau d'espècie, sal, pebre bo negre, safrà i oli d'oliva.
- 2 litres de brou de carn.

ELABORACIÓ:

- Picau la carn, la xulla, la sobrassada, el moradui i el julivert. Mesclau amb el pa rallat, l'ou, espècies, safrà i la sal; mesclau i elaborau unes petites pilotes (5 o 6 per ració).
- Passau-les per farina i fregiu-les. Banyau-ho tot seguit amb el brou i posau-les a bullir a foc suau. Uns quinze minuts.
- Afegiu el pessols i ja per acabar rectificau de sabor i serviu-ho ben calent amb unes llesques de pa de sopes, per exemple.



ESCOLA DE CUINA:

- Durant l'imperi Romà, quant més complicats i fastuosos eren els pastissos de carn, més reputació adquiria el cuiner.
- En aquesta època clàssica el major repte pel cuiner era presentar les aus perfectament desossades, però conservant la seva forma primigènia.
- El primer llibre de cuina on es mostra com tallar la carn apareix cap al segle XIV; és l'Arte Cisiòria de Enrique de Villena.
- Es consumeixen, de mitjà, uns 75 quilograms, per persona, de carn de vaca a l'any
- Que sols en un cap de setmana el 39% dels espanyols haurà menjat carn de vaca? I el 50% carn de pollastre.