



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

## Preguntes variades (I)

Alguns punts importants a tenir en compte a l'hora de cuinar

De tant en tant vaig recopilant algunes de les preguntes més habituals que me solen fer i en faig un petit arxiu. Per la meua feina com a docent algunes me les solen fer varies vegades durant el curs. D'aquesta manera també me serveixen per preparar classes. Espero que també us ajudin.

### Perquè no es poden tornar a congelar aliments ja descongelats?

Tots els aliments són alts en aigua i quan es congelen aquesta es torna gel i forma vidres fan malbé l'estructura interna del producte. A l'hora de descongelar s'elimina aigua però no el dany causat pels vidres. Això fa perdre propietats com textura i sabor. El producte queden més flonjos i amb l'eliminació d'aigua també s'eliminen vitamines, minerals, aromes i altres elements. Però a més es reactiva la generació de microorganismes ja que no moren durant la congelació.

Per això si tornam a congelar el mateix aliment més vidres es generen malmenant encara més la seva estructura i perden més propietats. Però el problema més important a tenir en compte és que els bacteris només estan «dormint» i en descongelar es reactiven i es

multipliquen donant un producte de més risc. Si el tornam a congelar generarem més factors de risc.

### Se pot rentar la carn de pollastre quan arriba a la nostra cuina?

Aquesta carn té aromes crus forts que augmenten més quan venen bossa des del mercat. Precisament aquest embosament (per absència d'oxigen) fa que aquests olors siguin més forts.

En aquest punt hi ha gent que passa el pollastre per aigua per a rentar-lo. No obstant no és recomanable rentar el pollastre ja que a la superfície d'aquest es troben molts de microorganismes com salmoneres i campylobacter i en tocar l'aigua l'únic que es fa és empènyer els bacteris amb l'aigua i quedant aquests adherits a les superfícies i a altres aliments. El problema és que s'escampa per les esquitxades del voltant i és un gran risc de contaminació tant si es fa en recipient a part o dins la pica; sempre quedaran restes contaminants.

Si sabem que la carn està bé sols basta deixar orejar-la una estona i si volem eixugar-la amb un drap de cuina. Després ens farem les mans netes i procedirem a la seva manipulació i cocció.

De les carns, la de pollastre, és una de les més delicades tant a nivell organolèptic com de seguretat alimentària.

### Serveix de res afegir oli a l'hora de bullir pasta?

Aquest és un costum present en molts llocs a l'hora de cuinar pastes o fideus i que diu que afegir un raig d'oli durant la cocció ens pot ajudar que no s'aferrin.

Però això, científicament, no funciona. En realitat en abocar oli aquest sura ja que els greixos tenen la propietat de

ser hidrofòbics o sigui no es mesclen amb aigua. Des d'una altra perspectiva les pastes s'enfonsen ja que són més denses que l'aigua i l'oli és menys dens que l'aigua i es queda a la superfície. Encara que ho remenem varies vegades sempre se separa l'oli de l'aigua i aquesta «rentarà» el poc oli que s'aferra a la pasta. Per això no serveix afegir-lo a la cocció les pastes, aquestes s'aferran pels seus midons i per evitar-ho s'ha de remenar cada cert temps així amb el moviment i les bimbolles d'ebullició evitem que s'adhereixin. Així que ens podem estalviar aquest oli.

Una altra cosa en haver acabat la cocció: totes les pastes (i arrossos) s'han de refredar amb aigua freda, i en retirar-les de l'aigua i un cop colades; aquí sí és bona idea abocar una mica d'oli i mesclar bé.

### La sal fa que l'aigua bulli més ràpid?

Aquesta és una creença popular molt estesa, però certa en cert matissos.

L'aigua bull a 100°C (sempre varia un poc en funció del lloc del món on ens trobam). Si canviem la densitat de l'aigua afegint-hi algun element aquesta també modificarà el seu punt d'ebullició. El que passa és que la sal que afegim dins un cuinat és tan poca que aquesta modificació és quasi inapreciable. Així que dona igual quan afegim la sal si al principi o al final: bullirà igual. Una altra cosa es el factor de l'evaporació que si que hem de tenir en compte.

### És millor posar la sal al principi o al final dels cuinats?

La sal actua com a potenciador del sabor, però també hem de saber que no s'evapora tal i com si ho fa l'aigua. Per això, i a mode d'exemple; si tenim una sopa amb 2 litres de líquid i la salam a gust (amb 20 grams de sal, per exemple), després de 30 minuts de cocció tindrem 1800 ml de líquid, però seguirem tenint una concentració de 20 grams de sal. Les proporcions hauran canviat. Per això millor posar la sal de cara al final de les coccions amb líquid.



## CUINA DE TEMPORADA:

# Preparant Nadal

Ara que ja s'atracca el Nadal podríem començar a pensar plats i menús festius. Que us pareix? Doncs per avui us proposo un conill amb ceba, gambes i xocolata.

### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 1 conill i 8 gambes de Sóller.
- 4 cebes i /o un parell de xalotes.
- 200 grams de tomàtiga natural triturada
- 1/2 litre de vi.
- Un manat de fines herbes, una cabessa d'all
- 100 grs d'ametlles
- Sal, pebre bo negre, pebre bo dolç.
- Oli d'oliva, millor si és de Sóller.
- Un poc de xocolata ( 50 grams)

### ELABORACIÓ:

- Sofregir ses gambes i reservar. Tallar i assaonar el conill per marcar-lo posteriorment dins una casseroles (la de les gambes) amb oli calent. Dins el mateix recipient ofegar la ceba tallada a mitja juliàna, els alls i les xalotes senceres. Quan comencen a agafar color afegir-hi el conill, una cullerada de pebre bo dolç i la tomàtiga. Deixar coure 5 minuts.
- Tot seguit hi posarem el vi i el manat de fines herbes. Deixar coure 5 minuts a fi d'evaporar l'alcohol. Amb els fetges del conill, que també hem marcat dins oli calent, les ametlles i un poc de julivert; farem una picada.
- Tapar la carn amb aigua i quan arrenqui a bullir rectificarem de sal i afegirem la picada. Deixar coure fins a la total cocció i un poc abans d'acabar afegir ses gambes. Donarem un poc de color, sabor i textura afegint en darrer lloc la xocolata. Podeu veure el vídeo de l'elaboració a: <https://www.youtube.com/watch?v=OLBSxrk41rg&t=26s>



## ESCOLA DE CUINA:

- La carn de conill és una carn molt apreciada per les seves propietats nutricionals i organolèptiques (sabor, aroma i textura). Es considera una carn magra o «blanca», per la quantitat i la qualitat del seu greix.
- És una carn baixa en calories. Només hi aporta unes 130 kcal per cada 100 g. Sens dubte, el seu valor proteic n'és el component més destacable. La carn de conill aporta proteïnes d'alt valor biològic, que contenen tots els aminoàcids essencials que necessita l'organisme. El contingut oscil·la entre 18 i 20 g de proteïnes per cada 100 g.
- És una carn fàcilment digerible i tendra, a causa del seu baix contingut en col·lagen. La carn de conill és un aliment de gran versatilitat gastronòmica i, per tant, admet una àmplia varietat de preparacions culinàries. Es pot preparar rostit, al forn, a la planxa, saltat, ofegat amb verdures, estofat, marinat, aguiat, confitat, fregit. Combina a la perfecció amb multitud d'herbes aromàtiques.