



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Flors al plat

L'ús de les flors per completar una recepta ja ve de segles enrere. A Mèxic empraven la flor de carabassa, els romans les violetes o el indis els pètals de rosa

Avui vos vull presentar una recepta un poc especial. En lloc de dir-vos el que heu d'anar a comprar, us diré que vos n'aneu a passejar; això sí, heu de recollir per les voreres alguns ingredients d'aquesta amanida.

En primer lloc triau un bon lloc per passejar: cap al Pujol d'en Banya o els cinc ponts, cap al barranc de Biniaraix o Fornalutx, a bé cap a Muleta o Deià, tots els camins ens serveixen.

Un cop ja estau de camí, mirau bé per les síquies i colliu un grapat de Creixens (*Nasturtium officinale*). Seguint pels camins de muntanya i podeu collir dents de lleó (*Taraxacum officinale*) i acedera (*Rumex acetosa*). També podeu collir un grapat d'ortigues tendres i petites (*Urtica dioica*) que podeu fregar suaument dins un pedaç net perquè perdin el pels urticants. I ja per acabar la llista d'ingredients i donar un poc de color, podeu collir algunes flors de margalida (*Chrysanthemum leucanthemum*), algunes fulles i flors de caputxina (*Tropaeolum*

majus) i alguns pètals de rosa i de clavells.

Ara ja sols falta la resta d'ingredients, com llimona, sal, oli, alls i un poc de bacallà dessalat. Com veis la recepta promet resultar molt bona i visualment atractiva.

Com podeu veure la recepta d'avui porta flors. Les flors són un recurs gastronòmic no gaire explotat però, si ens decidim a usar-les podem aportar un nou punt d'olor i color a les nostres elaboracions culinàries tradicionals.

Algunes d'aquestes flors s'usen directament en l'elaboració d'amanides o plats de carn. D'altres s'infusionen per aconseguir líquids i aromatitzar, per exemple, postres.

Sembla una cosa nova i reservat a la nova cuina i alta pastisseria, però l'ús de flors per complementar una recepta ja ve de fa segles quan llocs com a Mèxic s'emprava la flor de carabassa, els romans les violetes o les postres indis que eren adornades amb pètals de rosa. Afegeix flors al nostre menjar no només ho fa més fresc i atractiu a la vista, sinó que també afegeix sabors diversos i una forma de condimentar que aporta certs matisos especials. I fins i tot nutrients com vitamines del grup A i B, betacarotens, licopens, altres components, a l'igual que quan condimentam els nostres plats amb herbes aromàtiques.

Encara que ens sembli una cosa molt snob, reservat als grans xefs i fora de la

nostra cuina, la veritat és que les prenem més sovint del que pensem ja que el bròquil, la coliflor, el clau o el safrà són també flors. Però bé, com us imaginareu no totes les flors són comestibles, i fins i tot dins de les que si es podrien menjar, hem de tenir en compte aquelles de viuers amb destinació a les floristeries no s'haurien ingerir per estar carregades de pesticides, ja que la seva fi és ornamental i no per a alimentació. Les flors per afegir als nostres plats han de ser aquelles espècies comestibles conreades per nosaltres, o bé si les comprem, millor de cultiu ecològic i collides amb finalitat alimentària.

Consells per preparar-les

Tallau-les al matí, abans que sigui l'hora de més intensitat solar. Escollirem les de millor estat i les que presentin bona olor. Rebutjarem els estams, tiges, pistils i la base blanca dels pètals perquè solen aportar sabor amarg. Encara que d'algunes com el safrà sí que usam els estams.

Abans del seu ús, les rentarem bé amb aigua freda o les assecam amb paper absorbent amb cura de no fer malbé els pètals o bé a penjant-les cap per avall per s'escorrin poc a poc. Les flors comestibles no es poden conservar molt de temps, així que és millor recollir només les que anem a fer servir o bé si són comercials guardar-les en el seu envàs a la nevera, on es mantenen uns dies.



CUINA DE TEMPORADA:

Amanida de flors i bacallà

INGREDIENTS

- 150 grams de bacallà dessalat per persona aproximadament.
- Oli d'oliva verge.
- Sal.
- 2 dents d'all.
- Una tomàtiga.
- El suc d'una llimona.
- Un bon assortiment de flor silvestres.
- Unes fulles tendres de caputxina i de creixents.

ELABORACIÓ:

- Netejarem tots els ingredients passant-los per aigua freda, i escórrer-los bé.
- El bacallà el confitem amb oli i els alls a làmines i el suc de llimona posant-lo a coure amb l'oli fred i en calentint-lo lentament. Quant arribi a uns 80°C ho aturam (no ha de fregir). Ho podem deixar macerar una horeta.
- Altres variants d'aquesta amanida podríem afegir-hi alguns greells de taronja o alguna altra verdura que ens faci ganes.
- I pel que fa a la salsa, que en aquest cas usam l'oli del confitat, podríem substituir-la per algun tipus de confitura de fruita que ben segur li donarà un toc de sabor i color especial.
- La recepta d'aquesta setmana la podeu escoltar al canal Bons Aliments i Gastrociència a IVOOX.

https://www.ivoox.com/podcast-bons-aliments-i-gastrociencia-ib3-radio_sq_f1876693_1.html



CUINA DE TEMPORADA:

Consells per a usar flors dins la cuina:

- No consumir mai flors de floristeria ja que per a mantenir-les fresques els afegeixen conservants que poden ser tòxics.
- S'han d'emprar flors del nostre propi cultiu o aquelles que es vénen per ser consumides.
- Hi ha flors comestibles i d'altres tòxiques, és millor davant els possibles dubtes consultar amb una guia, al farmacèutic o a un herbolari.
- Algunes flors aptes per al seu consum són: margalides, violetes, tul·lipans, roses, romaní, clavells, gladiols, flors de carabassa o carabassons, camamil·la, caputxines o lavanda...
- Trobareu més informació sobre com cuinar amb flors i plantes silvestres a:
<http://www.cuinant.com/larosella.html>
http://www.cuinant.com/amanida_silvestre.htm
<http://www.cuinant.com/pdf/14abril%2012.pdf>
<http://www.cuinant.com/pdf/21%20abril%2012.pdf>