



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Cuina digital

Avui en dia tot és a internet, consells, trucs, receptes, curiositats i altres dèries gastronòmiques

La tertúlia gastronòmica d'avui la volia fer un poc diferent. Canviarem la cuina per les pantalles i ens adintraem dins les xarxes socials, la web i altres dispositius tecnològics per tal de gaudir (i aprendre) de la cuina. Avui en dia tot és a l'internet: consells, trucs, receptes, curiositats i altres dèries gastronòmiques. Però tanta informació pot acabar per convertir-se en agobiant. Per això us facilitaré un poc aquesta tasca i us cercaré allò que crec interessant, divertit i sobre tot útil. Volia acabar l'article diguent-ho però, per què no començar per la web i blog d'aquesta secció? Supòs que a aquestes alçades ja ho sabeu, però www.cuinant.com i el seu blog <http://cuinant-blog.blogspot.com> estan sempre a la vostra disposició i s'actualitzen gaire bé a diari.

Aquí podeu des de recuperar els articles ja publicats en aquesta secció, com aprendre cuina del món, vegana, conèixer els millors productes de temporada o bé seguir la secció de vídeo receptes. D'ençà de 2004.

Seguint parlant de webs, també us recomano Los Cerezos en Flor

<http://www.loscerezosenflor.com>. Una web que té una especial cura per a la fotografia gastronòmica sense deixar de banda sucoses receptes molt variades.

No podeu començar el dia sense fer una volta per A Fuego Lento <https://www.afuegolento.com>, la web coordinada pel cuiner Koldo Royo, que ja ha esdevingut una de les webs amb més solera d'internet i és que el cuiner basc més mallorquí du ja 26 anys al cap davant d'aquest projecte.

<https://celiacaporsorpresa.com>. Aquesta és una web que, com bé el seu nom indica, està adreçada a l'alimentació sense gluten. Malgrat els problemes que aquesta malaltia comporta, no és excusa per no gaudir d'una bona cuina. En aquesta web trobareu consells i receptes aptes per a celíacs. Però encara que no ho sigueu, és també una web interessant per les seves propostes que bé valen per a tothom.

I deixem la web i ens endinsem a les xarxes socials. Començem per la del tito Marc. Al facebook són molts els perfils gastronòmics. Si bé és cert que molts d'ells es centren principalment en la fotografia gastronòmica, també podem trobar receptes, vídeos i molts de trucs o *life hacks* com es diu en aquest món.

#The Best Chef, és una pàgina que, amb prop d'un milió de seguidors, ens ofereix una 'passarel·la' de moda gastronòmica. Una fotografia molt acurada i amb gent pujant coses de tot el món. És sens dubte un perfil quasi obligat si us agrada la cuina.

Molt semblant és #Chef Francisco. També una pàgina de Facebook més que interessant. Personalment la segueixo i es poden agafar moltes idees... O bé posar-vos les dents llargues... Una cosa i l'altra al 50%.

El tercer perfil que us recomano no és d'un grup, sinó un que li podem posar nom i llinatges # Tomeu Arbona

Figuerola. Ja sigui des de ca seva, des del forn o d'aquí on sigui; seguir en Tomeu és un goig i una delícia, en tots els sentits. Veure tanta delícia, i sobre tot veure com es va creant et deixa ben enllepolit. (Ara que repàs l'article no deixeu de seguir al Forn de Sant Francesc, molt recomanable).

I de Facebook passam al Twitter. I és que si aquí cercam qualsevol *hashtag* relacionat amb cuina o gastronomia tindrem cuina per a avorrir. Us recomano seguir a Alberto Chicote @albertochicote on podeu seguir el devenir d'aquest mediàtic xef. També @cocinerosenred és una iniciativa per crear la primera comunitat de cuineres i cuiners per un consum responsable i sostenible. I el tercer perfil que us recomano al twitter és @conmuchagula, una revista digital gastronòmica que duu des del 2009 en aquesta xarxa i que ja va guanyar el Premi Gourmets al millor mitjà de comunicació. Hi ha molta més gent interessant per seguir: Ricard Camarena (València); Pep Magraner, gerent de l'Associació de Forners i Pastissers de les Illes, a més és divulgador gastronòmic i historiador; a més de bon company de tertúlies a IB3 Ràdio.

I acabam el repàs a les xarxes per l'instagram, la mare de tots els fotògrafs dels món, de tots els gourmets del món i de tots els amants de la cuina del món...

I si ho juntem tot: fotografia, cuina i gastronomia ens trobam que el *hashtag* #cuinatradicional té 51 mil publicacions, #cuinamediterrània en posa al nostre abast quasi 30 mil entrades i #cuinamallorquina, malgrat no tenir tants de K, posa al nostre abast més de 5.000 entrades. Amb aquest darrer *hashtag* hi trobam entrades del cuiner Andreu Gesnestrà, Restaurant Canyamel o d'un altre perfil ben interessant #esberenarsmallorquins.

Si és que t'hi poses i no hi ha aturall!

Ja se m'acaba l'espai per escriure i no us he mostrat ni la meitat del que volia. Si de cas, i per a no embafar-vos gaire, continuarem en una propera sessió gastronòmica... Diguem-ne 2.0. Bona setmana i ens veiem per internet.

CUINA DE TEMPORADA:

Calamars farcits

Al blog <http://cuinant-blog.blogspot.com> també hi penjo les imatges i receptes del que fem a l'IES, així que us deixo una de les darreres entrades:

INGREDIENTS

Per a 4 persones

- 8 calamars mitjancers
- 1 ceba
- 300 grams de carn picada
- 1 ou
- 1/4 de copa de conyac
- Mordux i julivert, sal i pebre bo, farina
- Oli d'oliva
- 250 grams de tomàtiga natural triturada
- Pebre bo dolç
- 2 dl. De vi blanc. Panses i pinyons
- 1 manat de herbes aromàtiques
- 6 patates

ELABORACIÓ:

- Netejar els calamars i picar les potes i les ales, mesclar-les amb la carn picada, assaonar-ho i trempar amb l'ou i el conyac.
- Amb la farsa omplir els calamars i tancar-los amb un escuradents. Enfarinar-los i daurar-los lleugerament.
- Dins la mateixa pella, sofregir la ceba, un cop daurada afegir-hi la tomàtiga i el pebre bo dolç. Deixar reduir i afegir-hi el vi. Disposar-hi els calamars i tapar d'aigua. Afegir-hi també el manat de fines herbes, les panses i els pinyons.
- Deixar coure uns 30-40 minuts a poc foc. Rectificar de sal i 10 minuts abans de servir coure dins la salsa les patates. Espolvorejar de julivert picat, rectificar de sal i servir.



ESCOLA DE CUINA:

Curiositats per cuinar els calamars:

- Per fer-los ben nets convé girar-los damunt d'avall per fer ben net l'interior.
- Si els heu de torrar convé llevar-los la pell exterior, així quedaran mes 'presentables'.
- Les ales i les potes es poden picar i afegir al farcit.
- Si els torrau feis-ho a foc fort i uns 4/5 minuts màxim.
- En canvi si els feis amb salsa hauran de coure uns 45 minuts a foc fluix.
- Proveu de cuinar-los amb un sofregit de sobrassada. Són deliciosos.
- A l'hora d'assaonar-los podeu fer-ho amb abundant llimona, una picada d'all o julivert o amb mostassa.
- Es poden fer farcits, amb salsa, fregits, amb escabetxo, pica pica, fent pilotes, amb ceba, amb tinta, amb sobrassada i mel, torrats, gratinats...