



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Taronges

La varietat autòctona de Sóller és la canoneta, de mida petita però amb molt de suc i sabor intens

Aquests dies es du a terme una nova edició de les Jornades de la taronja (del 21 d'abril al 7 de maig). I si us ve de gust, demà dissabte i passat demà diumenge a les 11:00 a Plaça us per a Plaça per a tast en un show cooking.

La taronja és el fruit del taronger, arbre que pertany al gènere Citrus de la família de les rutàcies. Els fruits, tenen la particularitat que la seva polpa està formada per nombrosos grells plens de suc. El taronger dolç és el més conreat de tots els cítrics i és l'espècie més important del gènere Citrus. És un cítric de color entre el groc i el roig, color que rep el nom de taronja, per aquest fruit. Hi ha nombrosos tipus de taronges (més de 400 varietats).

Les taronges més dolces són les taronges de taula, mentre que les taronges amargues tenen un gust tan àcid i amarg que no se solen consumir crues i es reserven per fer melmelades i per obtenir olis essencials.

Les varietats més apreciades són la navelina i la nàvel. La navelina, de gran qualitat per consumir fresca, té una forma més o menys arrodonada, és de grandària mitjana, no té llavors i la seva polpa és molt sucosa. La pell és de color taronja intens, amb un melic poc prominent. La nàvel té el melic menys

pronunciat i la pell més fina. De la maduració tardana, el fruit es conserva bé a dalt de l'arbre fins a finals de maig.

La varietat autòctona de Sóller és la canoneta, de mida petita però amb una bona proporció de suc i amb un sabor intens. Segons un estudi elaborat recentment per la UIB, la 'canoneta' té un elevat contingut en fibra, major que la resta de taronges.

De tots els cítrics la taronja és la més rica en vitamina C, però també ens aporta àcid fòlic i minerals, com el potassi, el magnesi i el calci. A tot així hi hem d'afegir les propietats antioxidants (protecció de les nostres cèl·lules) gràcies a l'àcid cítric. També consumir-ne afavoreix el trànsit intestinal, sobre tot si es consumeix sencera.

En cas de fer-ne suc, l'hem de consumir tot d'una ja que les seves característiques organolèptiques es minven ràpidament.

El cultiu del taronger dolç es va iniciar fa més de 4000 anys al sud de la Xina. Poc a poc el seu cultiu es va estendre al sud-est asiàtic i, posteriorment, per tot l'Orient, primer amb Alexandre el Gran i, posteriorment, a través de la Ruta de la Seda. Les taronges dolces van ser molt apreciades pel seu gust (tot i que les primeres que es cultivaven eren molt amargues) i per les seves propietats curatives.

Els àrabs, que la van anomenar «naranj» (derivat del persa arangus); van introduir el taronger amarg a Europa pel



sud de la Península Ibèrica al segle X. La paraula taronja possiblement tengui un origen simultani de diverses paraules de diverses llengües del sud d'Àsia: «naranjam», «nagarukam» o «nari», que vol dir fragància. El que sí és cert és que la taronja i el seu nom va ser traslladada cap a l'occident i cada cultura deixà la seva empremta dins la història d'aquesta fruita, així els perses la denominaven «narenj» i els àrabs denominaven «naranj» a la taronja i «naranjah» al taronger.

La paraula es mescla amb els idiomes Europeus, i així els portuguesos la denominaren laranja, els italians arancia, els francesos la relacionaren amb l'or degut al seu color groc intens, anomenant-la or(ange). Com que durant l'èdats mitjana l'idioma de culte era el francès la paraula es passa a l'anglès conservant la mateixa grafia.

Aquí us deixo les dues receptes del show cooking per si algú de vosaltres no pot venir.

Salut i Bona Fira.

Orades amb olives i taronges

Ingredients per 10 persones.
Per al peix: 5 orades (sparus aurata) de 400grs en brut, filetjades i desespinaades, oli verge de Sóller, sal i llimona.

Per al farcit d'olives: 200 grams d'olives negres sense pinyol, 100 grams de filets d'anxoves desespinaats i una grapa de tàperes, el suc d'una taronja, 1 cullerada de mostassa, 4 cullerades de cognac, 6 cullerades d'oli d'oliva.

Per a la salsa: 300 grams de confitura de taronges, 300 grams d'aigua, pells de taronja.

Corall de taronja: 80 grams d'oli, 20 grams de farina, 180 ml d'aigua (la canviem per suc de taronja)

Elaboració:

Marcau dins una pella les orades filetjades i desespinaades. Reservau-les.

Triturau tots els ingredients del paté d'olives i untau un dels lloms de cada orada (per l'interior). Acabau de coure al forn o a la pella.

Reduiu els ingredients de la salsa fins a aconseguir la textura desitjada.

El corall el farem dins una pella antiadherent a foc mitjà, cuinant una cullerada cada vegada i fins que quedi ben assecat.

A l'hora de servir col·locau una corral a sobre l'orada, salsejada i amb les pells de taronja.

CUINA DE TEMPORADA:

Pollastre agredolç amb taronges de Sóller

INGREDIENTS (12 persones)

- 1 quilògram de pitreres de pollastre
- Per al marinat: 1 dl de xerès, vodka o cognac, 1 dl de salsa de soja.
- Guarnició: 3 pebres verds, 2 pebres vermells, 3 cebes tendres, dues taronges, una grapada d'ametlles, sal i pebre bo negre. Un poc de sèsam per a decorar.
- Tempura: 3 ous batuts, 200 grams de maizena
- Per a la salsa: ½ l. brou de carn o aigua, 3 cullerades salsa de soja, sal, 1 dl. de vinagre, 3 cullerades de sucre, 60 grams de concentrat de tomàtiga, 1 cullerada de maicena dissolta amb la mateixa quantitat d'aigua.

ELABORACIÓ:

- Tallau la carn a daus de 2,5 centímetres la disposau en un bol a marinar 24 hores.
- Tallau els pebres a quadrats de 2 cm el més regulars possible, tallau les cebes tendres a rodanxes. Optatiu podem posar-hi julivert i/o una altra verdura que ens agradi.
- Per a fer la tempura podeu mesclar l'ou i la maizena. Escórrer el pollastre i el passau per la pasteta (ben cobert). Ara l'heu de fregir en abundant oli calent. Escórrer i reservar. El suc de la marinada pot anar a la tempura o a la salsa.
- Dins una parisienne o wok gran, a foc viu i amb poc oli, sofregiu les verdures. En tenir-les dauradetes les treu i dins el mateix recipient posau-hi el vinagre i el sucre i caramelitza. seguidament el brou amb la salsa de soja i la tomàtiga i ho duis a ebullició. El podeu lligar amb la maizena dissolta dins aigua. Quan la salsa hagi reduït i espessat el desitjat ja podeu afegir-hi els trossos de carn ja fregits, les verdures, els grells de taronja i les ametlles. Acabau-ho de coure tot a foc viu i ja el podeu servir amb un poc de sèsam per damunt.



ESCOLA DE CUINA:

Altres receptes de taronja a les diferents edicions de les jornades de la taronja a Sóller.

- 2008. Tartare de peix amb taronja, taronges trempades i taronges amb canyella http://www.cuinant.com/vall_de_tarongers.htm
- 2019. Cuixes de pollastre amb taronja i escuma de taronja i xocolata <http://cuinant-blog.blogspot.com/2019/03/fira-taronja-2019.html>
- 2020. Robiols de Taronja. <https://www.youtube.com/watch?v=vhXitsekOmc&t=2s>
- 2017. Biscuit de Taronja amb sífo. <https://cuinant.com/pdf/juny%202020.pdf>
- <https://cuinant-blog.blogspot.com/2019/01/fira-de-la-taronja-jornades-de-la.html>
- <http://www.cuinant.com/firesindex.htm>