



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# Matèries primeres, peixos (i III)

Era una bona font d'aportació proteica i vitamínica per a l'home prehistòric

**A** cabam avui la trilogia que hem fet sobre els peixos xerrant dels tipus de cocció que ens falten i posant el punt i final amb una mica d'història.

**- A la sal:** Per aquesta elaboració s'utilitza el peix sencer, simplement eviscerat, amb cap, pell, escates i aletes. Es col·loca el peix en una placa amb una mica de sal gruixada en el fons i es cobreix per complet amb més sal. Aquesta s'humiteja una mica per fer-la més compacta. A més perquè a l'hora de servir sigui més fàcil retirar-la. Alguns peixos que se solen fer a la sal són l'orada o el llobarro. Amb aquest tipus de cocció heu de posar el forn a 200C i cuinar el peix 20 minuts (per a peces de 400-600 grams).



**- En Papillote:** consisteix aquest mètode a introduir peixos petits, supremes, llesques o rodanxes, en una mena de paquet de paper, juntament amb alguna guarnició, i s'embolica, per cuinar al forn. De vegades el paper se substitueix per alguna pasta alimentària com la pasta de full, pa, briki o philo.

**- A la molinera:** passar el gènere per llet i farina i fregir en mantega o margarina.

. Amb poc greix: ha d'estar sempre neta i la paella ha de ser plana. Per arrebossats i empanats.  
. Amb molt de greix: gran fregit, enfarinat, empanat i orly.

Per fregir un gènere delicat, hem de protegir amb una capa de farina, arrebossat, arrebossat o en orly, per evitar el seu excessiu deteriorament durant la cocció.

### Una mica d'història

Molt abans que l'home comencés a conrear la terra o aprengué a domesticar els animals el peix va resultar ser un aliment fàcil d'aconseguir. Generalment consumit cru era una bona font d'aportació proteica i vitamínica per a l'home prehistòric.

Fa més de 10.000 anys l'home ja capturava peixos, sobretot en rius i posteriorment al mar. En aquells temps els mètodes de conservació que existien eren l'assecat i el fumat.

Hem d'esperar a l'època just anterior a la grecoromana per trobar nous sistemes de conservació. Llavors sorgeixen la salaó o la salmorra, començant d'aquesta manera a comercialitzar el

peix procedents d'aigües marines des de regions pesqueres cap a regions més allunyades del mar i començant, per tant, a formar part de les dietes d'aquests pobles.

D'aquesta època és també el garum, una salsa consumida tant pels grecs com pels romans i que consistia en una mescla d'espècies juntament amb sang, fetge i vísceres de peixos, deixat tot macerar al sol.

Al segle V a.C. els grecs van començar a conservar la tonyina en oli; i en l'època dels romans va ser quan el peix va sofrir una gran expansió quant al seu consum reduint d'aquesta manera les espècies més consumides, i donant lloc a la creació de les primeres piscifactories i viviers, per solventar el problema.

Els peixos més coneguts i consumits en aquesta època eren la tonyina, el moll, l'esturió, el salmó, l'anguila i la perca. En aquesta època ja es cuinaven aquests peixos a la papillota, en escabetx o rostits.

Durant els segles d'ocupació àrab de la nostra península, a les zones costaneres, va sorgir un autèntic comerç de peixos creant-se factories pesqueres al voltant de tot el litoral; i a partir d'aquesta època es van començar a consumir altres espècies de forma més habitual, com la sardina.

Durant l'edat mitjana es van introduir nous sistemes de cuinat dels peixos començant a consumir fregits, sobretot empanats; rostits a la graella, i també cuits formant part de greixoneres i aguiats.

Encara avui segueixen essent un dels aliments més consumits al món, base de l'alimentació de molts països. Avui dia es coneixen més de 20.000 espècies de peixos, encara que a nivell de consum se solen utilitzar al voltant del centenar.

En els últims anys el consum de peix a nivell mundial s'ha incrementat, possiblement gràcies als estudis que proven els beneficis per a la salut del consum de peixos. El consum mitjà de peix per habitant ronda els 33 quilograms l'any.

### CUINA DE TEMPORADA:

## Arròs negre sec de peix

### INGREDIENTS (per 5 pax)

- 1 cullerot petit d'arròs per persona (+/- 500 grams en total)
- 2 sípies fresques i les bosses de tinta.
- Un parell de filets de mussola tallats a daus.
- 1 ceba picada i 4 tomàtiques grosses picades. Picada d'all i julivert.
- Safra en branca, oli, sal i pebre bord dolç.
- 50 gr. de mongetes, faves, xíxols i per persona.
- 2 litres de brou de peix

### ELABORACIÓ:

- Netejarem les sípies i amb molt de compte els hi traurem les bosses de tinta. Les guardarem dins un tasonet amb un poc d'aigua. Seguidament tallarem a trossets petits les sípies. També tallarem la mussola a daus.
- Prepararem tota la resta d'ingredients. També dins un morter picarem els brins de safra juntament amb la picada.
- En una paellera sofregirem la ceba picada i les sípies, quan es comencin a daurar afegirem les verdures. Uns minuts després ja hi podem posar el peix i una cullerada de pebre bord dolç i les tomàtiques picades i ho deixarem coure fins que s'evapori l'aigua. Ara afegirem l'arròs i el sofregirem un minut.
- Arribats en aquest punt podem aturar la cocció i esperar als comensals. Si la gent ja és a taula podem continuar. Tornar a posar la paella al foc i en començar a sofregir posarem el doble d'aigua (o brou de peix) que d'arròs. Afegir-hi les bosses de tinta i continuar cuinant fins que s'evapori completament tot el líquid. Un cop que tot arrenqui el bull rectificarem de sabor i afegirem la picada amb el safra. Deixarem coure a foc mitjà uns 10/12 minuts. Reposar un poc i servir.



### ESCOLA DE CUINA:

#### Hem de consumir més peix:

- Té beneficis cardiovasculars gràcies als àcids grassos Omega-3.
- Ajuda a mantenir els nivells de colesterol LDL baixos.
- Menor risc de desenvolupament de diabetis.
- Efecte protector del càncer de colon.
- És bo contra la depressió i l'ansietat.
- Una font de vitamines D, A, B1, B2, B3, B12 i E.
- És una bona font de minerals.
- Són una font molt vàlida de proteïnes d'alta qualitat.
- La seva carn ofereix una millor digestió que les carns vermelles.