



Els sabors i olors de la cuina

Són una sèrie de molècules que imprimeixen la seva marca als aliments

PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

els olors i sabors dels aliments provenen d'una sèrie de molècules que imprimeixen la seva marca característica als aliments que les contenen. Algunes d'elles no es troben presents en els aliments en estat natural, però es formen al llarg dels processos de cocció i transformació. Altres són part integrant dels aliments en el seu estat natural i formen part de les seves qualitats organolèptiques.

En ambdós casos aquestes substàncies són les que acaronen les nostres fosses nasals, activen la salivació i ens produeixen la sensació de gana. Es tracta de substàncies fràgils, que no es troben en qualsevol part dels aliments. De fet són molècules principalment dissoltes dins els greixos i en menor mesura dins l'aigua dels aliments que els contenen.

Això fa que els aliments amb major contingut de greixos són, amb diferència, vehicles d'una nota aromàtica particularment més intensa. En la carn, per exemple, és la part greixosa la que conté aquestes substàncies aromàtiques.

Us proposo un exemple per jugar amb aquestes molècules o partícules oloroses, descobrir fins on pot ser aromàtic el producte. Comprau un tros de carn magre de porc, llevau-li el poc greix

que porti i torrau-lo amb greix de xot. Sense dir res al vostres convidats demanau-los que és el que mengen. Tot això però mereix una explicació:

Veiem per a començar el que significa dissoldre: si una sèrie de molècules es dissolen en un determinat medi líquid és perquè estableixen amb ells un enllaços químics denominats 'dèbils'. En el cas de l'aigua, tals enllaços es denominen 'pont d'hidrogen'. En resum, per a poder ser soluble amb l'aigua una substància a de ser capaç de formar amb ella els abans esmenats enllaços.

Aromes

El aromes són molècules que no formen aquests tipus d'enllaços químics, cosa que limita el seu poder de dissoldre's dins l'aigua. Això vol dir que aquestes substàncies al no poder dissoldre's en la fibra (que té gran quantitat d'aigua), si ho fan amb els teixits més greixosos. Això explica el perquè de l'augment d'olor d'una carn més greixosa front una més magra.

Un punt afegit és el de que els aromes són molècules fràgils i volàtils, doncs és precís preservar-les. Un excés de calor, una cocció massa prolongada... perdrem aquests valuosos aromes. A més, determinats ingredients, si reben massa calor, tenen la propietat de perdre el seu sabor característic i variar-lo 66per un altre més agressiu i agre.

Tots aquest fenòmens permeten explicar l'interès gustatiu de determinades tècniques culinàries, com per exemple el *papillote*: la temperatura que s'aconsegueix amb aquest procés no supera la del punt d'ebullició de l'aigua quan els aromes comencen a degradar-se. Per això és una tècnica més 'olorosa'. A més, quan els ingredient es couen en els seus propis suc, els aromes es reciclen un cop i un altre fins a aconseguir el que es

denomina 'Bouquet', és a dir una mescla de sabors i olors que ens ajudaran a aconseguir uns resultats excepcionals.

Arribat aquest punt i crec que hauria d'haver començar per això, convé saber distingir entre sabors i aromes, una cosa que gairebé tots creiem saber però que sovint hi ha la tendència de confondre ambdós termes.

Cinc sabors

De sabors només n'hi ha cinc: dolç, salat, àcid, amarg i umami. La resta del que solem familiarment anomenar sabors, són aromes, olors que ens arriben a l'olfacte des de la boca per la cavitat bucofaríngea, el que en el llenguatge dels tastadors s'anomena via retronasal.

Quan introduïm un aliment a la boca, per exemple una fraula, el gust, és a dir les sensacions que reben les papil·les gustatives de la llengua, només poden ser els cinc que hem enumerat abans, i que en el cas de la fraula serien principalment el dolç i l'àcid. Aquest sabors els detectam a la boca. Per contra, si ens tapam el nas, veurem com la fruita no ens fa 'gust' a res, de la mateixa manera que quan tenim un fort refredat nasal solem dir que el menjar no ens 'sap' a res.

El procés que dona origen a aquesta confusió és que durant l'exercici de la masticació la quantitat d'aire que hi ha dins de la boca s'omple de partícules volàtils microscòpiques d'aquest producte, com si poséssim les fraules dins el turmix, i aquest aire en què es concentren els vapors de la fruita, passa pel conducte rinofaríngic per dipositar-se en els terminals sensitius olfactors i així percebem de la forma més directa possible aquests aromes de la maduixa i diem: té gust a fraules. Un cop aclarit aquest terme, passem al que és la cuina de les aromes.

CUINA DE TEMPORADA:

Arros melós de bolets amb tòfona

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 ceba tendra; 1 porro i 3 tomàtiques
- 500 grams d'arròs tipus bomba
- Una grapada de bolets
- 1 tòfona
- Panxeta i pollastre (200 grams de cada)
- Una picada d'all i juliver
- 2 litres de brou
- Una copa de vi negre
- Sal, pebre bord, pebre negre molt, oli d'oliva verge

ELABORACIÓ:

- Sofregirem les tallades de carn dins una cassola i en tenir-la ben doradeta i afegirem la verdura picadeta. Passats uns minuts ja podem afegir-hi els bolets.
- Ara s'hi incorpora el vi i es deixa fins que redueixi a una tercera part del seu volum.
- Incorporam tot l'arròs i la picada i, a poc a poc, anam afegint-hi el brou. Pràcticament no ens aturam de remenar fins que tinguem l'arròs acabat. Aquest procés es fa a foc mitjà.
- Normalment en el cas de l'arròs bomba, necessitem 3 vegades més de brou per volum d'arròs. Quan l'arròs estigui quasi llest ja podem afegir-hi la tòfona ratllada, es remena fins a tenir-la ben integrada amb l'arròs. Rectifiquem de sal.
- Ha de tenir una textura cremosa i lligat. Per això ho acabarem afegint-hi una cullerada de mantega i una cullerada de formatge rallat.



ESCOLA DE CUINA:

Els aromes i sabors:

- Les verdures han de ser preparades de manera que no perdin el seu sabor ni aromes durant la cocció, així doncs cal utilitzar tècniques adequades per a cada producte. Millor usar vaporeres, coccions curtes dins poca aigua o al vapor/bany maria al forn.
- Els peixos s'han de cuinar de forma que quedin just en el punt de comestibilitat ja que una cocció massa perllongada torna la seva carn tirosa i altera els sabors frescos a mar i propis de cada espècie. Un sistema molt pràctic el peix i amb les pells i espines fer un fumet.
- La carn té un tractament diferent. Cada carn és un món, a l'igual que cada verdura o peix, però totes elles tenen un denominador comú: el suc és el que conté tot el sabor i perfum.