



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Matèries primeres (IV)

Aquesta setmana farem un recorregut per diferents tipus de carn i el seu millor ús a la cuina

Amb l'article d'aquesta setmana seguim amb la sèrie de sessions dedicades a conèixer més d'aprop les matèries primeres de la cuina. Un recorregut que ens portarà a l'estudi dels productes que empram dins la cuina, coneixerem les seves principals característiques, aplicacions gastronòmiques, consells de manipulació i conservació. En definitiva aconseguir una bona cistella de compra i saber extreure el millor del producte per a presentar-lo a taula amb la màxima qualitat.

Seguint parlant de la carn i després d'haver-la comparada i conservada (veure l'article de la setmana passada a www.cuinant.com), avui encendrem els fogons i cuinarem una mica. Hem de saber que no totes les carns serveixen per al mateix ni podem aplicar els mateixos tipus de cocció a una peça grossa que a una de petita, per això us faré una petita llista de les peces més conegudes i les seves aplicacions gastronòmiques més adients:

Vedella

- La culata o part superior de la

cuixa de darrera és una peça de bona qualitat. L'emprarem racionada per a fer bistecs o escalopins per a fer a la planxa o per a fregir.

- La contra: una peça també del quart de darrera de l'animal, és una carn sense greix i pobra en teixits tumentaris «tendrums». És una peça que sencera és ideal per a coccions lentes -tals rostits o ofegats. També em podem fer escalopins finets.

- Racó, també de la cuixa. És una carn melosa però que també demana coccions lentes. És la peça clau per a fer el Roastbeef.

- Garró: part inferior de les cuixes. Peça amb molts de tendons i teixit muscular, dura i tirosa si no es cou bé, però aporta molt de sabor als cuinats i brous. És la peça fonamental per a realitzar l'osobuco i per a fer aguisat o bullits.

- Coll: amb les mateixes característiques que la cua. Són peces molt fibroses, però per contra molt sucoses i aromàtiques. Ideals per a fer brous, sopes o aguisats.

- El lloç amb les seves sub-peces com l'entrecot i els xuletons, són peces tendres per a coccions ràpides. Planxa, a la brasa, a la pedra, fondue.

- El filet amb les seves sub-peces Tournedos, Chateaubriand i Filet mignon, és la peça reina de la vedella. És una peça sense greix ni massa muscular, tendra i delicada que emprarem per a fer a la

planxa, amb salsa, crua per fer steak-tartare o carpaccio o per els famosos escalopins de la cuina italiana.

Porc

- Cuixa: és la peça més compacta i rica en carn de totes les del porc. Se pot assaonar amb sal i assecar-se a l'aire o fraccionar-se en peces per a la venda amb la denominació de carn magra. Ideal per a fer, fraccionada, escalops, o bistecs per a fregir o torrar; i sencera molt sucosa al forn rostida amb verdures.

- Garró (ratolí) i peus. Molt gelatinosos i de consistència molt melosa. Ideals per a donar cos als aguisats o bullits.

- Costellam, que en el cas del porc inclou les sub-peces de:

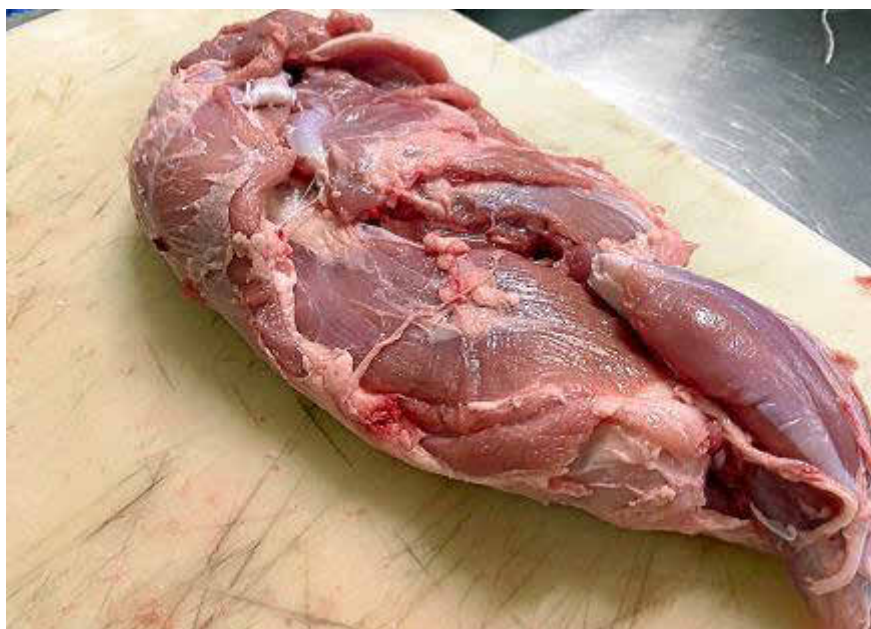
. Llom. Molt valorat però un poc sec, podem fer bistecs

. Relloms, o part llarga i estreta de la zona superior del darrera. És la part més pobra en greix i més tendre i sucosa del porc. Planxa, fregit o a l'ast.

. Agulla. Part superior de darrera el coll. Té vetes de greix i es realitzem amb ella bons i saborosos rostits i aguisats

. Costellam. Són les costelles, ideal per a arrebossar, fregir o torrar.

- Ventresca i falda, o part inferior de l'animal. En el mercat es pot trobar amb o sense os, fresca, fumada (amb el nom de bacó) o adobada. Excel·lent per a torrar o per a fer aguisat i bullits.



CUINA DE TEMPORADA:

Ofegat dolç de bou amb mel

INGREDIENTS

- 400grs de carn de bou per estofat
- Una ceba
- Un litre d'aigua i un tassó de vi negre
- 150 grams de pastanagues
- Una fulla de lorer i un poc de moradux
- 150 grams de xampinyons (optatiu).
- Dues cullerades de mel de Sóller (50 grams)
- Sal, pebre i un poc de canyella.
- Un poc de saïm de porc.

ELABORACIÓ:

- Tallau la carn a trossos iguals i l'assonau.
- Sofregiu-la amb el saïm. Afegiu-hi la ceba picada, amb l'all, el llorer, el moradux i les pastanagues a trossos. Deixau coure fins que la ceba hagi evaporat tota l'aigua.
- Afegiu-hi el vi negre i deixau coure l'elaboració un poc a foc fluix, fins que s'evapori part del vi.
- Seguidament afegiu-hi l'aigua calenta i ho feis coure fins que la carn sigui cuita, afegiu-hi els bolets. Un cop cuita la verdura, afegiu-hi la mel fosa amb unes gotes de vinagre. Rectifiqueu de sabor amb les espècies i si la carn és cuita ja podeu servir-ho.
- Com a guarnició proposo un poc de cous-cous i uns brotets tendres de germinats.



ESCOLA DE CUINA:

- Els antics egipcis apreciaven molt la carn de xot i usaven el seu greix per fer perfums i cremes.
- Que al llarg de la seva vida un porc haurà transformat el 35% de l'energia adquirida en l'alimentació en carn, front al 13% del xot o els 6,5% de les vedelles.
- Que les truïes sols necessiten 4 mesos per a donar a llum a 8 porcelletes front als nou mesos que necessita una vaca per a parir un sol vedell.
- El porc, essent l'animal de granja més productiu per al consum humà; són moltes les cultures que tenen prohibit la seva ingestió, fins i tot a alguns pobles asiàtics tenen prohibit el tocar-lo.