



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# Matèries primeres (I)

Avui, els pollastres i els diferents tipus que podem comprar

Amb l'article d'aquesta setmana iniciarem 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.

Com heu llegit al títol encetarem aquesta sèrie dedicada a les matèries primeres amb la carn de pollastre. Pel que respecta a les aus, si parlem d'aplicacions culinàries, hem de diferenciar aquelles aus que anomenam de caça, de les de corral.

En el primer grup trobam, per exemple, les perdius, els ànecs, les becades, les guàtlleres o els faisans, entre d'altres. Aquest tipus de carn, degut a la seva morfologia, necessita cocccions prolongades com poden ser al forn, amb salsa, civet, marinades.

En canvi les de corral, entre les que s'inclou el pollastre; tenen la carn més tendra i greixosa i per això admeten cocccions ràpides tal com planxa, fregit, arrebossat, escaldums, etc.

Però comencem per la definició de que és un pollastre: en gastronomia és

la cria procedent dels ous de la gallina, tant mascle com femella. Els pollastres que compram poden voltar els 4 mesos de vida. A causa del baix cost de producció, respecte d'altres carns com la de boví o oví, i del seu valor nutricional, és una de les carns més consumides del món. Avui mateix escoltant la ràdio sortia la notícia que el consum de carn de pollastre s'ha disparat front altres carns.

El pollastre cru és un aliment amb molts bacteris i sensible als canvis de temperatura, per tant haurem d'anar amb compte en la seva manipulació i conservació. Només arribar a casa hem de congelar-lo o guardar-lo al frigorífic ben envasat. Per descongelar-lo, ho farem deixant-lo a la nevera un dia abans del cuinat.

Si volem que el pollastre quedi espectacular, el primer que hem de fer és triar una bona matèria primera. No hi ha color entre un pollastre de granja industrial i un altre que visqui en llibertat o semilibertat. Si podeu triar pollastre de camp o ecològics. Aquests pollastres s'alimenten de cereals, principalment i són criats en règim de semi llibertat. Això fa que la seva carn sigui més nutritiva, amb menys greixos i més saborosa, encara que més dura que la dels altres.

### Tipus de pollastre per comprar

El pollastre de cria, en termes generals, se sacrifica amb una edat mínima de 20 setmanes, i entre un i tres quilograms de pes. Entre els diferents tipus de carn de pollastre i, en funció del sexe i l'edat en al sacrificar-los, en destaquen diversos:

- Pollastre de campero o de corral. És el més petit de tots, la seva carn és la més saborosa, sempre que s'hagi alimentat de manera variada, però també una mica més dura.

- Pollastre picantó. Se sacrifica amb un mes d'edat i el pes pot arribar als 500 grams. És una carn apropiada per preparar la graella, tendra i de sabor suau. També es pot fregir.

- Pollastre de granja. És el més comú i el més econòmic. Aquesta au s'alimenta només de pinso, creix en molt poc temps i es mou també molt poc, atès les característiques de l'espai on viu.

- Pularda. Aquesta jove femella castrada que no ha posat i està sobrealimentada pot assolir fins als 3 quilograms de pes. Se sacrifica als sis o vuit mesos d'edat i la carn és tendra i molt saborosa.

- Capó. És un mascle castrat jove i sobrealimentat. Pot arribar als 4 quilograms de pes abans del sacrifici. La seva carn té un greix entreverat que li aporta una aroma i una tendresa específiques. És el tradicional pollastre tradicional que es cuina per Nadal.

- Gallina. És la femella adulta que se sacrifica després d'esgotar la seva capacitat de posta d'ous, té més greix que el pollastre i és apropiada per a brous. La carn és dura, fibrosa però amb un intens sabor.

Si voleu veure com es el procés de manipulació de la carn de pollastre podeu veure el següent vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=XXIVotsesiE>



### CUINA DE TEMPORADA:

## Pollastre agredolç

Amb taronges de Sóller i ametlla mallorquina

### INGREDIENTS (12 persones)

- 1 quilogram de pitrera de pollastre.
- 1 dl xerès o vodka, 1 dl salsa de soja, sal i pebre negre.

### Guarnició:

- 3 pebres verds, 2 pebres vermells.
- 1 ceba blanca picada i una ceba tendra picada.
- 1 taronja tallada en grells
- Grapada d'ametlles i una cullerada de sésam

### Tempura:

- 3 ous batuts i 200 grams de maizena

### Per a la salsa:

- ½ l. brou de carn o aigua en el seu defecte.
- 3 cullerades salsa de soja, sal.
- 1 dl. de vinagre i 3 cullerades de sucre.
- 60 grams de concentrat de tomàtiga.
- 1 cullerada de maizena dissolta amb la mateixa quantitat d'aigua.

### ELABORACIÓ:

- Tallau la carn a daus de 2,5 centímetres i a marinar amb el xerès, 3 cullerades de salsa de soja i 1 culleradeta de sal. Tallau els pebres a quadrets de 2,5 cm regulars. Pelau i tallau petit les verdures.
- Per a fer la tempura podeu mesclar l'ou i la maizena. Escórrer el pollastre de la marinada i el passau per la pasteta (ha de quedar ben cobert).
- Ara l'heu de fregir en abundant oli ben calent.
- Dins una parisienne o wok gran, a foc viu i poc oli, sofregiu les verdures. En tenir-les doradetes afegiu-hi el brou amb la salsa de soja, el vinagre, sucre i el concentrat de tomàtiga i ho duis a ebullició. El podeu lligar amb la maizena dissolta dins aigua. Quan la salsa hagi reduït i espessat, podeu afegir-hi els trossos de pollastre, la taronja i les ametlles. Acabau-ho de coure tot a foc viu i ja el podeu servir. Rectificar de sal i pebre.



### ESCOLA DE CUINA:

- Durant el segle X, la gallina i la perdiu eren aus reservades per als emperadors i nobles.
- Durant l'edat mitjana es servien les aus senceres, així que el comensal havia d'ésser molt manyós per poder desfer-la i menjar-se-la.
- Les aus petites eren molt apreciades per al romans de l'Imperi, i les solien consumir fregides amb ploma i tot.
- La carn de pollastre és una de les més saludables del mercat. És un aliment amb alta densitat de nutrients. El component principal de la carn de pollastre és l'aigua, que representa del 70% al 75% del total; les proteïnes suposen entre el 20% i el 22%; i, finalment, el greix, entre un 3% i un 10%.
- La quantitat de greix del pollastre varia segons la part que es consumeix. La major part és a la pell, amb gairebé 48 grams de greix per cada 100 grams de carn.
- Teniu més receptes de pollastre a <http://www.cuinant.com/index%20carns.html>