



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Cuines del món (i IV)

Cuinam amb el Wok. Finalitzam el viatge per la gastronomia oriental

Aquesta setmana acabam el viatge que hem fet les darreres setmanes per la gastronomia oriental. Abans de seguir, vull apuntar que no sóc cap expert i segur que moltes de les coses que us he contat no estaran del tot bé i segur seran millorables. Però m'agrada aquest tipus de cuina i m'encanta fer proves i tasts.

Per això m'agradarien els vostres comentaris ja sigui al mail o a les xarxes socials amb les vostres aportacions.

Bon profit!

La cuina del wok

Des de temps immemorials, l'alimentació i la cuina a la xina, han constituït una màgica admiració i fascinació per a escriptors, filòsofs, poetes, artistes, governants i gent del carrer, tothom amb la seva petita visió d'aquest vast món.

En el que si coincideixen tots és en l'harmonia dels cuinats xinesos, que s'enriqueixen dels 4 sabors pilars d'aquesta cuina: agre, salat, amarg i dolç; i que tant harmoniosament es conjunten.

Destaquen la forma de preparar i tallar els ingredients, les talles artístiques de vegetals i la col·locació del les menjars als plats; tècniques enriquides al llarg dels temps i plasmades amb una

professionalitat difícilment igualable.

Però tot aquest món no seria possible sense la cocció, que actua com a directora orquestral, fent que tots els ingredients arribin als nostres paladars en la seva justa textura.

Però l'estil de cuina xinesa més popular i també la que més ens atreu és sens dubte el saltejat. Aquest estil, probablement, s'originà baix la dinastia Han, aproximadament fa 2000 anys, quan els xinesos aprenien a transformar metalls en fulles molt fines per a fabricar estris com el WOK. Anteriorment, la cuina xinesa es treballava dins grans recipients de metall o fang, amb tres potes, que es posaven sobre el foc. En ells es cuinava tot junt, cereals, verdures i carn.

El WOK és una pella grossa, de fons bombat i anses de fusta o refractàries (els més moderns), que s'empra sobre un petit punt de calor, i al ésser de xapa molt fina s'encalenteix la part central del fons i segons ens allunyam el calor es va dissipant o perdent intensitat.

En el WOK es van posant els aliments al centre i es van repartint cap als costats (que són estriats) a mesura que ja estan cuits, per a mantenir-los calents; però que no es segueixin fent; per acabar amb la mescla de tots els ingredients.

Si no teniu un WOK, es pot emprar una pella grossa damunt el cremador més petit. Amb el WOK s'usa poc oli, sols el necessari perquè els ingredients no s'aferrin. Aquest tipus de cocció consumeix poc temps i menys energia que altres tipus, i gràcies a aquesta rapidesa es poden fer varis plats seguits dins el mateix recipient.

Amb aquest tipus de cuina també economitzam els aliments, ja que podem emprar molts d'aliments que ens quedaren d'altres elaboracions, i que per la seva quantitat no ens bastarien per fer-ne una ració.

Si alguna cosa caracteritza la cuina xinesa és el protocol. Present tant durant l'elaboració com durant el servei. Tot es fa en un ordre específic i tot te la seva funció clara.

El menjar xinès tradicional no es desenvolupa en el mateix ordre que per les nostres terres. L'arròs es considera el plat fort del menjar (excepte al nord de la Xina que mengen panets cuits al vapor- pa bao). Els plats salats són els acompanyaments de l'arròs (al revés de la idea occidental que la carn o el peix són el plat fort). L'arròs està posat a taula en bols individuals des del principi del menjar, les bones maneres dicten que el

bol sempre ha de tenir arròs. No queda be escurar el bol i deixar-lo buit.

No hi ha un ordre establert per als plats en els menjars informals, però que segueixen tenint el seu ritm, es treuen a taula totes les viandes al mateix temps, així es tria fàcilment, es barreja, no es desaprofita res i es pot convidar a algú que arribi d'improvís. Als àpats de festa, on els plats solen ser de 12 o més, les viandes les posen a taula en tandes, ben harmonitzades en sabor, color, olor, temperatura. Tot un ritus sense res a improvisar. Això queda molt visual a la pel·lícula «Comer, beber, amar» del director Anng Lee.

<http://cuinant.com/cine.htm>



CUINA DE TEMPORADA:

Pollastre a l'estil oriental

INGREDIENTS (12 persones)

- 1 quilògram de pitreres de pollastre, 1 dl xerès, 1 dl salsa de soja, 3 pebres verds, 2 pebres vermells, 3 pastanagues, 1 ceba.
- Tempura: 3 ous batuts i 200gr. de maicena.
- Guarnició: 1 taronja pelada al viu i una grapada d'ametlles crues.
- Per a la salsa: ½ l. Brou de carn (podeu usar aigua), 3 cullerades salsa de soja, sal, 1 decilitre 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 juntament amb el xerès, 3 cullerades de salsa de soja i 1 culleradeta de sal. Seguidament tallau els pebres a quadrats de 2,5 cm el més regulars possible. També pelau i tallau les pastanagues i cebes, tot ben picadet.
- Per a fer la tempura mesclau l'ou i la maicena. 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. Escórrer i reservar. No poseu molta carn junta a l'hora de fregir-la. Dins un wok gran, a foc molt viu i amb molt poc oli, sofregiu totes 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 maicena dissolta dins l'aigua.
- Quant la salsa hagi reduït i espessat el desitjat ja podeu afegir-hi els trossos de carn ja fregits, els trossos de taronja i les ametlles. Acabau-ho de coure tot a foc viu i ja el podeu servir. Pensau a rectificar de sal i pebre si fos necessari.



ESCOLA DE CUINA:

- Aquesta elaboració es pot fer també amb llom de porc.
- Prepararau tots els ingredients i ho cuinau tot a darrera hora. Amb 10 minuts podeu tenir l'elaboració cuinada.
- També podeu optar per usar altres vegetals, bolets o altres espècies com curri, sèsam o cúrcuma.
- Si teniu temps quedarà millor si podeu deixar la carn marinant d'un dia per s'altre.
- Si no voleu fer tempura també podeu passar la farina sols per farina.
- La guarnició habitual és arròs blanc trempat amb un poc d'oli de sèsam.
- Tradicionalment l'arròs no es posa dins el plat amb la carn, se serveix dins bols apart. Llavors cada un se posa el que vol.
- Si usau un wok heu d'usar-lo amb un foc petit i ben fort.