



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Figues

Fruites que no són tal i com pensàvem. Infructescències

Ara és temps de figues una de les fruites que més m'agraden... fresques, seques, en coques, en confitura o fins i tot fent un gelat amb elles. Però a la meua afirmació hi ha una errada: les figues no són fruites en si mateixes, són infructescències.

A diferència d'altres peces de fruita que consumim com les pomes, peres, melicotons i tantes d'altres i que s'originen amb la fecundació de l'òvul de les flors i el fruit és l'eixamplament natural de l'ovari que conserva la llavor; les infructescències (com és la figa) sorgeixen com a conseqüència de la fecundació d'una inflorescència compacta.

Simplificant, la inflorescència no és altra cosa que la disposició biològica d'una flor a la fi de la tija. Aquesta disposició pot ser diferent segons parlem d'una espiga (inflorescència en espiga), un raïm (inflorescència en umbel·la) o una pinya (inflorescència compacta). És a dir, a diferència d'un fruit normal. En les infructescències el fruit està adherit al receptacle amb el qual forma un conjunt i que, sovint, confonem amb el veritable fruit. Un exemple és la fraula on els fruits pròpiament dits serien els petits granets que conformen la fraula. En aquest cas es tractaria d'un fruit agregat, ja que els diminuts fruits estan «agregats» a l'engrossiment del receptacle floral.

Però també pot estar dins d'ella,

com en el cas de la figa o la pinya, que són els exemples més clars d'infructescències. El nom científic de l'agrupació de fruits a una fruita es diu siconi, un fals fruit ja que el veritable fruit es troba dins el receptacle en forma de pera amb què ho conformen. Dins d'aquest receptacle es troben amagades també les flors. Tot i que es comú pensar que la figuera no fa flors, són aquestes flors les que desenvolupen les llavors que realment constitueixen el veritable fruit.

Com veiem, és indiferent que el fruit sigui procedent d'un arbre, una mata, un arbust o una herba. No és la procedència en si la que determina si la peça que tenim és o no un fruit, sinó l'ovulació i la maduració del fruit i la seva disposició a la tija o branca. Sabent això, podrem conèixer millor el tipus aliments que comprem, si es tracta d'una fruita o una infructescència i, en el cas d'aquesta última, saber com podem degustar per aprofitar millor les propietats nutricionals dels seus fruits.

Retornant a les figues hem de saber que aquestes tenen un gran quantitat de sucres (un 20% a les figues verdes i més del 60% a les figues seques). Amb tot això podem asseverar que segurament la figa és un dels fruits més ensucrats. També és ric en vitamines A, B i C i contenen una font important de magnesi.

La figa no pot ser consumida en grans quantitats, ja que té certes propietats laxants i si l'hi cerquem aplicacions a la cuina, tenim que els seus àcids fan digeribles les proteïnes, per això trobam moltes receptes de figues en carn. De fet ja els romans a la Roma Imperial les usaven per a reblanir la carn d'au durant la cocció.

Una cosa que no sé si sabíeu és que el làtex de figa coagula la llet i per això sovint s'ha emprat per a fer formatges i brossats.



Ja per a acabar amb aquesta xerrada d'avui sobre les figues, us mostro una de les receptes més antigues de cuina catalana que he trobat amb figues. Llibre de Sent Soví, Segle XIII.

«Capítol CLXV. Qui parla com se fa en altra manera horuga ab lonses de vaqua ho de porch en ast.

Lonses de vaqua ho de porch en ast donats ab aruga; e la horugua sia feta per esta manera: Vós prenets la horuga e rallats-la, e escaldats-la VII ho VIII vegades. Puys ayats ffigues que sien remullades ab aygua calda, e de bones espícies; e que y aya molt seffrà pr so que venmgua ben groga. E sia ben picada e axetada ab vinagre. E puys mates-hi me ho sucre ho arop».

No és mala d'entendre però us l'explico.

Llonzes de vaca o de porc rostides amb aruga; i l'horuga la farem d'aquesta manera: agafau l'oruga la picau i l'escaldau 6 o 7 vegades. Després agafau figues i les cuinareu amb un poc d'aigua i bé d'espícies, i molt de safrà perquè l'aigua sigui ben groga. Amb l'oruga ben picada i trempada amb vinagre o ajuntau tot i si fa falta l'hi posau un poc de sucre o arop.

Horuga: És el nom que rep una salsa que es feia amb l'oruga (*eruca vesicaria* / *eruca sativa*), una planta molt usada a tot el país durant segles. Amb les seves llavors es feien un pans petits, i la salsa és preparada a partir d'aquests pans. També es coneix aquesta planta amb el nom de ruca o rúcula.

Arop o arop: són unes postres molt antigues que també podien ser fetes amb figues. Bàsicament eren unes salses o confitures sense gens de sucre i sols realitzades amb sa polpa de la pròpia fruita. (Figa, poma, peres, albergínies o carbasses). Un dia us explicaré més coses de l'arrop.

CUINA DE TEMPORADA:

Coca de figues

Recepta antiga de Sóller, probablement cap als anys 40. Extreta d'una vella plagueta de cuina. La recepta original no porta indicat el procés d'elaboració, així que cada persona pot aplicar el que trobi més adient. Jo us proposo un que dóna bon resultat.

INGREDIENTS:

- 6 ous grossos
- 1 sobre de llevat canari
- 2 iogurts naturals
- 6 mesures de iogurt de farina de força
- 4 mesures de iogurt de sucre
- 2 mesures de iogurt d'oli
- Figues xapades per la meitat

ELABORACIÓ:

- Es separen els vermells i els blancs dels ous i es pugen els blancs a punt de neu. En un bol apart també muntam els rovells dels ous fins que aquests tripliquin el seu volum (ens podem ajudar un poc amb un bany maria).
- Ara als vermells batuts se'ls hi mesclen la resta d'ingredients. Ho hem de fer amb suavitat. Ara sols queda mesclar els dos batuts (rovells i blancs) i els blancs d'ou.
- S'unta de greix un motlle de forn, s'hi aboca la pasta a dins i es posa a coure al forn. Abans s'ha d'haver encalencit el forn a uns 160°. Després d'uns 2-3 minuts de cocció s'hi col·loquen les figues, enfarinades per un costat, i empolsades amb sucre per l'altre (la cara superior és la que porta sucre).
- S'ha de coure de 35 a 40 minuts comprovant el punt de cocció punxant la coca amb un escudradent o amb una agulla que ha de sortir eixuta.



ESCOLA DE CUINA:

Si us agrada conèixer més coses sobre les figues i altres productes nostres, us recomano aquestes publicacions:

- *De la figuera a la taula*. Felip Munar. Ed Menjavents 1999
- *Cuina i menjar a Mallorca*. Miquel Font Editor. 2005
- *Conèixer i gaudir els aliments de les Illes Balears*. Varis autors. 2002
- Algunes figues de taula: Figa flor, Coll de dama, de la Roca, Rotja, Verdall i Ull de perdiu.
- Algunes figues de porc: Blava, Boval, Xereca i Porquenyà.
- Una figa per a ser bona ha de tenir tres senyals: clivellada, secallona i picada de pardal.